

Mali Müşavirlerde Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma

Mehmet Emrullah Duran

[0000-0001-9952-5103 | emrullahduran@selcuk.edu.tr](mailto:emrullahduran@selcuk.edu.tr)

Selçuk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Konya, Türkiye

ROR ID: [045hgzm75](https://orcid.org/045hgzm75)

Öz

Bireylerin gündelik yaşam içerisinde bilinçlilik düzeyine ulaşmayan veya bilinçdışı olarak gerçekleştirdikleri düşünce ve davranışlar ya dikkatsizlik ya umursamazlık ya da dalgınlık olarak açıklanmaktadır. Böyle durumların aksine, bireylerin uyarıcıları gözlemlemesi ve bunlara dikkatli bir tutumla yaklaşması ise bilinçli farkındalığın gerçekleşmesini sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık, kişinin mevcut ana yoğunlaşması; çevresel etmenleri ve duygu ile düşüncelerini de göz ardı etmeden odaklanmasıdır. Bireyler yaşamları boyunca çeşitli uyaranların etkisini farkedebildikleri için bilinçli farkındalık süreci dikkati de kapsamaktadır. Çünkü bilinçli farkındalığın gerçekleşebilmesi için hem gözlemlemenin hem de dikkat yoğunluğunun bilinçli ve ön yargısız olması gerekmektedir. Bilinçli farkındalık öğretilerinin kaynağı olarak Budizm görülmektedir. Çünkü Budizm farkında olmaya çok büyük önem vermekte ve Budizm'e göre bireyin acıdan kurtularak iç huzuru sağlaması, böylece kişisel gelişimini tamamlamasının bilinçli farkındalık sayesinde olacağı kabul edilmektedir. Günümüzde bilinçli farkındalık kavramı her geçen gün popüleritesini artırmakta; bireyler, kurumlar ve kuruluşlar bilinçli farkındalığa personellerinin niteliklerini artırıcı ve psikolojik sağlamlıklarına olumlu katkı sağlayarak verimliliği yükselten bir etkinlik olarak yaklaşmaktadırlar. Bu çalışma, dindarlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Çalışmanın temel amacı "Mali müşavirlerin dindarlıkları ile bilinçli farkındalıkları arasında nasıl bir ilişki vardır?" sorusunu cevaplamaktır. Araştırmada mali müşavirlerin dindarlıkları ve bilinçli farkındalıklarının cinsiyet ve yaş gibi çeşitli değişkenlere göre incelenmesi de hedeflenmektedir. Çalışma ilişkisel tarama modelinde ampirik bir araştırmadır ve bilinçli farkındalık ile dindarlık arasındaki ilişkiyi saptamayı hedeflemektedir. Çalışma verileri anket tekniği ile elde edilmiş ve anket formunda Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Dini Tutum Ölçeği yer almıştır. Toplanan verilerin analizi için Pearson Korelasyon Analizi ve T Testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları şu şekildedir: 1. Mali müşavirlerin dindarlık puanları ile bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Dindarlık arttıkça bilinçli farkındalık artmakta; ayrıca bilinçli farkındalık ile dindarlığın alt boyutları arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. 2. Kadınların bilinçli farkındalık ortalaması ($\bar{x}=69,51$), erkeklerin bilinçli farkındalık ortalamasından ($\bar{x}=65,41$) daha yüksektir. Yapılan t testi sonucuna göre iki grup arasında erteleme davranışı puanları bakımından anlamlı bir farklılık vardır. Ayrıca kadınların dindarlık puanlarının ortalaması ($\bar{x}=23,95$) erkeklerin dindarlık puanlarından ($\bar{x}=23,33$) daha yüksektir. Gerçekleştirilen t testi sonucunda iki grup arasında dindarlık puanları bakımından da anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. 3. 40 ve üzerindeki mali müşavirlerin bilinçli farkındalık ortalaması ($\bar{x}=71,54$), 40 yaş altı gruptaki mali müşavirlerin ortalamasından ($\bar{x}=59,71$) daha yüksektir. Yapılan t testi sonucunda iki grup arasında bilinçli farkındalık puanları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca 40 yaş ve üzerindeki mali müşavirlerin dindarlık ortalaması ($\bar{x}=23,71$), 40 yaş altı grubun ortalamasından ($\bar{x}=23,18$) daha yüksektir. Gerçekleştirilen t testi sonucuna göre iki grup arasında dindarlık puanları bakımından da anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. 4. Meslekte "15 yıl ve üzeri deneyime sahip" mali müşavirlerin bilinçli farkındalık ortalaması ($\bar{x}=72,77$), meslekte "15 yılın altında deneyime sahip" mali müşavirlerin ortalamasından ($\bar{x}=59,00$) daha yüksektir. Yapılan t testi sonucuna göre iki grup arasında bilinçli farkındalık puanları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Din, Dindarlık, Bilinçli Farkındalık, Mali Müşavir

Atıf Bilgisi

Duran, Mehmet Emrullah. "Mali Müşavirlerde Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/2 (Eylül 2025), 585-604. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1675310>

Geliş Tarihi	13.04.2025
Kabul Tarihi	12.08.2025
Yayın Tarihi	15.09.2025
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmada kullanılan veriler, Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Bilimsel Etik ve Değerlendirme Kurulu tarafından 25.04.2024 tarih ve 722130 sayılı kararı ile onaylanmış etik kurul izni kapsamında toplanmıştır. Çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Yapay Zeka Kullanımı	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zeka tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar(lar) tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir.
Benzerlik Taraması	Yapıldı – Turnitin
Etik Bildirim	ethicilahiyat@ogu.edu.tr
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

A Study on the Relationship Between Mindfulness and Religiosity in Financial Advisors

Mehmet Emrullah Duran

0000-0001-9952-5103 | emrullahduran@selcuk.edu.tr

Selçuk University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion, Konya, Türkiye

ROR ID: [045hgzm75](https://orcid.org/045hgzm75)

Abstract

Thoughts and behaviors that individuals do not reach a conscious level in their daily lives or perform unconsciously are explained as either carelessness, indifference, or absentmindedness. In contrast to such situations, when individuals observe stimuli and approach them with a careful attitude, it leads to the realization of conscious awareness. Mindful awareness is a person's concentration on the present moment, focusing without ignoring environmental factors, emotions, and thoughts. Because individuals can perceive the influence of various stimuli throughout their lives, the process of conscious awareness also encompasses attention. Because for conscious awareness to occur, both observation and attention intensity must be conscious and unbiased. Buddhism is seen as the source of mindfulness teachings. Because Buddhism places great importance on awareness, and according to Buddhism, it is accepted that an individual can achieve inner peace by escaping suffering, thus completing their personal development, thru conscious awareness. Today, the concept of mindfulness is gaining popularity every day; individuals, institutions, and organizations approach mindfulness as an activity that enhances productivity by improving the qualifications of their personnel and making a positive contribution to their psychological resilience. This study investigates the relationship between religiosity and mindfulness. The main objective of the study is to answer the question, "What is the relationship between the religiosity and mindfulness of financial advisors?" The study also aims to examine the religiosity and mindfulness of financial advisors based on various variables such as gender and age. This study is an empirical research conducted using a relational screening model and aims to determine the relationship between mindfulness and religiosity. The study data were obtained thru a survey technique, and the survey form included a Personal Information Form, the Mindful Awareness Scale, and the Religious Attitude Scale. Pearson Correlation Analysis and T-test were used for the analysis of the collected data. The research findings are as follows: 1. There is a positive, low-level, and statistically significant relationship between the religiosity scores of financial advisors and their mindfulness. As religiosity increases, so does conscious awareness; it has also been found that there is a positive and meaningful relationship between conscious awareness and the sub-dimensions of religiosity. 2. The average conscious awareness of women ($x=69.51$) is higher than that of men ($x=65.41$). According to the results of the t-test, there is a significant difference between the two groups in terms of procrastination behavior scores. Additionally, the average religiosity score for women ($x=23.95$) is higher than that for men ($x=23.33$). The results of the t-test revealed a significant difference between the two groups in terms of religiosity scores. 3. The average level of mindful awareness among financial advisors aged 40 and over ($x=71.54$) is higher than that of financial advisors in the under-40 age group ($x=59.71$). The results of the t-test showed a statistically significant difference between the two groups in terms of conscious awareness scores. Additionally, the average religiosity of financial advisors aged 40 and over ($x=23.71$) is higher than that of the under-40 group ($x=23.18$). According to the results of the t-test performed, it was determined that there was a significant difference between the two groups in terms of religiosity scores. 4. The average level of conscious awareness among certified public accountants with "15 years or more experience" in the profession ($x=72.77$) is higher than that of certified public accountants with "less than 15 years of

experience" in the profession ($x=59.00$). According to the results of the t-test, a statistically significant difference was found between the two groups in terms of conscious awareness scores.

