



2025, 14 (2), 745-767 | Araştırma Makalesi

Beliren Yetişkinlik Döneminde Bilinçli Farkındalık ve Dua Tutumları Arasındaki İlişki

Havagül Akçe ¹

Ayşe Şentepe Lokmanoğlu ²

Öz

Son dönemde gelişim psikolojisi ile ilgili yapılan çalışmalarda 18-25 yaş aralığına odaklanan yıllar beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde, gençlerin farkındalık düzeyleri, yaşam boyu fiziksel ve psikolojik sağlık yörüngesini belirlemek için önemli kabul edilmektedir. Çalışmanın amacı, beliren yetişkinlik döneminde bilinçli farkındalık ve dua tutumları arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler bağlamında incelemektir. Nicel çalışmaya 18-25 yaşları arasında 219 kadın ve 55 erkek olmak üzere 274 kişi katılmıştır. Veriler çevrimiçi bir veri toplama aracı ile toplanmıştır. Anket demografik bilgi formu, bilinçli farkındalık ölçeği ve dua ölçeğinden oluşmaktadır. Çalışmaya dua etme sıklığı ve namaz kılma sıklığı da birer değişken olarak dahil edilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler SPSS 22 programı ile istatistiksel teknikler kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalık düzeyinin dindarlık düzeyi, cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir düzeyi ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Demografik değişkenler ile dua tutumları arasındaki ilişki bulgularına göre, kadın katılımcılar dua tutumlarının tefekkür ve rahatlama alt boyutunda erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı ayrıca katılımcıların gelir düzeyi arttıkça manevi hoşnutsuzluk puanlarının azaldığı bulgulanmıştır. Ek olarak, dindarlık düzeyi, tefekkür ve rahatlama ile istek ve şükür alt boyutlarıyla orta düzeyde pozitif; manevi hoşnutsuzluk ile ise düşük düzeyde negatif anlamlı ilişkilere sahiptir. Namaz kılma sıklığı ile bilinçli farkındalık arasında herhangi bir ilişki bulunamazken; dua etme sıklığı ile bilinçli farkındalığın anlamlı olarak pozitif yönde korelasyon gösterdiği ve dua etme sıklığının bilinçli farkındalıktaki değişimin yaklaşık %1.5'ini açıkladığı bulunmuştur. Sonuç olarak çalışmada bilinçli farkındalık ile dua tutumlarının alt boyutu olan istek ve şükür, tefekkür ve rahatlama ile anlamlı bir ilişki bulunamazken; beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılar arasında manevi hoşnutsuzluk dua alt boyutunun bilinçli farkındalık ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde negatif korelasyon gösterdiği ve manevi hoşnutsuzluk dua alt boyutunun bilinçli farkındalıktaki değişimin yaklaşık %8'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Beliren Yetişkinlik Dönemi, Dua, Namaz, Bilinçli Farkındalık

Akçe, H., & Şentepe Lokmanoğlu, A. (2025). Beliren Yetişkinlik Döneminde Bilinçli Farkındalık ve Dua Tutumları Arasındaki İlişki. İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 14(2), 745-767. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1603205>

Geliş Tarihi	17.12.2024
Kabul Tarihi	01.05.2025
Yayın Tarihi	30.06.2025
*Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makaledir.	

¹ Doktora Öğrencisi, Friedrich Schiller Üniversitesi, Sosyal ve Davranış Bilimleri Fakültesi, Sosyal Psikoloji, Jena, Almanya, havaguel.akce@uni-jena.de, ORCID:0000-0002-2717-3601

² Dr. Öğr. Üyesi, Sakarya Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Sakarya, Türkiye, asentepe@sakarya.edu.tr, ORCID:0000-0001-8698-7691



2025, 14 (2), 745-767 | Research Article

The Relationship Between Mindfulness and Prayer Attitudes in Emerging Adulthood

Havagül Akçe ¹

Ayşe Şentepe Lokmanoğlu ²

Abstract

In recent studies on developmental psychology, the age range of 18-25 is identified as emerging adulthood. During this critical stage, the level of mindfulness among young individuals is considered essential in shaping the lifelong trajectory of their physical and psychological health. This study aims to explore the relationship between mindfulness and prayer attitudes in emerging adulthood while accounting for various contextual variables. The quantitative study involved 274 participants, comprising 219 females and 55 males aged 18-25. Data were collected using an online survey tool, which included a demographic information form, a mindfulness scale, and a prayer scale. The frequency of prayer and the frequency of salah were included as additional variables. Relationships between dependent and independent variables were analyzed using SPSS 22 software. According to the findings, there was no significant relationship between the level of mindfulness and religiosity, gender, education level, or income level. In terms of demographic variables and prayer attitudes, female participants scored statistically significantly higher than male participants in the sub-dimension of meditation and relaxation. Additionally, as participants' income levels increased, their scores for spiritual dissatisfaction decreased. The level of religiosity exhibited moderately positive relationships with the meditation and relaxation and desire and gratitude sub-dimensions, while showing a low negative relationship with the spiritual dissatisfaction sub-dimension. Although no correlation was found between the frequency of salah and mindfulness, a significant positive correlation was identified between the frequency of prayer and mindfulness, with the frequency of prayer explaining approximately 1.5% of the change in mindfulness. In conclusion, while no significant relationship was observed between mindfulness and the sub-dimensions of prayer attitudes, specifically desire and gratitude; reflection, and relaxation, spiritual dissatisfaction in the prayer sub-dimension exhibited a statistically significant negative correlation with mindfulness among emerging adults, accounting for approximately 8% of the variance in mindfulness.

Keywords: Psychology of Religion, Emerging Adulthood, Mindfulness, Prayer

Akçe, H., & Şentepe Lokmanoğlu, A. (2025). The Relationship Between Mindfulness and Prayer Attitudes in Emerging Adulthood, *Journal of the Human and Social Science Researches*, 14(2), 745-767. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1603205>

Date of Submission	17.12.2024
Date of Acceptance	01.05.2025
Date of Publication	30.06.2025
*This is an open access article under the CC BY-NC license.	

¹ PhD Candidate, Friedrich Schiller University, Faculty of Social and Behavioural Sciences, Department of Social Psychology, Jena, Germany, havaguel.akce@uni-jena.de, ORCID:0000-0002-2717-3601

² Assist. Prof., Sakarya University, Faculty of Theology, Department of Philosophy And Religious Sciences, Sakarya, Türkiye, asentepe@sakarya.edu.tr, ORCID:0000-0001-8698-7691

Giriş

Sanayileşmiş toplumalarda demografik, kültürel ve ekonomik faktörlere bağlı olarak 18-25 yaş arası bireylerin çoğu kendilerini ne ergen ne de genç yetişkin olarak ifade etmektedir. Bu sebeple son dönemde gelişim psikolojisi ile ilgili yapılan çalışmalarda 18-25 yaş aralığına odaklanan yirmili yaşlar arası dönem beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır (Arnett, 2000: 1-2). Arada kalmışlık hissi, kimlik keşfi, istikrarsızlık, sonsuz olasılıklar ve kendine odaklanma beliren yetişkinlik döneminin beş ana özelliği olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde, birey istikrarsızlığı diğer gelişim dönemlere kıyasla daha yoğun yaşayabilir. Arada kalmışlık hissi, beliren yetişkinlik dönemindeki gencin kendisini yetişkinliğe giden yolda bir yerde görmesi kendisini ne yetişkin ne ergen olarak tanımlanması ile ilişkilidir. Kimlik keşfi sürecinde birey kim olduğuna, hayatta neler yapmak istediğine, hayattan neler beklediğine, yeteneklerinin ve sınırlarının neler olduğuna dair sorulara yanıt arayabilir ve bu aşamada aşk hayatında, iş hayatında ve dünya görüşlerinde kimliğini ortaya koyabilir. Beliren yetişkinlik döneminde birey kimlik keşfi sırasında çeşitli seçeneklere ve sonsuz olasılıklara sahip olup yaşamın birçok alanında planlar yapabilir ve bu esnada planlarını birçok kez gözden geçirebilir. Bu gelişim döneminde birey kendini daha iyi tanımayı ve kendi başına ayakta durmayı öğrenmek için kendine odaklı olabilmektedir. Kendine odaklı olmak, kimlik keşfi ve yetişkinlik için gerekli becerilerin kazanılması açısından önemlidir (Arnett, 2004: 9).

Beliren yetişkinlik dönemi, gençlerin istikrarsızlığı deneyimlediği, sonsuz olasılıkları içinde barındıran kimlik keşif sürecinde olduğu, sorumluluk aldığı ve kendi düşüncelerini, başa çıkma stratejilerini, sağlık davranışlarını, yaşam hedeflerini ve planlarını oluşturdıkları kritik bir dönemdir (Lundwall, 2011: 9). Çeyrek yaşam krizini de içerisinde barındırabilen bu dönemde depresyon ve anksiyete de dahil olmak üzere önemli bir psikopatoloji varlığı görülebilmektedir (Jo ve diğ., 2022: 742; Yeler ve diğ., 2021: 246-247). Bu nedenle beliren yetişkinlik döneminde, gençlerin farkındalık düzeyleri, yaşam boyu fiziksel ve psikolojik sağlık yörüngesini belirlemek için önemli kabul edilmektedir (Lundwall, 2011: 11-17). Nitekim günümüzde gençlerin dikkat sürelerinin kısa olduğu, çabuk sıkılabildikleri, sabırsız oldukları görülmektedir. Dolayısıyla gençlerin farkındalığa ulaşip duygularını kontrol edebilmelerinin iyi oluşlarına katkı sağlayacağı öngörülmektedir (Çevik & Kırmızı, 2020: 14-15). Bilinçli farkındalık, şu anki anı yargılamadan ve kabullenici bir şekilde, bireyin hem içinde hem de dışarıda olanları gözlemleyebilmesi ve dikkat vererek deneyimleyebilmesidir. Doğru meditasyonundan doğmuş olan bilinçli farkındalık, dikkati odaklamanın bir yoludur (Carmody ve diğ., 2008: 394). Bilinçli farkındalığın öz farkındalığı, öz düzenlemeyi ve öz aşkınlığı arttırarak ruh sağlığına katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Verhaeghen, 2019: 132-133). Bu sebeple çeşitli ülkelerde toplum sağlığına katkı sunması için tıp merkezleri, okullar, kiliseler, işyeri ve hatta sağlık kurumları da dahil olmak üzere birçok kurumda bilinçli farkındalık uygulamaları ve yaklaşımları öğretilmektedir (Lundwall, 2011: 1). Ayrıca stres, kaygı, kronik ağrı gibi çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde, ruh sağlığı hizmetleri için klinik temelli müdahalelerde bilinçli farkındalık temelli terapi modellerinin kullanıldığı görülmektedir (Brazier, 2014: 23-24).

