

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**BİLGELİK, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE DİNDARLIK
ARASINDAKİ İLİŞKİSİ**

Üsame BALIKÇI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

OCAK - 2023

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BİLGELİK, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE DİNDARLIK
ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Üsame BALIKÇI

Enstitü Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi

“Bu tez 06/01/2023 tarihinde online olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ
Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU	Başarılı
Prof. Dr. İbrahim GÜRSES	Başarılı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	Başarılı

ETİK BEYAN METNİ

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?

Evet ☒

Hayır ☐

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

Üsame BALIKÇI

06/01/2023

ÖNSÖZ

İnsan, ruh ile bedenden müteşekkil bir varlık. Bir yanı manaya ve varlığa bakıyor; diğer yanı maddeye ve yokluğa. Oluş bozuluş dünyası içerisinde insan, nice felâketlere, çaresizliklere, yarım kalmış düşlere dâcâr oluyor; ne kadar çok itminan ve huzur arayışı peşinde geçici tatminkârlık ve güven hisleriyle mağrur oluyor. Varlık, sızlıyor; var olmak yoruyor. Madde ile mana, ruh ile beden, varlık ile yokluk arasındaki geriliminde insan, kendini arıyor.

İş bu çalışma, varlığın hakikatine ulaşma ve varlığının ötesine geçme arayışında, insanın karşısına çıkan üç önemli kavram ve niteliğe; bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlığa ışık tutmaya çalışıyor. Çalışma, söz konusu niteliklerin nasıl kazanılıp geliştirileceğini salık vermekten öte, bireylerin yaşamlarında etki ve işlevleri açısından bu niteliklerin birbirleriyle ilişkisini ampirik olarak irdelemeyi hedefliyor. Nitekim, iyi bir yaşam pratiği olarak bilgelik, an'da kalmayı ifade eden bilinçli farkındalık ve hayata bir bütün olarak rengini veren dindarlık özellikleri, aralarında güçlü bir bağ kurulabileceğine dair kanıları besliyor.

Çalışmanın vücuda gelmesine katkı sağlayan değerli isimler oldu. Başta sayın tez danışmanım Prof. Dr. Abdolvahit İmamoğlu Beyefendi'ye, tecrübe ve tavsiyeleriyle araştırmaya katkı sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Şentepe Lokmanoğlu Hanımefendi'ye, Din Psikolojisi serüvenimde lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca hoş sohbet ve teşvikleriyle yanımda olan ve jüri olarak çalışmayı değerlendirme safhasına katkıda bulunan sayın Prof. Dr. İbrahim Gürses Beyefendi'ye teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca burada, anket formunu gönüllü olarak dolduran Sakarya Üniversite'si öğrencileri ile uygulama konusunda anlayış gösteren değerli öğretim üyelerine şükranlarımı sunmam gerekir. Bilimsel araştırmalar birikerek ilerler, bu bağlamda özelde Din Psikolojisi genelde tüm akademisyen hocalarıma bilimsel yolculuğuma tuttukları fener için minnettarım. Sadece bilimsel değil tüm hayat yolculuğumda yanımda olduklarını bilmekle sükûn bulduğum değerli annem, babam, kardeşlerim ve arkadaşlarım sizlere de teşekkür ederim. Nihayetinde teşekkürün en özgesi, teşekkürlere en layık olanadır.

Üsame Balıkcı

06/01/2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	iv
TABLO LİSTESİ.....	v
ŞEKİL LİSTESİ	vii
ABSTRACT	ix

GİRİŞ.....	1
------------	---

BÖLÜM 1: TEORİK ÇERÇEVE	7
-------------------------------	---

1.1. Bilgelik	7
---------------------	---

1.1.1. Bilgelğin Tanımlanması	8
-------------------------------------	---

1.1.2. Bilgi – Bilgelik İlişkisi	12
--	----

1.1.3. Bilge Kişilerin Taşıdığı Özellikler	15
--	----

1.1.4. Bilgelğin Paradoksal Yapısı.....	18
---	----

1.1.5. Bilgelğin Doğuşu ve Gelişimi	20
---	----

1.1.5.1. Antik Yunan’da Bilgelik	21
--	----

1.1.5.2. Kültür ve Dinlere Göre Bilgelik	26
--	----

1.1.5.3. Psikoloji ve Bilgelik	29
--------------------------------------	----

1.1.6. Psikolojide Bilgelik Modelleri	30
---	----

1.1.6.1 Berlin Bilgelik Modeli.....	31
-------------------------------------	----

1.1.6.2. Ardelt’in Üç Boyutlu Bilgelik Modeli	33
---	----

1.1.6.3. Sternberg’in Denge Modeli	34
--	----

1.1.6.4. Rowley’in Hiyerarşik Bilgelik Modeli	35
---	----

1.1.6.5. Webster Kendine Yönelik Bilgelik Modeli	36
--	----

1.1.6.6. Brown Bilgelik Gelişim Modeli	37
--	----

1.1.7. Literatür	38
------------------------	----

1.1.7.1. Dünyada Bilgelik Literatürü.....	38
---	----

1.1.7.2. Türkiye’de Bilgelik Literatürü.....	46
--	----

1.2. Bilinçli Farkındalık	48
---------------------------------	----

1.2.1. Bilinçli Farkındalığın Tarihsel Gelişimi	49
---	----

1.2.1.1. Budizm’de Bilinçli Farkındalık	50
---	----

1.2.1.1.1. Dört Büyük Gerçek ve Sekiz Dilimli Yolda Farkındalık ..	52
--	----

1.2.1.1.2. Budizm’de Farkındalığın Geliştirilmesi ve Temelleri	56
--	----

1.2.2. Budizm’den Psikolojiye Mindfulness	59
1.2.3. Farkındalık Temelli Uygulamalar (FTU)	64
1.2.3.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma (FTSA)	64
1.2.3.2. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (FTBT)	65
1.2.3.3. Diyalektik Davranış Terapisi (DDT)	67
1.2.3.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)	67
1.2.4. Klasik ile Modern Bilinçli Farkındalık İlişkisi	69
1.2.5. Bilinçli Farkındalığın Tanımlanması	71
1.2.6. Neden Bugün ve Neden Bilinçli Farkındalık	76
1.3. Din ve Dindarlık	77
1.3.1. Din	78
1.3.1.1. Dinin Etimolojik ve Semantik Tahlili	78
1.3.1.2. Dinin Tanımlanması	80
1.3.2. Dindarlık	84
1.3.2.1. Dindarlığın Boyutları	86
1.3.2.1.1. Amaç, Araç ve Arayış Olarak Dindarlık	86
1.3.2.1.2. Dindarlığın Genişlemesine Boyutları	88
BÖLÜM 2: YÖNTEM	91
2.1. Araştırma Modeli	91
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	92
2.3. Veri Toplama Araçları	92
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	92
2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)	93
2.3.3. San Diego Bilgelik Ölçeği (SDBÖ)	94
2.3.4. Ok Dini Tutum Ölçeği	96
2.4. Verilerin Toplanması	97
2.5. Verilerin Çözümlemesi	98
BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUMLAR	101
3.1 Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri	101
3.1.1. Katılımcıların Bilge Olarak Tanımladıkları/ Örnek Aldıkları Şahsiyetler Kimlerdir?	109
3.2. Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlıkla İlgili Genel Bulgular	111

3.2.1. Bilgelik Ölçeğine İlişkin Genel Profil.....	112
3.2.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Genel Profil	112
3.2.3. Dindarlık Ölçeğine İlişkin Genel Profil	113
3.3. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası İlişki	114
3.3.1. Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişkiler	114
3.3.1.1. Bilgelik ve Bilinçli Farkındalık	117
3.3.1.2. Bilgelik ve Dindarlık	123
3.3.2. Demografik Değişkenler ve Bilgelik	129
3.3.2.1. Cinsiyet ve Bilgelik	129
3.3.2.2. Yaş ve Bilgelik	133
3.3.2.3. Sınıf Düzeyi ve Bilgelik	136
3.3.2.4. Fakülte Değişkeni ve Bilgelik	140
3.3.2.5. Sosyal Çevre ve Bilgelik	144
3.3.2.6. Geniş Ailede Büyüme ve Bilgelik	146
3.3.2.7. Gelir Algısı ve Bilgelik	148
3.3.2.8. Kritik Deneyim Yaşama ve Bilgelik	151
3.3.2.9. Meditasyon-yoga ve Bilgelik	154
3.3.2.10. Tarikat Ders-zikirleri ve Bilgelik	160
3.3.2.11. Namaz Değişkeni ve Bilgelik	162
SONUÇ	165
KAYNAKÇA.....	171
EK	199
ÖZGEÇMİŞ	205

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
Bkz.	: Bakınız
çev.	: Çeviren
DDT	: Diyalektik Davranış Terapisi
FTBT	: Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
FTSA	: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı
FTU	: Farkındalık Temelli Uygulamalar
IMS	: Insight Meditation Society
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
Max	: Maksimum
MAAS	: Mindful Attention Awareness Scale
Min	: Minimum
M.Ö.	: Milattan Önce
OAF	: Ortalamalar Arası Fark
r	: Korelasyon katsayısı
SAWS	: Self Assessed-Wisdom Scale
sd	: Serbest Dağılım
SDBÖ	: San Diego Bilgelik Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SS	: Standart Sapma
vd.	: Ve diğerleri
X	: Aritmetik Ortalama
3D-WS	: Three Dimensional Wisdom Scale

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Bilgelik Tanımları	12
Tablo 2: Entelektüel Bilgi ile Bilgelik Bilgisi Karşılaştırması.....	14
Tablo 3: Bilge Kişi Özellikleri	16
Tablo 4: Bilge Kişilerin Taşıdığı Özellikler	17
Tablo 5: Sophia ile Phronesis Arasındaki Farklar	22
Tablo 7: Farkındalığı Uygulama Meditasyonu Özet Tablo.....	59
Tablo 8: Bilinçli Farkındalık Tanımları.....	74
Tablo 9: Dine Özgü Özellikler	84
Tablo 10: Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılım	101
Tablo 11: Yaş Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	102
Tablo 12: Sınıf Seviyelerine Göre Dağılım	102
Tablo 13: Fakülte ve Bölüm Değişkenine Göre Dağılım	103
Tablo 14: Sosyal Çevre Değişkenine Göre Dağılım	104
Tablo 15: Geniş Bir Ailede Büyüme Değişkenine Göre Dağılım	105
Tablo 16: Gelir Algısı Değişkenine Göre Dağılım.....	105
Tablo 17: Kritik Deneyim Değişkenine Göre Dağılım.....	106
Tablo 18: Meditasyon-Yoga Yapma Durumuna Göre Dağılım	106
Tablo 19: Meditasyon-Yoga Yapma Sıklığına Göre Dağılım.....	107
Tablo 20: Tarikat Ders-Zikirlerine Katılma Durumuna Göre Dağılım	107
Tablo 21: Tarikat Ders-Zikirlerine Katılma Sıklığına Göre Dağılım.....	108
Tablo 22: Düzenli Olarak Namaz Kılma Sıklığına Göre Dağılım	108
Tablo 23: Bilge Olarak Tanımlanan / Örnek Alınan Şahsiyetler	110
Tablo 24: San Diego Bilgelik Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	112
Tablo 25: Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	113
Tablo 26: Ok Dini Tutum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	113
Tablo 27: Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki.....	114
Tablo 28: Bilinçli Farkındalık Kontrol Değişkeninde Bilgelik Dindarlık İlişkisi.....	116
Tablo 29: Dindarlık Kontrol Değişkeninde Bilinçli Farkındalık Dindarlık İlişkisi	117
Tablo 30: Bilgeliliğin Alt Boyutları ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki	118
Tablo 31: Bilgeliliğin Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık.....	119
Tablo 32: Sekiz Dilimli Yol ve Boyutları	120

Tablo 33: Kararlılığın Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık	122
Tablo 34: Duygusal Düzenlemenin Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık	122
Tablo 35: İç Görünün Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık.....	122
Tablo 36: Sosyal Yanlısı Davranışın Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık	123
Tablo 37: Sosyal Danışmanlığın Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık.....	123
Tablo 38: Bilgelğin Alt Boyutları ile Dindarlık ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki...	124
Tablo 39: Bilgelğin Yordayıcısı Olarak Dindarlık	126
Tablo 40: Cinsiyet Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları .	129
Tablo 41: Yaş Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik ve Anova Sonuçları	133
Tablo 42: Sınıf Düzeyine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik ve Anova Sonuçları (Hochberg's GT2 ve LSD)	136
Tablo 43: Fakülte Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Anova Sonuçları .	141
Tablo 44: Sosyal Çevreye Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları.....	144
Tablo 45: Geniş Bir Ailede Büyüme Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları	147
Tablo 46: Gelir Algısına Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik ve Anova Sonuçları (Hochberg's GT2)	149
Tablo 47: Kritik Deneyim Yaşama Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları	152
Tablo 48: Meditasyon-yoga Yapma Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları	154
Tablo 49: Meditasyon-yoga Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik ve Anova Sonuçları (Scheffe ve Dunnett T3 testi)	156
Tablo 50: Tarikat Ders-zikirlerine Katılma Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin T-testi Sonuçları	160
Tablo 51: Düzenli Namaz Kılma Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik ve ANOVA Sonuçları.....	162

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Berlin Bilgelik Modeli Şeması.	32
Şekil 2: Sternberg Denge Bilgelik Modeli Şeması	34
Şekil 3: Rowley Hiyerarşik Bilgelik Modeli Şeması	36
Şekil 4: Brown Bilgelik Gelişim Modeli Şeması.....	37
Şekil 5: Süreç Olarak Dört Büyük Gerçek.....	54
Şekil 6: Bilinçli Farkındalığın Gelişmesinde Etkin Olan Akımlar Şeması	68
Şekil 7: Araştırma Modeli.....	91
Şekil 8: Bilgelik ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Grafik	115
Şekil 9: Bilgelik ile Dindarlık Arasındaki İlişkiye Dair Grafik	116

ÖZET	
Başlık: Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki	
Yazar: Üsame BALIKÇI	
Danışman: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU	
Kabul Tarihi: 06/01/2023	Sayfa Sayısı: ix (ön kısım) + 198 (ana kısım) + 7 (ek)
Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde “bilgelik”, “bilinçli farkındalık” ve “dindarlık” özellikleri arasındaki ilişki ve etkileşimi incelemektir. Araştırma -giriş ve sonuç haricinde- teorik çerçeve, yöntem, bulgu ve yorumlar olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde nitel araştırma desenlerinden doküman analizi kullanılarak araştırma değişkenleri tanımlanmıştır. İkinci bölümde araştırmanın modeli, yöntemi, kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve analizi süreçleri hakkında bilgi verilmiştir. Üçüncü bölümde katılımcıların nitelikleri ve araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri gösteren bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Çalışmanın saha boyutunda nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya, Sakarya Üniversite’sinden yaşları 18 ile 45 arasında değişen 187’si erkek ve 397’si kadın olmak üzere toplam 584 kişi katılmıştır. Katılımcılara dağıtılan ankette, demografik-psiko-sosyal nitelikleri içeren Kişisel Bilgi Formu, San Diego Bilgelik ölçeği, Bilinçli Farkındalık ölçeği ve Ok Dini Tutum ölçeği yer almaktadır. Çalışma sonucunda katılımcıların bilgelik düzeyleri ile bilinçli farkındalık nitelikleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı; bilgelik düzeyleri ile dindarlık nitelikleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dindarlığın bilgelikle en çok ilişkili olan boyutları ilişki ve davranış olurken duygu ve biliş boyutları daha az ilişkili bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, bilgelik özelliklerinin %11,4’ünü; dindarlık düzeyleri ise bilgeliklerinin %1,1’ini açıklamaktadır. Buna karşın bilinçli farkındalık ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Katılımcıların bilgelik düzeyleri ile psiko-demografik nitelikleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırma bulgularına göre, bilgeliliğin alt boyutları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşırken yaş, öğrenim görülen sınıf, geniş bir ailede büyüme gibi durumlar bilgelikle anlamlı bir ilişki arz etmemiştir. Meditasyon yaptıklarını ifade eden katılımcılar yapmayanlardan daha bilgedir, uygulama sıklığı arttıkça bilgelikten alınan ortalama puanlar da anlamlı olarak artmıştır.	
Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Bilgelik, Bilinçli Farkındalık, Dindarlık	

ABSTRACT	
Title of Thesis: The Relationship Between Wisdom, Mindfulness and Religiosity	
Author of Thesis: Üsame BALIKÇI	
Supervisor: Prof. Dr. Abdolvahit İMAMOĞLU	
Accepted Date: 06/01/2023	Number of Pages: ix (pre text) + 198 (main body) + 7 (add)
The aim of the study is to examine the relationship between “wisdom”, “mindfulness”, and “religiosity” in university students. The research consists of three parts -apart from the introduction and conclusion-: theoretical framework, method, findings and comments. In the first part, research variables are introduced using one of the qualitative research designs, document analysis. In the second part, information is given about the model and method of the research, measurement tools, data collection, and analysis processes. In the third part, the findings showing the relationships between the demographic qualifications of the participants and the research variables, and the interpretations of the findings are given. Among the quantitative research methods, the questionnaire technique and relational survey model were used in the practice dimension of the study. A total of 584 undergraduate students aged 18-45, including 187 men and 397 women from Sakarya University, participated in the research. The questionnaire distributed to the participants consisted of a “Personal Information Form” which includes demographic-psycho-social characteristics, “San Diego Wisdom Scale”, “Mindful Attention Awareness Scale”, and “Ok Religious Attitude Scale”. The study results indicated that the wisdom levels of the participants are significantly positively correlated with their mindfulness qualities. It was also determined that there was a significant positive correlation between wisdom and religiosity. While the mindfulness levels of university students explained about 11.4% of their wisdom characteristics, their level of religiosity explained 1.1% of their wisdom. On the other hand, no significant correlation was found between mindfulness and religiosity. According to the research findings, the sub-dimensions of wisdom differed significantly according to gender, while conditions such as age, class of education, and growing up in a large family did not show a significant relationship. Participants who stated that they meditated achieved a higher level of wisdom.	
Keywords: Psychology of Religion, Wisdom, Mindfulness, Religiosity	

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Bilgelik, kişinin olgun vasıflarının göstergesidir. Tüm kişilik kuram ve teorilerinde bilgelik, bireyin en gelişmiş özelliği olarak tanımlanır. Örneğin Jung (1965) bilgeliği, yaşamın ikinci evresinde benlik sınırlarını aşarak ve evrenle bütünleşerek bireyleşme, Erikson (1968) ise epigenetik psikososyal gelişim görevlerinden her birini başarıyla tamamlayarak son evre olan yaşlılıkta benlik bütünlüğünü elde etme erdemi şeklinde yani bireyin en gelişmiş niteliği olarak açıklar (Wink ve Helson, 1997: 2). Dolayısıyla bilgelik, hayatı ve insanı tanıyacak şekilde bireyin kendisini geliştirmesiyle ilgili bir özelliktir.