Keywords

Psychology of Religion, Religion, Religiosity, Mindfulness, Financial Advisor

Citation:

Duran, Mehmet Emrullah. "A Study on the Relationship Between Mindfulness and Religiosity in Financial Advisors". *Journal of Eskişehir Osmangazi University Faculty of Theology* 12/2 (September 2025), 585-604. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1675310>

Date of Submission	04.13.2025
Date of Acceptance	08.12.2025
Date of Publication	09.15.2025
Peer-Review	Double anonymized / Two External
Ethical Statement	The data used in this study were collected under ethics committee approval granted by Selçuk University Faculty of Theology Committee on Scientific Ethics and Evaluation, dated 25.04.2024, with decision number 722130. It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Use of Artificial Intelligence	No artificial intelligence-based tools or applications were used in the preparation of this study. The entire content of the study was produced by the author(s) in accordance with scientific research methods and academic ethical principles.
Plagiarism Checks	Yes - Turnitin
Complaints	ethicilahiyyat@ogu.edu.tr
Conflicts of Interest	The author has no conflict of interest to declare.
Grant Support	The author acknowledges that he received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0 .

Giriş

Bilinçli farkındalık en genel manada, kişinin mevcut ana yoğunlaşarak çevresel etmenler ile duygu ve düşüncelerini göz ardı etmeden odaklanması olarak tanımlanmıştır.¹ Pali dilinde dikkati verme ve farkındalığa sahip olma anlamına gelen “sati” teriminden türetilmiş olan bilinçli farkındalık, İngilizce’ye “mindfulness” olarak geçmiştir.² Bireyler yaşamları boyunca çeşitli uyaranların etkisini fark edebildikleri için bilinçli farkındalık süreci aynı zamanda dikkati de kapsamaktadır. Çünkü bilinçli farkındalığın gerçekleşebilmesi için hem gözlemlemenin hem de dikkat yoğunluğunun bilinçli ve önyargısız olması gerekmektedir.³ Ayrıca bireylerin gündelik yaşam içerisinde bilinçlilik düzeyine ulaşmayan veya bilinçdışı olarak gerçekleştirdikleri düşünce ve davranışlar ya dikkatsizlik, ya umursamazlık ya da dalgınlık olarak açıklanmaktadır.⁴ Böyle durumların aksine bireylerin uyarıcıları gözlemlemesi ve bunlara dikkatli bir tutumla yaklaşması bilinçli farkındalığın gerçekleşmesini sağlamaktadır. Diğer taraftan, günümüzde bilinçli farkındalık süreci ya da eğitimleri her geçen gün popüleritesini artırmakta ve hem resmi kurumlarda hem de özel kuruluşlarda çalışanların niteliklerini geliştiren, psikolojik sağlamlıklarına olumlu katkı sağlayan ve verimliliği artıran bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir.⁵

Literatürde, bilinçli farkındalık eğitimlerinin veya öğretilerinin kaynağı olarak Budizm görülmektedir.⁶ Çünkü Budizm, farkında olmaya büyük önem vermekte ve Budizm’e göre bireyin acıdan kurtularak iç huzuruna kavuşması, böylece kişisel gelişimini tamamlamasının bilinçli farkındalık sayesinde olacağı kabul edilmektedir.⁷ Ayrıca Budizm felsefesinde, gerçek mutluluğun kaynağı zihinsel denge ve farkındalık olarak kabul edildiğinden Budha, kişiyi mutluluğa ulaştıracak dört yüce gerçekten birisinin bilinçli farkındalık olduğunu belirtmiş ve meditasyon sürecinin temelinde de bilinçli farkındalığın yer aldığını vurgulamıştır.⁸ Alanyazında, bilinçli farkındalık sürecinin özellikleri şu şekilde ifade edilmiştir:⁹

- Kavramsal olmayan bir süreçtir. Yani bireyin düşünme sürecinde kavramlara boğulmadan, düşüncelerini eyleme dönüştürmesi ve içsel ya da dışsal uyarıcıları çözümleyebilmesidir.

¹ Kirk Warren Brown - Richard M. Ryan, “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology* 84/4 (2003), 825.

² Rupert Gethin, “On Some Definitions of Mindfulness”, *Contemporary Buddhism* 12/1 (2011), 264.

³ Ruth Baer vd., “Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills”, *Assessment* 11/3 (2004), 193.

⁴ Christopher Germer vd., *Mindfulness and Psychotherapy* (New York: The Guilford Press., 2005), 12.

⁵ Jessie Sun, “Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis”, *Contemporary Buddhism* 15/2 (2014), 395.

⁶ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 1994), 11.

⁷ Paul Ekman vd., “Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being”, *Current Directions in Psychological Science* 14/2 (2005), 60; Joel Levey - Michelle Levey, “Roots and Shoots of Mindfulness”, *Subtle Energies Magazine* 28/3 (2018), 34-36.

⁸ Bhikkhu Bodhi, “What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective”, *Contemporary Buddhism* 12/1 (2011), 20-21.

⁹ Germer vd., *Mindfulness and Psychotherapy*, 9.

- Mevcut zaman odak noktasıdır. Kişinin geçmiş yaşantıları ve gelecek tasarıları yaşanılan anın kaçırılmasına yol açabileceği için bilinçli farkındalık, her durumda ve şartta anda kalabilmektir.
- Yargılayıcı hükümler içermez. Çünkü bilinçli farkındalık olması gerekene değil olana odaklandığı için olgu ve olaylara duygusal yaklaşım, dikkatin kaybolmasına neden olmaktadır.
- Niyet ve maksat barındırır. Bireyin hem zihinsel süreçlerinde hem de gerçekleştirdiği eylemlerde niyet ve amacın net bir şekilde belirlenmiş olması bilinçli farkındalığın gerçekleşebilmesi açısından büyük bir önem taşımaktadır.
- İlgisizlik ve soyutlanma yerine katılım vardır. Bilinçli farkındalığın gerçekleşebilmesi için birey, hem kendi zihin ve beden deneyimlerini hissetmeli hem de çevresinde gerçekleşen olayları dikkatlice gözlemlemelidir.
- Sözcüklere bağlı değildir. Bilinçli farkındalık, zihinde kelime ve cümlelerden daha hızlı gerçekleştiği için kişinin deneyimlerini sözcüklerle ifade etmeye çalışması zorlayıcı olabilir.
- Keşfetmeyi ve özgürleşmeyi öğretir. Bilinçli farkındalık, dikkatin daha hassas ve nitelikli olmasına katkı sağlayarak bireyin yeni şeyler, ya da ilk bakışta fark edilmesi zor olan unsurları görmesine imkan tanır. Ayrıca olumsuz durumlar içerisinde bile çözüm yolları bulmayı öğretmesi bakımından kişilerin yaşamlarında önemli bir yere sahiptir.

