

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklem Üzerinden İncelenmesi

Examination of the Relationship between Conscious Awareness
(Mindfulness) and Religious Consciousness through the Muslim-Turkish
Sample

Yasemin ANGIN

Dr. Öğr. Üyesi, Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi
Anabilim Dalı

Ass. Prof. Dr., Atatürk University, Faculty of Theology, Department of
Psychology of Religion
Erzurum/Turkey

yasemin.angin@atauni.edu.tr

ORCID: 0000-0002-9730-6027

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 7 Mart / March 2022

Kabul Tarihi / Date Accepted: 21 Nisan / April 2022

DOI: 10.53683/gifad.1083881

Atıf / Citation: Angın, Yasemin. "Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklem Üzerinden İncelenmesi / Examination of the Relationship between Conscious Awareness (Mindfulness) and Religious Consciousness through the Muslim-Turkish Sample" *Gıfad: Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi / The Journal of Gumushane University Faculty of Theology*, 11/22 (Temmuz/July 2022/2): 516-538

İntihal: Bu makale, özel bir yazılım ile taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned by a special software. No plagiarism detected.

Web: <http://dergipark.gov.tr/tr/pub/gifad> **Mail:** ilahiyatdergi@gumushane.edu.tr

Copyright© Published by Gümüşhane Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi / Gumushane University, Faculty of Theology, Gümüşhane, 29000 Turkey.

Bütün hakları saklıdır. / Allright reserved.

Öz

Bilinçli farkındalık olarak tercüme edilen mindfulness son yıllarda popüler olan uzak doğu kökenli, fakat batıda bilhassa terapötik yaklaşımlara entegre edilmiş bir kavramdır ve tam bir bilinçlilik halini ifade etmektedir. Dini şuur ise dini bilgi, davranış ve değerlerle ilgili üst düzey bir bilinçlilik durumudur. İbnü'l-vakt, murâkabe ve huşû gibi İslam tasavvufunda kullanılan bazı kavramlar da içgörüyü arttırarak bilinçlilik seviyesini yükselten ve dini şuurunu geliştiren uygulamalardır. Bu noktada dini geleneğin kadim bilgeliği ile bilinçli farkındalık arasında bir bağlantı olduğundan söz edilebilir. Bu iki parametre arasındaki ilişkiyi Müslüman-Türk örneklem üzerinden incelemek ise araştırılmaya değer bir konudur. Zira Türkler arasında tasavvuf İslam çizgisinde gelişmiştir. Bu çalışmada da bilinçli farkındalık ile dini şuur arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama yöntemi ve korelasyonel/ilişkisel yöntem kullanılmıştır. Araştırma bulguları bilinçli farkındalıkta cinsiyete göre, dini şuurda ise yaşa göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma sonucunda dini şuur ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve dini şuurun bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçların konuya ilişkin yapılabilecek yeni çalışmalara veri sunması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Din Psikolojisi, Bilinçli Farkındalık, Dini Şuur, İslam Tasavvufu, Müslüman-Türk Örneklem.*

Abstract

Conscious awareness, translated as mindfulness, originated in the Far East but integrated into therapeutic approaches in the West is a popular approach in recent years and it has expressed the state of complete consciousness. Religious consciousness, on the other hand, is a high-level state of consciousness related to religious knowledge, behavior, and values. Some concepts used in Islamic Sufism, are practices that increase the level of consciousness by increasing insight and develop religious consciousness. At this point, it can be mentioned that there is a correlation between the ancient wisdom of the religious tradition and conscious awareness. Examining the relationship between these two parameters through the Muslim-Turkish sample is a subject worth investigating. Sufism had been developed along the lines of Islam among Turks. This study has examined the relationship between conscious awareness and religious consciousness. In the research, descriptive survey method and correlational method, which are quantitative research methods, had been used. Results obtained have shown that there are significant

differences in mindfulness according to gender and in religious consciousness according to age. In addition, it had been revealed that there is a positive and significant relationship between religious consciousness and mindfulness, and that religious consciousness is a significant predictor of mindfulness. It has been thought that these results are important in terms of providing data for new studies on the subject.

Keywords: *Psychology of Religion, Conscious Awareness (Mindfulness), Religious Awareness, Islamic Sufism, Muslim-Turkish Sample.*

Extended Summary

Mindfulness means not only directing attention to what is in the present moment but also recognizing the quality of that attention, and accepting all realizations without judgment. Mindfulness, which aims to gain attitudes through the training of the mind, actually originates from a spiritual tradition based on the philosophy of Buddhism. While this approach is supported scientifically, it is not tied to a certain religion. Accordingly, the intersection of spirituality and conscious awareness within the framework is the same meaning because both are related to the mind and spirit. Spiritual development in religious teachings is possible with experiences that focus on mind and spirit. When we look at the attitudes that must be possessed to realize conscious awareness, it is seen that some of them are concepts used in religious terminology. Also, some concepts used in Islamic Sufism, such as "ibnu'l-vakt", "murâqaba", "khushû", "consent" and "surrender" are related to consciousness in terms of meaning. Consciousness can undergo to a radical change as a result of the practices in Islamic mysticism. A person whose insight increases with Sufi teachings reaches to a higher level of consciousness and has a deeper knowledge about life. A successive series of insights experienced by such a person brightens his mind and increases his range of vision. Being conscious of the deeds done in worship and other useful works illuminates the heart. Therefore, it is recommended to continue the deeds in religious life with sincerity and compassion. Continuing religious life with conscious awareness is a natural result of a believer with high insight. A person who experiences religious life with a high level of awareness is likely to continue his worldly life with the awareness of worship. A person, who is conscious of being in the presence of God at all times, even in his daily work, will act by clearing his mind and heart from useless feelings and thoughts. On the other hand, turning away from the feelings and thoughts that tire the mind in religious or worldly matters makes it possible to reach a higher level of awareness and a higher