Kişi, bilgeliğini geliştirmek için bazı yeterlilik ve hasletlere ihtiyaç duyar. Bu yeterlilik ve hasletlerin başında şüphesiz ki farkındalık gelir (Bassett, 2011: 36). İnsanın evrensel bir niteliği olan farkındalık, en sistemli şekilde Budist yaşam felsefesinde ele alınmıştır. Bu nedenle farkındalık, modern ampirik araştırma literatürüne Budizm terminolojisindeki karşılığından hareketle bilinçli farkındalık (mindfulness) şeklinde girmiştir. Bilinçli farkındalık mevcut an'ı yargılamadan ve farkında olarak gözlemlemek; duygu, düşünce ve algılarımızı onlarla özdeşleşmeden anbean yaşamayı ifade eder (Dimidjian & Linehan, 2008: 327; Zinn, 1994: 4).

Öte yandan insanın sahip olduğu her niteliğin ve yaşadığı her deneyimin kültürün temel taşı olan din ve dindarlık yaşantısı kapsamında yapı ve şekil kazandığı bilinmektedir. Bilgelik ve farkındalık da her an inanılan varlıkla ilişki kurma, doğru ve yerinde eyleme gibi dini vasıfları besleyen ve bu vasıflarca geliştirilmesi beklenen özellikler olarak karşımıza çıkar. Elinizdeki çalışma bu bağlamda bilgelik ve farkındalığı din psikoloji bakış açısıyla ele almaya çalışmış ve konusunu “bilgelik”, “bilinçli farkındalık” ve “dindarlık” arasındaki ilişki şeklinde belirlemiştir.

Araştırmanın Önemi

Çalışmanın önemi iki farklı noktadan hareketle açıklanabilir. Birincisi, araştırma değişkenleri olarak belirlenen “bilgelik”, “bilinçli farkındalık” ve “dindarlığın” insan

hayatındaki yeri ve etkisiyle ilgilidir. Şöyle ki bu özelliklerden her biri anlamlı bir hayat sürdürme arayışında insana ışık tutar. Zira insanoğlu, hayatının farklı evrelerinde üstlenmesi gereken çeşitli rol ve sorumluluklarının yanı sıra; ölüm, hastalık, maddi-manevi kayıp gibi kaçınılmaz varoluşsal gerçeklerle ve kariyer, meslek, evlilik gibi kritik karar verme süreçleriyle karşı karşıya kalır. Dolayısıyla yaşam görevlerini yerine getirme, hastalıklarla başa çıkma ve doğru kararlar alma konusunda insana yardım elini uzatan hasletlerin geliştirilmesi büyük bir önemi haizdir. Kadim çağlarda mutlu ve hakkı verilmiş bir hayat arayışında insana rehberlik eden birçok erdemin modern bilimin pozitivist ayrımları sebebiyle bir süre ihmal edilmesine karşın (Peterson & Seligman, 2004: 55-58), bu çalışmada, bilgelik, farkındalık ve dindarlık gibi üç başat hasletin ele alınması, çalışmayı değerli kılan birinci husus olarak değerlendirilebilir.

Çalışmanın önemini ortaya koyan ikinci nokta, alan yazın içerisinde teşkil etmesi hedeflenen konumudur. Bilgelik çoğunlukla kültür (Wang vd., 2021), cinsiyet (Aldwin, 2009; Orwoll & Achenbaum, 1993), yaşam dönemi (Ardelt, 1997b; Mitchell vd., 2017; Staudinger vd., 1992), psikolojik sağlık (Webster vd., 2012) gibi faktörler açısından alınır. Bunlar arasında en büyük yekûnu bilgelik gelişimi ve yaşla ilişkisini ele alan çalışmalar (Ardelt, 2000; Montgomery vd., 2002b; Staudinger, 2008; Sternberg, 1990b) oluşturmaktadır. Bilinçli farkındalık da büyük bir ölçüde stres (Kabat-Zinn vd., 1992), kaygı (Hofmann & Gomez, 2017), depresyon (Segal vd., 2002), iyi oluş (K. W. Brown & Ryan, 2003) gibi daha çok tıp ve psikoloji bağlamında ruhsal sağlığa katkısı açısından ele alınmıştır. Batı literatürüne bakıldığında bilgelik ile bilinçli farkındalık ve dindarlık arasındaki ilişkiyi ele alan ampirik araştırmaların az olduğu ve zenginleştirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Özel olarak ülkemizin din psikoloji literatürü için pozitif psikolojinin erdemlerinden biri olan bilgelik henüz araştırılmayan bâkir bir konu olduğu görülmektedir. Kısacası ampirik olarak bu nitelikleri incelemesi ve alan yazına katkı sağlamaya çalışması, araştırmayı değerli kılan bir diğer husustur.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı ‘üniversite öğrencilerinin bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek’tir. Araştırma kapsamında ayrıca bilinçli farkındalık- bilgelik ilişkisinde dindarlığın, bilgelik-dindarlık ilişkisinde bilinçli

farkındalığın muhtemel etkisi değerlendirilecektir. Aynı zamanda katılımcıların bilgelik düzeylerinin cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, gelir algısı, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği sosyal çevre gibi araştırma modelinde yer alan bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilecektir. Bunlarla birlikte ayrıca katılımcıların bilge olarak tanımladıkları şahsiyetlerin kim oldukları sorgulanacaktır. Dolayısıyla bu çalışmanın temel problemini “üniversite öğrencilerinin bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki ve etkileşim vardır?” sorusu teşkil eder. Çalışmanın temel problemine bağlı olarak “bilgelik ile bazı demografik ve psiko-sosyal değişkenler arasında anlamlı farklılaşmalar meydana gelmekte midir?” sorusu alt problem alanı olarak belirlenmiştir.

Çalışmada demografik niteliklerle birlikte anket formuna, bilgelikle ilişkili olması beklenen bazı soru maddeleri eklenmiştir. Bu maddeler ile genel olarak katılımcıların geniş ailede büyüme, kritik deneyim yaşama, meditasyon yapma ve tarikat zikirlerine katılma gibi durumları tespit edilmeye çalışılmıştır. Söz konusu durumlar üçüncü bölümünde detaylı olarak ele alınacağı üzere bilgeliğe tesir etmesi beklenen özelliklerdir. Örneğin geniş ailede büyüyen bir bireyin diğer insanların farklı duygu, düşünce ve beklentilere sahip olacağını kavrayarak empati, yardımlaşma, hoşgörü gibi nitelikleri geliştirmesi beklenir. Sayılan nitelikler bilgeliğin duygusal ve yansıtıcı kişilik özellikleriyle ilişkilidir. Bu bağlamda geniş ailede büyümenin bilgeliğe katkı sağlayıp sağlamadığı sorgulanmıştır. Ayrıca bilgelik, bireyin kendisini aşması, yaşama yönelik derin bir kavrayışla iyi ile kötü, doğru ile yanlış ayırt etmesi, belirsizlik ve öngörülemezlikle baş etmesini ifade eder. Bu bağlamda kritik bir deneyim yahut travma yaşayan insanların deneyimlerinden öğrenerek bilgeliklerini ne ölçüde arttırdıkları sorgulanmıştır. Meditasyon egzersizleri ise bireyin odaklanma kabiliyetini kontrol ederek dinginlik, gevşeme, zihinde esneklik gibi özellikleri geliştirerek nihayetinde aydınlanması ve bilgeliğe erişmesini hedefleyen uygulamalardır. Bu açıdan meditasyonun bilgeliğe etkisi test edilmek istenmiştir. Tarikat ders ve zikirleri de meditasyon gibi ruhsal gelişim odaklı bir uygulama olması açısından bilgeliğe etkisi merak edilen bir değişken olmuştur. Bilgeliğe etki eden faktörler haricinde ayrıca katılımcılardan bilge olarak tanımladıkları bir şahsiyetin ismini yazmaları istenmiştir.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma modeli kapsamında belirlenen problemler dikkate alınarak “bilgelik ile bilinçli farkındalık ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki vardır, bilinçli farkındalık ve dindarlık bilgeliliği olumlu etkiler” ifadesi araştırmanın temel hipotezi olarak belirlenmiştir. Bilgelik ile dindarlık çok boyutlu yapılar olarak değerlendirildiği için her birinin alt boyutları oluşturdukları anlamlı ilişkiler bakımından test edilecek şekilde araştırma alt hipotezleri oluşturulmuştur. Ayrıca alt hipotezler içerisinde katılımcıların bilgelik nitelikleri ile belirli psiko-sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkilere de yer verilmiştir.

Araştırmanın temel hipotezine bağlı olarak oluşturulan alt hipotezler aşağıda sunulmaktadır:

Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlıkla İlişkili Hipotezler:

H₁: Bilgelik ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Bilgelik ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Bilgelik ile bilinçli farkındalık ilişkisinde dindarlığın anlamlı bir etkisi vardır.

H₄: Bilgelik ile dindarlık ilişkisinde bilinçli farkındalığın anlamlı bir etkisi vardır.

Bilgelik ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Hipotezler:

H₅: Bilgelik ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.

H₆: Bilgeliliğin alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₇: Bilgelik, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma meydana getirmez.

H₈: Bilgeliliğin alt boyutları ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.

H₉: Bilgelik sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşır, sınıf düzeyi arttıkça bilgelik düzeyi artar.

H₁₀: Bilgeliliğin alt boyutları, sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşır, sınıf düzeyi arttıkça bilgelik düzeyi artar.

H₁₁: Bilgelik, sosyal çevre değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşır, kentsel çevrede yaşayanların bilgelik düzeyi daha yüksektir.

H₁₂: Bilgeliğin alt boyutları, sosyal çevre değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşır, kentsel çevrede yaşayanların bilgelik düzeyi daha yüksektir.

H₁₂: Bilgelik ile geniş bir ailede büyüme arasında anlamlı bir ilişki vardır, geniş ailede büyüyenlerin bilgelik düzeyi daha yüksektir.

H₁₃: Bilgeliğin alt boyutları ile geniş bir ailede büyüme arasında anlamlı bir ilişki vardır, geniş ailede büyüyenlerin bilgelik alt boyutlarından aldıkları puanlar daha yüksektir.

H₁₄: Bilgelik ile ekonomik gelir durumu algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₅: Bilgeliğin alt boyutları ile ekonomik gelir durumu algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₆: Bilgelik, kritik bir olay yaşama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşır, kritik bir olay yaşayanların bilgelik düzeyi daha yüksektir.

H₁₇: Bilgeliğin alt boyutları, kritik bir olay yaşama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşır, kritik bir olay yaşayanların bilgeliği daha yüksektir.

H₁₈: Bilgelik ile meditasyon yapma durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır, meditasyon uygulayanların bilgelik düzeyi daha yüksektir.

H₁₉: Bilgeliğin alt boyutları ile meditasyon yapma durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır, meditasyon uygulayanların bilgelik alt boyut düzeyleri daha yüksektir.

H₂₀: Bilgelik ile meditasyon yapma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır, meditasyon uygulayanların bilgelik düzeyi daha yüksektir.

H₂₁: Bilgeliğin alt boyutları ile meditasyon yapma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır, meditasyon uygulayanların bilgelik alt boyut düzeyleri daha yüksektir.

H₂₂: Bilgelik ile tasavvuf ders-zikirlerine katılma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂₃: Bilgeliğin alt boyutları ile tasavvuf ders-zikirlerine katılma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂₄: Bilgelik ile namazları düzenli kılma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂₅: Bilgeliğin alt boyutları ile namazları düzenli kılma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırma değişkenlerinin tanıtılmasında nitel araştırma desenlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Araştırma probleminin çözümlenmesi ve hipotezlerinin test edilmesinde nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği tercih edilmiştir. Anket formunda Kişisel Bilgi Formu, San Diego Bilgelik Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ok Dini Tutum Ölçeği yer almaktadır. Hazırlanan form, gerekli izinler alındıktan sonra sınıf ortamında uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programına aktarılarak istatistiksel analize tabi tutulmuş ve değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yöntemle ilgili daha detaylı bilgi araştırmanın ikinci bölümünde sunulmaktadır.

Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları

Her araştırma bazı ön kabul ve sınırlılıklardan hareket eder. Bu çalışmanın ön kabul ve sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırma 18-45 yaş aralığındaki 584 üniversite öğrencisiyle sınırlıdır. Söz konusu örneklemin evreni temsil ettiği ve katılımcıların anket formundaki soruları samimiyetle cevapladıkları kabul edilmektedir.
2. Araştırmada elde edilen bilgiler kullanılan ölçeklerin sağladığı veri ve ölçme potansiyelleri ile sınırlıdır. Kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir.
3. Araştırma kesitseldir. Bu nedenle elde edilen bulgular, bilgilerin toplandığı zamanla sınırlıdır.

BÖLÜM 1: TEORİK ÇERÇEVE

1.1. Bilgelik

Yapılan antropolojik araştırmalar, ilk medeniyetlerden itibaren bilgelik denilen bir kavram ve bilgelik özelliğini taşıyan bilge bir kişinin var olduğunu ortaya koymuştur (Önal, 2017: 105). Farklı kültür ve medeniyetlerde farklı isim ve tanımlar altında olsa da yer alan bilgeliğin, insanlık tarihi kadar eski bir konu olduğu ifade edilebilir (Staudinger, 2013: 3). Yunanca sophia, Latince sapientia, İbranice hokhmah, Akadca nebequ, Arapça hikme ve Mısır dilinde seboyet kavramları bilgelik anlamında kullanılmıştır (Curnow, 2008: 1; Erdem, 2019: 43). Ancak dönemsel ve kültürel farklılıklar, bilgeliğin nasıl anlamlandırılacağı hususunda belirleyici olmuştur. Örneğin Antikite’de bilgelik, ruhun aklın erdemine uygun hareket etmesinden doğan entelektüel ve ahlaki yaşama sanatı olarak değerlendirilirken, Hristiyanlıkta, gerçekliğin doğasını kavramak ve mutlak doğruluk üzerine tüm yaşamın kurgulanması olarak ele alınmıştır (Trowbridge, 2005: 29-30; Yıldırım & Abukan, 2015:2).

Her şeye rağmen bilgelik, Eski Çağlardan ‘Aydınlanma’ dönemine kadar geçen süreçte, entelektüel ve iyi bir yaşam deneyimi için gerekli görülen bir özellik olma vasfını devam ettirmiştir. Aydınlanma sonrası dönemde ise bu vasfı yerini bilgi ve güç merkezli bir anlayışa bırakmıştır. Bilimin pozitif çağında meydana gelen teknik gelişmelerin artmasına karşın insanın sağduyu ve mutluluğunda aynı nitelik ve derecede olumlu gelişmelerin gerçekleşmemesi (Sternberg, 2003a: 234), bilgi ile bilgelik arasındaki ayrımı derinleştirmiş ve bilgelik arayışının yeniden gündeme gelmesine vesile olmuştur. Nitekim Amerikan Psikoloji Derneği/ American Psychology Association (APA)’nın eski başkanlarından Sternberg (2003b: xviii), “dünyanın yakın gelecekte yok olma tehlikesine karşı ihtiyaç duyulan şeyin bilgelik” olduğunu açıkça ifade etmiştir.

Bir başka açıdan teknolojik gelişmelerin hızlı artışı ve bunu takip eden ‘iletişim ve bilişim devrimleri’ bilgiye ulaşma ve anlama biçimlerini aynı hızda dönüştürerek kuşaklar arasındaki kavrayış farklılıklarını kaotik bir problem alanına dönüştürmüştür (Ardelt, 2000a: 772), bu da bilginin gerçek doğası ve mutluluğu getiren bilgi arayışını artırmıştır. Her şeye rağmen Sternberg’in (2003b) yaptığı bilgelik vurgusunu doğrulayacak şekilde son yarım asır içerisinde bilgiye olan eğilim ciddi bir artış

göstermiş ve bilgelik ilginç bir şekilde din ve felsefeden ziyade sosyal bilimlerde - özellikle de psikoloji ve eğitim bilimlerine- araştırma konusu olmuştur (Gugerell & Riffert, 2011: 226).

Bilgelige duyulan ihtiyaç ve gösterilen ilgi, her geçen gün giderek anlam kazanırken, bilgeliliğin ne'liği sorusuna, üzerinde genel bir uzlaşa sağlanacak bir cevap henüz verilememiştir (Ardelt, 1997: 15; Bangen vd., 2013: 1255; Borhan, 2017: 16; Staudinger, 2008: 107).

1.1.1. Bilgeliliğin Tanımlanması

Bilimsel araştırmalar ilgili oldukları alanda gerçekleştirmeyi amaçladıkları keşif, açıklama ya da anlama kazanımı için öncelikle ele alacakları konunun sınırlarını net bir şekilde ortaya koyma mecburiyetindedirler. Konunun kapsam ve içeriğinin belirlenebilmesi için bu sınırların ifade edilmesi gereklidir. Bu nedenle bilimsel araştırmaların ilk adımı genellikle ilgili konunun etrafıca tanımlanmasından oluşur. Dolayısıyla burada her şeyden önce bilgeliliğin tanımlanması problemine yer verilmesi gerekir.