Bilinçli farkındalık kavramını tanımlama ve açıklamaya yönelik psikolojik kuramların çeşitli yaklaşımları vardır. Psikanalitik yaklaşım, kişilerin iç ya da dış uyaranları her zaman fark edememelerinden dolayı onların kendilerine yoğunlaşarak dikkatlerini topladıkları noktaları saptamalarını ve böylece kişisel yaşam ile çevresel faktörlerin bir arada değerlendirilebileceğini varsaymaktadır.¹⁰ Bilişsel yaklaşım, bilinçli farkındalığın gerçekleşebilmesi için kişinin dikkatini toparlaması ve olaylar üzerine yoğunlaşmasını engelleyen zihin süreçlerini belirleyerek bunları düzelterip geliştirmesi gerektiğini savunmaktadır.¹¹ Davranışçı yaklaşım ise bilinçli farkındalığın sağlanabilmesi için kişinin duygu ve düşünceleri sonucu ortaya çıkan uyumsuz davranışların, ürkek ve korkulu tepkilerin, ayrıca düzensiz veya yanlış koşullu davranışların düzenlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.¹² Gestaltçı yaklaşım, bilinçli farkındalığın gelişmesi için kişiye bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşılması gerektiğini belirtmekte; bireyin geçmiş deneyimlerinin düşünce dünyasına etkisi bağlamında ön yargılardan ve kalıp düşüncelerden uzaklaşılması ve bununla birlikte yaşanılan ana odaklanılması gerekliliğini savunmaktadır.¹³ Varoluşçu yaklaşım ise kişilerin yaşamlarını anlamlandırmaları ve kendilerini tanımları açısından bilinçli farkındalık göstermenin, bireyin özgürleşmesi ve otomatik düşünce ile değer kalıplarından uzaklaşması bakımından gündelik yaşam için oldukça önemli olduğunu öne sürmektedir.¹⁴

Bilinçli farkındalıkla ilgili literatürde çeşitli kuramsal modeller bulunmaktadır. Bunlardan ilki, Kabat-Zinn tarafından geliştirilen “Üç Aksiyom Modeli”dir. Bu modele göre, kişinin bilinçli

¹⁰ Zümra Özyeşil, *Öz Anlayış ve Bilinçli Farkındalık*. (İstanbul: Maya Akademi Yayınları, 2011), 55.

¹¹ Ruth Baer vd., *Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*, 191.

¹² John Miller vd., “Three-Year Follow-Up and Clinical Implications of A Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in The Treatment of Anxiety Disorders”, *General Hospital Psychiatry* 17/3 (1995), 194.

¹³ Frederick Perls, *Gestalt Therapy Verbatim*, (California: Real People Press, 1969), 11-15.

¹⁴ Irvin Yalom, *Existential Psychotherapy*. (New York: Basic Books, 1980), 7-9.

farkındalık sürecini yönetebilmesi için zihin niteliklerinin gelişmiş olması gerekir; yani bu süreç bir anda ortaya çıkmaz, zamanla zihinsel gelişime bağlı olarak oluşur.¹⁵ Ayrıca modelde ifade edilen üç aksiyom sırasıyla niyet, dikkat ve tutumdur. Bu süreçlerin durmadan sürekli ve döngüsel bir biçimde işlediği, bireylerin bu yolla bilinçli farkındalığa ulaştıkları belirtilmiştir. İkinci model, Bishop ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup bilinçli farkındalığı öz-düzenleme becerileri temeline dayandırmaktadır. Bu modele göre kişilerin hem duygularını hem de davranışlarını yönetebilmeleri gerekmektedir.¹⁶ Üçüncü model ise Baer ve arkadaşları tarafından oluşturulan dört boyutlu modeldir. Bu yaklaşıma göre bilinçli farkındalığın gerçekleşebilmesi için bireyin gözlemleyerek nitelikli dikkat gösterebilmesi, tanımlayarak açıklayabilmesi, farkındalığı eyleme dönüştürebilmesi ve önyargısız yaklaşım sağlayabilmesi gibi birçok beceriyi bir arada kullanması gerekmektedir.¹⁷ Diğer taraftan, alanyazında bilinçli farkındalığın temel tutum ve becerileri şu şekilde ifade edilmiştir:¹⁸

- Yargılamadan Uzak Durma: Kişiler deneyimlerinden, düşünce yapılarından ve çevresel etkenlerden dolayı çeşitli tutumlar benimseyebilmektedir. Bu nedenle bireylerin düşüncelerini ve kararlarını dışarıdan, üçüncü bir kişi gözüyle değerlendirmeleri önemlidir. Burada ifade edilmek istenen, eleştiriden tamamen kaçınmak ya da her şeyi kabul etmek değil; bireylerin empoze edilen düşünce kalıplarından ve işlevsiz yargılardan uzak durmalarıdır.
- Sabırlı Olma: Bireyler olaylara aceleci yaklaşmamalı; mevcut durumları değerlendirirken bütüncül bir bakış açısı geliştirebilmek için zamanın ortaya çıkaracağı faktörleri de dikkate almalıdır. Sabırlı olmak, bireyleri olumsuz durumlar karşısında hemen karamsarlığa kapılmaktan ve panikleyerek yanlış yaklaşımlar sergilemekten koruyabilmektedir.
- “Acemi Zihin”e Sahip Olma: Burada ifade edilen “acemi” kavramı olumsuz bir anlam taşımamaktadır. Kastedilen bireylerin karşılaştıkları her olgu ve olaya ilk defa görüyormuş gibi öğrenme ve keşfetme merakıyla yaklaşımlarıdır. Böylece bireyler geçmiş pişmanlıklarından ve geleceğe dair beklentilerinden sıyrılarak mevcut anı kavrayabilecek zihinsel süreçlere sahip olabilirler.
- Güven Duyma: Kişiler her durum da alacakları risklere ve verdikleri kararlara karşı güvenle yaklaşmalıdır. Kendine güven duyan bireyler, düşüncelerine ve kararlarına da güvenecekleri için önemli konularda ya da olumsuz durumlarda tereddüt veya korkunun yol açacağı hatalardan korunmuş olurlar.
- Hırstan Kaçınma: Bir şeyleri istemek ve elde etmek için çalışmak doğaldır. Ancak istenilen şeylere ya da değiştirilmek istenen durumlara aşırı hırsyla yaklaşmak zihinsel süreçlerin sağlıklı işlemesine zarar vermekte ve dikkatin yoğunlaşmasına engelleyerek “anda yaşamayı” zorlaştırmaktadır.

¹⁵ Shauna Shapiro vd., “Mechanisms of Mindfulness”, *Journal of Clinical Psychology* 62/3 (2006), 376.

¹⁶ Scott Bishop vd., “Mindfulness: A Proposed Operational Definition”, *Clinical Psychology: Science and Practice* 11/3 (2004), 232.

¹⁷ Corinna Baum, “The Psychometric Properties of The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills Inclinal Populations.”, *Assessment* 17/2 (2009), 223.

¹⁸ Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of your Mind and Body to Face Stress, Pain, and Illness*. (New York: Delacorte, 2009), 47; Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are*, 40-45.