level of religious consciousness. As a result, it is understood that religious consciousness and mindfulness can be described with some common features such as increasing insight by moving away from the influence of unhelpful thoughts and acting at a high level of consciousness in all daily activities. The relationship between mindfulness and religious consciousness is examined through a Muslim-Turkish sample in this study. As it is known, Turkish Islam has striking traces of Sufism. The settlement of Turks in Anatolia and their meeting with Islam was with the Malazgirt Victory. The Islamization process of the Turks was largely realized by the Islamization movements. These have happened through the schools of Sufism that constitute the essence of Islam. Sects representing Sufi schools played an important role in the development of Anatolia with their lodges. Therefore, it is possible to say that Anatolian Islam melted in the pot of mysticism and grew up within the mystical tradition. The state of consciousness that shaped the religious life and spirituality, religious thoughts, and behaviors of the Muslim-Turkish community living in Anatolia is based on mystical teachings. The religious consciousness that emerged in a blended way with these teachings in Islamic mysticism is a concept related to mindfulness. For this reason, it is aimed to examine the relationship between religious consciousness and mindfulness through the Muslim-Turkish sample living in Anatolia. The problem of this research can be expressed as "Is there a significant relationship between mindfulness and religious consciousness?". The sub-problems of the research are "Does the religious consciousness level differ according to gender and age?" and "Does the mindfulness level differ according to gender and age?". In line with the research problem, the religious consciousness and mindfulness levels of the sample and the relationship between these two variables were examined. Quantitative research methods, such as the descriptive survey method and correlational/relational method, were used in this study. The population of the research consists of Muslim-Turks living in Turkey. The sample consists of 348 people aged 18 and over selected by random sampling method. After obtaining the necessary legal permission, the measurement tools were applied to the participants over the internet between 01.06.2021 and 01.09.2021. Conducting the research with an online survey method enabled individuals residing in many different cities to participate in the study. Results of the study have shown that there was no significant difference according to gender in religious consciousness. However, significant difference was observed between the mindfulness of women and men. Accordingly, men' mindfulness levels are significantly higher than women'.

When religious consciousness and mindfulness levels were examined according to age, it was seen that religious consciousness increased significantly with increasing age. When mindful awareness was examined according to age, it was found that there was no significant difference. Results of the study also revealed that there is a significant relationship between mindfulness and religious consciousness. At the same time, it has been seen that religious consciousness is a significant predictor of mindfulness. Accordingly, it has been revealed that religious consciousness, which expresses a high level of consciousness about religious knowledge, behavior, and values, is an important factor that increases mindfulness, which expresses a full consciousness in all experiences. These results were interpreted in the light of the relevant literature and some suggestions were included in the study.

Giriş

Bilinç, bireyin belli bir anda farkında olduğu şeyleri kapsayan ruh hali olarak tanımlanabilir (Budak, 2005). Türkçeye bilinçli farkındalık olarak tercüme edilen *mindfulness* ise, dikkati şimdiki an içinde var olan şeylere yöneltmekle birlikte bu dikkatin niteliğini fark etmek ve fark edişlerin tümünü herhangi bir yargılamada bulunmadan kabul etmek demektir. Bu noktada algılamanın ve algılanan şeyin kabulünün bir çeşit bileşimi olan bilinçli farkındalık, kavramsal olmaktan çok deneyimseldir (Atalay, 2020). Örneğin, günlük yaşamda ellerini yıkayan bir bireyin yaptığı işle ilgili olarak deneyimlediği tüm duygusal algılara, suyun sesine ve verdiği hisse, ellerinin hareketine, sabunun kokusuna vd. unsurlara dikkatini vermesi, içinde bulunduğu bu anın yoğun bir biçimde farkında olduğu anlamına gelmektedir. Bu tür bir farkındalık düşünce kalıplarıyla dolu olan zihni şimdiki anda olup biten şeylere tanıklık etmek üzere yöneltmekle mümkündür (Tolle, 2020a).

Bilinçli farkındalık her şeyden önce anda kalmaya istekli olmakla ilgilidir. Halbuki insan zihni sıklıkla geçmiş veya geleceğe gitmek ister ve burada çokça vakit harcar. Bu durum geçmişten ders alıp gelecekle ilgili planlamalar yapmayı ve gelecekteki amaçlar için motivasyon kazanmayı sağlamaktadır. Ancak zihnin sürekli geçmişe gitmesi ya da gelecekte olması çoğu zaman duygusal bedel gerektiren bir illüzyondur (Atalay, 2020). Geçmişe dalan kişi, geçmişi anlamak ya da ondan kurtulmak için daha çok vakte ihtiyacı olduğunu ve geleceğin bir şekilde onu geçmişten kurtaracağını düşünerek dipsiz bir kuyunun içine girmektedir. Oysaki geçmiş hakkında her ne bilinmek isteniyorsa şimdiki anın zorluk ve

mücadeleleri onu ortaya çıkaracaktır (Tolle, 2020b). Bu yaklaşıma göre geçmiş ya da geleceğe gitme eğiliminde olan zihni her defasında yargılamaksızın ve nazikçe şimdiki ana getirmek, onu almış olduğu var oluş biçiminden daha derin bir sevgi ve saygı içeren yeni bir biliş düzeyine yükseltmektir (Atalay, 2020; Tolle, 2020a). Başka bir deyişle bilinçli farkındalık, bir üst biliş biçimidir (Parrott, 2017).

Bilinçli farkındalık yaklaşımından temel alan uygulamalar ise stresi azaltmaya, hafızayı güçlendirmeye, odaklanmaya, duygusal tepkiselliği azaltmaya ve kişisel ilişkileri iyileştirmeye yardımcı olabilmektedir (Kabat-Zinn vd., 1985; Kabat-Zinn, 1994; Parrott, 2017). Bu nedenle bilinçli farkındalık, MBSR (Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı), DBT (Diyalektik Davranış Terapisi), MBCT (Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi) ve ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) gibi birçok farklı bilimsel program ve terapide kullanılmaktadır (Demir, 2015; Lazaridou - Pentaris, 2016; Isgandarova, 2019; Kara, 2020; Zümbül, 2021). Bu terapötik programlarda amaç mindfulness geleneği ile modern yaklaşımları entegre ederek zihinsel sağlığı desteklemektir.

Zihnin eğitilmesi yoluyla birtakım tutumlar kazandırmayı amaçlayan bilinçli farkındalık aslında, Budizm felsefesine dayanan manevi bir gelenekten köken almaktadır. Ancak bilimsel açıdan da desteklenen bu yaklaşımın belli bir dini düzene bağlı olmadığı kabul edilmektedir (Lazaridou - Pentaris, 2016; Atalay, 2020). Buna göre maneviyatın ve bilinçli farkındalığın aynı anlam çerçevesinde kesişmesi, her ikisinin de zihin ve ruhla ilgili olmasından kaynaklanmaktadır. Dini öğretilerde de ruhsal gelişim, zihin ve ruha odaklanarak yaşanan deneyimlerle mümkündür (Lazaridou - Pentaris, 2016). Bilinçli farkındalığı hayata geçirebilmek için sahip olunması gereken “anda kalmak”, “fark etmek”, “kabul etmek”, “sabretmek”, “şefkat göstermek” ve “akışına bırakmak” gibi tutumlara bakıldığında ise (Atalay, 2020) bunların bir kısmının dini terminolojide kullanılan kavramlar olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu kavramların anlam içeriği bakımından “ibnü'l-vakt”, “huşû”, “murâkabe”, “rızâ” ve “teslimiyet” gibi bazı tasavvufi kavramlarla ilişkili olduğu da kabul edilmektedir (Lazaridou - Pentaris, 2016; Parrott, 2017; Thomas vd., 2018; Isgandarova, 2019; Kara, 2020).

