

DİNDARLIK İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
THE ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
RELIGIOSITY AND MINDFULNESS

CÜNEYD AYDIN

[Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri ABD
PhD. Assistant Professor, Sinop University, Faculty of Theology,
Department of Philosophical and Religious Sciences
cuneydaydin@sinop.edu.tr
<http://orcid.org/0000-0003-3763-0076>]

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Received: 08 Eylül/September 2019
Kabul Tarihi / Accepted: 10 Aralık/December 2019
Yayın Tarihi / Published: 16 Aralık/December 2019
Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık/December
Yıl / Year: 2019 *Sayı – Issue:* 47 *Sayfa / Pages:* 241-269

Atıf/Cite as: Aydın, Cüneyd. “Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi- The Analysis of the Relationship Between Religiosity And Mindfulness”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi- Ondokuz Mayıs University Review of the Faculty of Divinity* 47 (Aralık-December 2019): 241-269. <https://doi.org/10.17120/omuifd.617003>

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. <http://dergipark.gov.tr/omuifd>

Copyright © Published by Ondokuz Mayıs Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi – Ondokuz Mayıs University, Faculty of Divinity, Samsun, Turkey. All rights reserved.

Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öz: İnsan yaşamında din ne kadar önemliyse, o dinin inanç ve beklentilerine yönelik belli düzeyde bir farkındalığa sahip olmak da o kadar önemlidir. Bu sebeple, dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu çalışmanın temel amacı da, ilk olarak dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek; ikinci olarak ise, katılımcıların bazı demografik özellikleri ile dindarlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaca binaen çalışma; Kişisel Bilgi Anketi, Dini Bağlılık Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin 2019 yılının Ocak, Şubat ve Temmuz aylarında, Sinop ilinde ikamet eden ve tesadüfi olarak seçilen toplam 467 kişiye uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre, dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=0,150$; $p<0,01$) tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ve eğitim durumları bakımından dindarlık düzeyi ortalama puanları arasında anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunmuşken; cinsiyet bakımından dindarlık düzeyi ortalama puanları arasında anlamlı farklılık ($p>0,05$) bulunmamıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumları ile bilinçli farkındalık düzeyi ortalama puanları arasında ise, anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Anahtar Sözcükler: Din Psikolojisi, Din, Dindarlık, Bilinçli Farkındalık, Umursamazlık.



The Analysis of the Relationship Between Religiosity and Mindfulness

Abstract: The more significant the religion is in human life, the more significant it is to have a certain level of mindfulness about the beliefs and expectations of that religion. Therefore, it is important to analyze the relationship between religiosity and mindfulness. The main purpose of the study is firstly, to determine whether there is a meaningful relationship between religiosity and mindfulness; secondly, to examine the relationship between some demographic characteristics of participants and religiosity and mindfulness. For this purpose, the Personal Information Questionnaire was conducted with the application of the Religious Commitment Scale and the Mindful Attention

Awareness Scale to 467 individuals randomly selected, who live in Sinop in January, February and July of 2019. As a result of the study, a significant positive correlation was found between religiosity and mindfulness ($r=0,150$; $p<0,01$). In addition, a significant difference was found between the average scores of religiosity level of the participants in terms of age and educational status ($p<0.05$). There was no significant difference between the average scores of the religiosity level in terms of gender ($p>0.05$). No significant difference was found between the participants' gender, age, educational status and average scores of mindfulness level ($p>0.05$).

Keywords: Religion Psychology, Religion, Religiosity, Mindfulness, Indifference.



Giriş

Evrensel anlamda kabul edilebilecek kapsayıcı bir din tanımı olmadığı ve dini algılayanların bakış açıları farklı olduğu için tek ve kapsayıcı bir dindarlık tanımı yapmak oldukça zordur.¹ Ancak konunun daha iyi anlaşılması için dindarlık kavramıyla ilgili bazı örnek tanımlamaların ve çalışma boyunca göz önünde bulundurulacak operasyonel bir dindarlık tanımının ortaya koyulması yararlı olacaktır. Buradan hareketle *dindarlık* (religiosity), insanın iman-amel temelinde ortaya koyduğu dinî tutum, deneyim ve davranış biçimi; inanılan dinin emir ve yasakları doğrultusunda yaşamayı ifade eden bir olgu olarak tanımlanabilir.² Ayrıca o, birçok boyutuyla dini ilkelerin bireysel ve toplumsal yaşantıya aktarılmış halidir.³ Hökelekli'ye (2015) göre ise dindarlık, "belli bir dinin inanç ve öğretilerinin belli bir zaman ve şartlarda belli bir kişi, grup ya da toplum tarafından yaşanmasıdır."⁴ Bunların yanı

1 F. Şule Kaya-Veysel Uysal, "Günümüzde Dindarlık ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Algıları Üstüne Bir Araştırma", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 8/36 (2015): 468; Abdurrahman Kurt, "Dindarlığı Etkileyen Faktörler", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/2 (2009): 2.

2 Ejder Okumuş, "Gösterişçi Dindarlık", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* VI/2 (2006): 21.

3 Ali Köse-Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 109; Vejdi Bilgin, "Popüler Kültür ve Din: Dindarlığın Değişen Yüzü", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/1 (2003): 195.

4 Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 4. Baskı (İstanbul: Dem Yayınları, 2015), 42-43.

sıra; dindarlığı, kişinin herhangi bir dinsel yapıya bağlı olma ve dinin emirlerini gayretle yerine getirme durumu olarak tanımlayan da vardır.⁵

Diğer yandan, bireyler müntesibi oldukları dinin emir ve yasaklarını aynı içtenlikle yaşamamakta ve bu durum da dindarlık sınıflamalarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Yaygın olarak kullanılan sınıflamalardan biri, diğerlerine göre daha çok ön plana çıkmış gibi görünmektedir. O da, Gordon Allport'un "içe dönük" ve "dışa dönük" şeklindeki dindarlık sınıflamasıdır.⁶ İçe dönük dindarlıkta kişi; dini inanç ve emirlerle uyum içinde olmayı, onlara göre davranış sergilemeyi ve onların hepsini içtenlikle yerine getirmeyi ön planda tutup dini referans noktası olarak farkındalık düzeyini yükseltmeye çalışırken; dışa dönük dindarlıkta ise, emellerine ulaşmak için dini kullanmayı, amaca yönelik ve faydacı olmayı, statü edinmeyi öncelemekte ve dini bir araç olarak kullanmaya gayret etmektedir.⁷

Dindarlık aynı zamanda çok boyutlu bir kavramdır. Türkiye'de çalışma yapan din psikologları dindarlığın boyutları hususunda daha çok Glock'un (1972) yaptığı çalışmadan faydalanmaktadır. Dindarlığın boyutları hakkında çalışma yapan diğer araştırmacılardan daha çok Glock'un dindarlık boyutlarının tercih edilmesi, Yıldız (2006)'ın dediğine göre, onun yaşayan dünya dinlerini inceledikten sonra modelini geliştirmesinden ve böylece modelin farklı din ve kültürlerde kullanım olasılığını arttırmış olmasından kaynaklanmaktadır. Bu boyutlardan ilki, *inanç boyutudur* ve bu boyutta dindar kimsenin dinin ilkelerini bilmesi ve onlara inanması beklenir. İkincisi *davranış boyutu* olarak isimlendirilir ve dindar insanın dini uygulamalarını içine alır. Üçüncüsü *duygusal boyuttur* ve inanan kişinin dini tecrübeyle ilgili olumlu ve olumsuz duygularını ifade eder. Dördüncüsü *bilgi boyutudur* ve

⁵ Abdülcelil Bilgin, "Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştirel Bir Değerlendirme", *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (2014): 76.

⁶ Bk. Gordon W. Allport-J. Michael Ross, "Personal Religious Orientation And Prejudice", *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4, (1967): 434; geniş bilgi için ayrıca bk. Asum Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din* (Adana: Karahan Kitabevi, 2007), 36.