- **Kabullenici Olma:** Bireyler yaşamlarında her zaman istedikleri durumlarla karşılaşmazlar. Hayatın içerisinde olumlu şeyler olduğu kadar olumsuzluklar da vardır. Bu nedenle bireylerin olumsuz olayların etkisinde fazla kalmadan gündelik yaşama dönebilmeleri ve zihinsel süreçlerine zarar verecek duygulardan uzaklaşmaları gerekir. Kabullenmek, mücadele etmemek ya da pes etmek değil; mevcut durumu inkar etmeyip onun üstesinden gelebilmek için düşünme süreçlerini aktif biçimde kullanmaktır.
- **Doğal Akışı İzin Verme:** Bireylerin yaşamlarını şekillendirme ve tercih yapma imkanları vardır; ancak bu tercihler her zaman istenilen yönde sonuçlanmayabilir. Toplumsal ve çevresel faktörler birçok karmaşık durumu beraberinde getirir. Bireyler değiştiremeyecekleri olaylar karşısında depresyon, kaygı ve stres gibi kendilerine zarar verecek süreçlere girmemeli; zamanın bazı şeyleri düzeltereği bilinciyle zihinsel sağlıklarına önem göstermelidir.

Bilinçli farkındalık, hem yaşanan zamana ve zihin süreçlerine, hem duygu kontrolü ve kabullenme davranışlarına hem de psikolojik sağlamlığa katkı sağlaması açısından önemlidir. Bu nedenle bilinçli farkındalığı artıran faktörlerin varlığı da büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, din ve dindarlık bireylerin farkındalığını artıran süreçlerden biri olarak önemli bir kaynaktır. “Yol” ve “itaat” anlamlarına gelen din, kişinin yaratıcısıyla bağ kurmasına, kendisini tanımasına ve dünyadaki varoluş amacı ile sorumlulukları konusunda ona rehberlik edecek hazır bilgiler sunmaktadır.¹⁹ Dindarlık ise dinin inanç ve amel bağlamında bireyden yerine getirmesini istediği şartların ne ölçüde özümsemişliğini gösteren, derecesi yani dinin kişisel yönünü ifade eden bir kavramdır.²⁰ Dindarlık; yaş, cinsiyet, ekonomik durum, eğitim düzeyi, aile ve çevre gibi faktörlerden etkilenmektedir.²¹ Bilinçli farkındalığın din ve dindarlıkla ilişkisi bireylerin nitelikli düşünme süreçlerine olan katkıları bağlamında ele alınmaktadır. Dini literatürde bilinçli farkındalığa karşılık gelebilecek kavramlar tefekkür ve murakabedir. Fıkr kökünden türeyen tefekkür, bir şeye veya duruma bakmanın yanı sıra kalp gözüyle bakarak nitelikli düşünmek anlamına gelmektedir.²² Murakabe ise “gözlemlemek” ve “denetlemek” anlamına gelir; kişinin yaratıcısına karşı her durumda zihinsel, duygusal ve bedensel açıdan öz farkındalığa sahip olmasını ifade eder.²³ Kur’ân-ı Kerîm’de ve hadislerde bireylerin aşkın bir varlık tarafından her zaman görüldüğü, hiçbir şeyin Allah’a gizli kalamayacağı vurgulanmış; kişilerin işlerini ve ibadetlerini farkında ve bilinçli şekilde yapmaları istenmiştir.²⁴ Ayrıca Kur’an, aklını kullanan ve nitelikli düşünebilen kişileri muhatap olarak kabul etmiş; hadislerde ise niyete dikkat çekilerek farkındalık sahibi olmanın önemi vurgulanmıştır.²⁵ Bununla birlikte literatürde yer alan bilinçli farkındalığın temel özelliklerinden olan niyet ve sabır, aynı zamanda İslam’ın da temel öğretileri arasında yer almaktadır. Çünkü davranışların karşılığı ve sonuçları ile ibadetlerin yaratıcı tarafından kabul edilmesi için niyet en temel şartlardan biridir. Sabır da dini kaynaklarda sürekli

¹⁹ Mehmet Aydın, Kuramlar Sosyolojisi (İstanbul: Vadi Yayınları, 2000), 25-26.

²⁰ Hayati Hökelekli, Din Psikolojisine Giriş (İstanbul: Dem Yayınları, 2016), 60.

²¹ Abdurrahman Kurt, İş Adamlarında Dindarlık ve Dünyevileşme (Bursa: Emin Yayınları, 2009), 3-5.

²² “Düşünme”, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (Erişim 15 Aralık 2024)

²³ “Murakabe”, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (Erişim 15 Aralık 2024)

²⁴ Hayreddin Karaman vd., Kur’ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), Al-i İmran 3/5; Fecr 89/14; Ebû ‘Abdillâh Muhammed b. İsmâ‘îl el-Buhârî, İman, 37; Ebû'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc Müslim, İman 2-6.

²⁵ Karaman vd., Kur’ân Yolu, R’ad 13/19; Gaşîye 88/17; İbrahim 14/52; el-Buhârî, İman, 41; Müslim, İmaret 155.

tavsiye edilmiş; aceleyle verilen bilinçsiz kararların bireylerin hem gündelik yaşamlarına hem de ahiret hayatlarına zarar verebileceği ifade edilmiştir.²⁶ Diğer taraftan din ve maneviyatın sürekli hatırlattığı sorumluluk bilinci, davranışların maddi ve manevi sonuçlarını düşünme, Allah'ın her durumda görüp bilmesi, tefekkürün ibadet olarak ödüllendirilmesi gibi unsurlar, bireylerin bilinçli farkındalık süreçlerine katkı sağlamaktadır.

Bu çalışma, dindarlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışmanın temel amacı, “Mali müşavirlerin dindarlıkları ile bilinçli farkındalıkları arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusunu yanıtlamaktır. Ayrıca cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve meslekte bulunma süresi gibi değişkenler açısından mali müşavirlerin dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeylerindeki farklılıkları araştırmayı hedeflemektedir. Literatürde, doğrudan mali müşavirler üzerine yapılmış bir çalışma bulunmamakla birlikte, genel katılımcılar üzerinde ve dini şuur bağlamında gerçekleştirilen az sayıda araştırmaya rastlanmaktadır.²⁷ Bu araştırmalarda, katılımcıların dindarlık puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca yurt dışında da bilinçli farkındalık ile maneviyat ve din bağlamında az sayıda araştırma yapılmış olup, bu çalışmalar genellikle Budizm, Hinduizm, Hristiyanlık veya Stoacılık temelli olarak gerçekleştirilmiştir.²⁸ Bilinçli farkındalık literatürü oldukça zengin olmasına rağmen din, dindarlık ve maneviyat açısından yapılan çalışmaların yok denecek kadar sınırlı olması, bu bağlamda yürütülecek araştırmaları daha da önemli hale getirmektedir. Bu açıdan, söz konusu çalışmanın alana katkı sağlaması hedeflenmektedir. Araştırmanın temel sorusu çerçevesinde şu hipotezler belirlenmiştir:

- H₁: Bilinçli farkındalık ile dindarlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- H₂: Bilinçli farkındalık ve dindarlık, demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.
- H_{2a}: Bilinçli farkındalık ve dindarlık, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Kadınların dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.
- H_{2b}: Bilinçli farkındalık ve dindarlık, yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır. 40 yaş ve üzerindeki grubun dindarlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri 40 yaş altındaki gruba göre daha yüksektir.
- H_{2c}: Bilinçli farkındalık, meslekte bulunma süresi değişkenine göre farklılaşmaktadır. 15 yıl ve üzeri deneyime sahip olanların bilinçli farkındalık düzeyleri, 15 yılın altındaki deneyime sahip olanlara göre daha yüksektir.

1. Yöntem

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış ampirik çalışma olup dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu model, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin araştırılmasına yönelik bir tarama modelidir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte farklılaşıp farklılaşmadığı ve eğer bir değişim varsa bunun

²⁶ Karaman vd., Kur'an Yolu, Nahl 16/126-127; Enfal 8/66; Al-i İmran 3/186; Müslim, Zekat 124.