Bigeliliğin tanımlanmasında karşımıza çıkan bazı güçlükler vardır. Bu güçlükler bilgeliliğin çok boyutlu kendine özgü yapısı, tanımlama etkinliğinin barındırdığı problemler ve araştırmacının inanç, kültür ve eğilim farklılıkları gibi sebeplere dayanır. Tanımlamanın doğasına ait olan sorun, kapsamlı bir dil çabası gerektirmesi ve tanımlarla ilgili kesinlik eksikliği nedeniyle herhangi bir şeyi tanımlamanın kendi başına zor bir etkinlik olmasından kaynaklanır (Walsh, 2015: 2). Zira tanımlanan unsurun gerçeklik dünyasına ait bir formunun bulunup bulunmaması, yapısal mı yoksa özellikleri açısından mı tanımlanması gerektiği ya da diğer ilgili unsur ve kavramlarla ilişkisinin nasıl sınırlandırılacağı gibi güçlükler karşımıza çıkmaktadır. Bilgeliliğin kendine özgü yapısından kaynaklanan problem ise onun oldukça karmaşık, derin ve çeşitlilik barındıran bir kavram olarak öne çıkmasıdır (Akkaya, 2019: 19-20). Şöyle ki bilgelik, araştırma perspektifine göre din, felsefe, ahlak, psikoloji gibi farklı disiplinlere konu olabildiği gibi, bireysel ve toplumsal boyutları ve kültürlerle göre algılanan farklı şekilleriyle oldukça geniş bir anlam sahasına sahiptir. Bunlara araştırmacının bireysel inancı (Müslüman, Hristiyan, Budist), ait olduğu kültür (Batı, Doğu) ve benimsediği

bilimsel paradigma (olgusal pozitivist, felsefî varoluşsal) gibi faktörler de eklenince bilgeliğin tanımlanması daha da güç bir hale gelir (Baltes & Smith, 2008: 116; Staudinger & Glück, 2011: 221). Ancak bilimsel araştırmanın ortak bir zeminde sürdürülebilmesi adına tüm farklılıklara rağmen bazı tanımlama girişimlerinden de geri durulmamıştır.

Buna göre bilgelik genel olarak olgusal/varlığa dair bilgi, prosedürel/sürece dair bilgi, yaşamsal bağlam ve deneyim bilgisi, göreliliğin farkında olma ve belirsizliğin yönetimine dair bilgi (Staudinger vd., 1992); bilgiye duyulan güven ile bilginin yanılabilir olduğunun anlaşılması arasındaki denge (Meacham, 1990); kişisel gelişim ve bilişsel süreçler arasındaki uyum (Labouvie-Vief, 2003) ve bilişsel, yansıtıcı ve duygusal bilgi boyutlarının entegrasyonu (Ardelt, 2003) olarak tanımlanmıştır (akt. Parisi vd., 2009: 866).

Aynı zamanda bilgelik, “hayatın anlamı ve değeri konusunda derin bilgi sahibi olmayı, yaşam olayları karşısında soğukkanlı davranmayı, problemlere kalıcı çözüm üretmeyi ve bir bütün olarak (holistic) eşya ve insanın doğası hakkında vukûfiyet sağlamayı ve bu doğrultuda eylemeyi” ifade eden (Önal, 2017: 105) dinamik bir kavramdır. Meeks ve Jeste (2009: 356) göre ise bilgelik toplum yanlısı (prosocial) davranış, pragmatik yaşam bilgisi, duygusal denge, kendini anlama, hoşgörü ve değerlerin göreliliği, hayatın belirsizlik ve muğlaklığıyla başa çıkma gibi unsurları içerir. Bunların dışında bilgelik, insanlığın ortak doğasını geliştirmek için farklı bağlamlarda yeterli farkındalığa sahip olma (Bassett, 2011: 36) ve bu farkındalık sayesinde fenomenler dünyasının duyularımıza yansıyan tasvirlerinin yüzeysel görünümünü keşfetme kabiliyetiyle ilişkilendirilir (Ardelt, Achenbaum ve Oh, 2013: 267).

Görüldüğü üzere bilgelik soyut doğası sebebiyle daha çok insan yaşantısında ortaya çıktığı olgu, olay ve durumlar üzerinden tanımlanmaya çalışılmıştır. Bilgeliğin en yaygın şekilde başvuru alanı tanımlama yöntemi ise ‘örtük teori/ implicit theory’ olarak adlandırılan, uzman yahut sıradan kişilere, bilgelik denildiğinde zihinlerinde doğan özellikleri sorarak, verilen cevaplarda birbirleriyle ilişkili kavramları sınıflandırma şeklinde gerçekleştirilen deneysel yöntemidir. Clayton ve Birren (1980), Holiday ve Chandler (1986), Denney ve arkadaşları (1995), Sternberg (2005) gibi isimler bu teoriyi kullanan başlıca araştırmacılarıdır.

Ayrıca bilgeliğin tanımlanmasında belirleyici olan iki farklı yaklaşımdan söz edilebilir. Bluck ve Glück'ün (2011: 321) ifadesiyle bu yaklaşımlara **bilişsel** (cognitive) ve **bütünleştirici** (integrative) yaklaşımlar denir. Birinci yaklaşıma göre bilgelik, uzmanlık derecesine varmış derin zihinsel bilgi (expert knowledge), yani zihin içeriklerini merkeze alan bilgidir. Buna göre bilgelik, 'yaşamın anlam ve kaynağına yönelik önemli ve belirsiz soruları değerlendirme yeteneği ve uzmanlık bilgisi' olarak tanımlanmaktadır (Baltes & Kunzmann, 2003: 131; Baltes & Smith, 1990: 87). Ancak bilgiyi nicel ve zihinsel içeriğe indirgemesi sebebiyle bu bakış açısı eleştirilmiştir (Ardelt, 2000b: 361). Diğer bir yaklaşım olan bütünleştirici yaklaşıma göre ise bilgelik, bir kişilik özelliği (personality characteristic) olarak ele alınır. Buna göre bilgeliğin tanımı "bilişsel, duygusal ve yansıtıcı kişilik özelliklerinin uyumlu birlikteliği"dir (Ardelt, 2008a: 98). Gugerell ve Riffert (2011: 231) söz konusu yaklaşımların -her ne kadar biri zihinsel bilgi diğeri kişilik vasfı olarak bilgeliği ele alsada- özünde benzer bir bilgelik tasvirine sahip olduğunu ifade eder.

Gugerell ve Riffert'e (2011: 241-242) göre bilgelik, yaşam tecrübesiyle kazanılan bir haslet olmakla birlikte (bu görüşün öncüleri Baltes ve Smith'tir, 1990: 102) hiçbir insan, yaşamın hareket ve dinamikliği karşısında sürekli bir şekilde bilgelik erdemine uygun davranışta bulunamaz. Ayrıca hayatı iyi ve doğru yaşayabilme, sosyal yanlısı davranış ve hoşgörü gibi bilgeliği tanımlamada kullanılan kavramlar, bağlı bulunulan ahlak ve yargılama sistemine göre değişkenlik arz edebilir. Riffert, tüm farklılıkları kuşatıcı olması adına bilgeliği, bilge kişi üzerinden tanımlamayı teklif eder. Ona göre bilge kişi, belirli prensipleri, belirli bir zamanda, belirli bir ahlak sistemine uygun olarak hayata geçiren kişidir.

Wink ve Helson (1997: 2) ise bilgeliği 'pratik bilgelik' ve 'aşkın bilgelik' olarak ikiye ayırır. Pratik bilgelik, iyi muhakeme ve karar verme becerileri, başkalarına rehberlik edebilme gibi bilişsel, yansıtıcı ve olgun vasıfların göstergesidir. Bireylerin kendi deneyimlerinde ve karakter gelişimlerine bağlı olarak ortaya çıkan aşkın bilgelik ise bilginin karmaşıklığının ve sınırlarının bilinmesi, düşünce ve duygunun bütünleşmesi ve manevi derinlik gibi özellikleri imler. Bir başka tasnife göre ise bilgelik kişisel ve genel şeklinde ikiye ayrılır (Staudinger, 2008: 110). Kişisel bilgelik (personal), iyi bir hayatın nasıl yaşanacağına dair iç görüş sağladığını iddia eden eski bilgelik geleneklerini örnekendirir (Ferrari & Weststrate, 2013: 326) ve insanların kendi hayatlarına yönelik

geliştirdikleri bakış açısını (self-insight) ifade eder. Genel bilgelik (general) ise bireylerin genel olarak hayata, yani kendi yaşamlarıyla doğrudan ilgili olmayan durumlara bakış açılarını (life-insight) ifade eder (Erdem, 2019: 69; Staudinger, 2013: 7). Staudinger’e (2013:11) göre çoğunlukla bireyler, kişisel ya da genel bilgelik yörüngelerinden birine sabit bir şekilde yerleşmez, daha ziyade yaşam evresi ve durumuna bağlı olarak bu ikisi arasında dalgalanır ve denge ararlar. Ayrıca bilgeliğin “sezgisel (intuitive)” ve “kavramsal (conceptual)” olmak üzere iki boyutu olduğu ifade edilir (Kahneman, 2003). Sezgisel bilgelik, kişinin kendine ve yaşamın temel varoluşsal sorunlarına yönelik derin, doğru ve sezgisel bir ‘içgörü’dür. Burada sezgisel terimi doğrudan, hızlı ve örtük bilgi sürecini ifade etmek için kullanılır. Kavramsal bilgelik ise, kişinin kendisini ve yaşamın temel varoluşsal sorunlarını derinlemesine ve doğru bir şekilde kavraması olarak anlaşılır (Walsh, 2015: 6-7).

Birçok farklı tanımlama girişimlerinde bilgeliğin iyi ile kötüyü, güzel ile çirkini, doğru ile yanlış zihinsel olarak ayırt etme; evlilik, ölüm, kayıp gibi zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkma; hayatın belirsizliğini yönetme; varlığın gerçek doğasını kavrayıp buna uygun hareket etme; hoşgörü, sabır, yardımseverlik gibi erdemlere sahip olma şeklinde özünde benzer unsurlarla tanımlandığı açıkça görülmektedir. Taşıdıkları benzer unsurlara rağmen farklı tanımların bulunması bir belirsizlik sorunu olarak değerlendirilmemelidir. Nitekim bilgelik gibi geniş çağrışım yelpazesine sahip bir kavramın, çok boyutluluğu ve derinliği sebebiyle farklı açılardan ele alınması, daha kapsamlı olarak resminin çizilmesine yardım eder (Trowbridge, 2005: 43).

Farklı bilgelik tanımları Tablo 1’de detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 1: Bilgelik Tanımları

Yazar	Tanım
Robinson	<i>Antik Yunan'a göre bilgelik; entelektüel, ahlaki ve pratik yaşam, dorukluk ve güzellikle uyumlu yaşamdır. Hristiyan anlayışına göre bilgelik; kutsal kesin gerçeğinin izinde giden yaşamdır. Günümüze göre bilgelik; değişen olayları yöneten kurallara yönelik bilimsel bir yaklaşımdır.</i>
Csikzentmihalyi ve Rathunde	Bilgelik, bütünsel bir biliş süreci, eylemler için erdem ve saygı uyandıran bir kılavuz ve iyi olma arzusunu belirten tüm tanımlarına karşı evrimsel bir yaklaşımdır.
Labouvie-Vief	Bilgelik, nesnel süreçlerin mantıksal biçimleri olan dışsal davranışlarla öznel ve organik biçimler (mitler) gibi içsel davranışlar arasındaki uyumlu ve düzgün diyalogdur.
Baltes ve Smith	Bilgelik, yaşamı planlama ve yaşamı gözden geçirme gibi temel yaşam uygulamalarındaki deneyimdir. Yaşamdaki olaylar hakkında zengin bir gerçeklik bilgisi, yaşamdaki problemler hakkında zengin bir uygulama bilgisi, farklı yaşam durumları, değerleri veya öncelikler bilgisi ve yaşamın öngörülemezliği hakkındaki bilgiyi gerektirir.
Sternberg	Birinin her şeyi bilemeyeceğini bilen ve bilinebilirlik ölçüsünde gerçeği arayan üst bilişsel bir anlayış biçimidir.
Meacham	Bilgelik, yanılabilmek farkındalığını ve bilme ile şüphe arasındaki dengeyi sağlamaktır. Yaş, bilgeliğin açık bir bileşeni değildir ancak bilgelik yaşla azalabilir ya da tamamen kaybolabilir. Yaş, basitten derin tezahürlere kadar bilgelikteki değişikliklerle ilgilidir.
Kitchener ve Brenner	Bilgelik, düşünsel yargı özellikleri taşıyan, bilmenin sınırlarını, yanlış verilmiş kararların ve yargıların nasıl bir etkiye sahip olduklarının farkında olma yeteneğidir.
Pascual-Leone	Oldukça gelişmiş irade süreçlerinin sembolik bir biçimidir. Kişilik, arzu, irade, biliş ve yaşam deneyiminin tüm yönlerinin diyalektik bir bütünleşmesidir.
Gerard Brugman	Bilgelik, üst bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri kapsayan, belirsiz durumlardaki uzmanlıktır.
William Randlar ve Gary Kenyon	<i>Sıradan bilgelik</i> , mistik ve spiritüel boyutlarda acı çekmek ve yaşamın anlamını bulmaktır. Kabul etme, sahiplenme, kendi yaşamlarımıza ve kendi öykülerimize değer katmaktır. <i>Olağanüstü bilgeliğin</i> altı boyutu vardır: a) entelektüel anlayışta kendini gösteren bilişsel boyut, b) sadece günlük yaşama dair soyut fikir ya da teorilerden oluşmayan pratik-deneyisel boyut, c) birlikte yaşadığımız topluma karşı geniş bir bakış açısı sağlayan kişilerarası boyut, d) Antik Yunan'daki gibi "iyiyi ve doğruyu yapma" ile ilişkili olan etik-manevi boyut, e) olağanüstü bilgeliğin kendine özgü- aşırı boyutu, f) olağanüstü bilgeliğin mistik-spiritüel boyutu, insanın içinde bulunduğu evrenin doğasını anlamaya yönelik görüş ve deneyimlerdir.

Kaynak: Birren ve Svensson (2005:18)'den akt. Kaygısız (2013: 110).

1.1.2. Bilgi – Bilgelik İlişkisi

Bilgelik kelimesi bilgi, bilgin, bilgiç gibi kelimelerle aynı köke sahip bir kavramdır ancak hem literal hem kavramsal düzeyde diğerlerinden ayrılır (Staudinger vd.,

1992:272; Staudinger & Glück, 2012: 828). Bilgeliğin daha iyi anlaşılması için ilgili olduğu diğer kavramlarla ilişkisini ele almak faydalı olacaktır.

Her şeyden önce ifade edilmelidir ki bilgelik, ‘bil-mek’ fiil kökünden türemiştir. Aynı kökten türeyen bilgi ile bilgelik kelimeleri bu açıdan temelde aynı köksel anlama sahiptir. Ancak bil-mek farklı boyut ve düzeylerde gerçekleşen bir eylemdir. Duyu, duyum, idrak ve yorumlama olarak bilme ile his ve sezgi olarak bilme farklı şeylerdir. Birinci anlamdaki ‘bil-me’ eyleminin ilişkili olduğu kavram ‘bilgi’dir. Bilgi (knowledge/erkentniss), “bir iş veya konu hakkında bilinen şey, malumat” (Doğan, 1996: 143) ya da başka bir ifadeyle “Öznenin amaçlı yönelimi sonucunda özneye nesne arasında kurulan ilişkinin ürünü olan şey.” olarak tanımlanır. Amaçlı yönelimi gerçekleştirerek bilgiye ulaşan kişiye ‘bilgin’ (scholar), bilgili olmadığı halde bilir gibi görünmeye çalışan kişiye ise ‘bilgiç’ denir (Doğan, 1996). Psikoloji sözlüğünde *bilgi*, “bellek ile kastedilen şeye yakın” bir anlama sahiptir. Nitekim bellek, doğruluğu kanıtlanmış inanç, kural, ilke kısaca tüm bilgilerin saklandığı alandır (Budak, 2000: 129). Bilgelik (wisdom/ weissheit) ise sadece bilgi sahibi olmayı ifade eden bilginlikten (scholar) farklı olarak “iyi, geniş ve derin bilgi sahibi olmayı ifade eden bilge olma halini” tarif eder (Doğan, 1996). Bu anlamda bilgelik, ‘benlik (ego) sınırlarını aşma (transcending) sürecinde elde edilmesi’ (Wink & Helson, 1997: 2), duyuların yanı sıra ihtimali ve zayıflığına karşın ‘varlığı olduğu gibi anlama’¹ (Trowbridge, 2005: 44) ile ilişkilendirilmesi yönüyle bilginlikten ayrılır. Nitekim bilgi, daha teorik ve entelektüelken, bilgelik kendi başına veya bilgi temelinde daha pratik ve deneyimseldir (Yaran, 2006: 30). Herakletios’un da ifade ettiği üzere çok şey bilmek bilgeliğin göstergesi olamaz. “Bilgelik ancak her şeyi çekip çeviren düşüncüyü anlamak”la vücuda gelir.

Cevizci (2013: 235), bilgi ile bilgelik arasındaki bu ayrımı dikkate alarak bilgeliği: “insanın, içinde yaşadığı dünya ve topluma uyumlu, kendi kendine yeten ve bilinçli bir varlık olması; dünyaya, kendisine, yaşama ve yaşamın nihai ve en yüksek amaçlarına ilişkin olarak sağlam bir kavrayışa sahip olması ve eylemlerinde bilginin belirleyici olmasını öngören ideal durum” olarak tanımlar. Ardelt (2000a: 773) de benzer bir şekilde entelektüel bilgi (intellectual knowledge) ile bilgelik bilgisini (wisdom related knowledge) birbirinden ayırmıştır. Ona göre entelektüel bilgi ile bilgelik bilgisi her ne

kadar ‘hakikat arayışı ve zorlu yaşam problemlerine cevap arama’ gibi belirli bazı özellikler taşısa da birçok başka alanda birbirinden ayrılırlar. Ardelt (2000a) bu ayrımları altı başlıkta ele alır. Bunlar; amaç, yaklaşım, kapsam bilgisi, kazanım bilgisi, bilginin bilen üzerindeki etkisi ve bilgi yaş ilişkisidir.

Ardelt’in entelektüel bilgi ile bilgelik bilgisi arasında yaptığı ayrım Tablo 2’de sözü geçen altı başlık üzerinden detaylı bir şekilde özetlenmiştir.