Bilinçli farkındalık temelli terapi modellerinin genellikle Budist psikolojisi ve Batı psikolojisinin entegrasyonundan oluştuğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, İslami gelenek üzerine yapılan incelemelere göre, bilinçli farkındalık temelli terapi modellerinin birçok yönü tasavvuf psikolojisinde mevcuttur (İsgandarova, 2018: 1150-1158). Özellikle

maneviyatı geliştirmeye yardımcı olan ibnü'l-vakt, huşu, murakabe, rıza, teslimiyet, zikir gibi tasavvufi öğretiler ve uygulamalar da farkındalığı arttıran kaynaklar olarak değerlendirilebilmektedir (Angın, 2022: 531). Bilinçli farkındalık, kişinin farkındalığının farkında olmasını sağlayan bir üst biliş biçimidir. Kişinin zihninde ve kalbinde gerçekten neler olup bittiğinin farkında olmasına yardımcı olur (Parrott, 2017: 3-4). Tasavvufta bu farkındalığın, murakabe ile edinilebileceği düşünülmektedir (Omar, ve diğ., 2017: 2-3; Parrott, 2017: 24). Murakabe kelimesi "izlemek, gözlemek, kendi içine bakmak, dikkatle bakmak" anlamına gelmektedir (Parrott, 2017: 4). Manevi anlamına gelince, "kişinin kendi manevi kalbini ve ruhunu izlemesi ve onun, çevresinin ve yaratıcısının hakkında bilgi edinmesi" olarak tanımlanmaktadır. İnananlara, davranışlarının Allah tarafından izlendiğini hatırlatır (Shukor, ve diğ., 2019: 22). İsgandarova (2018: 1150), murakabeyi bilinçli farkındalık temelli terapi programları ile İslami psikoterapiye sistemli bir şekilde dâhil etmiştir. İslami psikoterapi ile uyumlu olan bilinçli farkındalık kavramının diğer dini uygulamalar ile ilişkisini ele alan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Angın, 2022: 516). Akçe ve arkadaşları (2023) tarafından Müslüman bir örneklem üzerinde yürütülen çalışmada, bilinçli farkındalık düzeylerinin, dinin özü olarak değerlendirilen dua ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla dua etmek, meditasyon gibi uygulamalar bilinçli farkındalıkla ilişkili olarak ele alınan dini uygulamalar arasında yer almaktadır.

Beliren yetişkinlik döneminde diğer bir önemli kavram ise duadır. Kimlik inşasının ana bir özellik olarak değerlendirildiği beliren yetişkinlik döneminde kendine odaklanmış olan birey kimliğini ortaya koyabilmek için sorduğu soruları kutsal olana aktararak yanıt arama ve sonsuz seçenekler içerisinde istikrarsızlık yaşadığında dini başa çıkma aracı olarak duayı kullanabilmektedir. İnsan ile yüce varlık arasındaki iletişim olarak tanımlanan dua (Hökelekli, 2015: 212-215), 1900'lerin başlarından itibaren çok boyutlu bir olgu olarak kavramsallaştırılmıştır (Ladd & Spilka, 2002: 478). Dua, bireyin kendini herhangi bir dini bir aidiyetle tanımlasın ya da tanımlamasın her bireyin başvurabileceği evrensel bir terimdir. Örneğin, ergenler üzerinde yapılan bir çalışma, dini aidiyeti olmayan ergenlerin bile içsel motivasyonları ile dua ettiklerini göstermiştir (Demmrich, 2015: 54). Din psikolojisi alan yazınında bireyleri dua etmeye iten güdüler, dua sırasındaki hissedilen dini tecrübeler ve duanın bireyler üzerindeki etkilerini anlamak üzere yapılan çalışmalar vb. yer almaktadır (Yaman & Temiz, 2014: 193; Yapıcı, 2005: 57). Ancak ülkemizdeki alanyazın incelendiğinde beliren yetişkinlik döneminde dua olgusunu ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Din psikolojisi alanyazınındaysa beliren yetişkinlik döneminde dindarlık, dini başa çıkma (Öztürk, 2023: 58-61; Tavernier ve diğ., 2019: 82) ve manevi ritüeller (Włodarczyk ve diğ., 2016: 325) kavramlarını ruh sağlığı bağlamında inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Maneviyat ve dindarlık üzerine yapılan çalışmalarda beliren yetişkinlik döneminde dindarlık ve maneviyat algısının psikososyal olgunluk, psikolojik iyi oluş ve prososyal davranış değişkenleri ile olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu, madde alışkanlığı gibi risk içeren davranışlar, antisosyal davranışlar ve ruhsal hastalıklar ile de olumsuz yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Magyar-Russel ve diğ., 2014: 41).

Nitekim dini inanç ve uygulamalar psikolojik sorunlarla başa çıkmada kullanılmaktadır. Araştırmacılar insanların en çok zorluklarla karşılaştıklarında dua ettiklerini ve başa çıkma yöntemi olarak sıklıkla duaya başvurduğunu belirtmişlerdir (Koç, 2005: 29-31; Yapıcı, 2005: 60). Dini başa çıkma olarak ya da bireysel isteklerini, şükranlarını, övgülerini yaratıcıya iletme için iletişim aracı olarak kullanılan dua (Hökelekli, 2017: 134) ve ruh

sağlığı arasındaki ilişki dua etme davranışının güdülerine göre kategorileştirilen dua türlerine göre değişmektedir. Övgü, şükran duygularını yaratıcıya iletme gibi tamamen ilahi bir güce veya başkaları adına dua etmek adına başkalarının ihtiyaçlarına odaklanan belirli dua türleri, kişinin kendi ihtiyaçları için güdülenen ya da günah çıkarmasını kapsayan ben odaklı dua türlerinin aksine psikolojik iyi oluş üzerinde daha olumlu bir etkiye sahiptir (Levy, 2017: 8).

Beliren yetişkinlik döneminde bilişsel yorumlamaların ve dini davranışa iten güdülerin, dini tecrübelerin ruh sağlığına olan etkisini göz önünde bulundurulduğunda dua tutumları ile beliren yetişkinlik döneminde ruh sağlığının olumlu bir yordayıcısı olarak kabul edilen bilinçli farkındalık kavramı ilişkili olması beklenmektedir. Bu nedenle bu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde dua tutumları ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Zira bireylerin özgün istek ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olan bilinçli farkındalığın, birçok yaşam alanında seçim yapmak durumunda olan beliren yetişkinlik dönemindeki gençlerin duygu, düşünce ve deneyimlerini bilinçli bir şekilde fark etmelerini sağlamada önemli bir rol oynayabileceği kabul edilmektedir (Rogers & Maytan, 2019: 21). Benzer şekilde dua da hayatlarında önemli değişimlerle, belirsizliklerle karşılaştıkları, kimliklerini ve değerlerini şekillendirdikleri bir dönemde olan beliren yetişkinler için yaşamlarına anlam katma, zihni sakinleştirme, daha net düşünme hem kendisi hem de çevresini daha derinlemesine fark etmede önemli bir etkiye sahip olabilir.

Son yıllarda din psikolojisi alanında bilinçli farkındalığı dindarlık, maneviyat, dua, namaz, murakaba gibi farklı dini uygulamalarla ele alan çalışmalar artmaktadır (Uygur & Beyhan, 2023: 700; İjaz, ve diğ., 2017: 2297; Isgandarova, 2018: 1146; Myers, 2012: 9). Ülkemizde bilinçli farkındalığın dindarlık, maneviyat, dua, dini şuur, manevi kaynaklar ile ilişkisinin araştırıldığı sınırlı sayıda araştırmalar (Angın, 2022: 516; Aydın, 2019: 241; Balıkçı, 2023: 111; Bayrak ve Eryücel, 2024: 141) bulunmakla birlikte özellikle beliren yetişkinlik döneminde bilinç farkındalık ve dua tutumlarına ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda yapılan çalışmanın din psikolojisi, gelişim psikolojisi gibi alanlara katkı yapması beklenmektedir.

1.Amaç ve Hipotezler

Bu çalışma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde çeşitli dua tutumları ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olup olmadığını ve varsa ne yönde olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca beliren yetişkinlik döneminde cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim seviyesinden oluşan demografik değişkenler ile birlikte, dua etme ve namaz kılama ile bilinçli farkındalık ve dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ve varsa ne yönde olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın hipotezleri şu şekildedir:

1. Beliren yetişkinlik döneminde dindarlık düzeyi, gelir düzeyi, eğitim seviyesinden oluşan demografik değişkenler ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Beliren yetişkinlik döneminde dindarlık düzeyi, gelir düzeyi, eğitim seviyesi oluşan demografik değişkenler ile dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Beliren yetişkinlik döneminde cinsiyet değişkeni ile bilinçli farkındalık ve dua tutumları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır.

4. Beliren yetişkinlik döneminde dua tutumları ile dua etme sıklığı ve namaz kılma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Beliren yetişkinlik döneminde bilinçli farkındalık ile dua etme sıklığı ve namaz kılma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
6. Beliren yetişkinlik döneminde bilinçli farkındalık ile dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2.Yöntem

Bu çalışmada yöntem olarak dokümantasyon ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda, literatürde yer alan ilgili çalışmalar incelenmiş ve veri toplama sürecinde anket tekniğinden yararlanılmıştır.