⁷ Bk. Allport-Ross, "Personal Religious Orientation And Prejudice", 434; daha fazla bilgi için bk. Fatma Gül Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi* (Ankara: Nobel Yayınları, 2010), 69; Köse-Ayten, *Din Psikolojisi*, 113; Murat Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık* (İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, 2006), 86-87.

insanın inandığı dinin esaslarını bilmesi anlamına gelmektedir. Beşincisi ise, *etki boyutudur*. Bu boyut, hayatın diğer alanları üzerinde dinin yaptığı etkileri ifade etmektedir.⁸

Dindarlık tanımları, sınıflamaları ve boyutları hakkında verilen özet bilgilerden hareketle, bu çalışma boyunca göz önünde bulundurulacak operasyonel dindarlık tanımı şu şekilde ifade edilebilir: “Dindarlık, belli bir dine mensubiyet hisseden insanın bireysel ve toplumsal hayatında o dinin kendisinden istediklerini duygu, düşünce ve davranışlarında samimi bir şekilde yaşamasıdır”.

Temelini doğu meditasyon geleneğinden alan ve son yıllarda batıda da bir tür terapi yöntemi olarak uygulanan *bilinçli farkındalık* (mindfulness) kavramına gelince, kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması demektir.⁹ Bilinçli farkındalığın en yaygın tanımı ise, dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma halidir.¹⁰ Ayrıca bu kavram, kişinin hem kendi biliş ve duygularını hem de çevresine yönelik farkındalığını ifade eder.¹¹ Bunlarla birlikte; otomatik davranmaktan uzaklaşarak şimdikiye odaklanmak, geçmişe ve geleceğe dalıp gitmemek anlamlarını da içinde barındırır.¹²

⁸ Bk. C. Y. Glock, “On the Study of Religious Commitment”, *Religion's Influence in Contemporary Society Readings in the Sociology of Religion*, ed. J. E. Fualkner. (Ohio: Charles E. Merrill Publishing, 1972)'den akt. Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, 91-92; geniş bilgi için ayrıca bk. Köse-Ayten, *Din Psikolojisi*, 111-112; Hökeleki, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2013), 74-75.

⁹ J. Kabat-Zinn, “Indra’s Net at Work: The Mainstreaming of Dharma Practice in Society”, *The Psychology of Awakening: Buddhism, Science, and Our Day-to-Day Lives*, ed. G. Watson-S. Batchelor. (North Beach, ME: Weiser, 2000) ve Kabat-Zinn, *Wherever You Go There You Are* (New York: Hyperion, 1994)'den akt. Zümra Özyeşil v.dğr., “Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni Türkçeye Uyarlama Çalışması”, *Eğitim ve Bilim* 36/160 (2011): 226, 227.

¹⁰ K. W. Brown-R. M. Ryan, “The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 822.

¹¹ Kelly C. Richards v.dğr., “Self-care and Wellbeing in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Selfawareness and Mindfulness”, *Journal of Mental Health Counseling* 32/3 (2010): 251.

¹² D. J. Siegel, “Mindfulness Training and Neural İntegration: Differentiation of Distinct Streams of Awareness and the Cultivation of Well-Being”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2/4, 2007: 260.

Bilinçli farkındalık kavramının tersi ise, bireyin bir arada bulunduğu diğer insanların davranışlarına dikkat etmemesi, farkında olmadan otomatik olarak davranması durumudur ve bu durum, umursamazlık (indifference) olarak adlandırılabilir.¹³

Bilinçli farkındalık kavramının en önemli özelliği, devam etmekte olan olayların ve deneyimlerin olağandan daha fazla bilincinde olma durumudur.¹⁴ Bunun yanı sıra o; şimdi odaklıdır, katılımcı gözlem gerektirir, keşfe dayalı ve özgürleştiricidir. Diğer bir ifadeyle şimdi yaşanan an, belirli bir yere yönlendirilmiş dikkat, zihin ve bedeni daha yakından hissetme, algılananın daha derinini araştırma ve kişinin koşullandığı kederlenmeden sıyrılmaya önemlidir.¹⁵

Söz konusu kavramın önemli bir diğer özelliği ise, dini inançlarla çatışma yaşamamasıdır.¹⁶ Ancak burada belirtmek gerekir ki, bilinçli farkındalık kavramı, doğuda Budist bir gelenekten doğmuş olsa da, Batı'daki çalışmalarla yaygınlık kazanmıştır ve Batı'nın bu kavramı tanımlamasında dini kimliğinden çok bilişsel yönü ön planda tutulmuştur.¹⁷ Bu durum ise kavramı, tam olmasa da, doğduğu kökenlerinin esaslarından uzaklaştırarak bilişsel ağırlıklı bir terapi yöntemine dönüştürmüştür. Batı'da ve Türkiye'de konuyla ilgili yapılan bazı çalışmalara bakıldığında da kavramın din veya dindarlıkla ilgili konulardan çok bilişsel ve psikolojik hususlarla ilişkisine değinildiği fark edilecektir.¹⁸

¹³ Brown-Ryan, "Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being", 823.

¹⁴ Brown-Ryan, "Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being", 822-823.

¹⁵ Nur Tuncer, *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, 2017), 22.

¹⁶ Kabat-Zinn, *Wherever You Go There You Are*, 1994'den akt. Özyeşil, *Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2011), 30.

¹⁷ Maree Boyce-Sukanlaya Sawang, "Unpacking the Role of Mindfulness on Conscientiousness and Spirituality", *The Interdisciplinary Journal of Research on Religion* 10/6 (2014): 3.

¹⁸ Bk. Özyeşil, *Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Düzeyleri*, 29-52; Rasim Babahanoğlu-Aliye Mavili, "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri ile Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Konya Örneği)", *Toplum ve Sosyal Hizmet* 29/1 (2018): 94-96; Boyce-Sawang, "Unpacking the Role of Mindfulness on

Dindarlık ve bilinçli farkındalık kavramlarıyla ilgili verilen bilgilerden yola çıkarak, aralarında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü insandan beklenen yaptığı hemen her işte olduğu gibi dinle olan ilişkisi söz konusu olduğunda da, farkındalık durumunu canlı tutması, bu farkındalığı üst düzeyde ve hayatının her anında yaşatmaya çalışmasıdır. Nitekim Ergas (2014) bilinçli farkındalığın; bilim, iyileşme ve eğitimde olduğu gibi dindarlığı da birleştiren bir merkez haline geldiğini ifade etmektedir.¹⁹ Myers (2012), *dini başa çıkma*²⁰ ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilere yönelik araştırmaların eksik bırakıldığını, özellikle bilinçli farkındalığın *işbirlikçi dini başa çıkma*²¹ ve dolayısıyla dindarlıkla ne kadar ilgili olabileceğinin henüz anlaşılamadığını, bu sebeple kendi araştırmasının bu iki değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik olduğunu ifade etmektedir.²²

Buradan hareketle, her ne kadar bilinçli farkındalık ile din ve dindarlık arasında yeteri kadar araştırma yapılmamış olsa da, ki bunun belki de en önemli nedeni kavramın ortaya çıktığı dini ve/veya mistik yapısının batıda belli bir değişikliğe uğratılıp daha çok psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan bir yöntem haline gelmiş olmasındandır, bu durum söz konusu değişkenler arasında bir ilişkinin

Conscientiousness and Spirituality”, 1-8; Brown-Ryan, “Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being”, 822-825; Recep Cengiz v.dğr., “Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi”, *International Journal of Social Sciences and Education Research* 2/4 (2016): 1633-1634; Volkan Demir, “Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi”, *Psikoloji Çalışmaları Dergisi* 35/1 (2015): 16-17; Bilge Kocaarslan, *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri* (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2016), 12-31.

¹⁹ Oren Ergas, “Mindfulness in Education at The Intersection of Science, Religion, and Healing”, *Critical Studies in Education* 55/1 (2014): 60.

²⁰ Bu terim, bireyin dini inançlarını psikolojik çatışmaları minimize etmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik kullanma eğilimini ifade eder. Bk. Ş. Çevik Demir, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma* (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2013), 58.

²¹ Bu kavram, dini başa çıkma tekniklerinden biri olup Tanrı ile işbirliği yaparak problemleri çözme anlamını ifade etmektedir. Bk. K. I. Pargament, “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, trc. A. U. Mehmedoğlu, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi* 5/1 (2005): 286.

²² M. Joseph Myers, *Examining the Relationship Between Mindfulness, Religious Coping Strategies, and Emotion Regulation* (Doctoral Thesis, Liberty University, 2012), 45-46.

olmadığı anlamına gelmemektedir. İşte bu çalışmanın temel amacı, ilk olarak dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırmaktır. İkinci olarak ise, bazı demografik değişkenlerle hem dindarlık hem de bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri tespit etmeye çalışmaktır.