Tablo 2: Entelektüel Bilgi ile Bilgelik Bilgisi Karşılaştırması

	Entelektüel Bilgi	Bilgelik Bilgisi
Amaç	- nicel bilgi: enformasyon bilgisinin toplanması - tanımlayıcı bilgi - gerçekliği değiştirmek -öngörülen durumlarla başa çıkma -çevresel engellerden kurtularak dış dünyaya hakimiyet	- nitel bilgi: olay ve olguların derin kavrayışı - yorumlayıcı bilgi - gerçekliği kabul etmek -öngörülen ve öngörülmeyen olaylarla başa çıkma -içimizde bulunan engellerden kurtularak iç dünyaya hakimiyet
Yaklaşım	-bilimsel -teorik -bağımsız ve soyut -özne ile nesnenin ayrışması -çizgisel: olayın sürekli ilerlemesi -kişisel değil (<i>impersonal</i>) -logos	-spiritüel -uygulamalı; yani eyleme yönelik -bağlamsal ve soyut -özne ile nesnenin bütünleşmesi -diyalektik: olağan olayın ötesinde -kişisel: kişi içi (<i>intrapersonal</i>) ve kişilerarası (<i>interpersonal</i>)
Kapsam	-zamansal: siyasi ve tarihi olaylara tabi -dar/sınırlı, özel -parçalanmış, uzmanlaşmış, seçici -sınırlı, durumsal	-zamandan bağımsız -geniş/genel, bütünsel -kapsamlı, birleştirici -sınırsız, evrensel
Kazanım	-zekâ ve biliş -müstakil deneyimler: kitap okuma, ders dinleme, deney yürütme, objektif gözlem -olgu ve olayları kontrol ve manipüle etme	-biliş ve öz-yansıtmanın kombinasyonel uyumu -öz farkındalığa eşlik eden yaşam deneyimleri, özneliği aşan kararlılık ve süreklilik -ağırbaşlılık yoluyla olumsuzluk, düzensizlik, öngörülemezlik, çelişki ve belirsizliklere açık olma
Bilen üzerindeki etkisi	-bilgiye, bilimsel olarak ulaşıldığında, inanma -bilginin potansiyel olarak sınırsız olduğunu düşünme -bildiğini bilmenin oluşturduğu benmerkezcilik -daha az bilgiye sahip insanlara karşı üstünlük duygusu -bireysel ve tikel konularla ilgilenir	-var olan inanç, değer ve bilgiden şüphe duyma -insanoğlu için bilginin sınırlı olduğunu kabul etme -bilmediğini bilmenin oluşturduğu tevazu -başkalarına yönelik sempati ve hoşgörü duygusu

¹ Sapientia est comprehensio rerum prout sunt.

	-kontrolünü kaybettiğinde olumsuz duygulara gark olur	-kolektif ve evrensel konularla ilgilenir -hayatın iniş-çıkışları ve belirsizliklerine rağmen tatmin ve iç huzur duyar
Yaşla ilişkisi	-yaş arttıkça hafıza ve bilişsel yeteneklerin kaybına bağlı olarak azalır -zamanla modası geçmiş ve eskimiş hale gelir	-deneyime açıklık, öz-yansıtma, öz-farkındalığa bağlı olarak yaşam boyu potansiyel olarak devam eder -hayatın her döneminde önemini korur

Kaynak: Ardelt, 2000a: 774-775, 783; 2008a: 83.

Tablo 2’de görüldüğü üzere bilgelik, bilgili olmayı da kapsamına alan ancak bazı konularda onu aşan ve hatta ondan ayrılan bir karaktere sahiptir. Kaygısız’ın (2013: 100) ifadesiyle bilgelik, “zihin ile kalp, mantık ile sezgi, sağ beyin ile sol beyin arasında; akıl ile deneyimin bütünleşmesi ancak bu parçaların toplamından daha fazlasıdır”. Şöyle ki temel düzeyde bilgi sahibi olmadan bilge olmak mümkün değilken, çok hızlı bir şekilde bilginizi artırmanıza rağmen bilgelikten uzak kalmanız mümkündür (Whitehead, 1967: 30). Özetle bilgelik hem duyu, duyum, idrak, yorum olarak bilgi sahibi olmayı hem de sezgi ve his olarak bilgi sahibi olmayı içeren çok boyutlu bir kavram; bilge kişi de bu özellikleri taşıyan çok yönlü kişi olarak tanımlanabilir.

1.1.3. Bilge Kişilerin Taşıdığı Özellikler

Bilgeliğin yukarıda verilen farklı tanım, ilgili kavram ve yaklaşımlarını daha iyi kavramak adına, bilge kişilerin ne gibi özelliklerle nitelendirildiklerini spesifik olarak ele almak yararlı olacaktır. Bu nedenle burada birçok farklı niteleme etkinliğini içerecek şekilde birkaç derleyici çalışmaya (Trowbridge, 2005; Bangen vd., 2013 gibi) kısaca değinilecektir.

Bu çalışmalardan ilki Trowbridge’a (2005: 67-68) aittir. Trowbridge (2005) bilgelikle ilgili kişilik özelliklerini tanımlamada kapsayıcı olmak adına birçok farklı kaynaktan bulunan bilgelikle ilişkili yetenek ve özellikleri bir araya getirmiş ve bunları yirmi iki nitelikte toplamaya çalışmıştır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

Tablo 3: Bilge Kişi Özellikleri

Muhakeme	Yansıtıcılık	Önem ve anlamla ilgili içgörü	Karmaşık problemlerle başa çıkma
Erdemlilik	Açıklık	Rölatif düşünme	Diyaletik ve eleştirel düşünme
Kendini tanıma	Sınırlarını bilme/alçakgönüllülük	Belirsizlik ve öngörülemezliği yönetme	Öz-kontrol
Geniş ve derin bilgi/deneyim	Sosyal beceriler	Yardımseverlik, empati, şefkat, üretkenlik	Merkezden uzaklaşabilme
Özerklik	Mizah	Yaratıcılık	Sezgi
Huzur	Zekâ		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bangen ve arkadaşları (2013: 1255-1256) da Trowbridge'e benzer şekilde 105 bilgelik araştırması arasından önde gelen 31 araştırmanın verilerini kullanarak bilgeliğin en çok hangi yönlerine vurgu yapıldığını araştırmıştır. Buna göre mercek altına alınan araştırmaların yarısından daha fazlasında vurgulanan şu beş özellik öne çıkmaktadır:

- Sosyal karar verme/yaşam bilgisi: sosyal düşünme, iyi tavsiye verebilme, yaşam ve deyim bilgisi.
- Toplum yanlısı tutum ve değerler: empati, merhamet, samimiyet, özgecilik, adalet duygusu.
- Yansıtıcılık ve kendini anlama: iç gözlem, iç görüş, sezgi, kendini tanıma.
- Belirsizliği kabulü ve etkili bir şekilde belirsizlikle başa çıkma
- Duygusal denge: duygu ve öz kontrol.

Buna karşın 'hoşgörü, açıklık, maneviyat ve mizah' daha az tesadüf edilen özellikler olmuştur. Bangen söz konusu araştırmaların çoğunlukla Kuzey Amerika ve Avrupa ülkelerinde gerçekleştirildiğini hatırlatarak muhtemel kültürel farklılıklar için dinsel, kültürel ve demografik değişken çeşitliliğini barından daha geniş bir araştırma havuzuna ihtiyaç duyulduğunun altını çizmektedir (Bangen vd., 2013: 1259).

Tablo 4: Bilge Kişilerin Taşıdığı Özellikler

Yazarlar	Belirsizliği kabul etme	Bakış açısı geliştirme ve uyum	Alçak-gönüllük	İyilik-severlik/Sosyallik	Duygusal düzenleme	Manevi yet	Diğer
1. (Kekes, 1983a)	X						
2. (Taranto, 1989)	X			X			
3. (Baltes & Staudinger, 2000a)	X	X	X				
4. (Achenbaum & Orwoll, 1991)	X	X	X	X	X	X	Bütünlük
5. (Denney vd., 1995a)				X			İş, politika vb. özel beceriler
6. (Ardelt, 1997b)	X			X	X		
7. (Hershey & Farrell, 1997)		X		X	X	X	Aydınlanma
8. (Wink & Helson, 1997)	X	X		X		X	
9. (Sternberg, 1998)	X			X			
10. (Levitt, 1999)			X	X			Dürüstlük, verimlilik
11. (McKee & Barber, 1999)	X			X			
12. (Olejnik, 1999)	X						Biyografik bakış açısı
13.(Jason vd., 2001)	X	X	X	X	X	X	Doğaya saygı
14. (S.-Y. Yang, 2001)			X	X	X		Tevazu / göze batmamak
15. (Montgomery vd., 2002a)				X			Ahlaki ilkeler
16. (Perry vd., 2002)	X			X	X	X	Doğaya saygı
17. (Takahashi & Overton, 2002a)				X	X		
18. (Webster, 2003a)		X	X		X		
19. (Glück vd., 2005)	X	X		X	X		
20. (S. C. Brown vd., 2006)	X			X	X		
21. (Jeste & Vahia, 2008)				X	X		
22. (Meeks vd., 2009)	X	X		X	X		
23. (Grossmann vd., 2010); 2012	X	X	X				

24. (Jeste vd., 2010)	X	X	X	X	X		Olgunluk
N Bileşenli tanımlar	16	10	8	19	13	5	

Kaynak: Grossman & Kung, t.y.: 5.

Bu nedenle farklı bir kültürü örneklendirmesi amacıyla Ebu Bekr Zekeriya er-Râzî'nin tasvirine göre bilge kişinin -ya da kendisinin deyimiyle filozofun- sahip olması gereken özelliklere kısaca işaret etmek istiyoruz. Râzî'ye göre bilge kişinin sahip olması gereken özelliklerin başında bilgi ve eylem gelir. Bilinmesi gerekeni bilmeyen ya da yapılması gerekeni yapmayan kişi ne bilgin ne de bilge olabilir. Bir bakıma bilgi ve aksiyon, bilgeliğin teorik ve pratik boyutlarının bütünlüğüne işaret eder. Bilgeliğin birinci özelliğiyle uyum içerisinde olan ve varlığa gelen diğer özellikler ise şunlardır: aklın ve adaletin gösterdiği ölçüyü aşmamak, hiçbir canlıya zarar vermemek, uzlaştırıcı ve hoşgörülü olmak, aşırılıklardan uzak durmak, merhametli ve şefkatli olmak, haksız kazanca yeltenmemek (Yaran, 2001: 67-68).

Farklı araştırma bulguları ve farklı kültürel arka planı yansıtan veriler dikkate alındığında, bilgeliğin tek bir başlık altında toplanabilecek bir özellik olmadığı anlaşılmaktadır. Cesaret, ölçülülük, adalet gibi erdemlerin kendilerine uygun düşen bir özellikte açığa çıkmaları mümkünken, bilgeliğin, diğer erdemlerden farklı olarak birçok erdem ve değer üzerine temellenen dolayısıyla farklı erdem ve değerlerin özelliklerini taşıyan bir karakter arz eder. Sonuç olarak bilge kişiliğin bir yandan hoşgörü, diğer yandan muhakeme, bir başka açıdan problem çözme ve olgun bakış açısı geliştirme gibi birçok kişilik özelliğinin ölçülü ve dengeli uyumunda kendini açığa çıkardığını söyleyebiliriz.

1.1.4. Bilgeliğin Paradoksal Yapısı

Ferrari ve Westrate (2013) bilgeliğin çok boyutlu yapısını farklı bir bakış açısıyla paradoksal unsurların uyumlu bütünü olarak değerlendirir. Paradoks, “zıt, karşıt” anlamına gelen ‘para’ ile “fikir, düşünce, inanç” anlamına gelen ‘doxa’ kelimelerinin birleşiminden oluşur ve “çelişkili görünmekle birlikte doğru olan inanç, söz veya davranış” ifade eder (Durhan, 2019: 22). Bilgeliğin aynı anda hem yerel hem evrensel, hem insani hem ilahi oluşu, onun, paradoksal yönünü ortaya koyar.

Sternberg (1998) ve Yang'ın (2001: 662-663) ifade ettiği üzere bu paradoksal yapıyı, diyalektik unsurların ahenkli bütünü anlamında bir 'denge modeli' olarak nitelendirmek de mümkündür. Ancak Sternberg ve Yang'a göre söz konusu denge, mutlaka çelişkili bir içeriğın uyumuna işaret etmek zorunda değildir. Nitekim Yang'a göre bilgelik, "kişisel, kişilerarası, kişiler üstü sistemler; duygusal, bilişsel, çağrışımsal süreçler; teknik, pratik, özgürleştirici bilgi; bilgi ve şüphe; geçmiş, şimdi, gelecek zamanlar ve çatışan çıkarlar arasındaki ahenkli birliktelikte" varlık bulur.

Ferrari ve Westrate'e (2013: 231-232) göre ise bilgelik daha çok karışık kavram, özellik ve tutumların uyumundan doğar. Onlara göre bilgeliğın paradoksal yönleri şunlardır:

Bilgelik:

Hem öznel hem de nesneldir. Bileliğın hayatta somutlaştığı durumlar her ne kadar nesnel olsa da bir ölçüde öznel bilgelik deneyimlerinin izlerini taşırlar. Bir başka açıdan öznel deneyimlerimiz de bilgeliğın kültürel yani nesnel olarak ne anlama geldiğine atıfta bulunur.

Hem kesin bilgiyi hem de belirsizliğı içerir. Bilge insanlar bilginin ve bilginiğın sınırlı doğasına vakıftırlar. Bildikleri konuları eylemlerine yansıtırken bilmedikleri konularda ya yeni bilgi arar ya da bazı konuların doğası gereğı bilinemez olduğunu kabul ederler.

Hem zamansal hem zamansızdır. Bilgelik, bir yandan ölüm, acı, belirsizlik gibi hayatın öngörülemez deneyimleriyle ilişkiliyken diğeryandan her deneyim gibi belirli bir bağlam içerisinde varlığa gelir. Sadece onu doğrudan ve derinlemesine tecrübe etmek gerekir.

Hem kendinden uzaklaşma (aşma) hem de kendini geliştirmeye alakalıdır. Bencillik ile gelişim arasında diyalektik bir ilişki söz konusudur. Varlık, bilgi ve yeteneklerinin sınırlı doğasının farkında olan bilgeler, derin bir kavrayış için benliklerini aşmaları gerektiğini bilirler ki bu da kişisel gelişimi sağlar.

Hem toplum içinde hem de toplumdan ayrı olmayı gerektirir. Bilge kişiler kişisel bağımsızlıklarını gözetirken toplumsal refah için de endişe taşırlar. Sternberg'in (1998: 347; 2001: 231) denge modeli de benzer bir bilge insan-toplum ilişkisi öngörür. Sternberg'in deyiimiyle bilgelik, kişi-içi (intrapersonal), kişiler-arası (interpersonal) ve

kişiler-üstü (extrapersonal) çıkarlar arasında bir denge yoluyla ortak iynin elde edilmesidir

Hem kasıtlı eylem hem de aktif eylemsizliği içerir. Bilgelik iyi ve doğru yaşam deneyimine eylemsel yönüyle katkıda bulunur. Bununla birlikte kimi zaman gerçekliğin derin bilgisi ve mutluluk, teslimiyette ve aktif eylemsizlik halinde gizli olabilir. Bilge kişi yeri geldiğinde eyleme dönük yeri geldiğinde teslimiyetçidir.

Tüm bu paradokslar yanında Ferrari ve Westrate, bilgeliği anlamak için bilgeliğe ihtiyaç duyduğumuzu ifade eder. Bu da bir çeşit paradokstur ve yapılan bilgelik yorumuyla uyum içerisindedir. Zira birbiriyle çelişkili gibi görünen ancak özünde bütünlüğünü zıtların uyumundan alan bilgelik sadece ve sadece kendisi vasıtasıyla kavranabilen bir olgu olarak görüldüğünde, basit ama bir o kadar da çetrefilli olan doğasını gözler önüne sermiş olur.

1.1.5. Bilgeliğin Doğuşu ve Gelişimi

Tarihsel serüvenine bakılırsa kaynağını ya doğrudan Tanrı'da ya da derin kavrayış ve yaşam deneyimi yoluyla atalarda bulan bilgelik, doğru ve iyi yaşam pratiği olarak çağlar öncesine dayanan ve nesilden nesile aktarılan bir erdem olarak telakki edilmiştir (Bağdatlı, 2018: 285-286). 'İyi bir hayat nasıl yaşanır' ya da 'hayatı nasıl daha iyi yaşarız' sorularıyla ilişkili olarak gelişen bilgeliğin izini (Trowbridge, 2005: 58), tarihsel tabletlerde, dini metinlerde, destanlarda, halk hikayelerinde, hikemi şiirlerde sürmek mümkündür. Her çağ ve toplumda akıl, sağduyu, hoşgörü gibi özünde benzer niteliklerle; "hayatın anlamı ve değerini kavrama, olaylar karşısında soğukkanlı davranma ve problemlere sağlıklı ve kalıcı çözümler bulma" (Önal, 2017: 105) gibi pratik yaşam deneyimleriyle zikredilen bilgeliğin insanlık tarihi kadar kadim bir konu olmakla birlikte yazılı tarihin başlangıcına kadar geri götürülebileceği söylenebilir.

Örneğin elimize ulaşan en eski yazılı veriler olan Sümerlere ait 5000 yıl öncesine dayanan kil tabletlerinde bilgelik, günlük yaşam pratiği olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu haliyle o, insanların çevrelerinde bulunan varlıkların farkında olması ve bunları tanımasını içeren bir anlam düzeyindedir. Bilgelik aynı zamanda Mısır ve Babil gibi medeniyetlerde evrene hâkim olan düzeni (kozmosu) anlama ve iyi yönetimi gerçekleştirme yani "evrensel bütünlüğün ilkelerine göre toplumsal hayatı sürdürme"

(Bağdatlı, 2018:285) ile ilişkilendirilmiştir. Buna göre geleneksel bilgelik, evrensel düzeni anlayarak yönetimi şekillendirme ve yöneticileri eğitime gibi bir işlev icra etmiştir (Önal, 1998: 20).