2.1.Örneklem

Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'nun 21/11/2020 tarihli (Sayı: E-61923333-050.99) yazılı onayından sonra veri toplama işlemi çevrimiçi bir veri toplama aracı olan Google Forms aracılığıyla toplanmaya başlamıştır. 28 Aralık 2020 ile 22 Şubat 2021 tarihleri arasında çalışmaya beliren yetişkinlik dönemindeki 274 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 25 arasındadır ve yaş ortalaması 22'dir. Katılımcılar, 219 (%79,9) kadın ve 55 (%20,1) erkekten oluşmaktadır. 264 (%96,4) katılımcı kendini bekar, 10 (%3,6) katılımcı kendini evli olarak belirtmiştir. Eğitim durumu açısından 40 (%14,6) katılımcı lise ve altı, 178 (%65) katılımcı yüksekokul veya üniversite, 56 (%20,4) katılımcı ise lisansüstü eğitimi aldığını bildirmiştir. Çalışma durumuna göre 66 (%24,1) katılımcı çalışan, 35 (%12,8) katılımcı çalışmayan, 173 (%63,1) katılımcı ise öğrencidir. Gelir düzeyi bakımından 87 (%31,8) katılımcı kendisini düşük gelirli, 134 (%48,9) katılımcı kendisini orta gelirli, 53 (%19,3) katılımcı ise kendisini yüksek gelirli olarak tanımlamıştır. Katılımcıların çoğu Müslümandır ($N=263$), örneklemin geri kalanı ise Agnostik ($N=2$) ve Deist ($N=9$) katılımcılardan oluşmaktadır. Müslüman katılımcılardan 25 (%9,5) kişi dindar değil, 81'i (%30,8) biraz dindar, 136'sı (%51,7) dindar, 21'i (%8) ise çok dindardır. Namaz kılan Müslüman katılımcılar ne sıklıkla namaz kıldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların 23'ü (%8,7) hiç namaz kılmadığını, 40'ı (15,2) nadiren namaz kıldığını, 76'ı (%28,9) ara sıra namaz kıldığını, 57'si (%21,7) genellikle namaz kıldığını ve 67 (%25,5) kişi ise her zaman namaz kıldığını belirtmiştir. Katılımcılara ne sıklıkla dua ettikleri de sorulmuştur. 4 (%1,5) katılımcı hiç dua etmediğini, 14 (%5,1) katılımcı nadiren, 48 (%17,5) katılımcı ara sıra, 115 (%42) katılımcı genellikle, 93 (%33,9) katılımcı her zaman dua ettiğini ifade etmiştir.

2.2.Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışma için hazırlanan anket formu Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Dua Ölçeğinden oluşmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu formda katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi, dini aidiyet, dua etme sıklığı ve namaz kılma sıklığına ilişkin sorular yöneltilmiştir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Brown ve Ryan (2003: 822) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Özyeşil ve arkadaşları (2011: 224) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar her bir maddeyi ne sıklıkla deneyimlediklerini 6'lı Likert tipi ölçek kullanarak puanlandırmaktadır. Katılımcıların aldıkları puan arttıkça katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi de artmaktadır. Ölçek tek bir faktörden oluşmaktadır. Bu çalışma için ölçeğin iç güvenirliği .83 olarak

hesaplanmıştır.

Dua Ölçeği: Dua ölçeği, Yaman ve Temiz (2014: 193) tarafından bireyleri dua etmeye iten motivasyonları (güdüleri) ve duanın bireyler üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla geliştirilmiştir. Yirmi üç maddeden oluşan ölçek Tefekkür ve Rahatlama, İstek ve Şükür ve Manevi Hoşnutsuzluk olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır:

Tefekkür ve rahatlama alt boyutu dua aracılığı ile sıkıntıların üzerinde düşünme ve dua etme davranışı ile deneyimlenen yatışma ve rahatlama durumu ile ilişkilidir. “Dua ettiğimde rahatlarım”, “Dua yaşadığım sıkıntı üzerinde düşünmemi sağlar” maddeleri gibi sekiz maddeden oluşur. Bu çalışma için tefekkür ve rahatlama alt boyutunun iç güvenilirliği .92 olarak hesaplanmıştır.

İstek ve şükür alt boyutu ise dua etme davranışını güdüleyen motivasyonlarından olan inananın kutsala isteğini aktarma isteği ile yaratıcının lütfuna karşı teşekkür etme isteği ile ilişkilidir. Dokuz maddeden oluşur. Bu faktörde yer alan maddelere ise “Verdiği nimetlerden dolayı Allah’a şükrederim”, “Yerine gelmesini istediğim bir dileğim için dua ederim” maddeleri örnek olarak verilebilir. Bu çalışma için istek ve şükür alt boyutunun iç güvenilirliği .87 olarak hesaplanmıştır.

Manevi hoşnutsuzluk alt boyutu dua etme davranışını güdüleyen beklentilerin yaratıcı tarafından karşılanmaması durumunda dua eden bireyde ortaya çıkan kötüye yorma ve hoşnutsuzlukla ilişkilidir. Altı maddeden oluşan bu faktör de örnek olarak “Duam gerçekleşmediğinde, Allah’ın beni sevmediğini düşünürüm”, “Dua ettiğim şey gerçekleşmediğinde öfkelenirim” maddeleri verilebilir. Bu çalışma için manevi hoşnutsuzluk alt boyutunun iç güvenilirliği .81 olarak hesaplanmıştır.

2.3.Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırmada kullanılan veriler, gerekli etik izinler alındıktan sonra 28 Aralık 2020 ile 22 Şubat 2021 tarihleri arasında çevrimiçi bir veri toplama aracı olan Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Bu çalışmaya katılan katılımcılar gönüllü olarak katılmış ve bilgilendirilmiş onam formu almıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 istatistik programı kullanılmıştır. İlk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır (bkz. Tablo 1). Literatürde değişken puanlarının çarpıklık değerlerinin ± 2 değerlerinin arasında olması, basıklık değerlerinin de ± 2 arasında olması normal dağılıma uygun oldukları şeklinde kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2016: 113). Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Dua Ölçeğinin tefekkür ve rahatlama, manevi hoşnutsuzluk alt boyutları için çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında bulunmuştur ve bu ölçeklerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. İstek ve şükür alt boyutu için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığından daha yüksek olması nedeniyle bu ölçeğin puanlarının normal dağılmadığı varsayılmıştır (bkz. Tablo1). Çalışma hipotezlerini test etmek için normal dağılım gösteren ölçekler için Pearson korelasyon analizi, Basit Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız t testi, Varyans analizi testi; normal dağılım göstermeyenler için Spearman korelasyon analizi, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Çalışmada bilinçli farkındalık ve dua etme evrensel bir davranış olarak görüldüğü için, agnostik, deist ve Müslüman örneklem üzerinden analiz edilmiştir. Ancak namaz kılama sıklığı ile dua etme tutumları arasındaki ilişki Müslüman örneklem üzerinden analiz edilmiştir.

3.Bulgular

Araştırmada öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığının saptanması için değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerine ayrıca ortalama puanlara bakılmıştır.

Tablo 1: Çalışma Değişkenlerine Ait Ortalama Puanlar ve Çarpıklık – Basıklık Değerleri

	N	Ortalama	Min -Max	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	274	60,12	28 - 86	-,154 ,147	-,074 ,293
Tefekkür ve Rahatlama	274	26,84	8 - 30	-1,036 ,147	1,717 ,293
İstek ve Şükür	274	30,71	9 - 36	-1,331 ,147	3,271 ,293
Manevi Hoşnutsuzluk	274	9,09	6 - 18	,864 ,147	,424 ,293

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden alınan ortalama puan 60,12'dir. Alınan minimum puan 28, maksimum puan ise 86'dır. Dolayısıyla katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi ortalamanın üzerindedir. Tefekkür ve rahatlama duası alt boyutundan alınan ortalama puan 26,84, alınan minimum puan 8, alınan maksimum puan 30'dur. İstek ve şükür duası alt boyutundan alınan puan ortalaması 30,71, alınan en düşük puan 9, alınan en yüksek puan 36'dır. Manevi hoşnutsuzluk duası alt boyutundan alınan puan ortalaması 9,09, alınan minimum puan 6, alınan maksimum puan 18'dir. Katılımcılar en çok istek ve şükür için dua etmektedir.

3.1. Demografik Değişkenler ile Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 2: Beliren Yetişkinlik Döneminde Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık ve Dua Tutumları

		N	Ort.	SS	t	df	p
Bilinçli Farkındalık	Kadın	219	60,20	10,94	,241	,272	,810
	Erkek	55	59,80	11,38			
Tefekkür ve Rahatlama	Kadın	219	27,13	4,28	2,226	272	,027
	Erkek	55	25,65	4,87			
Manevi Hoşnutsuzluk	Kadın	219	9,04	2,58	-,646	272	,519
	Erkek	55	9,31	3,35			

Cinsiyet ile bilinçli farkındalık ve normal dağılım gösteren dua tutumları arasındaki ilişki bağımsız örneklem t-testi kullanılarak analiz edilmiştir. Kadınların ($M = 60,20$, $SD = 11,94$) erkeklerden ($M = 59,80$, $SD = 11,38$) bilinçli farkındalık ölçeğinden daha yüksek puanlar almasına rağmen, cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalıkta anlamlı bir fark

olmadığı bulunmuştur ($t(272) = ,241, p = ,810$). Dua tutumlarında ise, kadın katılımcılar ($M = 27,13, SD = 4,28$) tefekkür ve rahatlama alt boyutunda erkek katılımcılara ($M = 25,65, SD = 4,87$) kıyasla daha yüksek puan almıştır ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($t(272) = 2,226, p = ,027$). Manevi hoşnutsuzluk alt boyutunda ise kadın katılımcılar ($M = 9,04, SD = 2,58$) erkek katılımcılardan ($M = 9,31, SD = 3,35$) daha düşük puanlar almıştır. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(272) = ,646, p = ,519$).