Yöntem

Bu çalışma nicel bir araştırma olup çalışmada kesitsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu açıdan, katılımcıların dindarlıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkileri incelemek için Kişisel Bilgi Anketi ile Bilinçli Farkındalık ve Dini Bağlılık Ölçekleri tek bir form haline getirilerek 2019 yılının Ocak, Şubat ve Temmuz aylarında uygulanmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri

- a) Erkeklerin dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları, kadınların dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarından daha yüksektir.
- b) Daha yaşlı olan katılımcıların dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları, daha genç olan katılımcıların dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarından daha yüksektir.
- c) Eğitim düzeyi daha yüksek olan katılımcıların dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları, eğitim düzeyi daha düşük olan katılımcıların dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarından daha yüksektir.
- d) Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri yükseldikçe dindarlık düzeyleri de yükselmektedir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Sinop ilinde yaşayan bireylerdir. Çalışmanın örneklemini ise, uygulamanın yapıldığı tarihlerde Sinop ilinde yaşayan ve tesadüfi yöntemle seçilen toplam 467 kişiden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanması için, Kişisel Bilgi Anketi, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Dini Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Anketi: Bu anket; katılımcıların dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etkili olabileceği düşünülen cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi demografik özelliklerin soru haline getirilerek ankete koyulmasıyla oluşmuştur.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ): Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir.²³ Söz konusu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Çalışma aslına uygun olarak likert tarzındadır ve sıklık derecesine göre (1) *hemen hemen her zaman*, (2) *çoğu zaman*, (3) *bazen*, (4) *nadiren*, (5) *oldukça seyrek* ve (6) *hemen hemen hiçbir zaman* şıklarından birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılmaktadır. Dil eşdeğerliliği ile ilgili yapılan analizler sonucunda İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon ($r=.95$, $p<.001$; $r=.96$, $p<.001$) olduğu görülmüştür. Ölçeğin KMO katsayısı .825 olarak hesaplanmış ve açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçek tek boyutlu bir yapı göstermiştir. BİFÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonucu yapılan uyum istatistiklerine göre ($X=187.811$ ($sd=90$, $p<.01$), $(X/sd)=2.086$) ise, BİFÖ tek boyutlu bir modeli doğrulamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar geçerlik ve güvenilirlik açısından ölçeğin orijinal formuyla benzer olduğunu göstermektedir.²⁴ Ayrıca bu çalışmada da Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin tamamı için .85 olarak tespit edilmiştir.

Dini Bağlılık Ölçeği (DBÖ): Worthington ve arkadaşları (2003) tarafından insanların dini bağlılıklarını ölçmek için likert tarzında ve toplam 10 madde olarak geliştirilen

²³ Bk. Brown-Ryan, "Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being", 825-828.

²⁴ Özyeşil v.dğr., "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", 228-233.

ölçeğin²⁵ Türkçe uyarlama çalışması Akın ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek likert tarzında olup sıklık derecesine göre (1) *benim için hiç doğru değil*, (2) *benim için doğru değil*, (3) *benim için kısmen doğru*, (4) *benim için doğru* ve (5) *benim için tamamen doğru* şıklarından birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılmaktadır. DBÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen uyum indeksleri ($\chi^2=109.33$, $sd=26$, $RMSEA=.093$, $CFI=.94$, $IFI=.94$, $GFI=.94$, $SRMR=.053$) iki boyutlu DBÖ'nün iyi uyum verdiğini ortaya koymuştur. DBÖ'nün Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin tamamı için .85 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe formun faktör yapısıyla uyumlu olduğunu göstermiştir.²⁶ Ayrıca bu çalışmada da Dini Bağlılık Ölçeği'nin Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin tamamı için .89 olarak tespit edilmiştir.

Sınırlılıklar

a) Araştırmanın örneklem sayısı (467) sınırlı olduğu için araştırma sonuçları genellenemez.

b) Araştırma kesitsel olduğu için veriler elde edildiği mekân ve zamana göre değerlendirilmelidir.

c) Araştırma verileri bireylerin bilinçli farkındalık ve dindarlık düzeylerini ölçmek için kullanılan araçların geçerlilik ve güvenilirlik düzeyleri ile sınırlıdır

Verilerin Analizi

Anket ve ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel işlemleri, SPSS 21 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla merkezi eğilim ölçülerine ve çarpıklık-basıklık değerlerine bakılmıştır. George ve Mallery (2010) çarpıklık-basıklık değerlerinin ± 2.0 aralığında olmasının normal dağılım için kabul edilebilir sınırlar olduğunu ifade etmektedir.²⁷

²⁵ Everett L. Worthington v.dğr., "The Religious Commitment Inventory-10: Development, Refinement and Validation of a Brief Scale for Research and Counseling", *Journal of Counseling Psychology* 50/1 (2003): 84-96.

²⁶ Ahmet Akın v.dğr., "Dini Bağlılık Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/2 (2015): 370-372.

²⁷ Darren George-Paul Mallery, *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (Boston: Pearson, 2010), 114-115.

Ayrıca merkezi eğilim ölçüleri ile normalliğin kontrolünde ise; ortalama, ortanca ve tepedeğerin birbirine yakınlığına bakılır. Bu değerler birbirine ne kadar yakınsa dağılım o derece normal dağılım özelliği gösteriyor demektir.²⁸ Bu sebeple, katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler üzerinde hangi testlerin kullanılacağı belirlenmesi için analizler yapılmış ve puanların normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir (Bk. Tablo 1).

Tablo 1: Puanların Çarpıklık-Basıklık Değerleri ve Merkezi Eğilim Ölçülerine Ait Sonuçlar

Tablo 1: Puanların Çarpıklık-Basıklık Değerleri ve Merkezi Eğilim Ölçülerine Ait Sonuçlar

Değişkenler	N	\bar{X}	S	Medyan	Mod	Basıklık	Çarpıklık	Varyans
Dindarlık	467	38,94	7,138	40	42	.948	-,908	50,957
Bilinçli Farkındalık	467	60,62	12,055	60	54	-,352	-,173	145,318

Tablo 1'e bakıldığında, Dini Bağlılık Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne ait ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yeterince yakın olduğu görülmektedir. Yine tablo 1'deki basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, bu değerlerin de ± 2.0 aralığında olduğu anlaşılmaktadır. Veriler normal dağılım gösterdiğinden analizlerde parametrik testler olan T-testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Katsayılarından yararlanılmasına karar verilmiştir. Ayrıca varyans analizi sonucunda puan ortalamaları arası farkın önemli bulunduğu durumlarda, hangi gruplar arasında farkın önemli olduğuna ise, Tukey-HSD testi ile bakılmıştır.

Bulgular

Araştırma Örnekleminin Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

Cinsiyet bakımından örneklem grubunun % 61,7'si (n=288) kadın, % 38,3'ü (n=179) erkektir. Araştırmada örneklem alınan kişilerin % 13,3'ü (n=62) 15-20 yaş

²⁸ Abdullah Can, *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi* (Ankara: Pegem Yayınları, 2017), 82.

grubundan, % 66,8'i (n=312) 21-40 yaş grubundan, % 18'i (n=84) 41-60 yaş grubundan ve % 1,9'u (n=9) 61 ve üstü yaş grubundan oluşmaktadır. Eğitim durumu açısından, örneklemin % 1,9'u (n=9) okur-yazar değil*, % 21,2'si (n=99) ilköğretim, % 20,1'i (n=94) lise, % 16,1'i (n=75) önlisans, % 31,5'i (n=147) lisans ve % 9,2'si (n=43) lisansüstü grubunda yer almaktadır.

Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Dindarlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Tablo 2: Cinsiyete Göre Katılımcıların Dindarlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle İlgili İstatistiksel Sonuçlar

Değişkenler	Cinsiyet	n	%	\bar{x}	S	sd	t	p	Sonuç
Dindarlık	Kadın	288	61,7	38,77	7,13	465	0,633	0,52	p>0,05
	Erkek	179	38,3	39,20	7,15				
Bilinçli Farkındalık	Kadın	288	61,7	61,40	12,27	465	1,792	0,07	p>0,05
	Erkek	179	38,3	59,35	11,61				

252

OMÜİFD

Cinsiyet bakımından, t-testi sonucuna göre, erkeklerin (n=179) dindarlık düzeyi puan ortalaması (\bar{x} =39,20), kadınların (n=288) dindarlık düzeyi puan ortalamasından (\bar{x} =38,77) daha yüksek çıkmıştır ancak bu fark anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır [$t_{(465)}=0,633$, $p>0,05$]. Öte yandan kadınların (n=288) bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması (\bar{x} =61,40), erkeklerin (n=179) bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamasına (\bar{x} =59,35) göre daha yüksek çıkmıştır ancak bu fark da anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır [$t_{(465)}=1,792$, $p>0,05$]. Bu sonuçlara göre, "erkeklerin dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları kadınların dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarından daha yüksektir" şeklinde kurulan hipotez hem dindarlık hem de bilinçli farkındalık bakımından doğrulanmamıştır.

* Örnekleme yer alıp okur-yazar olmayan kişilere (n=9), anket uygulayıcısı tarafından maddeler okunup açıklanmış ve bunun üzerine verilen cevaplar işaretlenmiştir.

Tablo 3: Yaşa Göre Katılımcıların Dindarlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle İlgili İstatistiksel Sonuçlar

Değişkenler	Yaş	n	%	\bar{X}	S	Sonuç	Tukey-HSD
Dindarlık	15-20	62	13,3	36,19	6,85	F=3,630	15-20 yaş grubu ile 21-40 ve 41-60 yaş grupları arasında ($p<0,05$)
	21-40	312	66,8	39,28	7,01	sd. 3/463	
	41-60	84	18,0	39,62	7,56	p=0,013	
	61 ve üstü	9	1,9	39,56	6,06	p<0,05	
	Toplam	467	100	38,94	7,13		
Bilinçli Farkındalık	15-20	62	13,3	60,74	11,43	F=1,551	----
	21-40	312	66,8	61,08	12,16	sd. 3/463	
	41-60	84	18,0	59,62	12,00	p=0,201	
	61 ve üstü	9	1,9	53,00	11,50	p>0,05	
	Toplam	467	100	60,62	12,05		

Tablo 3'e göre; 15-20 yaş (n=62) arası katılımcıların dindarlık düzeyi puan ortalaması ($\bar{x}=36,19$), 21-40 yaş (n=312) arasında olanları ($\bar{x}=39,28$), 41-60 yaş (n=84) arasındakilerin puan ortalaması ($\bar{x}=39,62$) ve 61 üstü (n=9) yaş grubunda olanları ise ($\bar{x}=39,56$) olarak çıkmıştır. Yaş açısından, katılımcıların dindarlık düzeyi ortalama puanları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı yönünde yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı fark bulunmuştur [$F_{(3,463)}=3,630$, $p<0,05$]. Dindarlık açısından farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey-HSD testi sonuçlarına göre; anlamlı farklılığın 15-20 yaş grubu ile 21-40 ve 41-60 yaş gruplarının ortalama puanları arasında önemli olduğu görülmüştür. Diğer yandan, Tablo 3'e göre; 15-20 yaş (n=62) arası katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması ($\bar{x}=60,74$), 21-40 yaş (n=312) arasında olanları ($\bar{x}=61,08$), 41-60 yaş (n=84) arasındakilerin puan ortalaması ($\bar{x}=59,62$), 61 ve üstü (n=9) yaş grubunda olanları ise ($\bar{x}=53,00$) olarak çıkmıştır. Yaş açısından, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi ortalama puanları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı yönünde yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı fark bulunmamıştır [$F_{(3,463)}=1,551$, $p>0,05$]. Bu sonuçlar, "daha yaşlı olan katılımcıların

bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması ($\bar{x}=55,33$), ilköğretim ($n=99$) mezunu olanları ($\bar{x}=60,44$), lise ($n=94$) grubunda olanların puan ortalaması ($\bar{x}=61,29$), ön-lisans ($n=75$) mezunu olanları ($\bar{x}=60,87$), lisans ($n=147$) grubunda olanların puan ortalaması ($\bar{x}=60,52$) ve lisansüstü ($n=43$) grubunda yer alanların bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması ise ($\bar{x}=60,56$) olarak çıkmıştır. Eğitim durumu açısından, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi ortalama puanları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı yönünde yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı fark bulunmamıştır [$F_{(0,461)}=0,414$, $p>0,05$]. Bu sonuçlara göre, "eğitim düzeyi daha yüksek olan katılımcıların dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları, eğitim düzeyi daha düşük olan katılımcıların dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarından daha yüksektir" şeklindeki hipotezin dindarlık açısından kısmen doğrulandığını ancak bilinçli farkındalık açısından doğrulanmadığını göstermektedir.

3.3. Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 5: Dindarlık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki ile İlgili İstatistiksel Sonuçlar

Değişkenler	Dindarlık (n=467)	p
Bilinçli Farkındalık (n=467)	$r=0,150$	0,001 $p<0,01$

Tablo 5'ten de anlaşılacağı üzere, dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ($r=0,150$; $p<0,01$) bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre; "dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri yükseldikçe dindarlık düzeyleri de yükselmektedir." şeklindeki hipotez doğrulanmıştır.

Tartışma Ve Sonuç

Cinsiyet ile Dindarlık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

Cinsiyet değişkenine göre, kadınların ve erkeklerin dindarlık düzeyi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, dindarlık açısından iki grubun ayrılmadığını göstermektedir. Konuyla ilgili yaptığı çalışmada Çelik (2003), cinsiyet değişkenine göre, iman esaslarına inanma durumu bakımından kadınların ortalama puanlarının erkeklerinkine göre daha yüksek düzeyde çıktığını tespit etmiştir.²⁹ Engin (2004), kadınların dinin ibadet boyutu düzeyi ortalama puanının erkeklerinkine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.³⁰ Diğer yandan, bazı çalışmalar ise erkeklerin dindarlık, dini inanç ve dini tutum düzeyi ortalama puanlarının kadınlarinkine göre daha yüksek olduğunu göstermiştir.³¹ Buna karşın konuyla ilgili yapılan diğer bazı çalışmalarda ise dindarlık ve dini tutum ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.³² Bu araştırmada ise, cinsiyet ile dindarlık değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Bunda, son

256 yıllarda kadın ve erkek eğitim oranlarının birbirine yaklaşması ve kadınların hem

OMÜİFD

²⁹ Celaleddin Çelik, "Değişkenler ve Boyutlar Bağlamında Türk Toplumunda Dini Hayatın İncelenmesi", *Bilimname I* (2003): 52.

³⁰ Ramazan Engin, *Tarsus'ta Dini Hayat* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2004), 113.

³¹ Bk. Halil Apaydın, *Kişilik Özelliklerinin Dini Tutum ve Davranışlara Etkisi* (Doktora Tezi, OMÜ, 2001), 122; Apaydın, "Üniversite Öğrencilerinin Dini Yasaklarla İlgili Tutumları", *OMÜİFD* 11/11 (1999): 228; Hasan Arslan, *Ekonomik Kalkınmada Dinsel Tutum ve Davranışların Çift Yönlü Rolü* (Doktora Tezi, DEÜ, 2008), 141; Nilüfer Voltan Acar v.dğr., "Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 12 (1996): 47; Mevlüt Kaya-Cüneyd Aydın, "Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 30 (2011): 24.

³² Aydın, "Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutum ile Hayattaki Anlam Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6/4 (2017): 98-99; Semra Kontbay, *Psiko-sosyal Değişkenlere Göre Ortaöğretim Öğrencilerinin Dini Tutumları* (Yüksek Lisans Tezi, OMÜ, 2005), 50; Hakan Sarıçam-Metin Güven, "Özgüven ve Dini Tutum", *The Journal of Academic Social Science Studies* 5/7 (2012): 579; Gülşah Boyar, *Aileye ve Parçalanmış Aileye Sahip Ergenlerin Dini Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, 2012), 42; Fatma Oluğ, *Erinlik Dönemindeki Öğrencilerde Dini Tutum ve Davranışlar* (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2011), 51; Erkan Kavas, "Demografik Değişkenlere Göre Dini Tutum", *Akademik Bakış Dergisi* 38 (2013): 11.

dini ortamlarda (okul, cami, dini toplantı vb.) eskiye göre daha çok bulunmaları hem de iletişim araçlarını daha aktif kullanmaları etkili olmuş olabilir.