²⁷ Cüneyd Aydın, “Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 47/2 (2019), 241; Yasemin Angın, “Bilinçli Farkındalık ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklem Üzerinden İncelenmesi”, Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 11/22 (2022), 516; Üsâme Balıkcı, Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki (Sakarya Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

²⁸ Maria Gargiulo, “The Role of Religion and Spirituality in Mindfulness Practices: A Qualitative Literature Review”, Journal of Education and Buddhist Studies 3/1 (2023), 8.

nasil gerçekleştiği ortaya konulmaya çalışılmaktadır.²⁹ Araştırma kapsamında, ülkemizde görev yapan tüm mali müşavirlerden veri toplamak mümkün olmadığı için, çalışma grubu olarak Konya ilinde görev yapan mali müşavirler belirlenmiştir. Çalışmada, verilerin kolay, hızlı ve ekonomik biçimde toplanmasına olanak sağlayan olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden “Kolayda Örnekleme Tekniği” kullanılmıştır.³⁰ Çalışma kapsamında, Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Bilimsel Etik ve Değerlendirme Kurulu’ndan 25.04.2024 tarihli ve 722130 sayılı gerekli izin alınmıştır.

1.1. Çalışma Grubunun Özellikleri

Katılımcıların %76,1’i (s=217) erkek, %23,9’u (s=68) kadındır. Araştırma örnekleminin %43,5’i (s=124) 40 yaş altı, %56,5’i (s=161) ise 40 yaş ve üzeri grubundadır. Ayrıca örneklemin meslekte bulunma süresi, %46,3’ü (s=132) 15 yılın altında, %53,7’si (s=153) 15 yıl ve üzerinde olacak şekilde dağılım göstermektedir. Çalışmada yaş sınıflaması yapılırken, 40 yaş sınırı olarak kabul edilmiş ve veriler “40 yaş altı” ve “40 yaş ve üzeri” şeklinde analiz edilmiştir. Bu tercihte, orta yaş döneminin gelişimsel özelliklerinin dikkate alınması etkili olmuştur. Bireylerin çocukluk, ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerini tamamladıktan sonra yaşadıkları değişim ve gelişimlerin sağladığı katkılar bağlamında bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.³¹ Ayrıca, çalışma grubu olarak mali müşavirlerin seçilmesinde bazı etkenler rol oynamıştır. Eğitim süreçlerinde ve meslek odaları tarafından düzenlenen seminerlerde bilinçli farkındalıkla ilgili içeriklerin yer alması, mali müşavirlerin araştırılan konuya yabancı olmamalarını sağlamaktadır. Bunun yanında yaptıkları işin doğası gereği dikkat ve bilinç düzeylerinin sürekli aktif olmasının zorunlu oluşu da araştırma için uygun bir örneklem seçilmesinde etkili olmuştur.

1.2. Ölçme Araçları

Çalışma verileri anket tekniği ile toplanmıştır. Bu kapsamda, kişisel bilgi formu, bilinçli farkındalık ölçeği ve dini tutum ölçeğinin yer aldığı bir anket formu oluşturulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş ve meslekte bulunma sürelerine ilişkin sorular yer almaktadır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Özyeşil ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.³² İlgili ölçek Likert tipi, on beş maddeden oluşan ve tek faktörlü bir ölçektir. Altılı derecelendirme (1=Her zaman, 6=Hiçbir zaman) esas alınarak puanlanan ölçekten alınabilecek puanlar 15 ile 90 arasında değişmektedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,80 olarak bulunmuş, bu çalışmada ise 0,73 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin geçerliliği farklı yöntemlerle test edilmiş ve kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Ok-Dini Tutum Ölçeği: Ok tarafından geliştirilen ve dindarlığı ölçmek amacıyla literatüre kazandırılan bu ölçek, sekiz maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir.³³ Biliş, duygu, ilişki ve

²⁹ Niyazi Karasar, Bilimsel Araştırma Yöntemleri (Ankara: Nobel Yayınları, 2011), 76.

³⁰ Recai Coşkun vd., Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (Sakarya: Sakarya Kitabevi, 2015), 142.

³¹ Daniel J. Levinson, The Seasons of a Mans Life (New York: Knopf, 1978), 33.

³² Zümra Özyeşil vd., “Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması”, Eğitim ve Bilim 36/160 (2011), 226.

³³ Üzeyir Ok. “Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması” Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 8/2 (2011), 530.

davranış olmak üzere dört faktörden oluşmaktadır. Ölçek beşli derecelendirme (1=Hiç Katılmıyorum, 5=Çoğuna Katılıyorum) esas alınarak puanlanmaktadır. Ölkekten alınabilecek puan aralığı 8 ile 40 arasındadır. Geliştirici, ölçeğin Cronbach Alpha değerini 0,91 olarak rapor etmiş, bu araştırmada ise 0,82 olarak bulunmuştur.

1.3. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi

Çalışma kapsamında oluşturulan anket formu, link aracılığıyla e-posta üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. 22 Temmuz 2024 ile 27 Şubat 2025 tarihleri arasında, Konya Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Odası'na kayıtlı ve aktif olarak hizmet veren mali müşavirlerden veriler toplanmıştır. Toplam 617 mali müşavire e-posta yoluyla anket formu gönderilmiş, bunlardan 289'u dönüş yapmıştır. Veri temizleme işlemleri sonrasında 4 anket form eksik doldurulduğu için araştırmaya dahil edilmemiştir. Böylece, 285 anket formu değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Çalışma kapsamında toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, analizde kullanılacak testleri seçmeden önce verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Bulguları

	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	-,657	-,818
Biliş	-,214	-1,078
Duygu	-,075	-1,064
Davranış	,003	-1,270
İlişki	-,108	-1,305
Dindarlık Toplam	,058	-1,011

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu tespit edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.³⁴ Veriler normal dağılım gösterdiği için analizlerde Pearson korelasyon analizi ve t-testi kullanılmıştır.

2. Bulgular

Bu bölümde, mali müşavirlerin bilinçli farkındalık ve dindarlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmanın hipotezleri doğrultusunda gerçekleştirilen veri analizlerinin sonuçları sunulmuştur.

2.1. Bilinçli Farkındalık ile Dindarlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Yapılan korelasyon analizine göre bilinçli farkındalık ile dindarlık arasındaki ilişkinin pozitif yönde düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu, mali müşavirlerin dindarlık puanları

³⁴ Darren George – Paul Mallery, SPSS for Windows (Boston: Allyn & Bacon Yayınları, 2010), 85-87.

yükseldikçe bilinçli farkındalıklarının arttığı tespit edilmiştir ($r=0,263$ $p<0,01$).³⁵ Ayrıca bilinçli farkındalık ile dindarlığın alt boyutları arasındaki ilişkinin de ($r=,296$; $,354$; $,365$; $,279$ $p<0,01$) pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar Tablo 2’de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 2

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Ok Dini Tutum Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Dindarlık ve Alt Boyutları	Bilinçli Farkındalık	
	r	p
Dindarlık	0,263**	0,000
Biliş	0,296**	0,000
Duygu	0,354**	0,000
Davranış	0,365**	0,000
İlişki	0,279**	0,000

** $p<0,01$

2.2. Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 3’e göre, kadınların bilinçli farkındalık ortalaması ($x=69,51$), erkeklerin ortalama puanlarından ($x=65,41$) daha yüksektir. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda, bilinçli farkındalık puanları bakımından iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiş ve kadın mali müşavirlerin erkeklere göre daha yüksek bilinçli farkındalık puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3

Bilinçli Farkındalık ile Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Ölçek	Cinsiyet	Ortalama	S. Sapma	t değeri	F	P
Bilinçli Farkındalık	Kadın	69,51	15,50	1,225	36,105	,000
	Erkek	65,41	26,14			

Elde edilen bulgulara göre, kadınların dindarlık puanlarının ortalaması ($x=23,95$), erkeklerin ortalama puanlarından ($x=23,33$) daha yüksektir. Tablo 4’te görüldüğü üzere, dindarlığın alt boyutları açısından da kadınların [$(x=6,72/6,25)$; $(x=6,72/5,86)$; $(x=6,45/5,76)$; $(x=6,80/6,27)$] puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda, dindarlık puanları açısından kadın ile erkekler arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca, dindarlığın alt boyutları bakımından da kadın ve erkek grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

³⁵ Nilgün Köklü vd., Sosyal Bilimler İçin İstatistik (Ankara: Pegem Yayınları, 2006), 112.