Ancak genel olarak bilgelik araştırmalarındaki tasnifler takip edildiğinde felsefi, örtük teori ve açık teori şeklinde üç tür bilgelik araştırma yaklaşımından söz edilir (Sternberg, 2001: 228). Buna göre bilgelik felsefeyle başlatılmaktadır. İnsanlık tarihi kadar eski bir olgu olan bilgeliğin her ne kadar ‘bilgelik sevgisi’ olarak isimlendirildiği için daha çok Antik Yunan felsefesiyle özdeşleştirilse de (Baltes & Smith, 2008: 116) ondan çok daha öncesine dayanan bir geçmişe sahip olduğu bilinmektedir (Önal & Tozlu, 2003: 106).

Antik Yunan’dan önce Mısır, Mezopotamya (Sümer, Akad, Asur) İsrail, İran, Çin gibi farklı bilgelik geleneklerinden söz edilebilir. Daha çok hikmet geleneği olarak varlığını sürdüren bilgelik, Sühreverdi el-Maktûl’a göre Allah tarafından felsefe ve bilimlerin kurucusu kabul edilen İdris Peygamber veya Mısırlı Hermes aracılığıyla insanlığa ulaştırılmıştır. Daha sonra bu hikmet, Hermes’in yazıya geçirilen külliyatı sayesinde Yunan felsefesine, Mısır ve Yunan kaynakları üzerinden de İslam felsefesine aktarılmıştır (Nasr, 2016: 84). Dolayısıyla bilgelik farklı coğrafya ve zamanlara yayılan köklü bir geçmişe sahiptir.

Bu başlık altında felsefe, kültürel ve dinsel açılımlar üzerinden bilgelik ele alınacaktır. Derin ve köklü bir geçmişe sahip olan bilgeliğin her biri ayrı bir çalışma konusu olabilecek bu bağlamlarına sadece panoramik bir bakış açısı kazandırması cihetiyle kısaca değinilecektir.

1.1.5.1. Antik Yunan’da Bilgelik

Antik Yunan’da bilgeliğe öncelikle Tanrısal bir anlam yüklenmiştir. Bilgelik her şeyden önce Tanrı’ya ait bir özellik olarak değerlendirildiği için ‘bilgelik uğraşı’ olan felsefe sophia (bilgelik) değil philosophia (bilgelik sevgisi) şeklinde isimlendirilmiştir. Zira bu tabiri ilk kez kullandığı var sayılan Pythagoras’a göre sophia, eksiksiz ve doğru bilgiyi içerdiği için ancak ve ancak Tanrıya yakışır. İnsana yakışan ise bilgeliği sevmek ve ona ulaşmaya çalışmak (philo)’tır (Yaran, 2001: 57-58).

Her ne kadar bilgelik Yunanca’da yaygın vaziyette sophia kelimesinin karşılığı olarak kullanılsa da eski eser ve yeni incelemelere göz gezdiren biri kavramsal açıdan çok

önemli ayrım ve nüanslara rastlayacaktır (Banicki, 2009: 25). Buna göre Yunanca’da sophia ile birlikte bilgelik anlamına gelen phronesis ve episteme olmak üzere iki farklı kavram daha mevcuttur. Sophia, hakikati, özellikle metafizik olanı aramayı; phronesis, kabul gören amaçlara giden yolları/araçları aramayı; episteme ise bilimsel bakış açısıyla aramayı ifade eder (Robinson 1990’dan akt. Sternberg, 2005: 6). Daha yalın bir ifadeyle, “sophia, ömrünü gerçeği aramakla geçirenlerin bilgeliği, phronesis, devlet adamları ve yasa koyucu gibi doğru ile yanlış ayırt edenlerin bilgeliği, episteme de bilimsel açıdan bilgi üretmeye çalışanların bilgeliği”dir (Erdem, 2019: 44). Bir başka açıdan söz konusu kelimeler arasındaki ayrımı görmek adına günümüz İngilizcesine nasıl çevrildiklerine bakılabilir. Örneğin sophia İngilizceye wisdom olarak tercüme edilirken, phronesis önce Latinceye prudentia daha sonra İngilizceye prudence (sağduyu) şeklinde tercüme edilmiştir (Trowbridge, 2005: 24). Bu kelime (phronesis/prudence) akılcılığı, durumsal kavrayışı ve ahlaki karakteri vurgulayan farklı yorumlarla pratik akıl, pratik bilgelik, muhakeme ve sağduyu şeklinde tercüme edilmiş (Noel, 1999: 273) ve daha çok karakter erdemleriyle ilişkilendirilmiştir. Episteme ise günümüzde science (bilim) kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır.

Tablo 5: Sophia ile Phronesis Arasındaki Farklar

Sophia	Phronesis
Bir şey hakkında bilmek	Bir şeyle nasıl etkileşim kuracağını bilmek
Önermeye dair bilgi	Sürece dair bilgi
Hesaba dayalı rasyonalite	Kurgusal rasyonalite
Dışaçekim, tümevarım, tüm dengelim	İç görü, öngörü, zihinsel görü (düşünce)
Makul (gerekçelendirilebilir) zemin	Dinamik (akıcı) zemin

Kaynak: Vervaeke & Ferraro (2013: 45).

Farklı ‘bil-me’ ve bilgelik anlam içeriğine sahip bu kavramlar her ne kadar kendi aralarında nüanslar bulunsalar da günümüz bilgi ve bilgelik ayrımlarını tam anlamıyla yansıtmaz (Çilingir, 2014: 48). Klasik düşüncenin bilgisi günümüz bilgi anlayışından farklı olarak insanı aşan (transcendent/müteal), kendisine ulaşabilmek için ruhsal bir dönüşüm gerektiren, kendisiyle varoluşsal yükselme arasında bir bağ kurulan, ereksel (teleolojik/gâî), organik evren içerisindeki ahengi ve toplumsal uyum yani adaleti temaşa (theoria) ile elde edilen bir karakter arz eder (Küçükalp & Cevizci, 2018: 22-24). Bu bilginin türü ister sophia ister phronesis yahut episteme olsun, Antik Yunan ve

Hristiyan Roma'daki şekliyle günümüz bilgi anlayışından ayrılır. Zira modern ve çağdaş düşüncede bilgi, insan akli ve doğru gözlemle sınırlandırılarak yeryüzü parametrelerine indirgenmiştir. Dolayısıyla bilgi, kadimden (geçmişten) kâdime (geleceğe) bazı dönüşümler geçirmiştir. Günümüzdekinin aksine bilginin klasik dönemde hiçbir zaman -sırf bilmek için bilme etkinliği olarak Yunan felsefesinde dahi (Russell, 2020: 31)- bilgelikten ayrı ve bağımsız bir olgu olarak değerlendirilmediği söylenebilir. Varlık, gerçeklik ve değer arasındaki organik bağ doğal olarak bilgi ile erdem arasında kurulan ilişkiye kaynaklık etmiştir (Çınar, 2007: 174).

Bilgelik, klasik dönemde, diğerleri cesaret (courage), ölçülülük (temperance) ve adalet (justice) olan ve insanı mutluluğa (eudaimonia) ulaştırmayı amaçlayan dört temel erdemden biri olarak kabul edilir. Sokrates'e göre bilgelik dört temel erdemden biri olmaktan öte erdemin kendisidir. Ona göre her erdem aslında bir bilgi formudur. Buna göre en temel erdem bilgi/bilgelik yani sophia/phronesis'tir. Sokrates'in bilgelik anlayışını psukhe, arete ve eudaimonia kavramlarıyla ele almak gerekir (Cevizci, 2018: 142-144). Psukhe insana canlılığını veren aynı zamanda entelektüel yetilerinin ikamet ettiği insan ruhunu, arete ise insanın yetkinliğiyle özdeşleştirilen yönünü, yani erdemi (virtue) temsil eder. İnsanın yaşam kaynağı olan psukhe'nin (ruh) arete'si de akıllı ve bilinçli doğası gereği 'eudaimonik' bir yaşam sürmektir. Başka bir deyişle mutluluk, insanın yetkinliği'dir. Mutluluğun en büyük kaynağı ise "bilgi"dir (Arslan, 2010: 127-129). Ereksel bağlamına uygun olarak psukhe, gerçekliğin bilgisine özünde sahiptir ancak maddeyle birleşmesi sonucu bu bilgiyi unutmuştur. 'Akıllı ruhun' var olan bilgisini hatırlaması için kendini tanıması -anlatıldığına göre Sokrates bir tapınakta kendini tanı anlamına gelen 'gnothi seauton' yazısıyla karşılaştıktan sonra insanları kendilerini tanımaları konusunda uyarmaya başlamıştır (Störig, 2000: 239)- gerekir. Bilgelikleri ile tanınanlar değil (yönetici, ozan, zanaatkâr gibi), kendilerini tanıyanlar bilge olabilir.²

İnsanın kendini tanıması da erdemin bilgisine ulaşma amacına matuftur. Buna göre bilgi ile erdem (virtue) özdeştir, "İnsan bilerek kötülük yapmaz" (Küçükalp & Cevizci, 2018: 56-58). Kılıç'ın (2019: 47) belirttiği gibi "Doğru davranış için doğru bilgi gerekir ve doğru bilgi olduğunda doğru davranışın onu takip edeceği aşıkardır". Bilgi ve erdem,

² Kendini tanımanın yahut öz'e dair bilginin modern bilgelik tanımlarında iç görü, kendilik bilgisi, oto kontrol gibi benzer kavramlarla ifade edilmesi bu açıdan oldukça anlamlıdır (Walsh, 2015: 7).

teori ve pratik, Sokrates'in bilgelik anlayışında ayrılmaz bir bütündür (Arslan, 2010: 132-137). Bilgi ile bilgeliğin aynı olgu olarak değerlendirilmesi bilginin öğretilebilir doğasının bilgelik için de geçerli olduğu fikrine kapı aralar (Benson, 2003: 328). Zira Platon'un da ifade ettiği üzere bilgi ile erdemin özdeşleştirilmesinden zorunlu olarak erdemin (bilgelik) öğretilebileceği sonucu çıkar. Bilgi ile erdem arasında kurulan söz konusu ilişki bilgelik tarihi açısından oldukça önemlidir. Baltes'e (2004: 84) göre Sokrates'in bilgelik geleneğine yaptığı en önemli katkılardan biri bilgi ve erdem arasında kurduğu bu doğal ilişkidir.

Platon, hocası Sokrates'in teorisinde ihmal edilen farklı motivasyonların, ahlaki çatışmaların ve irade zayıflığının farkına vararak psukhe'nin rasyonel düşünceye içkin olması görüşünü, 'üç parçalı ruh' anlayışıyla geliştirir (Cevizci, 2018: 151-152). Buna göre psukhe'nin akıl yanında öfkelenen tin/gönül ve arzulayan iştihâ olmak üzere üç boyutu vardır (Arslan, 2010: 372-374). Her bir boyut kendine uygun düşen bir erdeme kaynaklık eder. Aklın erdemi bilgelik, tinin erdemi cesaret, iştihanın erdemi ölçülülüktür/sophrosyne (Störig, 2000: 202).

Platon'a göre aklın vazifesi olan bilgi, ruhun iştihâ ve öfke boyutları üzerinde yönetici pozisyonundadır. Zira bilgelik için bilgi tek başına yeterli değildir, bilgi aynı zamanda ruhun diğer öğeleriyle ilişkisinde dengeleyici (adalet) bir rol üstlenmelidir. Bilgi aklın en büyük hazzı ve bilgelik de en büyük aşkı olarak insanı önce erdeme daha sonra bütünüyle gerçekleştirilmiş iyi bir hayat yaşamaya sevk eder (Price, 2003: 394). Kısacası farklı ifade edilmiş olsa da Platon'nun teorisinde cesaret, ölçülülük, adalet gibi erdemler bilgelikten ayrılamaz. Bileliğin bir parçası olan bu özellikler insanın mutlu ve iyi olma haline katkıda bulunur. Bilgelik, ruhun en yüksek erdemi, yer ile gök, insan ile tanrı arasındaki uyum ve iyi bir toplumsal hayatın temel şartıdır (Kılıç, 2019: 55-56). Platon'un bilgelik kavrayışı ve eudaimonia teorisi sahip olduğu rasyonel ve bütüncül perspektifi sebebiyle kendisinden sonra gelen Aristo, Stoa ve Hristiyan felsefelerine büyük ölçüde tesir etmiştir (Trowbridge, 2005: 21).

Modern bilimsel düşüncenin kendisine dayandırıldığı Aristoteles'te ise bilgelik teleolojik bir sistemin en önemli unsuru konumundadır. Şöyle ki Aristo her canlının varlıksal bir formu olduğu gibi bir amacı da olduğunu söyler. İnsan için en nihai amaç, işlev (ergon) ya da başka bir ifadeyle "insan olmanın anlam ve önemi", aklını

yetkinleştirmek suretiyle elde edebileceği eudaimonia'dır (Crisp & J. Saunders, 2003: 113-114). Eudaimonia, kişisel ve hedonist bir duygudan daha fazlası, bir gelişme (flourish), iyi olma hali (well-being), hayatta başarı (success in life), tüm iyilerden oluşan iyi (Good), mükemmellik (perfection) ve erdem (virtue)'dir.

Aristo açısından mutluluk, insanı diğer varlıklardan ayıran parçası olan ruhun akla uygun bir biçimde tam bir etkinlik halinde gerçekleşmesidir (Küçükalp & Cevizci, 2018: 78). Mutluluğu gerçekleştirmede en önemli araç olan akıl insan ruhunun ayırıcı vasfı, rasyonel parçasıdır. Bunun dışında ruhun akıldışı bir boyutu daha vardır. O da kendi içinde ikiye ayrılır. Bunlar beslenme, büyüme ve üremeyle ilgili parça nâmiyye ve istek, algı, hareketle ilgili parça müteharrikedir. İnsanı diğer canlılardan farklı kılan ruh ögesi akıl olduğuna göre, onun kendisine özgü amacı ve yetkinliğini gerçekleştirmesinde etkin olan öge de akıl olmalıdır (Cevizci, 2015: 82-83).

Ayrıca Aristo, akıllı, teorik ve pratik olarak ikiye ayırır. Teorik akıl daha çok bilme tutumuyla karakterize edilen tefekkür ve nedenlerin bilgisiyle ilişkilidir. Buna karşın pratik akıl daha ziyade eylemde bulunma ve arzuların denetlenmesini ifade eder (Cevizci, 2018: 172). Aklın iki boyutu olduğu gibi ruhun akla uygun hareket etmesiyle açıklanan erdemin de iki boyutu vardır: karakter (etik) ve düşünce (dianoetik) erdemi. Bunlar arasından insanı en çok belirleyen ve tanrıya yaklaştıran öge Aristo'ya göre teorik aklın etkinliği ve dianoetik erdemlerdir (Çilingir, 2012: 15). Aristo akıl ve erdem düşüncesindeki diyalektiğe uygun olarak bilgeliği de sophia ve phronesis olarak ikiye ayırır. Phronesis pratik kararlar, yargılar ve seçimler üzerine müzakere ile ilgilenirken, sophia bilgi uğruna bilgi sevgisidir. Pratik bilge kişi, teorik olarak akıllıca tefekküre dayalı kararlar verir ve ahlaki, entelektüel özellikleri uygulayarak teorik bilgeliği eyleme geçirir. Öte yandan kişi, kesin ve teorik bilgiğe (episteme, sophia) sahip olsa da pratik bilgelik (phronesis, techne) konusunda bağlama bağımlıdır ve evrenselleştirilebilecek kesinliğe asla sahip değildir (Intezari, 2016: 7).

Antik Çağda bilgelik yukarıda zikrettiğimiz Sokrates, Platon ve Aristo dışında Stoa ve Epikür felsefe okullarında da ilgi gören bir konu olmuştur. Stoacılar göre bilgelik, insan ruhunun evrensel aklın yasalarına ve doğaya uygun hareket etmesidir. Aklın yasaları ile varlığın yasaları bir, doğanın gerçekliği ile insanın gerçekliği aynıdır. Dolayısı ile insan doğaya uyum sağladığında aslında kendi özüne dönüyor ve kendi

hakikatini açığa çıkarıyordur. Bilgelik de insanın doğaya uyumlu ve doğanın getirdiklerine razı olmasında saklıdır. Akıllı kullanmamak, haz ve arzu insanı bilgeliğten uzaklaştırır (Türkmen, 2019: 270-273). Epikürcülere göre ise bazı hazlar doğal ve gereklidir. Bilge kişinin sağlıklı bir yaşam için bu hazlara ihtiyacı vardır. Onlara göre bilgelik sadece hayatı kolaylaştıran ve mutluluğa götüren bir araçtır (Kılıç, 2019: 69-70).

1.1.5.2. Kültür ve Dinlere Göre Bilgelik

Bilgelik, evrensel bir insan özelliği olduğu kadar aynı zamanda bir kültür ürünüdür ve bu nedenle ancak kültürel bir bağlamda anlaşıldığında anlamlı hale gelir (Yang, 2001: 663). Antik Yunan'da temelleri atılan bilgelik geleneğinin yanı sıra Çin, Hint ve İslam gibi farklı bilgelik geleneklerinin varlığı bilinmektedir. Dolayısıyla bilgeliği Yunan felsefesinden bağımsız bir olgu olarak kültürel hafızalara referansla değerlendirmek gerekir.

Hinduizm, Budizm³ ve Caynizm gibi farklı dinlerin havzasında gelişen Hint bilgeliği, doğru yaşama ve kurtuluşa erme (Mokşa, Nirvana) üzerine kuruludur. Hint bilgeliğine dair en eski literatür Vedalara (Rigveda, Samaveda, Yayurveda ve Atharvaveda) dayanır. Veda “bilgi” ya da bilgelik olarak çevrilir. Dolayısıyla bilgelik önemli bir kavram ve nitelik olarak kabul edilmiştir (Trowbridge, 2005: 15). Hint bilgeliğinde yaşantı ve sezgi, akıl ve teoriden daha üstündür. Gerçek bilgi akılla kavranamaz, sözle ifade edilemez. Oruç, arınma, susma, iç dünyaya dönerek yoğunlaşma, dış dünyadan vazgeçme gibi çile ve riyazetler aracılığıyla kişi özüne (Atman/ Brahman, Dharma) vararak bilgeliğe ulaşır (Störig, 2000: 52). Hint bilgeliğinde aşkınlık doğaüstünde değil insana içkindir. Dış dünyada insana gerçekliğin bilgisini veren herhangi bir tanrı yoktur. Tutkulara bağılıktan bilgisizlik doğar. Bilgisizlik ve yaşam çarkından kurtulmanın tek yolu insanın kendisine dönmesi, kendisine dayanması ve kendisine ışık olmasıdır (Takahashi, 2013: 256).