Dindarlıkta olduğu gibi bilinçli farkındalık açısından da, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuç, bilinçli farkındalık açısından iki grubun ayrılmadığını göstermektedir. Bu konuda yapılan bazı çalışmalarda, bilinçli farkındalık ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kadınların erkeklere göre daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu bulunmuşken,³³ diğer bazılarında ise, bilinçli farkındalık ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.³⁴ Eldeki bu çalışmada ise, cinsiyet ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Bunda, kadınların da erkekler gibi eskiye göre sosyal hayata daha fazla katılmalarının, okuma oranlarındaki yükselmenin ve hatta erkeklerin okuma oranına yaklaşmalarının rolü olabilir.

4.2.Yaş ile Dindarlık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

Yaş değişkenine göre, grupların dindarlık düzeyi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuç, yaşın dindarlık üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Konuyla ilgili çalışma yapan Çelik (2003), yaşın ilerlemesiyle inanma düzeyini gösteren değerlerde bir artışın olduğunu buna karşın şüphelilik, kararsızlık ve inanmama tutumlarında düşme görüldüğünü ifade etmektedir.³⁵ Subaşı da (2014) benzer şekilde, yaşın ilerlemesiyle oldukça dindar olduğunu

³³ Kocaarslan, *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık*, 85; Fatoş Kınay, *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, 2013), 53.

³⁴ Cengiz v.dğr., "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri", 1637, 1638; Zehra Şehidoğlu, *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2014), 49, 54; Tuncer, *Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, 62; Babahanoğlu-Mavili, "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri", 102; Samson W. Yeung, "Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health", *Discovery-SS Student E-Journal 2* (2013): 58.

³⁵ Çelik, "Türk Toplumunda Dini Hayat" 161.

belirtenlerin oranının genel olarak arttığını söylemektedir.³⁶ Engin (2004), dini hayata yönelik tutumlarda inanç ve ibadet boyutunda daha yaşlı olan insanların genç olanlara göre istatistiksel olarak daha olumlu tutum gösterdiklerini bulmuştur.³⁷ Yine Şahin (1999), yaş ile dini hayatın bilgi boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını yaptığı çalışma sonucunda ortaya koymuş ve yaşlı olanların ortalama puanının daha genç olanlarınkine göre yüksek olduğunu tespit etmiştir.³⁸ Bunların aksine Kimter (2008), dini hayatın inanç, ibadet ve etki boyutlarında en yüksek ortalamalara, yukarıda bahsi geçen çalışmalardan farklı olarak, gençlerin ulaştığını tespit etmiştir.³⁹ Bu araştırmanın sonuçları, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunan çalışmalarla paralele yöndedir. Sonucun bu şekilde çıkmış olmasında, yaşın ilerlemesiyle insanların dine dair daha fazla bilgi ve tecrübe edinmesinin rolü olabilir. Ayrıca bireylerin ilerleyen yaşlarına paralel olarak örgün ve yaygın eğitimde ilerlemeleri ve buralarda verilen dini bilgilerden kazandıkları da, daha dindar olmalarında etkili olmuş olabilir. Sadece 61 ve üstü yaş grubunda görülen düşüşe ise, 258 yaşlılığın getirdiği ruhsal ve fiziksel sorunlar etkili olmuş olabilir.

OMÜİFD Bilinçli farkındalık açısından, yaş gruplarının ortalama puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuç, yaşın bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı düzeyde bir etki etmediğini göstermektedir. Konuyla ilgili yapılan bazı çalışmalarda, iki değişken arasında anlamlı ilişki olduğu ve yaşın ilerlemesiyle bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığı görülmüştür.⁴⁰ Buna karşın, iki değişken arasında ilişki görmeyen çalışmalar da vardır.⁴¹ Eldeki bu çalışmada da, iki değişken arasında

³⁶ Necdet Subaşı, *Türkiye’de Dini Hayat Araştırması* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2014), 240.

³⁷ Engin, *Tarsus’ta Dini Hayat*, 143.

³⁸ Adem Şahin, *İlahiyat Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerde Dini Hayatın Boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma* (Doktora Tezi, DEÜ, 1999), 75.

³⁹ Nurten Kimter, *Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi* (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2008), 193-194.

⁴⁰ Burak Karacaoğlan-N. Hisli Şahin, “Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin İş Tatminine Etkisi”, *İşletme Araştırmaları Dergisi* 8/4 (2016): 421; Kocaarslan, *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık*, 87.

⁴¹ Cengiz v.dğr., “Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri”, 1637; Tuncer, *Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumunu Düzeylerinin İncelenmesi*, 58; Kınay, *Beş Boyutlu Bilinçli*

anamlı ilişki bulunmamıştır. Ancak grupların ortalama puanları arasında anlamlı fark olmasa da, 15-20 yaş aralığındaki katılımcıların ortalama puanının ($\bar{x}=60,74$), 41-60 yaş ile 61 üstü yaş gruplarının ortalama puanlarından ($\bar{x}=59,62$; $\bar{x}=53,00$) yüksek çıkması beklenenin aksine bir sonuçtur. Bunda, söz konusu yaş gruplarında yer alan insanların gittikçe artan yaşam meşguliyetleri ile yaşlılığın getirdiği fiziksel ve duygusal sorunlar dolayısıyla olaylara anlık dikkat etme düzeylerindeki düşüklüğün etkisi olabilir.

Eğitim Durumu ile Dindarlık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

Eğitim durumu değişkenine göre, grupların dindarlık düzeyi ortalama puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Konuyla ilgili çalışma yapan Acar ve arkadaşları (1996), öğrenim düzeyinin yükselmesiyle bireylerin dindarlık eğilimlerinde bir düşüşün olduğunu gözlemlemişlerdir.⁴² Benzer diğer bazı çalışmalarda da, eğitim düzeyi ile dindarlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.⁴³ Yine eğitim düzeyinin dini hayatın inanç, ibadet ve sosyal boyutuna yönelik tutumlarla negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğunu tespit eden çalışmalar da vardır.⁴⁴ Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ise, iki değişken arasındaki ilişkinin ne beklenen yönde ne de düzende olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, eğitim seviyesi ile dindarlık arasında pozitif yönlü bir ilişki beklenmekte idi ancak sonuçlara bakıldığında, ortalama puanlar ilköğretim ($\bar{x}=40,96$) eğitim düzeyinde yükselmekte sonra lise ($\bar{x}=37,73$) ve önlisans ($\bar{x}=37,57$) düzeyinde düşmekte ardından lisans ($\bar{x}=38,54$) ve lisansüstü düzeyinde ($\bar{x}=40,51$) yeniden artmaktadır (bk. Tablo 4). Sonucun bu şekilde çıkmış olmasında, okur-yazar olmayan ve

Farkındalık Ölçeği, 71; Babahanoğlu-Mavili, "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri", 107; Daniel Campos v.dğr., "Meditation and Happiness: Mindfulness and Self-compassion May Mediate the Meditation-happiness Relationship", *Personality and Individual Differences* (2015): 3.

⁴² Acar v.dğr., "Bireylerin Dindarlık Düzeyleri", 50.

⁴³ Subaşı, *Türkiye'de Dini Hayat Araştırması*, 241; R. Efdal Aydemir, *Dindarlık Mutluluk İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, OMÜ, 2008), 52; Gülfer Karaçay, *İşsiz Bireylerde Yaşam Doyumu: Eğitim, Dini Duygulanım ve Sistemi Meşrulaştırma Bakımından Bir İnceleme* (Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, 2011), 70-71.