Tablo 3: Beliren Yetişkinlik Döneminde Cinsiyet Değişkenine Göre İstek ve Şükür Tutumu

		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	P
İstek ve Şükür	Kadın	219	141,44	30974,50	5160,500	-1,648	,099
	Erkek	55	121,83	6700,50			

İstek ve şükür alt boyutu normal dağılım göstermediği için cinsiyet ile istek ve şükür alt boyutu arasındaki ilişki Mann Whitney U Testi kullanılarak analiz edilmiş ve istek ve şükür dua alt boyutunda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($U = 5160,50, p = ,099, r = ,0995$).

Tablo 4: Eğitim Seviyesi ve Gelir Düzeyi Değişkenleri ile Bilinçli Farkındalık ve Dua Tutumları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7
Dindarlık (1)	—						
Eğitim seviyesi (2)	.035	—					
Gelir düzeyi (3)	.181**	-.123*	—				
Bilinçli farkındalık (4)	.003	.011	.081	—			
Tefekkür ve rahatlama (5)	.405***	.039	.107	.097	—		
İstek ve şükür (6)	.433***	.136*	.104	.019	.751***	—	
Manevi hoşnutsuzluk (7)	-.273***	.044	-.177**	-.280***	-.438***	-.255***	—

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

Demografik değişkenler olan dindarlık düzeyi, eğitim seviyesi ve gelir düzeyi ile normal dağılım gösteren bilinçli farkındalık, tefekkür ve rahatlama, manevi hoşnutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemek için iki uçlu Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular bilinçli farkındalığın dindarlık düzeyi, eğitim durumu ve gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını, tefekkür ve rahatlamanın dindarlık ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahipken ($r = ,405, p < 0.001$) eğitim durumu ve gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını, manevi hoşnutsuzluğun dindarlık düzeyi ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkiye ($r = ,273, p < 0.001$) ve gelir durumu ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahipken ($r = ,177, p < 0.001$) eğitim seviyesi ile ilişkili olmadığını ortaya koymuştur.

Eğitim seviyesi ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenler ile istek ve şükür duası alt boyutu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, istek ve şükür alt ölçeği normal dağılım göstermediği için iki uçlu Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları,

istek ve şükür alt boyutunun eğitim durumu ile pozitif yönde zayıf bir anlamlı ilişkiye sahip olduğunu ($r = ,136, p<0.05$) ve dindarlık düzeyi ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = ,433, p<0.001$).

3.2.Dua Etme ve Namaz Kılma Sıklığı ile Bilinçli Farkındalık ve Dua Tutumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 5: Dua Etme ve Namaz Kılma Sıklığı ile Bilinçli Farkındalık ve Dua Tutumları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6
Dua Sıklığı (1)	—					
Namaz Sıklığı (2)	.313 ***	—				
Bilinçli Farkındalık (3)	.120 *	-.062	—			
Tefekkür ve Rahatlama (4)	.630 **	.332 **	.097	—		
İstek ve Şükür (5)	-.288 **	-.172 **	-.019	.751 ***	—	
Manevi Hoşnutsuzluk (6)	.547 **	.363 **	-.280 ***	-.438 ***	-.255 ***	—

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

Bilinçli farkındalık, tefekkür ve rahatlama alt boyutu ve manevi hoşnutsuzluk alt boyutu ile dua ve namaz sıklığının anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek için iki uçlu Pearson korelasyon analizi, istek ve şükür alt boyutu ile dua ve namaz sıklığının anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığını belirlemek için iki uçlu Spearman analizi yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucunda dua sıklığının tefekkür ve rahatlama alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğu ($r = ,630, p<0.01$) ve ilişki gücünün orta düzeyde olduğu; manevi hoşnutsuzluk alt boyutu ile ise negatif yönde ilişkili olduğu ($r = ,288, p<0.01$) ve ilişki gücünün zayıf olduğu; istek ve şükür alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğu ($r = ,547, p<0.01$) ve ilişki gücünün orta düzeyde olduğu görülmüştür. Beliren yetişkinlik döneminde Müslüman katılımcılar arasında namaz kılma sıklığı ile tefekkür ve rahatlama alt boyutu ile pozitif yönde ($r = ,332, p<0.01$) manevi hoşnutsuzluk alt boyutu ile negatif yönde ($r = ,172, p<0.01$), istek ve şükür alt boyutu ile pozitif yönde ($r = ,363, p<0.01$) ilişkilidir ancak ilişkilerin gücü zayıftır. Ayrıca Müslüman katılımcılar arasında namaz kılma sıklığı ile dua etme sıklığı ile pozitif yönde ilişkilidir ($r = ,313, p<0.001$).

Tablo 6: Dua Etme Sıklığının Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisi

Model			
Aşama 1	ΔR^2	F	P
	,015	4,004	,000
	B	T	P
	1,436	2,001	,046
Bağımsız Değişken: Dua Sıklığı, Bağımlı Değişken: Bilinçli Farkındalık			

Bilinçli farkındalık ile dua sıklığı arasında bulunan anlamlı ilişkiyi dolayısıyla beliren yetişkinlik dönemindeki bilinçli farkındalık düzeylerini dua sıklığının ne düzeyde açıkladığını incelemek üzere basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Uygun

regresyon modeli şöyledir: Bilinçli farkındalık puanı = $54,351 + 1,436$ (dua etme sıklığı). Basit regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($R^2 = 0,015$, $F(1,272) = 4,004$, $p < 0,000$). Dua sıklığının bilinçli farkındalık puanını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = 1,436$, $p < 0,000$). Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini yordayan değişken olan dua sıklık değişkeninin tek başına beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyindeki değişimin yaklaşık %1.5'ünü açıklamaktadır.

3.3.Beliren Yetişkinlik Döneminde Bilinçli Farkındalık ile Dua Tutumları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 7: Beliren Yetişkinlik Döneminde Bilinçli Farkındalık ve Dua Tutumları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4
Bilinçli Farkındalık (1)	—			
Tefekkür ve Rahatlama (2)	.097	—		
İstek ve Şükür (3)	-.019	.751 ***	—	
Manevi Hoşnutsuzluk (4)	-.280 ***	-.438 ***	-.255 ***	—

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

Bilinçli farkındalığın tefekkür ve rahatlama alt boyutu ve manevi hoşnutsuzluk alt boyutu ile anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek için iki uçlu Pearson korelasyon analizi, istek ve şükran alt boyutu ile anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek için ise iki uçlu Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda bilinçli farkındalığın sadece anlamlı olarak düşük ve negatif yönde manevi hoşnutsuz ile ilişkili olduğunu göstermiştir ($r = .280$, $p < 0.05$).

Tablo 8: Beliren Yetişkinlik Döneminde Dua Tutumlarının Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisi

Model			
Aşama 1	ΔR^2	F	P
	0,78	23,081	,000
	B	T	p
	-1,121	-4,808	,000

Bağımsız Değişken: Manevi Hoşnutsuzluk Bağımlı Değişken: Bilinçli Farkındalık

Araştırma dua tutumlarından sadece manevi hoşnutsuzluk ile bilinçli farkındalık arasındaki anlamlı ilişkiyi saptadığından beliren yetişkinlik dönemindeki bilinçli farkındalık düzeylerini manevi hoşnutsuzluk alt boyutunun ne düzeyde açıkladığını incelemek üzere basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Uygun regresyon modeli şöyledir: Bilinçli farkındalık puanı= $70,318-1,121$ (manevi hoşnutsuzluk alt boyutu puanı). Basit regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($R^2 = 0,78$, $F(1,272) = 23,081$, $p < 0,000$). Manevi hoşnutsuzluk alt boyut puanının bilinçli farkındalık puanını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($\beta = 1,121$, $p < 0,000$). Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini yordayan değişken olan manevi hoşnutsuzluk değişkeninin tek başına

beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyindeki değişimin yaklaşık %8'ini açıklamaktadır.

4. Tartışma ve Sonuç

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kimliklerini keşfettikleri ve inançlarını şekillendirdikleri kritik bir süreçtir. Beliren yetişkinler, yaşam yönelimlerini belirlemeye ve kendileri için en uygun ilişkileri ile kariyerleri seçmeye çalışmaktadır. Bu süreçte, bireylerin duygu, düşünce ve deneyimlerini bilinçli bir şekilde fark etmelerini sağlayan bilinçli farkındalık önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü bilinçli farkındalık, bireylerin özgün istek ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olan etkili bir araçtır (Rogers & Maytan, 2019: 20). Dua da bilinçli farkındalık gibi, bireyin yaratıcısıyla kurduğu iletişim yoluyla hem kendisini hem de çevresini daha derinlemesine fark etmesine katkıda bulunabilir (Hökelekli, 2015: 227-231). Bu çalışmada, beliren yetişkinlik dönemindeki gençlerin dua tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri, çeşitli demografik değişkenler ile birlikte ele alınmıştır.

Birinci hipotezin test edilmesi kapsamında beliren yetişkinlik döneminde demografik değişkenler ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler analiz edilmiş olup bu ilişki incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyinin dindarlık düzeyi, eğitim seviyesi, gelir düzeyi ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla birinci hipotez desteklenmemiştir. Bu sonuç, anın farkında olma ve deneyimlere yargısız bir şekilde yaklaşma eğilimi olarak ifade edilen bilinçli farkındalıkta demografik faktörlerin belirleyici bir rol oynamadığını ortaya koymuş olsa da alanyazında bu bulgu çelişkili ve farklı sonuçlar içermektedir. Literatürde bilinçli farkındalığın dindarlık düzeyine (Aydın, 2019: 241) cinsiyete (Angın, 2022: 525; Güler & Usulca, 2021: 372), eğitim durumuna (Karacaoğlu & Hisli Şahin, 2021: 421) ve gelir durumuna (Azak, 2018: 170) göre değiştiğini gösteren çalışmalar olmakla birlikte; bilinçli farkındalığın ele alındığı çeşitli çalışmalarda demografik değişkenlere göre anlamlı farklılığın olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Aydın, 2019: 241; Eroğlu, 2024: 43; Özkök, 2022: 60-70). Örneğin Eroğlu'nun (2024: 43) genç yetişkinlerde benlik saygısı ve bilinçli farkındalığı incelediği çalışmasında, bilinçli farkındalık ile yaş, medeni durum, eğitim ve gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bağlamda beliren yetişkinlik döneminde daha geniş örneklem grupları ile demografik değişkenler ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenebilir.