Tablo 4

Dindarlık ile Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Ölçek	Cinsiyet	Ortalama	S. Sapma	t değeri	F	P
Dindarlık	Kadın	23,95	7,66	,446	23,891	0,000
	Erkek	23,33	10,61			
Biliş	Kadın	6,72	1,99	1,303	17,156	0,000
	Erkek	6,25	2,70			
Duygu	Kadın	6,72	1,87	2,398	24,526	0,000
	Erkek	5,86	2,75			
Davranış	Kadın	6,45	1,97	1,832	42,475	0,000
	Erkek	5,76	2,92			
İlişki	Kadın	6,80	2,28	1,359	12,773	0,000
	Erkek	6,27	2,99			

Tablo 5'e göre, 40 yaş ve üzeri gruptaki mali müşavirlerin bilinçli farkındalık puanlarının ortalaması ($x=59,71$), 40 yaş altı gruptaki mali müşavirlerin ortalamasından ($x=71,54$) daha yüksektir. Yapılan t-testi sonucunda, bilinçli farkındalık puanları açısından iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu ve 40 yaş ve üzeri grubun daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 5

Bilinçli Farkındalık ile Yaş Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Ölçek	Yaş	Ortalama	S. Sapma	t değeri	F	P
Bilinçli Farkındalık	40 yaş altı	59,71	28,42	-4,230	42,693	,000
	40 ve üstü	71,54	18,61			

Elde edilen bulgulara göre, 40 yaş ve üzeri gruptaki mali müşavirlerin dindarlık puanlarının ortalaması ($x=23,71$), 40 yaş altı gruptaki mali müşavirlerin ortalamasından ($x=23,18$) daha yüksektir. Tablo 6'da görüldüğü üzere, dindarlığın alt boyutları açısından da 40 yaş ve üzeri gruptaki mali müşavirlerin [$(x=6,51/6,17)$; ($x=6,19/5,90$); ($x=5,93/5,91$); ($x=6,63/6,08$)] puanlarının 40 yaş altı gruba göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda hem dindarlık puanları hem de dindarlığın alt boyutları açısından 40 yaş altı ve 40 yaş üzeri gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 6

Dindarlık ile Yaş Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Ölçek	Yaş	Ortalama	S. Sapma	t değeri	F	P
Dindarlık	40 yaş altı	23,18	10,81	-,443	5,411	0,021
	40 ve üstü	23,71	9,30			
Biliş	40 yaş altı	6,17	2,77	-1,107	11,275	0,001
	40 ve üstü	6,51	2,37			
Duygu	40 yaş altı	5,90	2,85	-,932	8,470	0,004
	40 ve üstü	6,19	2,38			
Davranış	40 yaş altı	5,91	2,96	-,038	4,754	0,030
	40 ve üstü	5,93	2,57			
İlişki	40 yaş altı	6,08	3,01	-1,624	5,452	0,020
	40 ve üstü	6,63	2,69			

Tablo 7'ye göre, meslekte bulunma süresi 15 yıl ve üzeri olan mali müşavirlerin bilinçli farkındalık puanlarının ortalaması ($x=72,77$), meslekte bulunma süresi 15 yılın altında olan mali müşavirlerin ortalamasından ($x=59,00$) daha yüksektir. Yapılan t-testi sonucunda, bilinçli farkındalık puanları bakımından meslekte bulunma süresi grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 7

Bilinçli Farkındalık ile Meslekte Bulunma Süresi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Ölçek	Meslek S.	Ortalama	S. Sapma	t değeri	F	P
Bilinçli	15 yıl altı	59,00	27,24	-5,013	24,908	,000
Farkındalık	15 ve üstü	72,77	18,84			

3. Tartışma

Araştırmanın temel sorusu olan “Mali müşavirlerin dindarlıkları ile bilinçli farkındalıkları arasında nasıl bir ilişki vardır?” kapsamında oluşturulan hipotezlerden ilki, “Bilinçli farkındalık ve dindarlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır” hipotezidir. Bu hipotezi test etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, bilinçli farkındalık ile dindarlık arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; mali müşavirlerin dindarlık puanları yükseldikçe bilinçli farkındalıklarının da arttığı bulunmuş; böylece çalışmanın H_1 hipotezi doğrulanmıştır ($r=0,263$ $p<0,01$). Ayrıca, bilinçli farkındalık ile dindarlığın alt boyutları arasındaki ilişkinin de ($r=,296; ,354; ,365; ,279$ $p<0,01$) pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, maneviyatın, dindarlığın ve dini şuurun bilinçli farkındalığa olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Bu nedenle araştırmada ulaşılan “bilinçli farkındalık ile dindarlık arasındaki ilişkinin pozitif yönde olması” sonucu literatürdeki bulgularla uyumlu

bulunmuştur.³⁶ Ancak, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.³⁷

Kur'an ve hadislerde bireylerin Yüce Yaratıcı tarafından her zaman görüldüğü, hiçbir şeyin Allah'a gizli kalamayacağı vurgulanmakta; kişilerin işlerini ve ibadetlerini farkında ve bilinçli bir şekilde yapmaları istenmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın temel özelliklerinden olan "niyet" ve "sabır"ın İslam'da da güçlü bir şekilde vurgulanması, dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin pozitif yönde olmasını açıklayan bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, din ve maneviyatın bireylere sevgi, sorumluluk, öz-düzenleme, yardımlaşma, empati ve diğerkamlik gibi değerleri kazandırmasının yanı sıra, nitelikli düşünme anlamına gelen tefekkürü yüceltmesi ve aklını kullanabilen bireyleri muhatap kabul etmesi, dindar mali müşavirlerin bilinçli farkındalık puanlarının yüksek olmasına katkı sağlayan unsurlar arasında gösterilebilir. Diğer taraftan, bilinçli farkındalığın bazı çalışmalarda sadece meditasyonel uygulamalar ya da yoga pratikleri ile sınırlandırılması, farkındalık kavramının derinliğine zarar vermekte ve onu yüzeysel bir düzeye indirgemektedir.³⁸ Oysa din ve maneviyat, yukarıda ifade edilen erdemlerin bireyler tarafından benimsenmesine, günlük yaşamda uygulanmasına ve tefekkür yoluyla zihinsel süreçlerin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, zihinsel ve fiziksel egzersizler olarak görülen yoga ve meditasyonun kökeninin de aşkın varlıkla ilişki kurma çabasına dayandığı; bazı uygulamaların ise teolojik kaynaklı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin mevcut anı fark etmelerine hem tefekküre dayalı düşünme tarzıyla hem de günlük davranışlara (örneğin yeme, uyuma vb.) eşlik eden dua pratikleriyle katkı sağlayan din ve maneviyatı görmezden gelmek mümkün değildir.³⁹

Araştırmanın ikinci hipotezinin birinci alt hipotezi olan "Bilinçli farkındalık ve dindarlık, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Kadınlar erkeklere göre hem daha dindar hem de bilinçli farkındalıkları daha yüksektir" ifadesini test etmek amacıyla t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kadınların bilinçli farkındalık ortalaması ($x=69,51$), erkeklerin ortalamasından ($x=65,41$) daha yüksektir. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda, bilinçli farkındalık puanları bakımından iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu ve kadın mali müşavirlerin daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, kadınların dindarlık puan ortalaması ($x=23,95$), erkeklerin ortalamasından ($x=23,33$) daha yüksektir. Dindarlığın alt boyutları açısından da kadınların [$(x=6,72/6,25)$; ($x=6,72/5,86$); ($x=6,45/5,76$); ($x=6,80/6,27$)] puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda hem dindarlık toplam puanlarında hem de alt boyutlarda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Böylece araştırmanın H_{2a} hipotezi doğrulanmıştır. Bu bulgu, kadınların erkeklere kıyasla daha dindar olduklarını ve daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduklarını göstermekte ve

³⁶ Emine Bayrak, Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar (Akdeniz Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2023); Aydın, Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; Angın, Bilinçli Farkındalık ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklem Üzerinden İncelenmesi.