Tasavvufi bir kavram olan ve zamanın oğlu olmak anlamına gelen ibnü'l vakt, içinde bulunulan anı yaşamayı ve geçmişin sıkıntıları ile geleceğin kaygılarını bu ana taşımamayı gerektiren bir anlayıştır. Bu yaklaşıma göre dervişin derdi geçmiş ya da gelecek değil, içinde bulunulan

anı değerlendirmektir. İbnü'l vakt olarak zamanını en iyi şekilde kullanan böyle bir kişi varoluşsal sorularına cevap bularak kendilik bilincinin farkındalığına ulaşır (Sayın, 2014; Tolle, 2020b). Yine tasavvufi yaklaşımda kullanılan bir kavram da rızâ/kabullenmedir. Rızâ, kulun soluna cehennem yapılsa soluna götürülmesini istemeyeceği bir kabullenme halidir (Kuşeyrî, 1978). Bu kabulleniş sıradan bir aldırma değil, yaşanan olumlu ya da olumsuz deneyimlere itiraz etmemenin ve Tanrı'dan hoşnut olmanın bir ifadesidir. Bu anlayışa göre güçlü ve dağıtıcı düşünceler tefekkürün serbest akışına engel olmaktadır ve faydası olmayan bu düşüncelerle ancak bilinçli bir aldırma ile başa çıkılabilir (Ecmel, 2014). Gözetlemek anlamına gelen murâkabe, bilinçli farkındalıkla ilgili diğer bir kavram olup Allah ve O'nunla ilgili içsel durumlarımızı içeren kapsamlı farkındalığın bilinçli bir hali olarak tanımlanabilir. Murâkabenin temeli, Allah'ın kullarını her ana izlediğine ve bunun sonucunda eylemlere, düşüncelere, duygulara ve içsel varlık durumlarına daha fazla dikkat ve özen göstermek gerektiğine ilişkin sahip olunan bilgidir. Murâkabe, zihnin şimdi ve burada olmakla ilgili sessiz farkındalığını geliştirir. Aynı zamanda tam anlamıyla ulaşılabilecek en yüksek manevi durumdur (Parrott, 2017; Isgandarova, 2019). İbadet ederken dikkati dağıtan düşüncelerin zihinde gezinmesini engellemeye yönelik dini bir hassasiyet olan huşû ise bedeninin her parçasıyla Allah'ın huzurunda saygıyla bulunma halidir (Kuşeyrî, 1978). Huşû da tıpkı bilinçli farkındalık uygulamalarında olduğu gibi zihni eğiterek şimdiki ana getirmek ve yapılan ibadete odaklanmayı sağlayarak maneviyatı geliştirmek için önerilen bir uygulamadır (Thomas vd., 2018).

İslam tasavvufunda yer alan sistemli uygulamalar sonucu bilinç, köklü bir değişime uğrayabilmektedir (Hökelekli, 2011). Tasavvufi öğretilerle içgörüsü artan ve üst bir bilinç düzeyine erişen kişi yaşamla ilgili daha derin bir bilgiye sahip olur. Böyle birinin yaşadığı ardışık bir dizi içgörü zihnini aydınlatır ve görüş mesafesini arttırır (Sayar, 2014). İbadetler ve diğer faydalı işlerde de yapılan amelin şuurunda olmak kalbi aydınlatır. Kalp ise gerçek bilginin kavrandığı yerdir. Onun için dini yaşantıda amellere ihlas ve şefkatle devam etmek tavsiye edilmektedir (Frager, 2003). İçgörüsü yüksek bir inananın dini yaşamını bilinçli bir farkındalıkla devam ettirmesi doğal bir sonuç olarak görülebilir. Dini yaşamı üst düzey bir farkındalıkla deneyimleyen kişinin dünyevi yaşantısını da ibadet bilinciyle sürdürmesi muhtemeldir. Günlük işlerinde dahi her an Allah'ın huzurunda bulunma bilincinde olan böyle bir kişi zihnini ve kalbini faydası olmayan duygu ve düşüncelerden arındırarak hareket edecektir. Dini veya dünyevi konularda zihni yoran duygu ve düşüncelerden uzaklaşarak yapılan işe yönelmek ise

daha yüksek düzeyde bir farkındalığa erişmeyi ve üst seviyede bir dini şuru olanaklı kılmaktadır. Sonuç olarak, dini şuur ile bilinçli farkındalığın yararı olmayan düşüncelerin etkisinden uzaklaşarak içgörüyü arttırmak ve günlük faaliyetlerin tamamında yüksek bir bilinç seviyesinde hareket etmek gibi bazı ortak özelliklerle betimlenebileceği anlaşılmaktadır.

Bu çalışmada dini şuur ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki Müslüman-Türk örneklem üzerinden incelenmektedir. Bilindiği gibi Türk Müslümanlığı, dikkat çekici bir şekilde tasavvuftan izler taşımaktadır. Türkler Sünni İslam anlayışı içinde, peygamber ve ehl-i beyt sevgisinin ağırlıklı olarak hissedildiği sufiliğin tesiri altında kalmışlardır (Demirci, 2016). Türklerin Anadolu'ya ilk yerleşmeleri ve İslamiyet ile tanışmaları ise Malazgirt Zaferi ile olmuştur. Türklerin Müslümanlaşma süreci büyük ölçüde İslamlaştırma hareketleri ile gerçekleşmiştir. Bunlar İslam'ın özünü oluşturan tasavvuf ekolleri aracılığı ile olmuştur (Köprülü, 1976; Altun, 2020). Tasavvufi ekolleri temsil eden Yeseviyye ve Mevleviyye, gibi tarikatlar tekkeleri ile Anadolu'nun imarında önemli roller üstlenmiştir. Tekkeler Anadolu insanının sıkıntılı ve zor zamanlarında sığındığı limanlar olma özelliğini kazanmıştır. Öyle ki; Ahmed Yesevî, Mevlana, Hacı Bektâş-ı Veli ve Yunus Emre gibi sufi öncülerin her biri Anadolu insanının manevi rehberi olmuştur (Özköse, 2003). Bundan dolayı Anadolu Müslümanlığının tasavvuf potasında eridiğini ve tasavvufi gelenek içinde büyüdüğünü söylemek mümkündür. Anadolu'da yaşayan Müslüman-Türk topluluğunun dini hayat ve maneviyatını şekillendiren, dini düşünce ve davranışlarına yön veren bilinçlilik hali tasavvufi öğretiler üzerine temellenmiştir. İslam tasavvufunda yer alan bu öğretilerle harmanlanmış bir şekilde ortaya çıkan dini şuur ise bilinçli farkındalıkla ilgili bir kavramdır. Bu nedenle araştırmada, dini şuur ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin Anadolu'da yaşayan Müslüman-Türk örneklem üzerinden incelenmesi amaçlanmaktadır.