Araştırmanın ikinci hipotezi kapsamında, demografik değişkenler ile dua tutumları arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Analizler sonucunda, istek ve şükür alt boyutunun eğitim seviyesi ve gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişki göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, tefekkür ve rahatlatma alt boyutunun da eğitim seviyesi ve gelir düzeyi ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, dua tutumlarının gelir düzeyi ve eğitim düzeyinden bağımsız olarak, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin şükür, rahatlatma gibi manevi deneyimlerini ve isteklerine yönelik ihtiyaçlarını kapsadığını göstermektedir. Ancak, manevi hoşnutsuzluk alt boyutu açısından ise eğitim seviyesi ile anlamlı bir ilişki bulunmazken, gelir düzeyi ile anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Katılımcıların gelir düzeyi arttıkça manevi hoşnutsuzluk puanları azalmıştır. Bu doğrultuda, ikinci hipotez kısmen desteklenmiştir. Gelir durumuna göre elde edilen sonuç Temiz'in (2014: 190) çalışması ile paralellik göstermekte, gelirin artması dua tutumları üzerinde olumlu etkiye sebep olabilmektedir. Manevi hoşnutsuzluk, yapılan duanın sonucuna yönelik olumsuz bir tutum veya tatminsizlik durumunu ifade etmektedir. Türkiye'nin de dahil olduğu yedi ülkeyi kapsayan ve gelir durumu ile yaşam memnuniyeti üzerine yapılan bir çalışmada,

yaşam standardından memnuniyetsizliğin bireylerin yaşamlarını olumsuz değerlendirme olasılığını artırdığı görülmüştür (Sirgy, ve diğ., 2011: 349). Gelir düzeyinin yüksek olması, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamlarını daha olumlu değerlendirmelerini sağlayarak, yaşam memnuniyeti ile birlikte duanın sonucunu da daha olumlu bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanıyabilir.

Ek olarak, dindarlık düzeyinin tefekkür ve rahatlama ile istek ve şükür alt boyutlarıyla orta düzeyde pozitif ilişkiler gösterdiği; manevi hoşnutsuzluk ile ise düşük düzeyde negatif ilişkiler sergilediği görülmektedir. Dindarlık arttıkça, dua aracılığıyla yaratıcıya duyulan minnettarlığı ifade etme ve istekleri dile getirme ile birlikte dua sırasında derinlemesine tefekkür etme ve rahatlama deneyimlerinin yaşama sıklığının arttığı yorumlanabilir. Bu durum, yüksek dindarlık düzeyine sahip beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin dua etme sürecinde daha fazla manevi tatmin ve içsel huzur arayışında olduklarını gösterebilir. Özmen ve arkadaşlarının (2017: 622) Türkiye'de, beliren yetişkinlerden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, dindarlık düzeyinin artmasının yaşam memnuniyeti ve iyimserliğinin artışıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, dindarlık düzeyi arttıkça manevi tatmin ve içsel huzur gibi maneviyata yönelik memnuniyet unsurlarının da artabileceği ileri sürülebilir. Dolayısıyla, dua, bu bireyler için hem içsel rahatlık ve huzur bulma aracı hem de dileklerini yaratıcılarına aktarma aracı olarak önemli bir işlev görebilmektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi, cinsiyet değişkenine bağlı olarak bilinçli farkındalık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Ancak, dua tutumları alt boyutlarından tefekkür ve rahatlama açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Bu bağlamda üçüncü hipotez kısmen desteklenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, kadın katılımcılar dua tutumlarının tefekkür ve rahatlama alt boyutunda erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puanlar almıştır. Cinsiyete ilişkin yapılan çeşitli çalışmalarda araştırmada elde edilen bulguya benzer şekilde kadınların dua tutumları erkeklerden daha yüksek bulunmuş (Arıcı, 2005: 156; Temiz, 2014: 164), kadınların duanın etkisine erkeklerden daha fazla inandıkları tespit edilmiştir (Doğan, 1997: 55). Nitekim birçok çalışma kadınların erkeklerden dindarlığın özellikle manevi ve tecrübi boyutunu daha yoğun yaşadığını göstermektedir (Baynal, 2017: 56-63).

Araştırmanın dördüncü hipotezi kapsamında ise dua tutumları ile dua etme ve namaz kılma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre dördüncü hipotez desteklenmiştir. Dua etme ve namaz kılma sıklığı pozitif yönde dua tutumlarının istek ve şükür alt boyutu, tefekkür ve rahatlama alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca dua etme ve namaz kılma sıklığı, manevi hoşnutsuzluk alt boyutuyla negatif yönde anlamlı bir ilişki sergilemektedir. Namaz, birey için sadece bir dini ibadet değil, aynı zamanda bir bağ kurma aracıdır. Bireyi yaratıcı ile sürekli bir iletişim içinde tutan bir ibadettir ve bu ibadetin düzenli olarak yerine getirilmesi, bireyin manevi dünyasında derin bir bağlantı kurmasına yol açabilir (Çelikel, 2025: 5). Dua, bireyin yaratıcısıyla arasında kurulan iletişim aracıdır (Hökelekli, 2017: 65). Bireyin ihtiyaçlarını, isteklerini ve şükürlerini yaratıcısına iletme şeklidir, aynı zamanda sıkıntıların ve zorlukların üstesinden gelmek için bir başa çıkma aracıdır (Koç, 2005: 29-31; Yapıcı, 2005: 60). Namaz kılma ve dua etme sıklığı arttıkça, bireyin yaratıcısıyla iletişimde olduğu sırada sıkıntıları üzerinde daha fazla düşünme, kutsala isteklerini aktarma, yaratıcısına şükretme ve dua etme davranışlarıyla deneyimlenen yatışma ve rahatlama durumunun artmasına yol açabilir. Bu bağlamda, dua etme ve namaz kılma sıklığının artması, bireyin manevi tatminini artırabilir. Ayrıca,

dua sonrasında gerçekleşmeyen isteklerin yarattığı hoşnutsuzluk da azalabilir; birey, dua etme sürecinde olumsuz bir sonucu yaratıcıya karşı kötüye yormaktan kaçınarak, dua ile daha fazla rahatlama ve içsel huzur bulabilir.

Çalışmada namaz kılma sıklığı ile dua etme tutumları arasındaki ilişki Müslüman örneklem üzerinden analiz edilirken, dua etme evrensel bir davranış olarak görüldüğü için, agnostik, deist ve Müslüman örneklem üzerinden analiz edilmiştir. Çalışmada İslam dini inancı çoğunluğu oluşturduğu için agnostik ve deist örneklem ile Müslüman örneklem arasında dua etme sıklığı ile dua etme sıklığı arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı test edilememiştir. İleriki çalışmalarda agnostik ve deist örneklem üzerinde dua etme tutumları ile dua etme sıklığı arasındaki ilişki incelenebilir. Ayrıca bu çalışmada, Müslüman örneklemde namaz kılma oranları bazı saha anketleri ile uyumsuzluk göstermektedir (Aydın, ve diğ., 2022: 9; Nişancı, 2023: 42; Nişancı, 2025: 144). Örneğin, bu çalışmada 18-25 yaş arasındaki katılımcıların %21,7'si genellikle namaz kıldığını ve %25,5'i ise her zaman namaz kıldığını belirtirken, 2024 yılı Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) bulgularına göre, 18-24 yaş grubundaki katılımcılar arasında düzenli namaz kılma oranı %26'dır. Ancak, TGSS, Türkiye genelini temsil eden daha büyük bir örneklem yapısına sahip olup, sosyal, kültürel, ekonomik ve politik yapıyı anlamaya yönelik olarak geniş bir katılımcı kitlesini içermektedir (Nişancı, 2025: 27). Bu nedenle, her iki çalışma arasındaki farklar, örneklem büyüklüğü ve yapı farklarından kaynaklanıyor olabilir. TGSS'nin daha kapsamlı yapısı, çalışma sonuçlarının daha genel bir perspektifle değerlendirilmesini mümkün kılarken, mevcut çalışmadaki daha dar örneklem, katılımcıların demografik özelliklerine bağlı olarak farklı sonuçlar doğurabilmektedir. Bu bağlamda, elde edilen uyumsuz sonuçların, örneklem çeşitliliği ve kullanılan veri toplama yöntemlerinin farklılıkları göz önünde bulundurularak yorumlanması önemlidir.

Son yıllarda bilinçli farkındalıkla ilişkisi araştırılan konuların başında farklı dinlerdeki bilinçli bir çaba ile uygulanan dini pratik uygulamaları, dindarlık ve maneviyat gelmektedir (Angın, 2022: 516; Balıkçı, 2023: 114; Myers, 2012: 72; Uygur & Beyhan, 2023: 700). Nitekim bilinçli farkındalık birçok farklı dini uygulamalarla neredeyse tüm dini ve kültürel geleneklerde bulunur (Aydın, 2019: 263). Dini ve manevi öğelerin bilinçli farkındalıkla ilişkisinin incelendiği çalışmalarda negatif (Öztürk Akyıldız, 2019: 53) ya da anlamlı ilişkilerin olmadığını (Balıkçı, 2023: 114; Ying, 2009: 7) gösteren sonuçlar mevcut olmakla birlikte çalışmaların genelinde pozitif ilişkilerin (Angın, 2022: 516; Aydın, 2019: 241; Yalçın, 2018: 1216) görüldüğü söylenebilir. Ayrıca dinlerin özünde önemli bir yer tutan dua etmek de bilinçli farkındalık ile ilişkisi ele alınan dini pratiklerden biridir (İjaz, ve diğ., 2017: 2300; Latipah, ve diğ., 2020: 27). Dua bilinçli bir çaba ile yapılan, Allah'a daha çok odaklanma fırsatı sunan ve farklı şekillerde yapılabilen bir ibadettir.