Çin bilgeliği ise dünyaya yüz çevirmeyen bir rasyonalite üzerine kuruludur. Bilgelik, kişinin çevresiyle uyumlu hale getirilmesiyle ilgilenen zihin ve erdemin bütünleşik bir

³ Budizm'de bilgelik Yunan felsefesinde olduğu gibi ikiye ayrılır: *prajna* (kavramötesi bilgelik) ve *upaya* (pratik bilgelik). Ayrıca sıradan günlük deneyimde kendisini gösteren bilgeliğe *mundane*; zihni incelterek, keskinleştirerek yoğun tecrübeyle elde edilen bilgeliğe *supramundane* denir (Walsh, 2015: 2).

biçimidir (Intezari, 2016: 4). Antik Yunan'dan farklı olarak bilgelik insanın elde edebileceği ve bu nedenle nesilden nesile aktarılması gereken bir değer olarak kabul edilir (Çilingir, 2012: 21). Konfüçyüs bilgeliği, “bildiğini bildiğini, bilmediğini bilmediğini bilmek” olarak tanımlar. Ona göre gerçek bilge, gelenek, töre ve dini inançlara bağlı, topluma iyi yaşamı öğütleyen ve bu doğrultuda yaşayan kişidir. Bilgeliği daha çok doğru yaşam, sosyal düzen ve ahlakla ilişkilendirir (Störig, 2000: 137). Lao Tse'ye göre ise bilgelik evrenin yasası, ölçüsü ve hakikati olan Tao'ya uygun bir hayat yaşamaktır. Tao doğrudan kavranamaz ancak kendini doğada yansıtmaları sayesinde gözlemlenebilir, anlaşılabilir ve onunla uyum içinde aydınlanmaya erişilebilir. “Doğaya göre hareket et, öyle ki onun yasalarıyla özdeş ol” anlayışını temsil eder (Kaygısız, 2013: 104). Bu nedenle en yüce bilgi “bilinemeyeni bilmek”tir. Bilge kişi günlük yaşamdan kopmadan iç özgürlüğünü koruyabilen alçakgönüllü kişidir.

Bilgelik Türk mitolojisinde de önemli bir yer tutar. Eski Türk geleneklerine göre bilgelik öncelikle Tanrı'nın vasfıdır. Bununla birlikte Tanrı'nın “kişioğluna” kut vererek yeryüzünde onu görevlendirdiği ve bilgelik vasfını onunla paylaştığına inanılır. Hun, Uygur ve Göktürkler'de bilgelik, yöneticilik vazifesindeki kağanın temel özelliklerinden biri kabul edilmiştir. II. Göktürklerle beraber “alplik” ve “bahadırlığın” kağanlara, “bilgi” ve “bilgeliğin” vezirlere nisbet edildiği görülür. Bilgelik bu dönemlerde daha çok töre ile özdeşleştirilmiş, devletin varlığı ve yokluğu bilgeliğe/töreye bağlanmıştır. Türk mitinde bilge kişi, liderlik ruhuna sahip, yol gösteren din ve devlet adamlarıdır (Yılmaz, 2014: 237, 239, 243). Benzer şekilde Orhun Kitabelerinde bilge kişi, “toplumu siyasi, ekonomik ve eğitim açılarından aydınlatan ve toplumu bütünleştiren insan tipi olarak resmedilmiştir” (Sinanoğlu, 2014: 470). Türklerin İslamiyet'i kabulüyle birlikte bilgelik anlayışı hikmet ile tabir edilen daha aşkın bir boyut kazanmıştır. Yusuf Has Hâcib'in Kutadgu Bilig'inden, Ahmet Yesevî'nin Divân-ı Hikmet'ine, ondan Hacı Bayram Veli'nin nefesine ve Yunus Emre'nin ilahilerine doğru Türk bilgelik geleneğinin devam ettiği söylenebilir (Yıldız, 2017: 234).

Bilgelik geleneğinin İslam dinindeki karşılığı hikmettir. İslam inancına göre dünya bilgelik tarihi aslında hikmet tarihinden ibarettir. Kur'an'da Hz. Muhammed başta olmak üzere İbrahim, Davut, Yahya, Lokman, İsa ve diğer peygamberlere hikmet verildiğinden ya da hikmet sahibi olduklarından bahsedilir (Meryem, 12; En'am, 89;

Lokman, 12; Zuhruf, 63; Casiye, 16; Bakara, 251; Nisa, 54). Buna göre İslam dışındaki uygarlık ve medeniyetlerin, bilgeliği, peygamberi gelenekten almış olmaları muhtemeldir. Kur'an'da geçtiği şekliyle hikmet, ilahi hakikatlerin kaynağı kabul edilen vahiyden, yani Kur'an ayetlerinden farklı bir anlama sahiptir. Nitekim Kur'an'ın sekiz ayetinde hikmet/hükm İlâhi vahiyden ayrı olarak zikredilmiştir (En'am, 89; Casiye, 16; Bakara, 129; Âl-i 'Imrân, 79, 81, 164; Ahzâb, 34; Nisa, 54). Bu nedenle hikmet, vahyin pratik uygulaması (Önal, 2017: 109-110) ve Allah'a yönelenlere verilen keskin görüş ve ince düşünme kabiliyeti (Özsoy & Güler, 2017: 61) olarak değerlendirilir. Hikmet aynı zamanda Allah'ın bir sıfatı olup (Bakara, 32), O'nun dilediğine verdiği bir meziyet (Bakara, 269) anlamı taşıdığı için İslam mistisizminde hikmetli olmak Allah'a yakın olmak ve Allah'a benzemeye çalışmakla ilişkilendirilmiştir.

Yahudi ve Hristiyan bilgeliği İbrahimi dinler olarak büyük ölçüde İslam'ın bilgelik anlayışını yansıtır. Eski Ahitte geçen "Hikmetin başı Allah korkusudur" (Mezmurlar, 111/10; Süleyman'ın Meselleri, 9/10) maddesinin İslam'da "re'sü'l-hikmeti mehâfetullâh" hadisiyle karşılık bulması aynı bilgelik geleneğinin devamı oldukları görüşünü destekler (Bağdatlı, 2018: 282). Ancak felsefe ve bilimsel gelişmelerin etkisiyle Yahudilik ve Hristiyanlık hikmet geleneğinin aslından uzaklaştığı, daha çok insanı referans alan akıl ve bilgi merkezli bir karaktere dönüştüğü söylenebilir.

Bilgelik anlaşılabileceği üzere evrensel bir olgu olmakla birlikte yöresel ve zamansal faktörlerin etkisinde varlığını sürdürmüştür. Bilgelik din ve felsefeden ayrı ele alınamayacağı da bu bağlamda ifade edilebilir (Trowbridge, 2005: 242). Bilgelik ve muhtemel bilgelik algılarının kültürler ve toplumlar arasında farklılık arz edeceği fikri deneysel çalışmalara da yansımıştır. Takahashi ve Bordia (2000), Amerika, Avustralya, Hindistan ve Japonya örneklerinde bilgelik hangi özelliklerle tanımlandığını karşılaştırmalı olarak ele aldıkları çalışmada, Amerikalı ve Avustralyalıların bilgelik belirleyici faktörleri olarak "deneyim" ve "bilgi sahibi" olmayı gördüklerini, "yaşlanmayı" ve "sağduyu"yu istenmeyen bir durum olarak nitelendirdiklerini; buna karşın Japon ve Hintli katılımcıların bilgeliği en çok "sağduyu" daha sonra sırasıyla "yaşlanma" ve "deneyim"le ilişkilendirdiklerini ortaya koymuştur. Yang da (2001) Çinlilerin bilgeliği "yeterlilik ve bilgi, yardımseverlik ve şefkat, açıklık ve derinlik, alçakgönüllülük ve mütevazılık" olmak üzere dört farklı faktöre indirgenilecek şekilde değerlendirdiklerini tespit etmiştir.

1.1.5.3. Psikoloji ve Bilgelik

Bilimsel sahada gerçekleşen ontolojik ve epistemolojik perspektif değişiklikleri bilgelik bir süre ihmal edilmesine neden olmuştur. Ancak yirminci yüzyılda bilgelik yeniden gündeme gelmiştir. İnsanlığın ruhsal anlamda bir çıkmaza girmesi modern bilgelik araştırmalarının lokomotif sebebi olarak değerlendirilebilir. Bu dönemde bilgelik araştırmalarının dikkat çekici yönü daha ziyade **zihin** ve **kişilik** gelişimi bağlamında ele alınmış olmalarıdır.

APA'nın birinci başkanı ve ilk doktor unvanlı psikolog olan G. S. Hall, “Yaşlılık, Yaşamın Son Yarı” (1922) adlı eserinde bilgelige, sükûnet, dinginlik, tarafsızlık gibi meditatif tutumları andıran özellikler yüklemiştir (Staudinger, 2008: 108). Psikanaliz ekolünde ise bilgelik, yaşamın son evresinde başarılı kişilik gelişimi sonucu elde edilen bir nitelik anlamına bürünmüştür. Örneğin Jung (1965) bilgeligi, yaşamın ikinci evresinde (35 ve üstü) benlik/ego sınırlarını aşarak bireyleşme -yani içsel farkındalığın artması, benlikten uzaklaşma, yaşamın anlamını kavrama ve evrenle bütünleşme özellikleriyle- ilişkilendirirken; Erikson (1968/Kemph, 1969) bilgeligi, epigenetik psikososyal gelişim görevlerinden her birini başarıyla tamamlayarak son evre olan yaşlılıkta ümitsizliğe karşı benlik bütünlüğünü elde etme erdemi olarak açıklar (Wink ve Helson, 1997: 2). Buna göre bilgelik, yaşlanan bireyin kendi yaşamı üzerine düşündüğü, başkaları ve dünya üzerindeki etkilerini değerlendirdiği ve kendisini etrafındakiler ve dünya üzerinde olumlu etkileri olan bir kişi olarak nitelendirdiği zaman ortaya çıkar. Daha sonra bu yaklaşım Clayton (1975) gibi pek çok Eriksoncu araştırmacıda yaşam deneyimi ya da diğer bir tabirle başarılı yaşlanma (successful aging) olarak bilgelik şeklinde varlığını sürdürmüştür (Intezari, 2016: 7).

Psikolojideki bir diğer bilgelik yaklaşımı, zihinsel gelişimi merkez alan Piagetci kuramdır. Bu kurama göre bilgelik, zihnin dört gelişim evresinden sonuncusunda -soyut işlem döneminde- gelişen diyalektik ve olgun düşünme yeteneğidir. Bu yetenek Eriksoncu bilgelikten farklı olarak ergenlik çağında gelişir ve yaşlandıkça artmaktan ziyade körelme tehlikesiyle karşılaşır. Bilişsel temelli bu post-formal (karşılaştırmacı, analitik, yansıtıcı) düşünme modeli daha sonra Pascual Leone, Labouvie-Vief gibi bireysel araştırmacılara ve bir grup olarak Berlin bilgelik okuluna tesir etmiştir (Trowbridge, 2005: 65, 77, 88, 91; Parisi vd., 2009: 868; Banicki, 2009: 27).

Modern psikolojide bilgeliğin önemli görünüm alanlarından biri de pozitif psikolojidir. Seligman önderliğinde gelişen pozitif psikoloji, kendisinden önce var olan psikoloji kuram ve yaklaşımlarının, hastalık, zayıflık, kusur ve eksiklik gibi insanın daha çok olumsuz yönlerine odaklanmasına tepki olarak doğan ve hastalıkların tedavisi yanında olumlu duygu ve karakter gelişimine odaklanmayı da salık veren bir kuramdır (Gable & Haidt, 2005: 104; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 5). Bu ekol, zor durumlara maruz kalan bireylere yardım etmenin bir yolunun da insanın olumlu ve güçlü yönlerine odaklanmaktan geçtiğini vurgular. Seligman'ın ifade ettiği gibi, olumlu duygular, zihinsel, fiziksel ve sosyal direnç kaynaklarımızı genişleterek risk ve tehdit anında kullanabileceğimiz rezervler konumundadır. Bu açıdan pozitif psikolojinin temel yapıtaşlarından biri 'ümit, neşe, iyi oluş, mutluluk, akış' gibi olumlu duyguları geliştirmek; diğer bir yapıtaşı 'bilgelik, cesaret, sevgi' gibi erdemleri gün yüzüne çıkarmaktır (Demir & Türk, 2020: 109-111).

Pozitif psikolojinin temel amacı -dini ve felsefi bilgelik geleneğinde olduğu gibi- psikolojik iyi oluş, iyi yaşam ve mutluluğu gerçekleştirmektir. Bunun için kişi, sahip olduğu güç (strengths) ve erdemleri (virtues) keşfetmeli ve bunları hayatında başarılı bir biçimde yaşatmalıdır. Bireyin sahip olduğu 6 temel erdem ve bunları geliştirmeye imkân veren 24 karakter gücü vardır. 'Bilgelik', diğerleri 'cesaret, sevgi, ılımlılık, adalet ve maneviyat' olan pozitif psikolojinin altı temel erdeminden biridir. Yani pozitif psikolojiye göre bilgelik, iyi yaşam ve mutluluğu sağlayan bir özelliktir. Bilgeliğin ilişkili olduğu karakter güçleri ise yaratıcılık, merak, öğrenme arzusu, muhakeme, pratik zekâ- toplumsal zekâ- duygusal zekâ ve geniş perspektiften bakabilmektir (Peterson & Seligman, 2004: 94-95). Söz konusu özellikler yukarıda ele alınan bilgelik tanımları ve birazdan ele alınacak olan bilgelik modellerine uyumlu ve oldukça benzer bir karakter arz eder.

1.1.6. Psikolojide Bilgelik Modelleri

Psikoloji disiplinine özgü araştırma yöntemlerinin benimsendiği bilgelik araştırmaları, Clayton'un 1975 yılındaki bilinen ilk empirik araştırmasından sonra ve özellikle 1990 yılında Sternberg'in "Wisdom: Its nature, origins, and development" adlı editöryel çalışması ile büyük bir ivme kazanmış ve akademik çevredeki etkinliğini artırmıştır (Trowbridge, 2005: 87). Örneğin EBSCO veri tabanında bilgeliği konu edinen

araştırmalar dikkate alındığında 1980 öncesinde 12; 1980-1990 arası 28; 1990-2000 arası 111 ve 2000-2005 arası 146 araştırmacının bilgeliği ele aldığı görülür (Ardelt, 2005: xii)⁴. Bu araştırmalarda bilgelik, tarihsel arka planının çeşitlilik ve zenginliğini hatırlatır bir biçimde farklı modeller üzerinden ele alınmıştır. Bu bölümde söz konusu bilgelik modellerinden bazılarına kısaca değinilecektir.

1.1.6.1 Berlin Bilgelik Modeli

Baltes ve arkadaşları Berlin'deki Max Planck Enstitüsü'ndeki araştırmalarında bilgeliği ele almışlardır. Gündelik yaşam ve tarihsel-kültürel bilgelik tanımlarından yola çıkan ekip, bilgeliği nesnel olarak ölçmeye izin veren bir bilgelik tanımı ve bilgeliği ölçme yöntemi geliştirmeyi amaçlamıştır (Baltes & Smith, 2008: 117; Banicki, 2009:6). Berlin bilgelik modeli; Eriksoncu kişilik karakteristiği, Neo-Piagetci diyalektik düşünme ve yaşamın anlamına yönelik uzmanlık bilgisi olmak üzere üç tür bilgelik yaklaşımından sonuncusunu temsil eden ve bilgeliği 'zihin ile erdemin mükemmel bütünlüğüyle' açıklayan bir modeldir (Baltes & Staudinger, 2000: 122-124). Modelin geliştirilmesinde yaşam boyu gelişim, bilişsel psikoloji ve ahlak psikolojisi gibi çeşitli teorilerden yararlanılmıştır (Staudinger vd., 1992: 271)).

Bu modelde bilgelik, "yaşamın temel pragmatğine dair uzmanlık bilgisi" (Baltes & Kunzmann, 2003: 1105; Baltes & Staudinger, 1993: 76; Staudinger vd., 1992: 272) ve "yaşamın anlamı ve kökenine dair zihin-erdem bütünlüğüne dayanan uzmanlık seviyesindeki bilgi" (Baltes & Smith, 2008: 118) olarak tanımlanır. Tanımda geçen 'yaşamın temel pragmatği' kavramı ile yaşamın anlamı, amacı ve görevlerine; nesiller arası ilişki ve sosyal ilişkilerin dinamiğine; karmaşıklığı basitleştirme, yeni koşullara uyum sağlama ve belirsizlikle başa çıkma gibi akıl yürütme stratejilerine (Staudinger vd., 1992: 272) kısacası "yaşamı kavrama, yönetme ve planlamayla ilgili derin bilgi ve sağlam yargıya" (Staudinger, 2008: 112) atıfta bulunulur. Baltes ve arkadaşlarına göre bilgelik yaşamın herhangi bir döneminde kazanılan bir nitelik olmaktan ziyade iyi yaşam uğruna gösterilen çabalarda ortaya çıkan derin kavrayış ve muhakeme yeteneğidir. Bilgeliği zihinsel bir içerikle kavramlaştırmaları sebebiyle Berlin bilgelik modelini Piagetci bilgelik anlayışıyla ilişkilendirmek mümkündür. Ancak bu model

⁴ "A Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives" adlı editöryel çalışmanın önsözünde geçmektedir.

zihinsel gelişim yanında erdem ve değerlere de yer vermesi sebebiyle Piagetci okuldan ayrılır.



Şekil 1: Berlin Bilgelik Modeli Şeması

Kaynak: Baltes ve Smith 2008: 118.