⁴⁴ Engin, *Tarsus'ta Dini Hayat*, 144.

ilköğretim eğitim seviyesinde bulunanların yaş faktörü dolayısıyla olgunluk ve yaşlılık çağında olup belli düzeyde bir dini yaşam tarzını oturtmuş olmaları ve dine ergenlik ile genç yetişkinlere göre daha fazla önem vermeleri; lise ve önlisans eğitim seviyesinde olanların, ergenlik veya genç yetişkinlik çağında olup dini sorgulama aşamasında veya henüz bir dini yaşam tarzı oluşturamamış olmaları; lisans ve lisansüstü eğitim seviyesinde olanların ise; daha ziyade yetişkinlik ve olgunluk dönemindeki bireylerden oluşması ve hem yaş hem de eğitim faktörüne bağlı olarak belli bir dini yaşam tarzı geliştirmiş olmalarının rolü olabilir.⁴⁵

Bilinçli farkındalık açısından ise, grupların ortalama puanları arasındaki fark anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu sonuç, eğitim düzeyinin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı düzeyde bir etki etmediğini göstermektedir. Bu konuda çalışma yapan Karacaoğlan ve Şahin (2016), eğitim grupları bakımından ortalama puanlar arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.⁴⁶ Yapılan bu araştırmada ise, grupların ortalama puanları arasında anlamlı fark bulunmamakla birlikte, okur-yazar olmayan ve ilköğretim eğitim düzeyinde olanlardan sonra en düşük ortalama puanlara lisans ($\bar{x}=60,52$) ve lisansüstü ($\bar{x}=60,56$) eğitim seviyesinde olanların sahip olması bu çalışma için beklenmeyen bir sonuç olarak görülebilir. Zira eğitimin artmasıyla bilinçliliğin de artması beklenmekteydi. Ancak sonucun aksi yönde çıkmasında, özellikle lisansüstü eğitim düzeyinde olanların mesleğinde uzmanlaşmayla zihinsel olarak çok meşgul olmaları ve dolayısıyla ölçek metninde geçen “başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam”, “işleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım” gibi maddelerde yer alan günlük faaliyetlerini ikinci plana alarak davranışlarını daha çok alışkanlık haline getirmiş olmaları etkili bir neden olabilir.

⁴⁵ Bk. Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 270-286; Köse-Ayten, *Din Psikolojisi*, 117-120.

⁴⁶ Karacaoğlan-Şahin, “Bilgece Farkındalık”, 433-434.

Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye gelince, iki değişken arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasıyla dindarlık düzeylerinin arttığını ya da dindarlık düzeylerinin artmasıyla bilinçli farkındalık düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Burada bilinçli farkındalık ile dindarlık arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye geçmeden önce belirtmek gerekir ki, bu iki değişken arasında özellikle Türkiye’de incelendiği kadarıyla pek çalışma yapılmamış görünmektedir. Bu sebeple, bilinçli farkındalığın sadece din ve dindarlıkla değil onlarla bağlantılı olan maneviyat, dini inanç çeşitleri ve uygulamaları (paranormal inanç, batıl inanç, dini başa çıkma) gibi değişkenlerle olan ilişkileri de çalışmanın bu kısımdaki değerlendirmelere dâhil edilmiştir. Çünkü söz konusu değişkenlerle bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler dolaylı olarak bilinçli farkındalığın din, dindarlık ve dini inançla da ilişkili olabileceği düşüncesini doğurmuştur. Ayrıca Budizm inancından doğan bilinçli farkındalık kavramının, din ve dindarlıkla belli bir ilgisinin olabileceğini düşünmek mümkün görünmektedir.

261

OMÜİFD

Bu düşüncelerden hareketle; Yalçın’ın (2018) yaptığı bir çalışma, Manevi İfade Ölçeği’nin alt boyutu olan dindarlık puanlarının artmasıyla bilinçli farkındalık puanlarının da arttığını göstermiştir.⁴⁷ Myers (2012), işbirlikçi dini başa çıkma ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon tespit etmiştir. Ona göre, her ne kadar bilinçli farkındalık kavramı modern psikoterapi alanına girse de, Hıristiyan psikologlar kendi müşterileri için bu uygulamanın değerini ve olası tehditlerini anlamaya çalışılmaktadır. Ayrıca o, farkındalık içinde olan dindar insanların stresli durumlarla başa çıkarken ortak bir şekilde Tanrı ile ilişki kurmaya daha açık olduklarını ifade etmektedir.⁴⁸ Lazaridou ve Pentaris (2016) ise, geleceği tahmin etme hususundaki dini inançlar ile bilinçli farkındalığın alt boyutu olan yargısız

⁴⁷ S. Barbaros Yalçın, “Spiritual Expressions’ Prediction of Mindfulness: The Case of Prospective Teachers”, *Universal Journal of Educational Research* 6/6 (2018): 1219.

⁴⁸ Myers, *Mindfulness and Religious Coping Strategies*, 32, 39, 64.

farkındalık arasında pozitif biri ilişki tespit etmiştir.⁴⁹ Bunlarla birlikte din, inanç ve dindarlık ile farkındalığı ve bunlar arasındaki ilişkileri konu edinen yerli bazı çalışmalarda da, söz konusu kavramlar arasında doğru yönlü ilişkilerin olduğunu görmek mümkündür. Örneğin İslam inancının kaçınılmasını istediği israf konusunda yapılan bir araştırma, israf ile ilgili dini bilgilerin artmasıyla israfa karşı farkındalık düzeyinin de arttığını ortaya koymuştur.⁵⁰ Yine İslam'ın önem verdiği örtünme konusuyla ilgili bir çalışmada, aksiyoner dindar kadınların örtünmeyi geleneksel olarak değil, bir farkındalık içerisinde yaptıkları bulunmuştur.⁵¹

Bununla birlikte bilinçli farkındalık durumu Tanrı, inanç, yüksek güç ve maneviyat üzerine güçlü bir kavrayış durumu sağlayabilmektedir. Çünkü o, insanı hem dikkat dağıtıcılardan kurtarmakta hem de onu inanca ve Tanrı'ya yönlendirebilmektedir. Zaten dinler, kendi inançlarını birbirine bağlayan bilinç temelli teorileri destekleyen ve teşvik eden bir yolculuğu benimsemektedirler.⁵² Örneğin Bottaro (2015), Hristiyan hastalarını bilinçli farkındalık pratiği ile danıştırdığında onlara Katolik maneviyatını da birlikte verdiğini ifade etmektedir.⁵³ Ayrıca, bilinçli farkındalığın dini olmayan bir uygulama olarak görülmesinin yanlış olduğunu aksine bilinçli farkındalığın dindarlığı desteklediği ileri sürülmektedir. Örneğin Hristiyanlık'taki "Rabb'in Duası" tartışmasız dinsel bir farkındalık meditasyonudur.⁵⁴ Yine bir kısım araştırmacı da, bilinçli farkındalığın kökenlerinin Budizm, Hinduizm, Taoizm'deki binlerce yıl öncesine dayanan tefekkür pratiklerinde ortaya

⁴⁹ Asimina Lazaridou-Panagiotis Pentaris, "Mindfulness and Spirituality: Therapeutic Perspectives", *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* 15/3 (2016): 244, 246-247.

⁵⁰ Fatih Çınar, "Din ve Değer İlişkisi: İsrafa Karşı Farkındalık Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/33 (2018): 53, 55.

⁵¹ Kadir Canatan, "Gelenek ve Modernleşme Sürecinde Kadınların Değişen Dindarlık Biçimleri", *ESKİYENİ* 10 (2008): 57.

⁵² Michael R. Patanella, "Mindfulness & Faith", erişim: 30 Ağustos 2019, <https://faithhacking.ca/mindfulness-faith-13d99313cc33>.

⁵³ Gregory Bottaro, "The Present Moment: A Christian Approach to Mindfulness", erişim: 30 Ağustos 2019, <http://mindspirit.com/the-present-moment-a-christian-approach-to-mindfulness/>.

⁵⁴ Tina Olsen, "Mindfulness is Religion in Schools" erişim: 30 Ağustos 2019, <https://educati-oncurrent.wordpress.com/2014/07/21/mindfulness-is-religion-in-schools>.