Araştırmanın beşinci hipotezi kapsamında bilinçli farkındalık ile dua etme ve namaz kılma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı analiz edilmiştir. Dua etme sıklığı ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı olumlu yönde ilişki bulunurken; namaz kılma sıklığı ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Dua etme sıklığı ve bilinçli farkındalık ilişkisi bilinçli farkındalığın ruh sağlığını nasıl etkilediğini açıklamak üzere geliştirilen etki mekanizmaları üzerinden açıklanabilir. Zira bilinçli farkındalığın öz farkındalık, öz düzenleme ve öz aşkınlığı artırarak ruh sağlığına olumlu etkide bulunduğu kabul edilmektedir (Verhaeghen, 2019: 14). Dolayısıyla dua etmenin öz farkındalık, öz düzenleme ve öz aşkınlığı ile ilişkisi aynı zamanda bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini de gösterebilmektedir (Akçe, ve diğ., 2023). Öz farkındalıkla dua

arasında ilişki ile ilgili olarak dua, ilahi varlığa yönelme ve onunla iletişim kurma, ilahi varlıktan yardım ve manevi güç isteme eylemidir. Dua eylemini gerçekleştirmek için birey ne istediğini ve nasıl isteyeceğini bilmesini gerekir (Ayas, 2013: 80; Türk, 2020: 82). Carrel'e (1948: 37) göre sık dua etmek kişiyi olgunlaştırır. Dua ederken insan kendini olduğu gibi görür, zayıflıklarını, yanlışlarını fark eder (Ayas, 2013: 80). Kierkegaard, dua etmenin Tanrı'nın isteğini değiştirmek anlamına gelmediğini, kişinin kendisini değiştirmesi anlamına geldiğini ifade etmiştir (akt. Albayrak, 2007: 199). Dolayısıyla kendisine ve yaşamına odaklanıp istek ve düşüncelerini ilahi bir güce aktaran birey dua eylemiyle kendi zihninde ve kalbinde gerçekten neler olup bittiğine dair öz farkındalığını geliştirir. Yine öz düzenleme ile dua arasında ilişki ile ilgili olarak dua, bireylerin düşünceli bir şekilde hareket etmelerine ve kendi eylemlerinin ahlaki sonuçlarına dikkat etmelerine olanak tanıyan bilişsel veya manevi bir durum yaratır (McGill Dini ve Manevi Yaşam Ofisi, 2020). Dua ile sosyal hayatta ilişkiler üzerine yapılan çalışmalar duanın öz düzenlemedeki etkisini göstermektedir. Dua, sosyal destek açısından tüm dini ve manevi kaynaklar arasında önemli bir kaynaktır (Simão ve diğ., 2016: 1). Dua, sosyal ilişkilerin düzenlenmesine yardımcı olan bir sosyal boyuta sahiptir ve bu durum, kişinin başkaları için dua etmesine yol açabilir (Sharp, 2019: 41). İngiltere'deki bir Anglikan kilisesine gelen bin altmış yedi ziyaretçinin dua taleplerini incelendiğinde dua taleplerinin yüzde seksen birini içeren çoğunluğunun aile ve arkadaşlar için olduğu görülmüştür (Lewis, ve diğ., 2008: 3). Sosyal ilişkiler üzerinde geliştirici bir eylem olarak duanın evlilik ilişkilerinde ise çiftler arasında tevazuyu arttırdığı, iletişimi kolaylaştırdığı, yapıcı iletişimi geliştirdiği, anlayış düzeyine katkıda bulunduğu, ilişkisel tatmini arttırdığı ve çiftlerin ilişkilerini koruma arzusunu arttırdığı görülmüştür (Fincham, ve diğ., 2020: 284-286; Hatch, ve diğ., 2015: 33-40). Dolayısıyla dua, tıpkı farkındalık gibi sosyal ilişkiler bağlamında yapılan dua kavramı ile ilişkili çalışmalara bakıldığında duanın öz-düzenleme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülür. Öz aşkınlık, kişinin kendi kısıtlı çıkar dünyasını aşarak bir ötekine uzanabildiği bir tutumdur (Frankl, 1992: 50). Öz aşkınlıkla dua arasındaki ilişki ile ilgili olarak dua, kutsalla bağlantı kurmanın bir yolu olarak, kendini aşma yoluyla umut ve maneviyatı sürdürmek için kullanılabilir (Esperandio & Ladd, 2015: 679-680). Özet olarak, bilinçli farkındalık ve dua işlevsel olarak benzerlik göstermektedir ve çalışmada beklenen bir bulgu olarak beliren yetişkinlik döneminde dua etme sıklığı arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, analizler dua etme sıklığının tek başına beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerindeki değişimin yaklaşık %1.5'ini açıkladığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, dua pratiğinin bilinçli farkındalıkla örtüşen işlevsel yönleri olabileceğini ve bu ilişkinin daha kapsamlı araştırmalarla incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Bireysel duanın yanı sıra İslam dininde esasen dua etmek anlamına gelen ve farz olan namaz ibadeti de bilinçli farkındalık ile ilişkisi incelenen konulardan biridir. İjaz vd. (2017: 2297) yaptığı çalışmada düzenli namaz kılanların, düzenli bir şekilde namaz kılmayanlara göre bilinçli farkındalığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sebeple namaz kılma sıklığı çalışmaya bir değişken olarak eklenmiştir. Ancak çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde bilinçli farkındalık ile namaz kılma sıklığı arasındaki ilişki incelenmiş olup anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Namaz ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki otopilot ve huşu kavramı ile açıklanabilir. Farkında olmadan, hissetmeden, duyumsamadan, algılamadan edinilen yaşam deneyimi otopilot kavramıyla yani özellikle rutin günlük faaliyetler için otomatik davranma ile açıklanır. Bilinçli farkındalık, otomatik davranma deneyiminin ve eğiliminin farkındalığını sağlar.

Müslümanların günde beş vakit namaz kılmaları gerektiğinden, namazın otopilotta olarak dikkatsizce kılınması ihtimali vardır. Kişi namazını Allah rızası için kılmalı ve namazdayken zihnini Allah'a yöneltilmelidir. Bilinçli farkındalık, huşuyu geliştirmede ve zihnini Allah'a yöneltme sırasında dikkatin dağılmamasında ve otopilotta kılınmamasında önemli bir role sahip olabilir (Thomas, ve diğ., 2017: 970). Namazı daha çok bir rutin gibi kılan ve namaz sırasında konsantre olmakta zorlanan bireyler için namaz sırasında konsantrasyonu artırmak ve dikkat dağınıklığını en aza indirmek ve namaz sırasında gelen tekrarlanan düşünceleri engellemek için bilinçli farkındalığı ile entegre edilmiş grup terapisi programlarına başvurulmuştur (Life Matters Academy, 2018). Manevi deneyim düzeyini araştıran bir çalışmada, en güçlü manevi deneyim düzeyi hem dini uygulamalara katıldığını hem de daha yüksek düzeyde sürekli farkındalık yaşadığını belirten ergen katılımcılar tarafından rapor edilmiştir (Cobb, 2015: 862). Namaz kılma dikkati ânda tutan bilinçli farkındalık ile geliştirebildiği gibi anda kalmanın ve dikkatini ilahi bir güce vermeyi kapsadığı için bilinçli farkındalık düzeyini arttıran bir faaliyet olarak düşünülebilir. Çalışmada elde edilen bu beklenilmeyen sonucu yorumlayabilmek için namaz ile bilinçli farkındalık ilişkisini açıklayabilecek huşu, nafil namazlar, özellikle teheccüd namazı ve otopilot kavramlarını kapsayan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca beliren yetişkinlik dönemine odaklanan bu çalışmadan farklı olarak diğer gelişim dönemlerinde kapsayan örneklemle yapılacak çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmanın altıncı hipotezi kapsamında bilinçli farkındalık ve dua tutumları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve hipotezin kısmen desteklendiği tespit edilmiştir. Buna göre, beliren yetişkinlik dönemindeki gençlerin bilinçli farkındalıkları ile dua tutumlarının istek ve şükür, tefekkür ve rahatlama alt boyutları ile anlamlı bir ilişki tespit edilememişken; manevi hoşnutsuzluk alt boyutu anlamlı negatif bir ilişki bulgulanmıştır. Bilinçli farkındalık düzeylerini yordayan manevi hoşnutsuzluk değişkeninin tek başına beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyindeki değişimin yaklaşık %8'ini açıkladığı görülmüştür.

Çalışmada istek ve şükür, rahatlama ve tefekkür, manevi hoşnutsuzluk olmak üzere üç dua tutumu yer almaktadır. Dua tutumları ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki bilinçli farkındalığın vurguladığı tutumsal unsurlar üzerinden yorumlanabilmektedir. Bilinçli farkındalığın üç temel noktası dikkat, niyet ve tutumdur. İlk adım olan dikkat, âna odaklanmayı ve bağlamı fark etmeyi sağlar. Âna odaklanırken o ânda pek çok içsel ve dışsal uyaran vardır. İkinci adım olan niyet, önemsiz detayları elemek ve önemli olana odaklanmak için seçici dikkat ile ilişkilidir. Üçüncü adım olan tutum ise, farkında olunan şeyin nasıl karşılanacağını kapsar (Shapiro, ve diğ., 2006: 374-377). Tutumun nasıl karşılanacağına ilişkin bilinçli farkındalık öğretilerinde yargılamama, sabır, başlangıç zihni, güven, şefkat, çabalamama, kabullenme ve bırakma şeklinde belirli tutumsal unsurlar vardır. Yargılamama, geçmiş deneyimlere nasıl bir değer atfedildiğine bağlı olarak zihin tarafından her şeyin etiketlenme ve kategorize etme eğilimine karşın, nesnel bir temelde neler olup bittiğinin farkında olmak anlamına gelir. Sabır, olayların kendi zamanlarında gelişmesi gerektiğini vurgulayan bir bilgelik biçimidir. Sabırlı olmak, her ana tamamen açık olmayı ve olayların kendi zamanlarında gelişmesi gerektiğini kabul etmeyi sağlar. Başlangıç, zihni her şeyi sanki ilk kez görüyormuş gibi görmeyi vurgulayan böylece otopilotu yani otomatik davranmaktan uzaklaşmayı vurgulayan tutumdur. Güven, bireye kendi olmayı ve kendi olmanın ne anlama geldiğini anlamayı vurgulayan; bireyin kendisine, bilgeliğine ve iyiliğine güvenmeyi ifade eden bir tutumdur. Şefkat, acı çekme sırasında acıyı ve acının evrenselliğini ve doğasını anlamaya

yönelik bir tutumdur. Bireyin kendisine veya başkalarına acı veren duygu ve durumları onlarla özdeşleşmeden kabul etmeyi sağlar. Çabalamama, kişinin hedeflerine ulaşmasının en iyi yolu sonuçlar için çabalamasından ziyade hedefe giden yolda her şeyi an be an olduğu gibi görmek ve kabul etmektir. Kabullenme, her şeyi şu anda olduğu gibi görme tutumudur ve bireyi inkâr için çok fazla enerji harcamaktan koruduğu kabul edilir (Aktepe & Tolan, 2020: 537-543).