1. Araştırma Hipotezleri ve Yöntem

Bu araştırmanın hipotezi "Bilinçli farkındalık ile dini şuur arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır" şeklinde ifade edilmektedir. Araştırmanın alt hipotezleri ise şöyledir:

- Örneklemin dini şuur düzeyi cinsiyet ve yaşa göre farklılık göstermektedir.
- Örneklemin bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyet ve yaşa göre farklılık göstermektedir.

- Dini şuur, bilinçli farkındalığı yordamaktadır.

Araştırmanın belirtilen hipotezi doğrultusunda örneklemin dini şuur ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile bu iki değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama yöntemi ve korelasyonel/ilişkisel yöntem kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS programı kullanılarak istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Araştırmanın yapılabilmesi için Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurul Başkanlığı'ndan (31.05.2021 tarih ve 88656144-000.E.2100139364 sayılı) etik onay alınmıştır.

2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye'de yaşayan Müslüman-Türkler oluşturmaktadır. Örneklem ise tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üstü 348 kişiden oluşmaktadır. Gerekli yasal izin alındıktan sonra belirlenen ölçme araçları katılımcılara internet üzerinden 01.06.2021 ile 01.09.2021 tarihleri arasında uygulanmıştır. Araştırmanın bir online anket yöntemi uygulamasıyla yapılması büyük şehirlerin yanı sıra farklı pek çok ilde ikamet eden bireylerin çalışmaya katılmasını sağlamıştır.

3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formunda örneklemin cinsiyet ve yaş değişkenlerine dair soru cümleleri yer almaktadır.

Dini Şuur Ölçeği: Seyhan (2015) tarafından geliştirilen Dini Şuur Ölçeği Anadolu kültüründe yetişen Müslüman bireylerin dini hayat ve maneviyatla ilgili olarak bilinçlilik düzeylerini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin anlam, ritüel ve inanç kavramları üzerine bina edilmiş bir dindarlık çerçevesinde ve "şuur" anlayışı etrafında geliştirildiği belirtilmektedir. Geçerlik ve güvenilirlik sonuçları Dini Şuur Ölçeğinin yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Buna göre ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı ,92'dir. Bu çalışmada ise Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ,80 bulunmuştur.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Türk kültürüne uyarlanmış olan ölçek, bireyin davranışlarındaki bilinçli farkındalığı tespit etmek için işlevsel bir araçtır. Tek boyutlu bir yapı arz eden ölçekte ters puanlama bulunmamaktadır. Toplam puanların yüksekliği bilinçli farkındalığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Geçerlik ve güvenilirlik

sonuçları Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Buna göre ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,80'dir. Bu çalışmada ise Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ,85 bulunmuştur.

4. Veri Analizi

Bu araştırmadan sağlanan veriler SPSS programına yüklenerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinden önce parametrik testlerin ön koşullarının yerine gelip gelmediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda cinsiyet değişkenine ilişkin analizde parametrik testlerden T-Testi uygulanmıştır. Yaş değişkenine ilişkin analizde ise gruptan birine düşen kişi sayısının 30'un altında olması sebebiyle non-parametrik testlerden Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır.

5. Bulgular ve Yorum

Bu başlık altında örneklemin dini şuur ve bilinçli farkındalık düzeyleri bazı demografik değişkenlere göre değerlendirilmekte, dini şuur ve bilinçli farkındalığa ilişkin korelasyon ve regresyon sonuçları konuyla ilgili sınırlı çalışmanın olduğu literatür eşliğinde yorumlanmaktadır. Bu noktada, dindarlıkla ilgili çalışmaların da bu araştırmada ulaşılan sonuçlarla karşılaştırıldığı belirtilmelidir. Zira dini şuur dini yönelim gibi dindarlığı açıklayan başka bir kavram olup dindarlık hakkında bilgi vermektedir. Bulguların sunulması ise şu şekildedir: Tablo 1'de cinsiyet, Tablo 2'de yaş değişkenine göre örneklemin dini şuur ve bilinçli farkındalık düzeylerini gösteren bulgular sunulmaktadır. Tablo 3 ve Tablo 4'te ise dini şuur ve bilinçli farkındalığa ilişkin korelasyon ve regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

5.1. Demografik Değişkenlere Göre Dini Şuur ve Bilinçli Farkındalığa İlişkin Bulguların Yorumlanması

Cinsiyete Göre Dini Şuur ve Bilinçli Farkındalığa İlişkin Bulguların Yorumlanması

Tablo 1 incelendiğinde T-Testi sonuçlarına göre kadınların dini şuur ortalamaları ($\bar{x}=4,28$) ile erkeklerin dini şuur ortalamaları ($\bar{x}=4,35$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($t_{(346)}=-1,61$, $p>0,05$). Ancak kadınların bilinçli farkındalık ortalamaları ($\bar{x}=3,89$) ile erkeklerin bilinçli farkındalık ortalamaları ($\bar{x}=4,15$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($t_{(346)}=-2,85$, $p<0,05$).

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Dini Şuur ve Bilinçli Farkındalığa İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	sd	p
Dini Şuur	Kadın	236	4,28	,37	-1,61	346	,108
	Erkek	112	4,35	,39			
Bilinçli Farkındalık	Kadın	236	3,89	,80	-2,85	346	,005*
	Erkek	112	4,15	,78			

* p<0,05

Cinsiyete göre dini şuur incelendiğinde kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Buna göre dini şuur ya da başka bir deyişle bilinçlilik üzerine temellenen dindarlık anlayışı konusunda örnekleme bulunan kadınlar ya da erkekler lehine yorum yapmak mümkün görünmemektedir. Bu sonuç, dini şuur düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği şeklinde ifade edilen alt hipotezin desteklenmediğini ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalık ile dindarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalarda da dindarlığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır (Akyıldız, 2019; Aydın, 2019). Literatürde yer alan diğer çalışmalara bakıldığında dindarlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit eden araştırmaların yanı sıra (Yapıcı - Zengin, 2003; Geçioğlu, 2018; Kerimov, 2020), kadınlar lehine (Ayten, 2013a; Temiz, 2019; Az - Acar, 2020; Karşı, 2020) ya da erkekler lehine (Voltan Acar vd., 1996; Yıldız, 2014) farklılık gösterdiğini bulan araştırmaların da yapıldığı görülmektedir. Ancak özellikle nicel araştırmalardan elde edilen bulgulara göre kadın-erkek dindarlıkları arasındaki farklılıkların değişebildiği görülmüştür. Bu da cinsiyete göre dindarlık farklılaşmasının güçlü olmadığı anlamı taşımaktadır (Yapıcı, 2016). Bu çalışmadan elde edilen sonuç da bu yönde olup kadınlarla erkekler arasında önemli bir fark olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, bireyin yaşamını pek çok açıdan etkileyebilecek bir konu olan dini şuurunu cinsiyete dayalı bir faktöre indirgeyerek açıklamanın anlamlı olmadığını göstermektedir.