çıktığını ve bunlardan bazılarının (Budist meditasyon, Yahudi Şabat veya Sufi mistisizmi vb.) dini olduğunu ifade etmektedir.⁵⁵

Bunların yanı sıra, bilinçli farkındalık dinsel çalışmalara katkı sağlayan çok disiplinli bir alandır. Bu bakımdan o; iş, sağlık, eğitim gibi alanlarla birlikte dini ve tefekkür konularıyla da bağlantılıdır.⁵⁶ Nitekim bazı araştırmacılar, dindarlığın şimdiye odaklanmaya yardımcı olduğunu ve dindarlık ile farkındalığın artması arasında bilişsel bir denge kuran bireyin, kendini ruhsal olarak daha iyi ifade edebildiğini vurgulamaktadırlar. Zira dindar bireyin dindarlık seviyesindeki artış, aklındaki çelişkilerin azaltılması ve ne yaptığı konusundaki farkındalığının artması ile sağlanabilir.⁵⁷

Öte yandan; bilinçli farkındalık dini inançlarla veya maneviyatla çelişkili değildir ve neredeyse tüm dini ve kültürel geleneklerde bulunur. Taocu ve Hindu yogası, İslam tasavvufunun zikri, Konfüçyüs sessiz oturma, Hristiyan tefekkürleri, Budist meditasyonlar vb. buna örnek olarak verilebilir.⁵⁸ İslam inancında da, örneğin gece uykudan kalkıp teheccüd namazı kılınması tavsiye edilmiş (İsrâ 17/79) ve tefekkür eylemi için inanan insana fırsat sunulmuştur. Böylece birey; farkındalık kazanma açısından avantajlar sağlayarak bilişsel değişimini kolaylaştırabilmektedir.⁵⁹ Benzer bir durum oruç ibadeti için de geçerlidir. Örneğin oruç tutmakla insan genellikle bir süre yemek yemekten kaçınarak ve dua ederek Allah'a daha çok odaklanma

⁵⁵ Sarah Rudell Beach, "Is Mindfulness a Religion?", erişim: 30 Ağustos 2019, <https://leftbrainbuddha.com/is-mindfulness-a-religion/>.

⁵⁶ Jane F. Compson, "Is Mindfulness Secular or Religious, and does it Matter?", *Practitioner's Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions*, ed. L. Monteiro ve dğr. (Cham: Springer, 2017), 24, 25.

⁵⁷ Yalçın, "Spiritual Expressions' Prediction of Mindfulness", 1219.

⁵⁸ Roger Walsh-Shauna L. Shapiro, "The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology", *American Psychologist* 61/3 (2006): 229; Yu-Wen Ying, "Religiosity, Spirituality, Mindfulness, and Mental Health in Social Work Students", *Critical Social Work* 10/1 (2009): 98.

⁵⁹ Orhan Gürsu, "Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 10/53 (2017): 508, 509; Beris Rebecca, "Science Says Silence is Much More Important to Our Brains than We Think", erişim: 30 Ağustos 2019, <https://www.lifehack.org/377243/science-says-silence-much-more-important-our-brains-than-thought>.

imkânına sahip olabilir. Aynı şekilde, Hıristiyan inancında Mesih'in kabulüne dair kişisel farkındalık kurgusunun bilinçli farkındalık terapisinde faydalı olabileceği ileri sürülmektedir. Örneğin danışan sıkıntı veren bazı düşüncelere kapıldığında dua edebilir. Zaten teorik olarak, farkındalık uygulaması İncil okuma ve dua gibi inançla ilgili günlük aktiviteleri arttırırken; dikkat dağıtma ve meşgul etme ise, bu önemli uygulamaları azalmaktadır.⁶⁰

Yukarıda din, inanç, ibadet ve dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğunu teorik ve ampirik olarak ortaya koyan çalışmaların yanında, söz konusu bu değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olmadığını da bulgularan çalışmalar mevcuttur. Örneğin Yalçın (2018), bilinçli farkındalık ile paranormal inançlar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir. Zira farkındalık şimdi ve bilinçli olmayı ifade ederken paranormal ise, doğal güçlerin ötesindeki inançlara odaklanmaktadır.⁶¹ Ying (2009) de, yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık ölçümlerinin hiçbir dindarlık veya maneviyatla ilişkili olmadığını bulmuştur. Bu sebeple o, önceden var olan dini ve manevi inançlara müdahale etmeden farkındalık uygulanabileceğini vurgulamaktadır.⁶²

Tüm bu bilgi ve örneklerden yola çıkıldığında sonuç olarak denebilir ki; bilinçli farkındalık ile din, dini inanç, maneviyat, ibadetler ve dindarlık konuları arasında pozitif yönlü ilişkilerin var olduğunu ortaya koyan çalışmaların yanında, söz konusu bu kavramlar arasında herhangi bir ilişki olmadığını tespit eden araştırmalar da mevcuttur. Ancak ulaşıldığı kadarıyla, bu kavramlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmaların fazlalığı dikkat çekmektedir ve eldeki bu çalışma da, düşük düzeyde olsa bile, pozitif yönlü ilişkileri destekler niteliktedir.

Bununla birlikte, analizler sonucunda iki değişken arasındaki ilişkinin düşük düzeyli çıkmasında, yukarıdaki bazı araştırmacıların da dediği gibi bilinçli farkındalığın din ve dindarlıkla herhangi bir ilişkisinin olması gerektiği düşüncesinden hareketle, bilinçli farkındalık kavramının özellikle batıdaki çalışmalarda dini

⁶⁰ Myers, *Mindfulness and Religious Coping Strategies*, 72-73.

⁶¹ Yalçın, "Spiritual Expressions' Prediction of Mindfulness", 1219-1220.

⁶² Ying, "Religiosity, Spirituality, Mindfulness, and Mental Health", 102-103.

görünümünden uzaklaştırılarak daha ziyade bilişsel yönünün ön planda tutulması⁶³ ve bu konuda geliştirilen ve uyarlanan ölçüm araçlarının da buna göre hazırlanmasından kaynaklanmış olabilir. Nitekim bilinçli farkındalık ile dindarlık arasında yapılan çalışmaların oldukça az olması bile bu durumu ortaya koymakta ve bu alanın araştırılmaya muhtaç olduğunu göstermektedir. Nihayetinde hemen bütün dinler, kendilerine inanan müntesiplerinden kurallara uymaları esnasında ve devamında yüksek düzeyde bir farkındalık içinde olmalarını bekleyebilir. Bu durumda bilinçli bir farkındalıkla beklenen düzeyde bir dindarlık arasında pozitif yönlü ilişkilerin olabileceğini ileri sürmek mümkün görünmektedir.

Kaynakça

- Acar, Nilüfer Voltan-Yıldırım, İbrahim-Ergene, Tuncay. "Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 12, (1996): 45-56.
- Akın, Ahmet-Altundağ, Yunus-Turan, M. Emin. "Dini Bağlılık Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/2 (2015): 367-375.
- Allport, Gordon W.-Ross, J. Michael. "Personal Religious Orientation And Prejudice". *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4, (1967): 432-443.
- Apaydın, Halil. "Üniversite Öğrencilerinin Dini Yasaklarla İlgili Tutumları". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/11 (1999): 217-238.
- Apaydın, Halil. *Kişilik Özelliklerinin Dini Tutum ve Davranışlara Etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2001.
- Arslan, Hasan. *Ekonomik Kalkınmada Dinsel Tutum ve Davranışların Çift Yönlü Rolü*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2008.
- Aydemir, R. Efdal. *Dindarlık Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)*. Yüksek Lisans Tezi, Samsun Ondokuzmayıs Üniversitesi, 2008.
- Aydın, Cüneyd. "Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutum ile Hayattaki Anlam Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6/4 (2017): 89-108.
- Babahanoğlu, Rasim- Mavili, Aliye. "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri ile Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Konya Örneği)". *Toplum ve Sosyal Hizmet* 29/1 (2018): 99-121.
- Beach, S. Rudell. "Is Mindfulness a Religion?". Erişim: 30 Ağustos 2019. <https://leftbrainbuddha.com/is-mindfulness-a-religion/>.

⁶³ Boyce-Sawang, "Unpacking the Role of Mindfulness on Conscientiousness and Spirituality", 3.