Yapılan performans merkezli bilgelik tanımına uygun bir şekilde bilgeliğin ölçülmesinde yine performans merkezli bir ölçme yöntemi geliştirmişlerdir. Bu yöntemde bireyler, (yakın arkadaşınız intihar edecek veya 15 yaşında bir kız evlenmek istiyor, bu durumda nasıl tepki verirsiniz gibi) yaşanması muhtemel zorlu ve belirsiz yaşam tecrübeleri ile karşılaştırılır. Verilen zorlu yaşam tecrübelerini sesli olarak değerlendirmeleri sağlanarak verdikleri tepkiler beş temel uzmanlık bilgisi kriterine göre 7’li likert vasıtasıyla puanlanır (Baltes ve Staudinger 2000: 126).

Yaşamın temel pragmatikindeki uzmanlık bilgisi, Şekil 1’de görülen şu beş kritere göre belirlenir: 1) “insan doğası ve yaşam hakkında zengin olgusal bilgi, 2) yaşam problemleriyle baş etmeyi sağlayan zengin prosedürel bilgi, 3) değişen yaşam koşullarını anlama ve farkında olmayı içeren yaşamın bağlamsallığı bilgisi, 4) yaşam amaç ve önceliklerinin göreliliğini kabullenme ve tolerans, 5) kişinin kendi bilgisinin sınırları dahilinde belirsizlikle başa çıkma konusundaki bilgisi” (Staudinger, 2008: 113). Berlin bilgelik modeline göre bu kriterler ideal bilgeliğin nitelikleridir. Her birey kendi yaş ve deneyimine göre bu kriterleri sağladığı ölçüde bilge sayılabilir. Yaş önemli bir

etken olmakla birlikte zekâ, kişilik özellikleri ve yaşam tecrübelerinin de gerekli olduğu belirtilmektedir (Baltes ve Staudinger, 2000: 130).

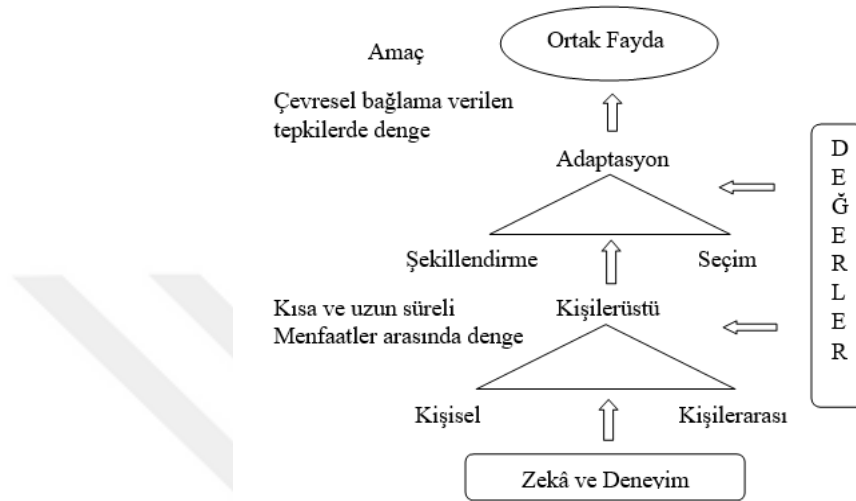
1.1.6.2. Ardelt'in Üç Boyutlu Bilgelik Modeli

Ardelt Berlin grubunun bilgelik kavramsallaştırmasına ve ölçme yöntemine, bilgeliği varsayımsal yaşam sorunlarını çözme ve kişilikten bağımsız olarak değerlendirme yaklaşımlarından dolayı karşı çıkar (Intezari, 2016:10). Ona göre var olan bilgelik tanımlarında bilgeliğin 'duygusal boyutu' ihmal edilmektedir. Bu nedenle, bilgeliği, bilişsel (cognitive), yansıtıcı (reflective) ve duygusal (affective) boyutların entegrasyonu olarak tanımlar (Ardelt, 2003, 2008a). Clayton ve Birren'in (Clayton & Birren, 1980) kavramsallaştırmasına dayanarak geliştirdiği bu üç boyutun bilgelik için 'gerekli ve yeterli' koşullar olduğunu ileri sürer (Ardelt, 2000b). Bilişsel bir kişilik özelliği olup bireysel varlık bütünlüğünden (bu durumda bilge kişiden) bağımsız olarak ele alınamayacağını düşündüğü için Ardelt, bilge kişilerin idealize edilmiş özelliklerinden yola çıkarak daha geniş bir örneklem üzerinde uygulanabilen bir ölçme aracı geliştirmeye çalışır (Ardelt, 2004). Ölçek geliştirme çalışmasının sonunda 14 bilişsel, 12 yansıtıcı ve 13 duygusal olmak üzere toplam 39 maddelik bir ölçek elde eder (Ardelt, 2003: 294). Her bir madde 1'den 5'e kadar derecelendirilerek örneklem maddelere ne kadar katılıp katılmadığı ölçülür (Ardelt, 2003: 293)

Bilişsel boyut, yaşam olgu ve olaylarını (yani, bilginin sınırlarını, yaşamın öngörülemezliğini ve insan doğasının olumlu ve olumsuz yönlerini) daha derin kavrama ve gerçeği bilme arzusu olarak kavramsallaştırılmıştır. Yansıtıcı boyut, olgu ve olaylara farklı açılardan bakma yeteneği ve istekliliğidir. Bu sayede kişi öz farkındalık ve iç görü kazanarak benmerkezcilik ve sübjektiviteden kurtulur. Duygusal boyut sempatik, şefkat içeren bir sevgi ile diğer varlıklara yönelmeyi ifade eder (Ardelt, 2003: 278-279). Kavramsal olarak aynı olmasa da bu üç boyut birbirinden bağımsız değildir. Şöyle ki yaşama dair derin bir bakış açısı ve diğer varlıklara yönelik sempati geliştirmek için olgu ve olaylara daha derin ve farklı perspektiflerden bakabilmek gerekir. Bu açıdan her bir boyutun bir diğeriyle ilişkili olduğu, özellikle yansıtıcı boyutun kritik bir işlev icra ettiği söylenebilir.

Ardelt'e (2018) göre bilgelik, bir kişilik özelliği olarak geliştirilmesi gereken önemli bir niteliktir. Ona göre özel olarak üniversite kurslarında ve genel olarak tüm eğitim kademelerinde bilgece yaşama kabiliyeti geliştirilmelidir.

1.1.6.3. Sternberg'in Denge Modeli



Şekil 2: Sternberg Denge Bilgelik Modeli Şeması

Kaynak: Sternberg, 2004: 166.

Sternberg'in bilgelik modeli Ardelt ile Baltes'in bilgelik modelleri arasında yer alır. Ona göre Baltes'in yaşam görevi ve Ardelt'in kişilik özelliği olarak bilgelik modellerinde 'bağlam' ihmal edilmektedir. Bilgelik, görev-durum-bağlam ilişkisi üzerinden ele alınmalıdır.

Zira Sternberg'e göre bilgelik, zekâ ve deneyimde ortaya çıkan örtük bilgilere (tacit knowledge) dayanır. Zekâ, eleştirme, değerlendirme ve karşılaştırma yapmayı içeren formal bilgiye karşılık gelirken; örtük bilgi, yaşamsal pratikte ve belirli bir 'bağlam'da keşfedilen informal bilgiye karşılık gelir. Zekâ ve örtük bilgi yanında bilgeliği açığa çıkaran önemli bir diğer unsur ise yaratıcılıktır. Kısacası Sternberg'e göre bilgeliğin üç temel bileşeni vardır: yeni fikirlere ulaştıran yaratıcılık yeteneği, ulaşılan bilginin doğruluğunu ayırt eden analitik/formal/akademik yetenekler ve fikirleri işlevsel, kabul edilebilir kılmaya yardım eden pratik/örtük/informal yetenekler (Sternberg, 2000).

Akademik yetenekler, bilgelikle ilgili işleyiş için gerekli ancak hiçbir şekilde yeterli olmayan bir temel sağlar. Nitekim bilgelik pratik zekânın kilit yönü olan örtük bilginin

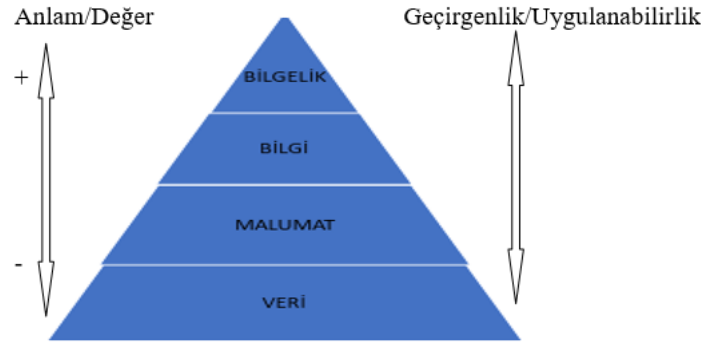
uygulanmasını da gerektirir. Bununla birlikte pratik zekâdan farklı olarak bilgelik, ortak bir iyiye ulaşmak için kişisel çıkar, başkalarının çıkarları ve diğer bağlamsal çıkarlar arasında bir dengeye dayanır (Sternberg, 2001). Kişinin çıkarları ve tepkileri arasında nasıl dengeleyeceğine ise değerler aracılık eder ve ortak iyinin (fayda) tanımlanmasına katkıda bulunur (Sternberg, 2004).

Kısacası bilgelik “kişinin değerler sayesinde a) içsel (kişinin kendi), b) kişilerarası (diğerlerinin) ve c) kişiler üstü (kurumsal veya daha yüce) çıkarları a) uzun ve b) kısa vadede dengeleyerek çevresel bağlama a) uyum sağlaması, b) şekillendirmesi, c) yeni bağlamlar seçmesi ve ortak faydaya yönelik olarak zekâsını, yaratıcılığını ve bilgisini kullanması” olarak tanımlanır (Sternberg, 2004: 165). Bilgelik burada kişi-bağlam-görev etkileşiminde ortaya çıkan ve çıkarlar arasında bir denge gerektiren bir kavram olarak kavramsallaştırılmıştır.

Sternberg (Sternberg, 2003b) denge teorisini WISC (Wisdom, Intelligence, Creativity Syntesized) yani, bilgelik, zekâ ve yaratıcılığın sentezi olarak özetler. Ona göre bilgelik, kalıtsal ve bağlamsal yapısı gereği diğer özellikler gibi geliştirilebilir ve öğretilebilir bir karaktere sahiptir. Bu nedenle sadece bilgiyi temel alan eğitim müfredatları bilgeliği geliştirecek şekilde (ne düşündürmeliyiz yerine nasıl düşündürmeliyiz sorusuna yönelerek) yeniden tasarlanmalıdır (Sternberg, 2003a).

1.1.6.4. Rowley’in Hiyerarşik Bilgelik Modeli

Rowley bilgeliğe bilgi yönetimi ve felsefesi nazarından yaklaşılarak hiyerarşik bir model ortaya koymuştur. Bu modele göre en alt düzey olan veriden başlayarak sırasıyla ve birbirini içerek şekilde malumat, bilgi ve bilgeliğe doğru hiyerarşik bir yükselme söz konusudur. Modelin esin kaynağı olarak Eliot’un bir şiirindeki “Bilgide kaybettiğimiz bilgelik nerede? / Nerede, malumatta kaybettiğimiz bilgi?” dizesi örnek gösterilir (Rowley, 2006: 166).



Şekil 3: Rowley Hiyerarşik Bilgelik Modeli Şeması

Kaynak: Rowley, 2006: 167.

Veri (data), nesne ve olayların özelliklerini temsil eden sembol olarak tanımlanır. Herhangi bir bilgi içermez. Ancak kullanılabilir bir form kazandığında anlamlı hale gelir. Malumat (information), verilerin alınıp depolandığı, kim, ne, nerede ve ne zaman gibi sorulara cevap vermemizi sağlayan bilgi seviyesidir. Veri ile malumat arasındaki fark, bilginin içeriği olan sembolün birey tarafından kazanılması ve ‘ne biliyorsun’ sorusuna cevap teşkil etmesidir. Buna karşın bilgi (knowledge), deneyim yoluyla ya da başkasından aktarılacak elde edilen malumatın direktiflere dönüşmesini mümkün kılan bir bilgi seviyesidir ve ‘nasıl biliyorsun’ sorusunun cevabını oluşturur. Hiyerarşinin en üst basamağında konumlanan bilgelik (wisdom) ise bilme eylemine etik ve estetik değerlerin katıldığı, muhakemeye ilişkin etkinliğin ortaya çıktığı bir bilgi seviyesidir ve ‘niçin biliyorsun’ sorusuna karşılık gelir (Rowley, 2006: 166-167).

1.1.6.5. Webster Kendine Yönelik Bilgelik Modeli

Webster, yaptığı bilgelik literatürü taraması sonucunda, bilgeliği ölçmede kullanılan standardize -bireysel uygulanabilen- testlerin oldukça nadir olduğunu görmüş ve bu eksiliği gidermek adına 5 boyutlu Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeğini (Self Assessed-Wisdom Scale -SAWS) geliştirmiştir. Literatür taramasında dikkatini çeken bir diğer konu da bilgeliğin çok boyutlu bir doğaya sahip olduğu ve hangi model olursa olsun bilgelik boyutlarının mutlaka gerekli ancak yeterli olmayan bir koşulu ifade ettiğine dair kanıdır (Webster, 2003: 13-14).

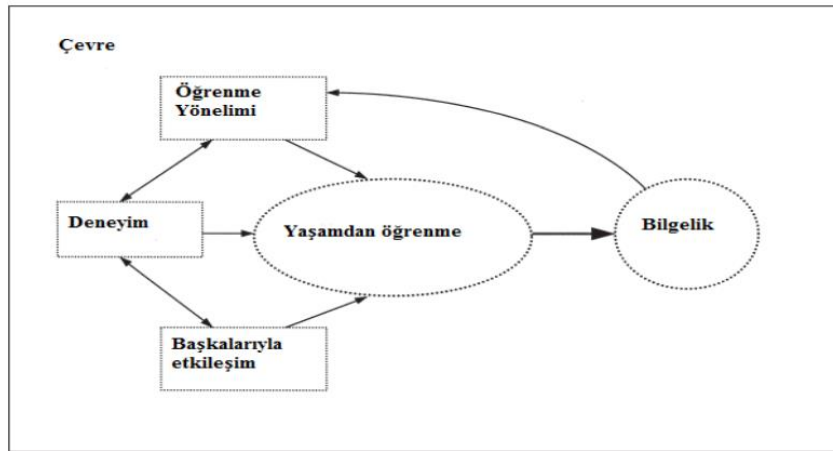
Webster, bilgeliği, kendimizin ve başkalarının karşılaşması muhtemel kritik yaşam tecrübelerinin üstesinden gelmeyi kolaylaştıran yeterlilik, niyet ve davranış olarak

tanımlar (Webster, 2010: 71). Bu üç unsur bilgeliğin beş boyutunun işlevsel formu olarak düşünülebilir. Webster'in SAWS'ına göre bilgeliğin boyutları şunlardır: i) Derinlik gerektiren, zorlu yaşam deneyimleri; ii) geniş duygulanım yelpazesi içerisinde 'karmaşık duyguların' ince nüanslarını kavrayıp bu bilgiyi problemin çözümü için kullanmayı sağlayan duygusal düzenleme; iii) kendini kavrama, kimliği koruma, geçmişle bugünü ilişkilendirme ve başa çıkmaya yönelik bakış açıları geliştirmeyi kolaylaştıran yansıtıcılık ve anımsama; iv) olasılıkları keşfetme, uyumsuzlukları bağdaştırma, farklılıkları araştırmayla ilişkili, aynı zamanda kişiliğin 'big five' faktörlerinden biri olan açıklık ve v) hayatın değişik bağlamlarda tezâhür eden ironilerini, stresi, acıyı, kederi hafifletmeye yarayan mizah (Webster, 2003: 14-15).

SAWS ile gerçekleştirilen bir araştırmada en yüksek bilgelik puanı orta yaştaki bireylerde görülmüş, buna karşın bilgeliğin deneyim boyutunda yaşlılar lehine, açıklık boyutunda da gençler lehine bir üstünlük gözlemlenmiştir. Ayrıca bilgelik ile iyi oluş arasında anlamlı pozitif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir (Webster vd., 2014: 212-216).

Ardelt SAWS'ı sadece zihin dışı bilgelik boyutlarını içerdiği gerekçesiyle eleştirir. Ayrıca Ardelt'e göre kritik yaşam deneyimleri mutlak bir biçimde bilgeliği ifade etmez. Bilgelik daha ziyade yaşam deneyimlerinden öğrenmeyle ilişkilidir (Webster vd., 2011: 256-257).

1.1.6.6. Brown Bilgelik Gelişim Modeli



Şekil 4: Brown Bilgelik Gelişim Modeli Şeması

Kaynak: Brown, 2002: 31'den akt. Kaygısız, 2013: 121.

Brown, kendisinden önceki bilgelik model ve ölçme yöntemlerinin, bilgeliği, belirli bir durum, nitelik ya da sınırlı bir örneklem üzerinden ele aldığını belirtir. Bu araştırmalarda bilgeliğin gelişimsel süreçteki etkisi göz ardı edilmiş, bilgeliğin ne'liği, nasıl geliştiği ve gelişmesinde nelerin etkili olduğu ihmal edilmiştir. Söz konusu eksikliği gidermek adına Brown, gelişim temelli bir bilgelik modeli geliştirmeyi amaçlar. Bu modele göre bilgelik altı faktörlü bir yapıdır. Bu faktörler; 1) kendilik bilgisi, 2) başkalarını anlama, 3) muhakeme, 4) yaşam bilgisi, 5) yaşam becerileri ve 6) öğrenmeye istekliliktir (Brown, 2002: 30). Daha sonra Brown, Greene ile birlikte, bilgeliğin tanımlanmasında kullanılan faktörleri maddelendirerek bilgelik gelişim ölçeğini (wisdom development scale -WDS) ortaya koyar (Brown ve Greene, 2006: 3-6). Devam eden araştırmalarda başkalarını anlama boyutunun, özgecilik ve ilham verici katılım alt boyutlarıyla; yaşam becerileri boyutunun da yaşam becerileri ve duygusal yönetim alt boyutlarıyla daha iyi ölçülebileceği anlaşılmış (Greene & Brown, 2009: 299), böylece toplam sekiz boyutlu bir bilgelik modeli ve ölçme aracı meydana gelmiştir.