Cinsiyete göre bilinçli farkındalık incelendiğinde ise bu kez durum erkekler lehinedir. Erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı şekilde kadınlardan daha yüksektir. Bu sonuç, bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği şeklinde ifade edilen alt hipotezin desteklendiğini ortaya koymaktadır. Güler ve Usluca (2021) tarafından yapılan bir çalışmada da erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyleri kadınlara göre anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen

bu sonuç, kadınlarda erkeklere oranla psikolojik belirtilerin daha sık görülmesi ve bundan dolayı kadınların anın farkında olmaktan çok geçmiş ya da gelecekte yaşamalarıyla ilişkilendirilmiştir. A. Yorulmaz'ın (2021) çalışmasında ise bilinçli farkındalığın gözlemlene ve tanımlama boyutlarında kadınların puan ortalamalarının erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilirken, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama gibi bazı boyutlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmediği belirtilmektedir. Bilinçli farkındalığın kadınlar lehine farklılık gösterdiğini (Akyıldız, 2019) veya cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini rapor eden başka araştırmalar da bulunmaktadır (Aydın, 2019; Aydoğan, 2021). Bu araştırmada ulaşılan sonuç ise erkeklerin anlamlı şekilde daha fazla bilinçli farkındalığa sahip olduğu yönündedir. Bilinçli farkındalığın düşünce ve duyguların farkında olmaktan daha fazlasını içerdiği, bunları o an yaşanan deneyimden ayırabilmeyi de gerektirdiği göz önünde bulundurulduğunda, kanaatimizce kadınların erkeklere göre daha hassas ve kırılgan olmaları nedeniyle anı deneyimlerken düşüncelerine sadece bir gözlemci gibi bakabilme konusunda zorlanmaları bu sonucun ortaya çıkmasında rol oynuyor olabilir. Yine de ulaşılan sonuç literatürdeki diğer çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde, tıpkı dindarlıkta olduğu gibi bilinçli farkındalıkta da cinsiyete göre kesin bir ayırım yapmanın kolay olmadığını ortaya koymaktadır.

Yaş Göre Dini Şuur ve Bilinçli Farkındalığa İlişkin Bulguların Yorumlanması

Tablo 2'de görüldüğü üzere örneklemin yaş gruplarına göre dini şuur ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak için Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Buna göre grupların dini şuur sıra ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($X^2_{(2)}=14,076$, $p<,05$). Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarında bu farklılığın 18-35 yaş grubu ile 36-60 yaş grubu arasında, 36-60 yaş grubu lehine olduğu anlaşılmaktadır. Yapılan analizde grupların bilinçli farkındalık sıra ortalamaları arasında da anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır ($X^2_{(2)}=6,627$, $p<,05$). Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testinde bu farklılığın 18-35 yaş grubu ile 61 ve üstü yaş grubu arasında, 61 ve üstü yaş grubu lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Yaş Değişkenine Göre Dini Şuur ve Bilinçli Farkındalığa

İlişkin Bulgular

	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p	Anlamlı Farklılık
Dini Şuur	I. 18-35	203	157,42	14,076	2	,001*	I < II (p= ,000)
	II. 36-60	130	198,26				
	III. 61+	15	199,73				
Bilinçli Farkındalık	I. 18-35	203	165,55	6,627	2	,036*	I < III (p= ,021)
	II. 36-60	130	182,31				
	III. 61+	15	227,93				

* p<0,05

Yaşa göre dini şuur incelendiğinde örnekleme yaşın ilerlemesiyle dini şuurun arttığı anlaşılmaktadır. Ulaşılan sonuç, dini şuur düzeyinin yaşa göre farklılık gösterdiği şeklinde ifade edilen alt hipotezin desteklendiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular 35 yaşından sonra dini konularda bir bilinçlenme olduğuna işaret etmektedir. Buna göre yaşın ilerlemesiyle birlikte dini yaşayışla ilgili değerlendirmelerin ve davranışların olumlu yönde değişmekte olduğu söylenebilir. Bu sonuç orta yaş dönemindeki yetişkinler için dini değerlerin daha fazla önemli hale gelmesiyle açıklanabilir. Bu dönemde daha gençken ilgi ve tatmin konusu olan şeylerin bireyin yaşamında etkisini kaybetmesi dine duyulan ilginin artmasına sebep olabilmektedir. Bunun yanında geçmiş yaşantıya dair hissedilen pişmanlıklar ve kaçınılmaz olan ölüm gerçeğinin varlığın anlamı üzerine düşünmeye zorlaması gibi etkenler de dini yaşam için motivasyonu arttıran faktörlerdir (Hökelekli, 2011). Bu çalışmada yer alan örneklemin de dini şuur düzeyi yaşla birlikte artmaktadır. Bu sonuç ise literatürdeki araştırmalarla uyumluluk göstermektedir (Voltan Acar vd., 1996; Ayten, 2013b; Yıldız, 2014; Baynal, 2015; Aydın, 2019; Keçeci, 2021).

Örneklemin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşa göre incelendiğinde yaş grupları arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuç, bilinçli farkındalık düzeyinin yaşa göre farklılık gösterdiği şeklinde ifade edilen alt hipotezin desteklendiğini ortaya koymaktadır. Bazı çalışmalarda ise bilinçli farkındalık değişkeninde yaş gruplarının ortalama puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bilinçli farkındalık ile dindarlık ilişkisini çalışan Aydın'ın (2019), bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisini çalışan Engin'in (2019) ve bilinçli farkındalık ile spiritüel iyi oluş ilişkisini çalışan E. Yorulmaz'ın (2021) araştırmaları buna örnek verilebilir. Konuyla ilgili yapılan diğer çalışmalara bakıldığında katılımcıların yaş

grupları arasında bilinçli farkındalık puanları açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çalışmalarda orta yaşta olan katılımcıların puanları genç yaşta olan katılımcıların puanlarından yüksektir (Gündüz, 2016; Aydoğan, 2021; A. Yorulmaz, 2021). Bu araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında da yaşın ilerlemesiyle bilinçli farkındalık puanlarının arttığı izlenmektedir. Bu durum, artan yaşla beraber benliğin daha fazla farkına varma ve daha kabullenici olma ile ilişkilendirilebilir. Nitekim yirmili yaşlardan kırklı yaşlara doğru bireyler kendi benliklerinin daha derinden farkına varmakta ve hem kendilerinin hem de diğer insanların eksik ve zaafalarını daha kolay kabullenmektedirler (Yaparel, 1987). Burada bahsedilen farkındalık ve kabullenicilik dini motivasyonu da arttıran faktörlerdir. Dolayısıyla yaşın, hem dini şuur hem de bilinçli farkındalıkta göz ardı edilemeyecek bir değişken olduğu ifade edilebilir.