Çalışmada yer alan istek ve şükür, rahatlama ve tefekkür, manevi hoşnutsuzluk olmak üzere yer alan her bir dua tutumu bilinçli farkındalığın çeşitli tutum unsurları ile benzerlik göstermektedir. Tefekkür ve rahatlama, dua yoluyla sıkıntılar üzerine düşünme ve bu süreçte bir dinginlik ve rahatlama hali yaşama anlamına gelir. Bu süreç, bilinçli farkındalığın tutumları olan yargılamama, şefkat, güven, sabır, kabullenme ve bırakmayı içerebilir. Duaya yönelik tefekkür ve rahatlama tutumu, kişiyi sıkıntıları derinlemesine düşünmeye ve bu düşüncelerle barışık bir şekilde bir sakinlik içinde kalmaya yönlendirir. Bu durum, olayları yargılamadan kabul etmeyi, şefkatle yaklaşmayı ve içsel bir güven duygusu ile kontrol etme çabasından vazgeçmeyi içerir. Kutsala isteğini aktarma ile yaratıcının lütfuna karşı teşekkür etme motivasyonlarını yansıtan istek ve şükür alt boyutu ise yaratıcıya isteğini aktarma yönünden başlangıç zihni; yaratıcının lütfuna karşı teşekkür etme yönünden ise güven, çabalamama, kabullenme ve bırakma gibi bilinçli farkındalığın tutum faktörlerini içerir. Duanın istenen sonucu vermemesinden dolayı bireyde ortaya çıkan kötüye yorma ve hoşnutsuzluk durumunu ele alan manevi hoşnutsuzluk alt boyutu ise bilinçli farkındalığın yargılamama, sabır, güven, şefkat, çabalamama, kabullenme ve bırakma tutumsal faktörleri ile çalışmaktadır. Çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi ile tefekkür ve rahatlama, istek ve şükür alt boyutları arasında, bilinçli farkındalığın tutumsal faktörleri aracılığıyla bir ilişki kurulabileceği varsayılmasına rağmen, bu boyutlar ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın tutumsal faktörleriyle çelişen manevi hoşnutsuzluk alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeylerini yordayan manevi hoşnutsuzluk değişkeninin tek başına beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyindeki değişimin yaklaşık %8'ini açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, manevi hoşnutsuzluğun, bilinçli farkındalığın temel tutumları olan yargılamama, kabul ve bırakma ile ters düşebileceğini ve bu nedenle manevi hoşnutsuzluk tutumuna sahip bireylerin daha düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olabileceğini göstermektedir. Bu durum, manevi hoşnutsuzluk yaşayan bireylerin, bilinçli farkındalık süreçlerini destekleyen tutumsal faktörlerden daha az faydalanabileceğini düşündürmektedir. Ancak, bu ilişkinin altında yatan dinamiklerin daha iyi anlaşılabilmesi için gelecekte yapılacak araştırmalarda bilinçli farkındalığın tutumsal faktörleri ile manevi hoşnutsuzluk arasındaki ilişkileri detaylı olarak inceleyen nicel araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Ayrıca, literatürde, bilinçli farkındalık ve dua tutumları arasındaki ilişki dua tutumuna göre değişmektedir. Daha önce dua türleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda karmaşık bulgular elde edilmiştir. Bu bulgulara göre tapınma (adoration), şükran (thanksgiving) ve kabul (reception) duası ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunurken; yakarış (supplication), günah çıkarma (confession) ve zorunlu (obligation) dua arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Levy, 2017: 28). Karmaşık bulgulardan hareketle bilinçli farkındalığı tutumsal faktörleriyle ele alan ölçekler ile dua tutumları arasındaki ilişkiler ileriki çalışmalarda detaylı bir şekilde incelenebilir.

Sonuç olarak, yetişkinliğe geçiş dönemi olarak görülen beliren yetişkinlik döneminde, dua tutumları ile bilinçli farkındalık arasındaki analizler, istek ve şükür alt boyutu ile tefekkür ve rahatlama alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymaktadır. Ancak, dua etme güdüsünde yer alan isteklerin yerine getirilmemesi durumunda, bireylerin yaratıcıya yönelik hayal kırıklığı, öfke, güvensizlik ve umutsuzluk gibi olumsuz duygusal deneyimlerini yansıtan manevi hoşnutsuzluk ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir negatif ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, dua etme güdüsünü etkileyen duygusal deneyimlerin, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bireylerin dua süreçlerinde yaratıcı ile kurulan olumsuz duygusal deneyimlerinin azaltılması, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ruhsal sağlıklarını desteklemek açısından kritik bir öneme sahiptir. Gelecek araştırmaların, bu ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde inceleyerek dua tutumları ve bilinçli farkındalık arasındaki dinamikleri anlamaya yönelik katkılar sağlaması beklenmektedir.

Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Şentepe Lokmanoğlu danışmanlığında 2021 yılında tamamladığımız “The Relationship between Spirituality, Mindfulness and Prayer among Turkish Emerging Adults” başlıklı yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır. Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. *(Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü, Sosyal Bilimler Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı’nın 09.12.2020 Tarih, E-61923333-050.99- Nolu kararı ile Etik Kurul Kararı alınmıştır.)
Benzerlik Taraması	Yapıldı – İthenticate
Etik Bildirim	itobiad@itobiad.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Yazar Katkıları	Çalışmanın Tasarlanması: 1. Yazar (%60), 2. Yazar (%40), Veri Toplanması: 1. Yazar (%60), 2. Yazar (%40), Veri Analizi: 1. Yazar (%60), 2. Yazar (%40), Makalenin Yazımı: 1. Yazar (%50), 2. Yazar (%50), Makale Gönderimi ve Revizyonu: 1. Yazar (%50), 2. Yazar (%50),
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	This article is extracted from my master’s thesis entitled “The Relationship between Spirituality, Mindfulness and Prayer among Turkish Emerging Adults”, supervised by Assist. Prof. Ayşe Şentepe Lokmanoğlu (Master’s thesis, Sakarya University, Sakarya, 2021). It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all sources used have been properly cited in. *(Sakarya University Rectorate, Social Sciences Publication Ethics Committee Decision was taken with the decision dated 09.12.2020, numbered E-61923333-050.99 of the Presidency of the Publication Ethics Committee.)
Plagiarism Checks	Yes - İthenticate
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	itobiad@itobiad.com
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Author Contributions	Design of Study: 1. Author (%60), 2. Author (%40) Data Acquisition: 1. Author (%60), 2. Author (%40) Data Analysis: 1. Author (%60), 2. Author (%40) Writing up: 1. Author (%50), 2. Author (%50) Submission and Revision: 1. Author (%50), 2. Author (%50)

Kaynakça / References

- Akçe, H., Aydın, K., & Lokmanoğlu Şentepe, A. (2023, 6-8 Ağustos). How Muslim Prayer Cultivates Mindfulness: Can the S-ART framework explain it? [Bildiri sunumu]. Uluslararası Din Psikolojisi Birliği Kongresi, Ağustos, Groningen, Hollanda.
- Aktepe, P., & Tolan, Z. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Current Approaches in Psychiatry*, 12(4), 534–561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Albayrak, A. (2007). Dindarlık tipleri açısından dua formları. *Marife*, 7(2), 189–201.
- Angın, Y. (2022). Bilinçli farkındalık (Mindfulness) ile dini şuur arasındaki ilişkinin Müslüman-Türk örneklem üzerinden incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11 (22), 516-538.
- Arıcı, A. (2005). Ergenlerde dini başa çıkma yöntemi olarak dua [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Bursa Uludağ Üniversitesi Açık Erişim. <https://acikerisim.uludag.edu.tr/items/19b06ff5-48b0-4b29-8575-c7ee28d9fcd2>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J.J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford UniversityPress.
- Ayas, M. (2013). Dua öğretiminin birey üzerindeki etkileri ve değerler eğitime katkıları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 73–96.
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47, 241-269.
- Aydın, M., Çelikpala, M., Canan-Sokullu, E., Güvenç, M., Ergun, A., Hawks B., Yıldırım, K., & Kaya-Sönmez S. (2022). *Kantitatif Araştırma Raporu: Türkiye Siyasal Sosyal Eğilimler Araştırması*, İstanbul, Global Akademi ve Akademetre.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15 (3), 170-176.
- Balıkçı, Ü. (2023). Bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Baynal, F (2017). *Tarikat ve Cemaat Ekseninde Kadın*. Bursa, Emin yayınları.
- Bayrak, E., & Eryücel, S. (2024). Z kuşağında bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve manevi kaynaklar. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 61, 141–151. <https://doi.org/10.29288/ilted.1415755>
- Brazier, C. (2014). Beyond mindfulness: An other-centered paradigm. M. Bazzano (Ed.), *After mindfulness: New perspectives on psychology and meditation* (s. 23–37). Palgrave Macmillan.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 393–403. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.06.015>

Carrel, A. (1948). *Prayer*. Morehouse-GorhamCo.