³⁷ Balıkcı, Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki.

³⁸ Aydın, Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 262-263.

³⁹ "Yoga", Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (Erişim 2 Şubat 2025)

literatürdeki çalışmalar tarafından da desteklenmektedir.⁴⁰ Bununla birlikte, bazı çalışmalarda erkeklerin daha yüksek puanlara sahip olduğu veya cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamadığı rapor edilmiştir.⁴¹ Kadınların daha yüksek dindarlık puanlarına sahip olmaları, onların dinin emirlerine uyma eğilimlerinin güçlü olması ve erkeklere kıyasla kendilerini daha güçsüz hissetmeleriyle açıklanabilir.⁴² Din, bireyler için sığınma ve aşkın bir varlığa güvenme imkanı sunduğundan, bu durum özellikle fizyolojik veya psikolojik açıdan güçsüz hissedene bireyler için güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Öte yandan kadınların daha yüksek bilinçli farkındalık puanlarına sahip olmaları, onların odaklanma düzeylerinin yüksek olması, dikkatlerini daha iyi toplayabilmeleri ve çevresel ya da duygusal faktörlerden arınarak nitelikli zihinsel süreçleri daha etkin kullanabilmeleriyle ilişkilendirilebilir.⁴³

Araştırmanın ikinci hipotezinin ikinci alt hipotezi olan “Bilinçli farkındalık ve dindarlık, yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır. 40 yaş ve üstü grubun, 40 yaş altı gruba göre dindarlık ve bilinçli farkındalıkları daha yüksektir” ifadesini test etmek amacıyla t-testi gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre, 40 yaş ve üzeri gruptaki mali müşavirlerin bilinçli farkındalık ortalaması ($x=71,54$), 40 yaş altı grubun ortalamasından ($x=59,71$) daha yüksektir. Yapılan t-testi sonucunda, bilinçli farkındalık puanları açısından iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu ve 40 yaş ve üzeri grubun daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde 40 ve üzeri grubun dindarlık ortalaması ($x=23,71$), 40 yaş altı grubun ortalamasından ($x=23,18$) daha yüksektir. Dindarlığın alt boyutları açısından da 40 yaş ve üzeri grubun [$(x=6,51/6,17)$; ($x=6,19/5,90$); ($x=5,93/5,91$); ($x=6,63/6,08$)] puanlarının 40 yaş altı gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda, hem dindarlık puanlarında hem de dindarlığın alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiş; böylece araştırmanın H_{2b} hipotezi doğrulanmıştır. Bu sonuç, literatürde sıkça vurgulanan “yaş ilerledikçe bilinçli farkındalığın ve dindarlığın artması” bulgusu ile örtüşmektedir.⁴⁴ Mali müşavirlerin yaşları yükseldikçe sahip oldukları bilgi ve tecrübelerin onlara kazandırdığı olgunlaşma, dine yönelmeyi ve bilinçli farkındalık düzeyini

⁴⁰ Neslihan Eriş, Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Mesleki Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki (Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2024); Yusuf Özsarı, Okul Tükenmişliği, Okula Yabancılaşma, Bilinçli Farkındalık ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2024); Duran, Bakım Verme Yükü ve Dindarlık: Hasta Bakıcılar Üzerine Nicel Bir Araştırma; Tuğba Akbulut, Öğretmenlerde anlam arayışı, mesleki doyum ve dindarlık ilişkisi (Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

⁴¹ Bayrak, Z Kuşuğında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar; Angın, Bilinçli Farkındalık ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklem Üzerinden İncelenmesi; Aydın, Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; Ayşe Üzümlü, Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

⁴² Nevzat Tarhan, Kadın Psikolojisi (İstanbul: Nesil Yayınları, 2005), 357.

⁴³ Kübra Demiröz, Romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracı rolü (Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2025); Neriman Tuncalı, Öğretmen Adaylarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Akademik Özyeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bursa Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2022).

⁴⁴ Busenaz Sürmeneli, Boksörlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Sporda Endişe ve Mücadele Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Parametrelere Bağlı İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, 2024); Angın, Bilinçli Farkındalık ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklem Üzerinden İncelenmesi; Duran, Yaşam Memnuniyeti, Mesleki Doyum ve Dindarlık İlişkisi; Ecem Efecan, Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2022).

artırmaktadır. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı da rapor edilmiştir.⁴⁵ Genç mali müşavirlerin daha düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olmaları; tecrübe eksikliği, aynı anda çok sayıda işi yürütmeye çalışma eğilimi, sorumluluk bilincinin tam gelişmemesi ve problemler karşısında zihinsel süreçlerini verimli kullanamama gibi faktörlerle açıklanabilir. Öte yandan, yaşın ilerlemesiyle birlikte düşüncelerinin daha belirginleşmesi, kabulleniciliğin artması ve eleştirel bakışın azalması bağlamında dindarlığın daha yüksek çıkması da yorumlanabilir.

Araştırmanın ikinci hipotezinin üçüncü alt hipotezi olan “Bilinçli farkındalık meslekte bulunma yılı değişkenine göre farklılaşmaktadır. 15 yıl ve üstü grubunun, 15 yıl altı gruba göre bilinçli farkındalıkları daha yüksektir” ifadesini test etmek amacıyla t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, meslekte bulunma süresi “15 yıl ve üzeri” olan mali müşavirlerin bilinçli farkındalık ortalaması ($x=72,77$), meslekte “15 yılın altında görev yapan” mali müşavirlerin ortalamasından ($x=59,00$) daha yüksektir. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda bilinçli farkındalık puanları bakımından gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuş ve araştırmanın H_{2c} hipotezi doğrulanmıştır. Literatürde, bilinçli farkındalığın meslekte bulunma süresine göre farklılaştığını gösteren çalışmaların yanı sıra farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır.⁴⁶ Bu çalışmada 15 yıl ve daha fazla süredir çalışan mali müşavirlerin bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek bulunması, yaşın sağladığı olgunluk, zihin süreçlerini daha nitelikli kullanabilme becerisi ve mesleki tecrübenin kazandırdığı yoğun odaklanma ile açıklanabilir. Meslekte bulunma süresi arttıkça bireylerin iş hayatı ve kişisel gelişimleri kapsamında edindikleri eğitimler, katıldıkları kurslar ve tecrübe aktarımı gibi faktörler, doğrudan ya da dolaylı olarak zihinsel süreçlerin olgunlaşmasına ve farkındalığın gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte, meslekte bulunma süresi fazla olan kişilerin yaşlarının da genellikle yüksek olması, bireylerin hayat tecrübeleri sayesinde olaylara daha geniş bir perspektiften bakabilmelerine ve kendini ya da çevresini suçlamak yerine daha pozitif bir bakış açısıyla çözüme odaklanmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, kıdemli kişilerin sahip oldukları yaşın getirdiği olgunluğun sağladığı dinginlik ve akliselimle hareket etme becerisi, meslekte bulunma süresinin bilinçli farkındalığa olumlu etkide bulunabileceğini göstermektedir.