5.2. Dini Şuur ve Bilinçli Farkındalığa İlişkin Korelasyon ve Regresyon Analiz Sonuçları

Tablo 3'te yer alan analiz sonuçları dini şuur ile bilinçli farkındalığa ilişkin korelasyon katsayısını göstermektedir. Buna göre dini şuur ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,253$, $n=348$, $p<0,01$).

Tablo 3. Dini Şuur ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

	Bilinçli Farkındalık
Dini Şuur	,253**

** $p<0,01$

Tablo 4'te basit doğrusal regresyon analiz sonuçları bulunmaktadır. Buna göre dini şuurun bilinçli farkındalıktaki toplam varyansın %6,4'ünü açıkladığı görülmektedir ($R=0,253$, $R^2=0,064$, $p<0,01$). Bu oran yüksek bir değer olmasa da analiz sonuçlarına göre dini şuur değişkeninin anlamlı şekilde bilinçli farkındalık değişkenini yordadığı anlaşılmıştır ($\beta=0,253$, $t=3,48$, $p<0,01$).

Tablo 4. Dini Şuurun Bilinçli Farkındalığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	β	t	R	R ²	F	p
Dini Şuur	Bilinçli Farkındalık	,661	,477	,253	3,48	,253	,064	23,748	,000

Örnekleme yer alan katılımcıların dini şuur düzeyleri arttıkça bilinçli

farkındalık düzeyleri de artmaktadır. Bu sonuç, bilinçli farkındalık ile dini şuur arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır şeklinde ifade edilen hipotezin desteklendiğini ortaya koymaktadır. Literatürde yer alan dindarlıkla ilgili çalışmaların bu araştırmada ulaşılan sonucu desteklediğini söylemek de mümkündür. Bir araştırmada dindarlık ile bilinçli farkındalık ilişkisi çalışılmış ve dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2019). Başka bir çalışmada da Manevi İfade Ölçeğinin alt boyutu olan dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur (Yalçın, 2018). Bununla birlikte dindarlık veya maneviyatın bilinçli farkındalıkla herhangi bir anlamlı ilişkisi olmadığını ya da negatif ilişki içinde olduğunu bulgulayan çalışmalar da bulunmaktadır. Akyıldız'ın (2019) çalışması buna örnek gösterilebilir. Ancak konuya ilişkin yapılan çalışmalarda dindarlık, manevi inançlar ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasında çoğunlukla pozitif ilişki olduğu görülmektedir. E. Yorulmaz (2021) kendini inançlı olarak tanımlayan kişilerin bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Lazaridou - Pentaris (2016), manevi inançlar ve bilinçli farkındalık ilişkisini araştırdıkları bir çalışmada maneviyat ile bilinçli farkındalık arasında güçlü bir bağlantı olduğunu raporlamışlar ve araştırmada ulaşılan sonuçlar doğrultusunda şimdiki an üzerine odaklanan bir farkındalık geliştirmiş insanların yeni ruhsal deneyimleri kabul etmeye daha yatkın olduğunu belirtmişlerdir. Manevi iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada da bu iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada bilinçli farkındalığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin manevi iyi oluş değişkeni olduğu bulunmuştur (Yavuz, 2019). Bu sonuçlar dini inanç ve uygulamalarla yaşamlarına manevi açıdan memnuniyetle devam eden kişilerin aynı zamanda yüksek düzeyde bilinçli bir farkındalığa sahip oldukları şeklinde okunabilir.

Bu araştırmada ulaşılan bir bulgu da dini şuur ile bilinçli farkındalık arasında tespit edilen anlamlı ilişkide dini şuurun etkisini anlamak için yapılan analiz sonucudur (Tablo 4). Buna göre dini şuur bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısıdır. Başka bir deyişle dini şuur bilinçli farkındalığı etkileyen önemli bir değişkendir. Bu sonuç, dini şuur bilinçli farkındalığı yordamaktadır şeklinde ifade edilen alt hipotezin desteklendiğini ortaya koymaktadır. İjaz ve arakadaşları tarafından yapılan ve namaz ibadetini bilinçli olarak yerine getirme ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada düzenli olarak namaz kılanların düzenli kılmayanlara göre bilinçli farkındalığa ilişkin ortalamalarının önemli ölçüde

daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ijaz vd., 2017). Çalışma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde inançlar ve bunlarla ilgili uygulamaların, günlük aktivitelere an be an daha fazla farkındalık getirmek için bilinçli bir çaba göstermeye teşvik ettiği çıkarımında bulunmak mümkün görünmektedir. Bilinçli farkındalıkta en önemli motivasyon şimdiki anı, yani her yeni anı keşfetmeye istekli olmaktır. Halbuki yetişkinler çoğu zaman duyularından çok düşünceleriyle temasa geçtikleri için zamanla en sık yaptıkları şeyleri daha az fark eder hale gelirler (Atalay, 2020). Bazı dini davranışlar ise şimdiki ana yöneltilen dikkati sağlayabilecek uygulamalardır. Örneğin İslami gelenek içinde evden çıkmak, giysi giymek, ulaşım aracına binmek gibi günlük aktivitelerle ilişkili olarak tavsiye edilen dualar vardır. Bu duaları okumak, eylemi yüksek bir anlık farkındalık duygusuyla gerçekleştirmek için potansiyel olarak yararlıdır (Thomas vd., 2018).