Cobb, E., Kor, A., & Miller, L. (2015). Support for adolescent spirituality: Contributions of religious practice and trait mindfulness. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 862–870. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0046-1>

Çelikel, G. (2025). Namaz ibadetinin toplumsal bütünleştirme etkisi. *Sultan İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 93–105. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12600556>

Çevik, O., & Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 183–202. <https://doi.org/10.29029/busbed.738994>

Demmrich, S. (2015). Prayer in religiously affiliated and non-affiliated adolescents: An exploratory study on socialization, concept of prayers and the God image in East Germany. *International Journal of PracticalTheology*, 19(1). <https://doi.org/10.1515/ijpt-2014-1001>

Doğan, M. (1997). Duanın psikolojik ve psikoterapik etkileri [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Bursa Uludağ Üniversitesi Açık Erişim. <https://acikerisim.uludag.edu.tr/items/1a3fcd26-9b66-4af4-8566-2dd5f3214dde>

Eroğlu, B. (2024). Genç yetişkinlerde benlik saygısı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Esperandio, M., & Ladd, K. (2015). “I heardthevoice. I feltthe presence”: Prayer, healthandimplicationsforclinicalpractice. *Religions*, 6(2), 670–685. <https://doi.org/10.3390/rel6020670>

Fincham, F. D., & May, R. W. (2020). Generalized gratitude and prayers of gratitude in marriage. *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 282–287. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716053>

Frankl, V. E. (1992). *Man’s search for meaning: An introduction to logotherapy* (4th ed.) (I. Lasch, Trans.). Beacon Press.

George, D., & Mallery, P. (2016). *SPSS for Windows Step by step: A simple guide and reference* (14th ed.) Pearson.

Güler, K., & Usulca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (1), 372–383.

Hatch, T. G., Marks, L. D., Bitah, E. A., Lawrence, M., Lambert, N. M., Dollahite, D. C., & Hardy, B. P. (2015). The power of prayer in transforming individuals and marital relationships: A qualitative examination of Christian, Jewish, and Muslim families. *Review of Religious Research*, 58(1), 27–46. <https://doi.org/10.1007/s13644-015-0236-z>

Hökelekli, H. (2015). *Din psikolojisi* (11. basım). Türkiye Diyanet Vakfı.

Hökelekli, H. (2017). *İslam psikolojisi yazıları*. Dem Yayınları.

Ijaz, S., Khalily, M. T., & Ahmad, I. (2017). Mindfulness in salah prayer and its association with mental health. *Journal of Religion and Health*, 56(6), 2297–2307. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0413-1>

Isgandarova, N. (2018). Muraqaba as a mindfulness-based therapy in Islamic psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146–1160. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>

Jo, D., Spencer, S.D., & Masuda, A. (2022). Mindfulness as a moderator of the relationship between engaged living and depression in emerging adulthood. *Mindfulness*, 13, 742–750. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01831-9>

Karacaoğlu, B., & Hisli Şahin, N. (2021). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421–444.

Koç, M. (2005). Ruh sağlığı ile dini başa çıkma metodu olarak dua ve ibadet fenomeni arasındaki ilişki üzerine psikolojik bir yaklaşım. *Ekev Akademi Dergisi*, 9(24), 11–31.

Ladd, K. L., & Spilka, B. (2002). Inward, outward, and upward: Cognitive aspects of prayer. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(3), 475–484. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00131>

Latipah, S., Prabawati, D., & Susilo, W. H. (2020). The effectiveness of mindfulness based intervention: Prayer opens hearts against depression in HIV/ AIDS patients. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]*, 4(1), 26. <https://doi.org/10.31000/jiki.v4i1.2819>

Levy, D. B. (2017). Prayer and psychological well-being: The mediating role of mindfulness. [Doktora tezi, Pace Üniversitesi]. Pace Üniversitesi Dijital Arşivi. <https://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI10666060>

Lewis, C. A., Breslin, M. J., & Dein, S. (2008). Prayer and mental health: An introduction to this special issue of mental health, religion & culture. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/13674670701701466>.

Life Matters Academy. (2018, Kasım 4). Salat (prayer) mindfulness group therapy. <http://lifemattersacademy.com.au/event/salat-group-therapy/>

Lundwall, C. L. (2011). Mindfulness predicting physical and psychological health in emerging adulthood: Understanding mechanisms of mindfulness using a mediation model [Yayımlanmamış doktora tezi, California Riverside Üniversitesi].

Magyar-Russell, G., Deal, P. J., & Brown, I. T. (2014). Potential benefits and detriments of religiousness and spirituality to emerging adults. C. M. Barry & M. M. Abo-Zena (Ed.), *Emerging adults' religiousness and spirituality: Meaning-making in an age of transition* (s.39–55). Oxford University Press.

McGill Office of Religious and Spiritual Life. (2020, Mayıs 5). The most guide to faith-based mediation An introduction to meditative practices from various major world religions.

https://www.mcgill.ca/morsl/files/morsl/morsl_meditation_guide_may_5_2020.Pdf

Myers, M. J. (2012). Examining the relationship between mindfulness, religious coping strategies, and emotion regulation [Doktora tezi, Liberty Üniversitesi]. Liberty Üniversitesi'nin Kurumsal Arşivi. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/911/>

Nişancı, Z. (2023). *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*. İstanbul: International Institute of Islamic Thought & Mahya Yayıncılık.

Nişancı, Z. (2025). İnanç ve dindarlık. Z. Nişancı & M. T. Kılavuz (Der.), *Türkiye’nin Toplumsal Haritası: TGSS 2024* (139-153). İstanbul: İSAR Yayınları.

Omar, S. H. S., Embong, R., Adam, F., Othman, M. S., Basri, I., Engku Ibrahim, E. W. Z., Mohd Safri, A., Rohai, B., Mohamad, Z., & Suhaibah, O. (2017). Techniques of practicing muraqaba by sufis in Malay archipelago. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(5). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v7-i5/2973>

Ozmen, C. B., Brelsford, G. M., & Danieu, C. R. (2017). Political affiliation, spirituality, and religiosity: links to emerging adults’ life satisfaction and optimism. *Journal of Religion and Health*, 57(2), 622–635. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0477-y>

Özök, B. (2022). Bilinçli farkındalık özelliğinin, bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarına etkisi ve iyi hissetme durumlarıyla ilişkisine bakış [Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi]. Bilgi Üniversitesi Açık Erişim.

Öztürk Akyıldız, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile dindarlık düzeyi arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Marmara Üniversitesi Akademik Veri Yönetim Sistemi.

Öztürk, M. (2023). Beliren yetişkinlik döneminde sosyal medya bağımlılığı ve dindarlığın beden algısı üzerine etkisi. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Sakarya Üniversitesi Akademik Veri Yönetim Sistemi.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği’ni Türkiye’ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

Parrott, J. (2017). *How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation* [E- book]. Yaqeen Institute for Islamic Research. [https://nyuscholars.nyu.edu/ws/portalfiles/portal/42476045/How to be a mindful Muslim.pdf](https://nyuscholars.nyu.edu/ws/portalfiles/portal/42476045/How+to+be+a+mindful+Muslim.pdf)

Rogers, H., & Maytan, M. (2019). More about emerging adults and mindfulness. In *Oxford University Presse Books* (pp. 15–22). <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190905156.003.0002>

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

Sharp, S. (2019). Prayer and charitable behavior. *Sociological Spectrum*, 39(1), 40–52. <https://doi.org/10.1080/02732173.2019.1576561>

Shukor, K. A., Safar, J., Noor, A. F. M., Jasmi, K. A., Razak, M. I. A., Rahman, M. F. A., Hassan, P., Khalid, N. K., & Basir, M. K. A. (2019). The Impact of implementing Imam al-Ghazali’s perception on self-monitoring (Muraqabah) on the development of healthy emotions among marine students during the pre-seatraining. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(11). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i11/6513>

Simão, T., Caldeira, S., & de Carvalho, E. (2016). The effect of prayer on patients’ health: Systematic literature review. *Religions*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.3390/rel7010011>

Sirgy, M. J., Gurel-Atay, E., Webb, D., Cicic, M., Husic-Mehmedovic, M., Ekici, A., Herrmann, A., Hegazy, I., Lee, D., & Johar, J. S. (2011). Is Materialism All That Bad? Effects on Satisfaction with Material Life, Life Satisfaction, and Economic Motivation. *Social Indicators Research*, 110(1), 349–366. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9934-2>

Tavernier, R., Fernandez, L., Peters, R. K., Adrien, T. V., Conte, L., & Sinfield, E. (2019). Sleep problems and religious coping as possible mediators of the association between tropical storm exposure and psychological functioning among emerging adults in Dominica. *Traumatology*, 25(2), 82–95. <https://doi.org/10.1037/trm0000187>

Temiz, Y. E. (2014). Yetişkinlerde dini başa çıkma yöntemi olarak dua [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Thomas, J., Furber, S. W., & Grey, I. (2017). The rise of mindfulness and its resonance with the Islamic tradition. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(10), 973–985. <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1412410>

Türk, N. (2020). İslam’da duanın ruh sağlığına katkısı. *Kilitbahir*, 17, 74–109.

Uygur, S. S. & Beyhan, E. (2023). Those who are mindful and those who make them mindful: Yunus Emre and mindfulness. *Mindfulness*, 15, 700–715.

Verhaeghen, P. (2019). The mindfulness manifold: Exploring how self-preoccupation, self-compassion, and self-transcendence translate mindfulness into positive psychological outcomes. *Mindfulness*, 10(1), 131–145.

Wlodarczyk, A., Basabe, N., Páez, D., Reyes, C., Villagrán, L., Madariaga, C., Palacio, J., & Martínez, F. (2016). Communal coping and post traumatic growth in a context of natural disasters in Spain, Chile, and Colombia. *Cross-Cultural Research*, 50(4), 325–355.

Yalçın, B. (2018). Spiritual expressions' prediction of mindfulness: The case of prospective teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1216–1221. <http://dx.doi.org/10.13189/ujer.2018.060612>

Yaman, E., & Temiz, Y. E. (2014). Dua ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(28), 193–219.

Yapıcı, A. (2005). Güdü ve içerik açısından çocuk duaları ve dualara yansıyan sorunlar. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 5(2).

Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship within tolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245–262.

Ying, Y. (2009). Religiosity, spirituality, mindfulness, and mental health in social workstudents. *Critical SocialWork*, 10(1), 97–114