Sonuç

Bu araştırmanın amacı, mali müşavirlerin dindarlıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Ayrıca araştırmada, bilinçli farkındalık ile dindarlık puanlarının cinsiyet, yaş ve meslekte bulunma süresine göre farklılaşma durumu da incelenmiştir. Araştırma sonucunda, dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel

⁴⁵ Esma Man, Yetişkin Bireylerde Ahlakî Uzaklaşmanın Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık ve Öz-Şefkat (Bahçeşehir Yüksek Lisans Tezi, 2023); Aydın, Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; Atike Ege, Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyi (Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

⁴⁶ Zeynep Kurt, Öğretmenlerin Ebeveynlikte ve Öğretimde Bilinçli Farkındalıkları ile İçsel Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2023); Pelin Helveci, Sınıf Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2023); Sinem Doğan, Opera Sanatçıları ve Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin Müzik Performans Kaygıları ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Aydın Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

olarak anlamlı bir ilişki olduğu; dindarlık puanları arttıkça bilinçli farkındalık puanlarının da yükseldiği tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile dindarlığın alt boyutları (ilişki, davranış, biliş ve duygu) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, mali müşavirlerin bilinçli farkındalık ve dindarlık düzeylerinin cinsiyet, yaş ve meslekte bulunma süresine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında, dindarlığın mali müşavirlerin bilinçli farkındalıklarına katkı sağlayarak zihin süreçlerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Yeni yapılacak çalışmalarda, farklı meslek grupları örneklem olarak seçilebilir. Özellikle doktorlar, öğretmenler, avukatlar ve bankacılar üzerinde araştırmalar planlanabilir. Bilinçli farkındalık üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlı olduğundan, dindarlık ve maneviyat bağlamında saha araştırmalarının artırılması önerilmektedir. Araştırma bulgularına göre, mali müşavirlerin dindarlık düzeyleri yükseldikçe bilinçli farkındalıklarının da arttığı görülmüştür. Bu nedenle, meslek odaları ve dernekler tarafından din ve maneviyat içerikli bilinçli farkındalık eğitimleri düzenlenebilir. Yetişkinler içinde manevi temaların yer aldığı uygulamalı bilinçli farkındalık programları hazırlanabilir; ayrıca yerel yönetimlerle iş birliği yapılarak halk eğitim merkezlerinde ilgili kurslar üzerine araştırmalar yapılabilir. Lisans ve lisansüstü programlarda bilinçli farkındalığa yönelik içeriklerin sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle manevi değerlerin de yer aldığı bilinçli farkındalık uygulamalarına yönelik eğitim projeleri geliştirilmelidir.

Kaynakça | References

- Akbulut, Tuğba. *Öğretmenlerde Anlam Arayışı, Mesleki Doyum ve Dindarlık İlişkisi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Angın, Yasemin. "Bilinçli Farkındalık ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklem Üzerinden İncelenmesi", *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/22 (2022), 516-538. <https://doi.org/10.53683/gifad.1083881>
- Aydın, Cüneyd. "Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/2 (2019), 241-269. <https://doi.org/10.17120/omuifd.617003>
- Aydın, Mehmet. *Kuramlar Sosyolojisi*. İstanbul: Vadi Yayınları, 2000.
- Baer, Ruth vd., "Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills", *Assessment* 11/3 (2004), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Balıkçı, Üsâme. *Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Baum, Corinna vd., "The Psychometric Properties of the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills in clinical Populations", *Assessment*, 17/2 (2009), 220-230. <https://doi.org/10.1177/107319110935525>
- Bayrak, Emine. *Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Bishop, Scott vd., "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology: Science and Practice* 11/3 (2004), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bodhi, Bhikkhu. "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective", *Contemporary Buddhism* 12/1 (2011), 19-40.
- Brown, Kirk Warren – Ryan, Richard M. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being", *Journal of Personality and Social Psychology* 84/4 (2003), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buhârî, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmâîl. *Sahîhu'l-Buhârî*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1410/1992.
- Demiröz, Kübra. *Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılık ile Obsesif Kompulsif Özellikler Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Becerisinin Aracı Rolü*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2025.
- Doğan, Sinem. *Opera Sanatçılarının ve Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin Müzik Performans Kaygıları ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Duran, Mehmet Emrullah. "Bakım Verme Yükü ve Dindarlık: Hasta Bakacılar Üzerine Nicel Bir Araştırma", *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 26 (2024), 153-173. <https://doi.org/10.51553/bozifder.1462423>
- Duran, Mehmet Emrullah. "Yaşam Memnuniyeti, Mesleki Doyum ve Dindarlık ilişkisi: Avukatlar Üzerine Nicel Bir Araştırma", *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi* 15 (2024), 1650-1664. <https://doi.org/10.51531/korkutataturkiyat.1441115>
- Efecan, Ecem. *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık (Mindfulness), Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Ege, Atike. *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyi*. Burdur: Mehmet Akif Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Ekman, Paul vd., "Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being", *Current Directions in Psychological Science* 14/2 (2005), 59-64.

- Eriş, Neslihan. *Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Mesleki Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Germer, Christopher vd., *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press, 2005.
- Gethin, Rupert. "On Some Definitions of Mindfulness", *Contemporary Buddhism* 12/1 (2011), 263-279.
- Helveci, Pelin. *Sınıf Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: DEM Yayınları, 2016.
- Kabat-Zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion Press, 1994.
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press, 2009.
- Karaman, Hayreddin vd. *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007.
- Köklü, Nilgün vd., *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Yayınları, 2006.
- Kurt, Abdurrahman. *İş Adamlarında Dindarlık ve Dünyevileşme*. Bursa: Emin Yayınları, 2009.
- Kurt, Zeynep. *Öğretmenlerin Ebeveynlikte ve Öğretimde Bilinçli Farkındalıkları ile İşsel Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Levey, Joel – Levey, Michelle. "Roots and Shoots of Mindfulness", *Subtle Energies Magazine* 28/3 (2018), 22-40.
- Man, Esma. *Yetişkin Bireylerde Ahlakî Uzaklaşmanın Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık ve Öz-Şefkat*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Miller, John vd., "Three-Year Follow-Up and Clinical Implications of A Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in The Treatment of Anxiety Disorders", *General Hospital Psychiatry* 17/3 (1995), 192-200.
- Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc el-Kuşeyrî. *Sahîhu Müslim*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1411/1992.
- Özsarı, Yusuf. *Okul Tükenmişliği, Okula Yabancılaşma, Bilinçli Farkındalık ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Niğde: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2024.
- Özyeşil, Zümra. *Öz Anlayış ve Bilinçli Farkındalık*. İstanbul: Maya Akademi Yayınları, 2011.
- Özyeşil, Zümra vd., "Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması", *Eğitim ve Bilim* 36/160 (2011), 225-235.
- Perls, Frederick. *Gestalt Therapy Verbatim*. California: Real People Press, 1969.
- Shauna Shapiro vd., "Mechanisms of Mindfulness", *Journal of Clinical Psychology* 62/3 (2006), 373-386.
- Sun, Jessie. "Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis", *Contemporary Buddhism* 15/2 (2014), 394-415. <https://doi.org/10.1080/14639947.2014.978088>
- Sürmeneli, Busenaz. *Boksörlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Sporda Endişe ve Mücadele Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Parametrelere Bağlı İncelenmesi*. Bayburt: Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Tarhan, Nevzat. *Kadın Psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2005.
- Tuncalı, Neriman. *Öğretmen Adaylarında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Akademik Özyeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Üzümlü, Ayşe. *Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Yalom, Irvin. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.