İslami gelenek içinde var olan ve özellikle maneviyatı geliştirmeye yardımcı olan tasavvufi öğretiler de bilinçli farkındalığı arttıran kaynaklar olabilir. Huşû, murâkabe, rızâ ve teslimiyet gibi kavramlarla ilgili içerikler bilinçli farkındalık temelli terapi modellerinin tasavvufi motiflerle yapılandırılmasına katkı sağlamaktadır. Bu noktada tasavvufi öğretilerin iyileştirici bir etkisi olduğundan da söz edilebilir. Birçok Müslüman psikiyatrist, klinik psikolog, danışman, sosyal hizmet uzmanı ve manevi danışman, tasavvuf psikolojisini klinik ortamlarında MBSR, MBCT, DBT ve ACT gibi ana akım terapötik yaklaşımlarla bütünleştirmektedir (Isgandarova, 2019). Bazı sıkıntılı durumları çözme konusunda yardım arayışında olan bireylerin anı yaşamayı sağlayan tasavvufi temaların entegre edildiği terapötik müdahalelerle ruhsal sağlıklarını korumaları mümkündür. Örneğin iş kaybından kaynaklanan maddi problemler gibi üzücü bir durum söz konusu olduğunda, kişinin Tanrı'yı açık bir kaynak olarak görme ve O'na bağlanmaya istekli olma yeteneği, bu durumu nasıl görebildiği ile ilişkilidir. Böyle birinin inancını kullanarak içinde bulunduğu anı tepkisel olmayan bir yolla yaşantılaması bilinçli farkındalıkla bağlantılıdır (Myers, 2012). Acısıyla tatlısıyla yaşamı deneyimlerken karşılaşılan olay ve durumları yargılamadan kabullenme bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik bir tutumdur. Ancak bu tutuma bir anda sahip olmak çok da kolay değildir. İslam tasavvufunda yer alan öğretiler ise hem dini şuurunu yükselterek Tanrı'yla yapıcı ilişkiler kurmayı hem de bilinçli farkındalığı arttırmayı sağlayan işlevsel bir kaynaktır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar ise dini bilgi, duygu ve deneyimlerle ilgili bilinçlilik halinin üst düzey bir farkındalık sağlamaya yardımcı olabileceğine işaret etmektedir.

Sonuç

Bu araştırmada, tasavvufi düşünce ile hemhâl olan Müslümanlık anlayışının hakim olduğu Anadolu coğrafyasında yaşayan Müslüman-Türk örneklem üzerinden bilinçli farkındalık ile dini şuur arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca çalışmada, bu iki değişkenin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda dini şuur değişkeninde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kadınlarla erkekler arasında anlamlı farklılığın bulunduğu değişkenin ise bilinçli farkındalık olduğu ortaya çıkmıştır. Erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı şekilde kadınlardan daha yüksektir. Bu sonuç kadınların erkeklere göre daha hassas ve kırılğan olmalarıyla ilişkilendirilmiştir. Buna göre kadınların yaşadıkları deneyime tam olarak odaklanamamasının nedeninin düşünce süreçlerini erkeklere göre daha duygu yüklü ve yoğun yaşamaları olduğu söylenebilir. Dini şuur ve bilinçli farkındalık seviyeleri yaşa göre incelendiğinde ise yaşın ilerlemesiyle birlikte hem dini şuurun hem de bilinçli farkındalığın istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür. Yaşın artmasıyla bireyin daha fazla ustalık, olgunluk ve bilgelik duygusu yaşadığı düşünülebilir. Bu durum dini konularla ilgili olarak daha çok bilinçlenme, dini öğretileri/değerleri daha fazla içselleştirme, erdemli bir hayata yönelme ve manevi memnuniyeti beraberinde getirebilir. Bilinçli farkındalıkla ilgili olarak ise hiçbir deneyimin başka bir deneyimle eşleşmediğini ve her birinin eşsiz olduğunu bilme, yaşantıları tecrübe ederken şükran duygularıyla dolu olma, yaşamı olduğu gibi kabul edebilme ve hayatın akışına güvenerek teslim olma gibi kazanımların elde edilmesini sağlayabilir. Bu açıdan bakıldığında araştırma sonuçlarının yaşın artmasıyla dini şuur ve bilinçli farkındalığın arttığını ortaya koyması daha açıklanabilir olmaktadır.

Araştırma sonuçları bilinçli farkındalık ile dini şuur arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda dini şuurun bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle dini bilgi, davranış ve değerlerle ilgili üst düzey bir bilinçlilik durumunu ifade eden dini şuurun, yaşanan tüm deneyimlerde tam bir bilinçlilik halini ifade eden bilinçli farkındalığı arttıran önemli bir etken olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada dini şuur ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin Anadolu'da yaşayan Müslüman-Türk örneklem üzerinden incelenmesinin nedeni Anadolu'da yaşayan topluluğun dini hayat ve maneviyatını şekillendiren, dini düşünce ve davranışlarına yön veren bilinçlilik halinin tasavvufi öğretiler üzerine temellenmiş olmasıdır. Böyle bir toplumda dini anlayış ve yaşayış tarzını ortaya çıkaran dinamikler tasavvufi öğretilerle harmanlanmış bir düşünce ve davranış

repertuarını kendiliğinden oluşturmaktadır. Dini geleneğin kadim bilgeliği ile bilinçli farkındalık arasında ise temel öğretisi ve uygulamalar bakımından bir bağıntı bulunmaktadır. Bu çalışma da söz edilen toplumsal dinamikler üzerinden kurgulanmış bir araştırmadır. Dolayısıyla araştırmacının kurgusu geleneksel dindarlığın ortak bir düşünce ve davranış repertuarı oluşturduğu ve bilinçli farkındalık hakkında hiçbir bilgisi olmayan insanların bile bu kavrama ilişkin bazı öğretisi ve uygulamalarla anlatılan düşünce ve davranışlara kendiliğinden sahip olabildiği fikrine dayanmaktadır. Araştırma sonuçları bu açıdan değerlendirildiğinde dini şuur ile bilinçli farkındalık arasındaki anlamlı ilişkinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın bulguları konuya dair araştırma yapmak isteyen araştırmacılar için bilimsel veri sunmaktadır. Son yıllarda giderek daha popüler hale gelen bilinçli farkındalık din psikolojisi açısından da daha fazla araştırılmaya uygun bir alan açmaktadır. Zira bilinçli farkındalık, zihnin eğitilmesi yoluyla birtakım tutumlar kazandırmayı amaçlaması bakımından yolunun dini-manevi temalarla kesişmesine neden olmaktadır. Ancak literatürde konuyla ilgili sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Dini şuur ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin betimsel tarama yöntemi ve korelasyonel/ilişkisel yöntemle çalışıldığı araştırmaların eksik olduğu göze çarpmaktadır. Bu araştırma ışığında, konuyla ilgili yapılabilecek çalışmalara yönelik bazı önerilerde bulunulabilir. Sonraki çalışmalarda Anadolu coğrafyası dışında yaşayan Müslüman-Türk topluluklarında ya da etnik kökeni farklı Müslüman topluluklarda dini şuur ve bilinçli farkındalığın aynı yöntemle incelenmesi tavsiye edilebilir. Bunun yanında konunun çeşitli dezavantajlı gruplar, madde bağımlıları, kanser hastaları ve diğer risk grupları üzerinden araştırılması ve dini şuur ya da dindarlığın yanı sıra dini başa çıkma yönüyle ele alınması önerilebilir.