- Beris, Rebecca. "Science Says Silence is Much More Important to Our Brains than We Think". Erişim: 30 Ağustos 2019. <https://www.lifehack.org/377243/science-says-silence-much-more-important-our-brains-than-thought>.
- Bilgin, Abdülcelil. "Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştirel Bir Değerlendirme". *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (2014): 75-84.
- Bilgin, Vejdî. "Popüler Kültür ve Din: Dindarlığın Değişen Yüzü". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/1 (2003): 193-214.
- Bottaro, Gregory. "The Present Moment: A Christian Approach to Mindfulness". Erişim: 30 Ağustos 2019. <http://mindspirit.com/the-present-moment-a-christian-approach-to-mindfulness/>.
- Boyar, Gülşah. Aileye ve Parçalanmış Aileye Sahip Ergenlerin Dini Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma (Kahramanmaraş Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, 2012.
- Boyce, Maree- Sawang, Sukanlaya. "Unpacking The Role of Mindfulness on Conscientiousness and Spirituality". *The Interdisciplinary Journal of Research on Religion* 10/6 (2014): 1-21.
- Brown, K. W.- Ryan, R. M. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 822-848.
- 266 Campos, Daniel-Cebolla, Ausiàs- Quero, Soledad- López, Juana Bretón-Botella, Cristina-Soler, Joaquim-Campayo, Javier García- Demarzo, Marcelo-Baños, Rosa María. "Meditation and Happiness: Mindfulness and Self-compassion May Mediate the Meditation-happiness Relationship". *Personality and Individual Differences* (2015): 1-6.
- OMÜİFD Can, Abdullah. SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. Ankara: Pegem Yayınları, 2017.
- Canatan, Kadir. "Gelenek ve Modernleşme Sürecinde Kadınların Değişen Dindarlık Bicimleri". *ESKİYENİ* 10 (2008): 55-61.
- Cengiz, Recep-Serdar, Emrah-Donuk, Bilge. "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi". *International Journal of Social Sciences and Education Research* 2/4 (2016): 1632-1643.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül. *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları, 2010.
- Compson, Jane F. "Is Mindfulness Secular or Religious, and does it Matter?". *Practitioner's Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions*. Ed. L. Monteiro- J. Compson- F. Musten. 23-44. Cham: Springer, 2017.
- Çelik, Celaleddin. "Değişkenler ve Boyutlar Bağlamında Türk Toplumunda Dini Hayatın İncelenmesi". *Bilimname* 1 (2003): 153-174.
- Çınar, Fatih. "Din ve Değer İlişkisi: İsrafa Karşı Farkındalık Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/33 (2018): 39-62.
- Demir, Ş. Çevik. *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2013.

- Demir, Volkan. "Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi". *Psikoloji Çalışmaları Dergisi* 35/1 (2015): 15-26.
- Engin, Ramazan. *Tarsus'ta Dini Hayat*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2004.
- Ergas, Oren. "Mindfulness in Education at The Intersection of Science, Religion, and Healing". *Critical Studies in Education* 55/1 (2014): 58-72.
- George, Darren- Mallery, Paul. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson, 2010.
- Glock, C. Y. "On the Study of Religious Commitment", *Religion's Influence in Contemporary Society Readings in the Sociology of Religion*. Ed. J. E. Fualkner. 38-56. Ohio: Charles E. Merrill Publishing, 1972.
- Gürsu, Orhan. "Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 10/53 (2017): 502-512.
- Hökeleli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2013.
- Hökeleli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. 4. Baskı. İstanbul: Dem Yayınları, 2015.
- Kabat-Zinn, J. "Indra's Net at Work: The Mainstreaming of Dharma Practice in Society". *The Psychology of Awakening: Buddhism, Science, and Our Day-to-Day Lives*. Ed. G. Watson-S. Batchelor. 225-249. North Beach, ME: Weiser, 2000.
- Kabat-Zinn, J. *Wherever You Go There You Are*. New York: Hyperion, 1994.
- Karacaoğlan, Burak- Şahin, N. Hisli. "Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin İş Tatminine Etkisi". *İşletme Araştırmaları Dergisi* 8/4 (2016): 421-444.
- Karaçay, Gülfer. *İşsiz Bireylerde Yaşam Doymumu: Eğitim, Dini Duygulanım ve Sistemi Meşrulaştırma Bakımından Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, 2011.
- Kavas, Erkan. "Demografik Değişkenlere Göre Dini Tutum". *Akademik Bakış Dergisi* 38 (2013): 1-20.
- Kaya, Mevlüt-Aydın, Cüneyd. "Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 30 (2011): 15-42.
- Kaya, F. Şule- Uysal, Veysel. "Günümüzde Dindarlık ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Algıları Üstüne Bir Araştırma". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 8/36 (2015): 646-662.
- Kımtır, Nurten. *Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2008.
- Kınay, Fatoş. *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, 2013.
- Kocaarslan, Bilge. *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2016.
- Kontbay, Semra. *Psiko-sosyal Değişkenlere Göre Ortaöğretim Öğrencilerinin Dini Tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2005.
- Köse, Ali-Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.

- Kurt, Abdurrahman. "Dindarlığı Etkileyen Faktörler". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/2 (2009): 1-26.
- Lazaridou, Asimina-Pentaris, Panagiotis. "Mindfulness and Spirituality: Therapeutic Perspectives". *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* 15/3 (2016): 235-244.
- Myers, M. Joseph. Examining the Relationship Between Mindfulness, Religious Coping Strategies, and Emotion Regulation. Doctoral Thesis, Liberty University, 2012.
- Okumuş, Ejder. "Gösterişçi Dindarlık". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* VI/2 (2006): 17-35.
- Olsen, Tina. "Mindfulness is Religion in Schools". Erişim: 30 Ağustos 2019. <https://educationcurrent.wordpress.com/2014/07/21/mindfulness-is-religion-in-schools/>.
- Oluğ, Fatma. Erinlik Dönemindeki Öğrencilerde Dini Tutum ve Davranışlar (Sakarya Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2011.
- Özyeşil, Zümra-Arslan, Coşkun-Kescici, Şahin-Deniz, M. Engin. "Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması". *Eğitim ve Bilim* 36/160 (2011): 224-235.
- Özyeşil, Zümra. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2011.
- Pargament, K. I. "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme". Trc. A. U. Mehmedoğlu. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi* 5/1 (2005): 279-313.
- Patanella, Michael R. "Mindfulness & Faith". Erişim: 30 Ağustos 2019. <https://faithhacking.ca/mindfulness-faith-13d99313cc33>.
- Richards, Kelly C.-Campenni, C. Estelle-Muse-Burke, Janet L. "Self-care and Wellbeing in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Selfmindfulness and Mindfulness". *Journal of Mental Health Counseling* 32/3 (2010): 247-264.
- Sarıçam, Hakan-Güven, Metin. "Özgüven ve Dini Tutum". *The Journal of Academic Social Science Studies* 5/7 (2012): 573-586.
- Siegel, D. J. "Mindfulness Training and Neural İntegration: Differentiation of Distinct Streams of Mindfulness and the Cultivation of Well-Being". *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2/4, 2007: 259-263.
- Siegel, R. D.-Germer, C. K.-Olendzki, A. Mindfulness: What is It? Where does It Come from? Clinical Handbook of Mindfulness. New York: Springer. 2008.
- Subaşı, Necdet. *Türkiye'de Dini Hayat Araştırması*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2014.
- Şahin, Adem. İlahiyat Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerde Dini Hayatın Boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 1999.
- Şehidoğlu, Zehra. 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2014.

- Tuncer, Nur. Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, 2017.
- Walsh, Roger-Shapiro, Shauna L. "The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology". *American Psychologist* 61/3 (2006): 227-239.
- Worthington, Everett L. Jr.-Wade, Nathaniel G.-Hight, Terry L.-Ripley, Jennifer S.-McCullough, Michael E.-Berry, Jack W.-Schmitt, Michelle M.-Berry, James T.-Bursley, Kevin H.-O'Connor, Lynn. "The Religious Commitment Inventory-10: Development, Refinement, and Validation of a Brief Scale for Research and Counseling". *Journal of Counseling Psychology* 50/1 (2003): 84-96.
- Yalçın, S. Barbaros. "Spiritual Expressions' Prediction of Mindfulness: The Case of Prospective Teachers". *Universal Journal of Educational Research* 6/6 (2018): 1216-1221.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din*. Adana: Karahan Kitabevi, 2007.
- Yeung, Samson W. "Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health". *Discovery-SS Student E-Journal* 2 (2013): 49-67.
- Yıldız, Murat. *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, 2006.
- Ying, Yu-Wen. "Religiosity, Spirituality, Mindfulness, and Mental Health in Social Work Students". *Critical Social Work* 10/1 (2009): 97-114.