Kaynakça

- Akyıldız, Yasemin. *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Dindarlık Düzeyi Arasındaki İlişki*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Altun, Ömer. *Türklerin ve Anadolu'nun İslamlaşmasında Yesevi hareketi ve Ahmed Yesevi'nin Etkisi*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Atalay, Zümra. *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık-Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İstanbul: İnkılap Yayınları, 2020.
- Aydın, Cüneyd. "Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (2019), 241-269. <https://doi.org/10.17120/omuifd.617003>
- Aydoğan, Gözde. *Evlü 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. "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 13/3 (2013a), 7 -31.
- Ayten, Ali. *Empati ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2013b.
- Az, Sait - Acar, Cevat. "Dindarlık İle Özgeçmiş Arasındaki İlişki Üniversite Öğrencileri İle Yapılan Bir Araştırma". *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2020), 742-773. <https://doi.org/10.17859/pauifd.731273>
- Baynal, Fatma. "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 206-231.
- Brown, Kirk Warren, - Ryan, Richard. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003), 822-848. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005.
- Demir, Volkan. "Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının

- Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi". *Psikoloji Çalışmaları* 35/1 (2015), 15-26.
- Demirci, Mehmet. "Müslüman Türklerde Tasavvuf". *Yeni Türkiye* 91 (2016), 145-156.
- Ecmel, Muhammed. "Sufi Ruhbilimi" *Sufi Psikolojisi*. ed. Kemal Sayar. 97-115. İstanbul: Timaş Yayınları, 2014.
- Engin, Ceren. *Özel Eğitim Gereksinimi Olan Çocukların Annelerinde Psikolojik İyi Oluşun, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Fragar, Robert. *Kalp, Nefs ve Ruh*. çev. İbrahim Kapaklıkaya. İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2003.
- Geçioğlu, Ahmet Rifat. *Evlilik Uyumu-Dindarlık İlişkisi: Adana Örneği*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- 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>
- Gündüz, Hilal. *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki*. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2011.
- Ijaz, Shahid vd.. "Mindfulness in Salah Prayer and its Association with Mental Health". *Journal of Religion & Health* 56/6 (2017), 2297-2307.
- Isgandarova, Nazila. "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy". *Journal of Religion & Health* 58/4 (2019), 1146-1160. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>
- Kabat-Zinn, Jon vd. "The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain". *Journal of Behavioral Medicine* 8/2 (1985), 163-190.
- Kabat-Zinn, Jon. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion Yayınları, 1994.
- Kara, Elif. "Farkındalık ve Kabullenme Psikoterapilerinin Temel Stratejileri

- ve İslam". *Eskiyeni* 40 (2020), 377-406.
<https://doi.org/10.37697/eskiyeni.672921>
- Karslı, Necmi. "Beş Faktörlü Kişilik Yapısı ve Dindarlık". *Dindarlık, Kişilik ve Ruh Sağlığı*. Ed. Nevzat Gencer – Muammer Cengil. 37-62. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Keçeci, Hatice. *Dindarlık ve Çevre İlişkisi*. Erzincan: Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Kerimov, Eldar. *Üniversite Öğrencilerinde Dini Tutum ve Yaşam Doyumunun Mutluluk Üzerindeki Rolü*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.
- Köprülü, Fuad. *Türk Edebiyatında İlk Mutasavvıflar*. Ankara: DİB Yayınları, 1976.
- Kuşeyrî, Abdülkerim. *Tasavvuf'un İlkeleri (Risale-i Kuşeyrî)*. Çev. Tahsin Yazıcı. İstanbul: Tercüman Gazetesi Yayınları, 1978.
- Lazaridou, Asimina - Pentaris, Panagiotis. "Mindfulness and Spirituality: Therapeutic Perspectives". *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* 15/3 (2016), 235-244. <https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1180634>
- Myers, Mark Joseph. *Examining the Relationship between Mindfulness, Religious Coping Strategies, and Emotion Regulation*. Virginia: Liberty University, Doctoral Thesis, 2012.
- Özköse, Kadir. "Anadolu'nun Türkleşmesi ve İslamlaşmasında Tasavvufî Zümre ve Akımların Rolü". *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2003), 249-279.
- Özyeşil, Zümra. "Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışması". *Eğitim ve Bilim* 36/160 (2011), 224-235.
- Parrott, Justin. "How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation". *Yaqeen Institute for Islamic Research* (2017), 1-24.
- Sayar, Kemal. "Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi?". *Sufî Psikolojisi*. Ed. Kemal Sayar, 17-52. İstanbul: Timaş Yayınları, 2014.
- Sayın, Esmâ. *Tasavvuf Terapisi*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2014.
- Seyhan, Beyazıt Yaşar. "Dini Şuur Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması". *EKEV Akademi Dergisi* 19/61 (2015), 377-392.

- Temiz, Yunus Emre. "Dindarlar Daha Fazla Mütevazı mı? Alçakgönüllülük ve Dindarlık Arasındaki İlişki". *Turkish Studies Comparative Religious Studies* 14/4 (2019), 779-806. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.39970>
- Thomas, Justin vd.. "The Rise of Mindfulness and its Resonance with the Islamic Tradition". *Mental Health Religion & Culture* 20/10 (2018), 973-985. <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1412410>
- Tolle, Eckhart. *Şimdi'nin Gücü-Uygulama Kitabı*. İstanbul: Akaşa Yayınları, 2020a.
- Tolle, Eckhart. *Şimdi'nin Gücü*. İstanbul: Akaşa Yayınları, 2020b.
- Voltan Acar, Nilüfer vd.. "Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 12/12 (1996), 45-56.
- Yalçın, Barbaros. "Spiritual Expressions' Prediction of Mindfulness: The Case of Prospective Teachers". *Universal Journal of Educational Research* 6/6 (2018), 1216-1221. <http://dx.doi.org/10.13189/ujer.2018.060612>
- Yaparel, Recep. *Yirmi - Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko - Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1987.
- Yapıcı, Asım - Zengin, Zeki Salih. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyleriyle Psiko-Sosyal Uyumları Arasındaki İlişki". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/2 (2003), 65-127.
- Yapıcı, Asım. "Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar Ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri". *Dini Araştırmalar* 19/49 (2016), 131-161. <https://doi.org/10.15745/da.268813>
- 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.
- Yıldız, Murat. *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. İzmir: İzmir İlahiyat Fakültesi Yayınları, 2014.
- 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.

Yorulmaz, Emine. *Hemşirelerde Spirituel İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi*. Ankara: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.

Zümbül, Saadet. "Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Bir İnceleme Çalışması". *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 13/1 (2021), 155-194.
http://dx.doi.org/10.17932/IAU.IAUSBD.2021.021/iausbd_v13i1006