Brown'a göre bilgeliğin gelişimi, insanların okulda ve okul dışında öğrendikleri şeyleri yansıtmalarını, bütünleştirmelerini ve hayatlarına uygulamalarını ifade eden “yaşamdan öğrenme” sürecine bağlıdır. Yaşamdan öğrenme süreci ile bilgelik arasındaki ilişkiyi destekleyen şu dört koşulun nasıl yönlendirildiği bilgelik gelişiminin seyrini belirler: (öğrenme motivasyonunu belirten) öğrenme bakış açısı, (okul, iş, gezi, gece sohbetleri gibi farklı bağlamlarda yaşantılanan) formal, yaygın ve planlanmayan tecrübeler, başkalarıyla etkileşim ve (tüm bu olayların meydana geldiği) çevre (Brown, 2002: 31; Greene & Brown, 2009: 293-294).

Ayrıca Brown bilgeliğin teorik çerçevesini kariyer planlanma ve hayata geçirme etkinlikleriyle işlevsel bir forma dönüştürerek bilgece yaşama imkânı sunan etkinlikleri teşvik etmiştir (Brown, 2002: 32).

1.1.7. Literatür

1.1.7.1. Dünyada Bilgelik Literatürü

Tüm çağ ve kültürlerde önemli bir konu olarak görülen bilgelik, bilgi ve bilişim çağında en etkin ve faydalı bilgiye ulaşarak günlük hayatta mutluluğu, iş hayatında verimi,

siyasette yönetimi geliştirmek amacıyla farklı bağlamlarda gündeme gelmiştir. Teorik ve tarihsel bilgelik araştırmalarını bir kenara bırakarak deneysel bilgelik araştırmalarına odaklandığımızda karşımıza örtük (implicit) ve açık (explicit) olmak üzere iki tür bilgelik araştırması yaklaşımı çıkar (Ardelt, 2003: 280; Staudinger, 2008: 110; Sternberg, 2005: 7-12).

Örtük teorilerde katılımcıların bilgelik anlayışları “sosyal, bilişsel zekâ, yaratıcılık, motivasyon yeteneği gibi kavramlarla” boyutlandırılarak incelenir (Bluck & Glück, 2005: 86) ve insanların zihinlerindeki bilgelik imajının ortak özellikleri belirlenmeye çalışılır (Kaygısız, 2013: 111). Bu yaklaşımda amaç bilgeliğin psikolojik olarak doğru tanımını yapmaktan ziyade doğru veya yanlış olsun birey ya da gruplar nezdinde bilgelik kavramının ne ifade ettiğini yahut bilge kişinin ne gibi özellikler taşıdığını veya bilge olarak kimi tanımladıklarını ortaya koymaya çalışmaktır (Sternberg, 2005: 7). Aldwin’in (2009: 4) de ifade ettiği gibi, “örtük teori ölçümleri, kişisel bilgelik veya onun gelişimi hakkında bir iç görü sağlamasa da bireylerin bilgelik teorileri üzerindeki sosyokültürel etkileri anlamada oldukça yardımcı” olur. Bu nedenle ilk bilgelik ölçüm denemelerinde daha çok örtük teori yaklaşımı kullanılarak bilge kişilik özellikleri tespit edilmeye çalışılmıştır.

Örtük teori yaklaşımını benimseyen birçok bilgelik araştırmasına rastlamak mümkündür. Bu araştırmalardan ilk dikkat çeken Clayton ve Birren’in (1980) üç farklı yaş grubundan (31 genç, 23 orta yaş, 29 yaşlı) toplam 83 kişiden oluşan bir örneklem ile gerçekteştirdikleri öncü çalışmadır. Katılımcılara 12 farklı bilgelik tanımlayıcısı verilerek aralarındaki muhtemel benzerliklerin tespit edilmesi istenen çalışmada (1980) bilişsel (cognitive), yansıtıcı (reflective) ve duygusal (affective) olmak üzere üç bilgelik boyutu olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel boyutun tanımlayıcıları “bilgi, deneyim, zekâ, pratiklik, gözlem”; yansıtıcı boyutun tanımlayıcıları “iç gözlem, sezgi”; duygusal boyutun tanımlayıcıları “anlayış, empati, huzur ve nezaket” özellikleridir. Ayrıca bu çalışmada her bir yaş grubundaki katılımcının bilgeliği yaşla ilişkili bir kavram olarak değerlendirdiği bulunmuştur (Clayton & Birren, 1980).

Benzer bir araştırmayı daha geniş bir örneklem (50 genç, 50 orta yaş, 50 yaşlı olmak üzere toplam 150 kişi) üzerinde kullanan Holiday ve Chandler (1986) öncelikle katılımcılardan bilgeliği tanımlamalarını istemiştir. Bu aşamada elde edilen 79 özelliği

yine aynı yaş grupları ve katılımcı sayısı ile ancak farklı kişilerden oluşan bir örnekleme vererek 1’den 7’ye kadar derecelendirmelerini sağlamıştır. En son aşamada gerçekleştirilen tamamlayıcı analizle Holiday ve Chandler bilgeliğin beş faktörde toplandığını tespit etmiştir. Bu faktörler (1986):

- a) hayata bir bütün olarak bakmayı sağlayan olağanüstü kavrayış,
- b) yaşam tecrübelerini gerçeğe uygun ve doğru bir şekilde muhakeme etme ve iletişim becerileri,
- c) genel yaşam tecrübesindeki yeterlilikler,
- d) sosyal yaşantı kapasitesi olarak kişilerarası yetkinlik,
- e) kibirden uzak ve önyargısız olmayı sağlayan dikkat çekmeme ve mütevazılık’tır.

Clayton ve Birren’in araştırmasında olduğu gibi bu çalışmada da farklı yaş gruplarındaki katılımcılar, yaşlılığı bilgeliğin bir karakteristiği olarak değerlendirmiştir (Holiday & Chandler, 1986). Ancak bu ilişki oldukça zayıf bir görünüm arz etmektedir. Bir başka açıdan beş faktörlü bilgelik modelini ele alan Ardelt’e (2003) göre her bir faktör bilişsel, yansıtıcı ve/-veya duygusal bilgelik boyutları arasında kurulan ilişkilere indirgenebilir, dolayısıyla Clayton ve Birren’in (1980) üç boyutlu modeli Holiday ve Chandler’in beş faktörlü modelini kapsayıcıdır.

Örtük araştırma yaklaşımında en öne çıkan isim olan Sternberg (1990), benzer bir yol izleyerek farklı branşlarda (sanat, işletme, felsefe, psikoloji) uzmanlaşmış profesör ve herhangi bir uzmanlığı olmayan kişilerden oluşan 200 kişilik bir örnekleme bilge bir kişinin taşıdığını düşündükleri özellikleri sormuş, ardından aynı sayı ve nitelikteki farklı kişilerden oluşan bir örneklemden bu özellikleri 1’den 9’a kadar derecelendirmelerini istemiştir. Felsefe hariç diğer her bir alandaki uzmanlar en yüksek ilişkiyi bilgelikle zekâ arasında kurarken felsefe alanındakiler en yüksek ilişkiyi bilgelikle yaratıcılık arasında kurmuştur. Bir başka çalışmada Sternberg, 40 lise öğrencisinden her birinde kırk bilgelik davranış özelliği bulunan üçlü bir küme oluşturmalarını istemiştir. Öğrencilerin oluşturdıkları kümelerde en yüksek puan alan davranış bir önceki çalışmadaki bilgelik, zekâ ve yaratıcılıkla ilişkili davranışlardan oluşmuştur. Yapılan sıralamalar daha sonra metrik olmayan çok boyutlu ölçeklemeye tabi tutularak ‘mantıklı düşünme, sağduyu, fikirlerden ve çevreden öğrenme, muhakeme, bilginin hızlı

kullanımı ve kavrayış' olmak üzere altı boyuttan oluşan bir bilgelik tanımı elde edilir (Sternberg, 2005: 7). Mantıklı düşünme boyutunun bileşenleri “bir problem veya duruma bakıp onu çözebilecek eşsiz bir yeteneğe” ve “mantıklı bir zihne” sahip olmak; sağduyu boyutunun bileşenleri “başkaları için endişe göstermek”, "tavsiyeleri dikkate almak”, “çeşitli insanlarla ilgilenerek insanları anlamak”; çevreden öğrenme boyutunun bileşenleri “fikirlere önem verme”, “algılayıcı olma” ve “diğer insanların hatalarından ders çıkarma”; muhakeme boyutunun bileşenleri “kendi fiziksel ve entelektüel sınırları dahilinde hareket etme”, “mantıklı olma” ve “her zaman iyi sorgulayabilme”; bilginin hızlı kullanımı boyutunun bileşenleri “deneyim sahibi olma”, “bilgiyi, özellikle ayrıntıları arama” ve “gerekli olan yaş, olgunluk ve tecrübeye sahip olma”; kavrayış boyutunun bileşenleri “sezgisel hareket edebilme”, “doğru ve gerekli olan çözümler sunabilme”, “olayların arka planını görebilme -yani satır aralarını okuyabilme-” gibi davranışlardan oluşur.

Denney ve arkadaşları (1995) örtük teori araştırmasını kullanarak bilgeliğin mahiyetini ve katılımcıların yakın çevresinde kimleri bilge olarak tanımladıklarını bulmayı hedeflemişlerdir. Yaşları 20 ile 79 arasında değişen toplam 388 kişiden oluşan çalışmada katılımcıların yaşları arttıkça örnek gösterdikleri bilge kişinin de yaşının arttığı, her iki cinsin örneklerinin de -daha çok yaşlı katılımcıların örneklerinde belirgin olsa da- bilge kişinin cinsiyetinin erkek olduğu tespit edilmiştir. Denney ve arkadaşlarına göre (1995) bu durum ya erkeklerin gerçekten daha bilge olmalarından ya da basit bir şekilde kalıplaşmış kültürel cinsiyet rolleri düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Nitekim geleneksel olarak erkeklerin daha bilge, zeki ve yetenekli olduğuna dair bir inanış vardır. Ancak kişilerarası ilişki söz konusu olduğunda bilge kişi örnekleri daha çok kadınları işaret etmiştir. Bu da kadınların daha sosyal ve kişilerarası ilişkilerde daha yetenekli olmasıyla açıklanmıştır (Denney vd., 1995).

Örtük teori araştırmalarında seçilen örneklemin ait olunan kültürü yansıtacağı düşünüldüğünden daha genel bir tanım yapmak ve muhtemel farklılıkları görünür kılmak için Takahashi ve Bordia (2000), Amerika, Avustralya, Hindistan ve Japonya örneklemlerinde bilgeliğin hangi özelliklerle tanımlandığını karşılaştırmalı olarak ele almışlardır. Buna göre Amerikalı ve Avustralyalılar bilgeliğin belirleyici faktörleri olarak “deneyim” ve “bilgi sahibi” olmayı görürken “yaşlanmayı” ve “sağduyu”yu oldukça istenmeyen bir durum olarak nitelendirmişlerdir. Buna karşın Japon ve Hintli

katılımcılar bilgeliği en çok “sağduyu” daha sonra sırasıyla “yaşlanma” ve “deneyim”le ilişkilendirmiştir.

Bir başka örtük teori yaklaşımı örneğini Yang (2001) 616 Çinli ile beraber yürütmüş ve araştırma sonucunda “yeterlilikler ve bilgi, yardımseverlik ve şefkat, açıklık ve derinlik, alçakgönüllülük ve mütevazılık” olmak üzere dört farklı bilgelik faktörüne ulaşmıştır. Montgomery, Barber ve Mc Kee ise (2002) nitel araştırma yöntemini kullanarak 6 yaşlı birey ile gerçekleştirdikleri çalışmada her bir katılımcıdan kendi hayatlarında tecrübe ettikleri bilgeliği karakterize etmelerini istemiş ve bilgeliğin ‘rehberlik edebilen, bilgi sahibi, deneyimli, ahlak kurallarına uyan ve şefkatli’ kişilik özellikleriyle karakterize edildiğini tespit etmişlerdir.

Açık teorilerde ise amaç örtük teorilerden elde edilen özellik ve oluşturulan ölçeklerle birey ya da grupların bilgelik puanlarını yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi gibi farklı değişkenlere göre ölçmektir. Bu tür araştırmalarda dikkat edilmesi gereken husus, bilgeliğin nasıl tanımlandığı ve işleme uygun hale getirildiğinin göz ardı edilmemesidir. Nitekim Takahashi’nin (2000) belirttiği gibi bazı kuramcılar bağlı oldukları gelenek çerçevesinde bilgeliğin rasyonel boyutunu ön plana çıkarırken diğerleri sosyal boyutunu, bazıları da bilişsel, yansıtıcı ve duygusal bütünlüğünü bilgeliğin temel karakteristiği olarak kabul edebilir. Buna göre benimsenen bilgelik kuramı, sonuçların yorumlanması ve değerlendirilmesinde etkisi hissedilen bir faktördür.

Bilgeliği deneysel zemine taşıyan ilk araştırmacılardan Clayton (1976), farklı yaş dönemlerindeki bireylerin bilgeliği nasıl tanımladıklarını ele aldığı çalışmada, yaş ile bilgelik düzeyi arasında herhangi bir ilişki bulamamıştır. Staudinger (1989) ise yaşlanmanın bilgelik üzerindeki etkisini incelediği bir araştırmada yaşın önemli bir etken olduğunu tespit etmiştir. Birren ve Fisher (1990) de sadece yaşlılık döneminde ortaya çıkmamakla birlikte bilgeliğin deneyime bağlı olarak yaşla birlikte arttığını ileri sürmüştür. Elde edilen farklı bulgular bilgelik ile yaş arasındaki ilişkide çeşitli süreç ve aşamalardan bahsedilebileceğini göstermiştir.

Jordan’a (2005) göre bilgelik ile yaş arasındaki ilişki 3 model üzerinden açıklanabilir: a) pozitif model, bilgeliğin yaş ile arttığını; b) düşüş modeli, bilgeliğin genç yetişkinlikte zirveye ulaşp daha sonra giderek zayıfladığını c) kristalize model, bilgeliğin ergenlik ve genç yetişkinlikte kazanıldıktan sonra yaşam boyu kararlılığını koruduğunu ifade eder.

Son modelde bilgeliğin yaş ve yaşam tecrübesiyle ilişkili olmadığı fikri ön plana çıkmaktadır. Sternberg (2005) bu üçlü tasnifi genişleterek beş farklı bilgelik-yaş ilişkisi olduğunu ifade eder. Sternberg'in yorumunda a) pozitif model, “kabullenilmiş” olan yaşla birlikte bilgeliğin artacağı görüşüne; b) düşüş modeli, ilk yetişkinlikte zirveye ulaşan bilgeliğin yaşlanmayla birlikte zayıflayacağını ifade eden “akıcı zekâ” görüşüne karşılık gelir. c) Kristalize model, yine aynı şekilde “kristalize zekâ” görüşüyle ifade edilir. Bunlara ek olarak zekânın gerilemesiyle birlikte her ne kadar kristalize beceriler artsa da ileri yaşlarda bilgeliğin zayıflayacağını ifade eden d) akıcı ve kristalize zekâ görüşü ve erken yaşlardan itibaren bilgeliğin sürekli olarak azaldığını belirten e) monoton düşüş görüşü ilave edilir. Buna göre bilgeliğin nasıl tanımlandığı ve operasyonelleştirildiği yaş ile bilgelik arasındaki ilişkiye dair elde edilen sonucu belirliyor, denebilir.

Bilgeliği üst düzey bilgi sistemi olarak tanımlayan bazı araştırmacılara göre (Berlin grubu) bilgelik ile yaş arasında doğrusal bir korelasyon bulunmamaktadır (Baltes & Staudinger, 2000). Nitekim bilgeliğin yaşla birlikte artmadığını gösteren birçok araştırma bulgusuna rastlamak mümkündür (Ardelt, 1997b; Jordan, 2005). Örneğin Pasupathi ve arkadaşları (2001) 14-37 yaş aralığındaki örnekleme yürüttükleri çalışmalarında bilgiyle ilişkilendirilen bilgeliğin ergenlik döneminde gelişmeye başlayıp 24 yaşlarında olgunlaştığını ve daha sonra kararlılığını koruduğunu ortaya koymuştur. 20-89 yaşlarındaki 533 katılımcıyla gerçekleştirilen bir başka çalışmada (Baltes vd., 1995), bilgiyle ilişkilendirilen bilgelik ile yaş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Bilgeliği analitik (bilgi birikimi, soyut akıl yürütme) ve sentetik (yansıtıcı anlayış, duygusal empati ve düzenleme) boyutların bir kombinasyonu olarak değerlendiren Takahashi ve Overton (2002) Amerikan ve Japon yetişkinleri üzerinde yaptıkları çalışmada yaşlıların (=70), orta yaşlılardan (=45) anlamlı derecede yüksek bilgelik puanı elde ettiklerini, sadece duygusal düzenlemede istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşmadığını saptamıştır. Bu sonuç bilgeliğin yaş ile doğrusal bir seyir takip ettiğini söyleyen pozitif modelle örtüşmektedir.

Bilgeliğin boyutları ile yaş arasındaki ilişkide psikolojik, sosyal ve tarihsel şartların etkisine dikkat çeken araştırmalara rastlamak da mümkündür (Baltes & Smith, 2008).

Nitekim 20-87 yaşlarındaki bireylerden oluşan Alman bir örneklem ile gerçekleştirilen bir araştırmada (Pasupathi vd., 2001), ahlaki yargılama seviyesi ile bilgiyle ilişkili bilgelikte (yani bilgeliğin bilişsel boyutunda) yaşın pozitif yönde bir etki meydana getirdiği tespit edilirken; 18-80 yaş aralığından seçilen İranlı bir örneklemle yürütülen bir başka çalışmada (Cheraghi vd., 2015) yaşın daha çok bilgeliğin yansıtıcı ve duygusal boyutlarıyla pozitif bir korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yaş faktörü yanında eğitim ve uzmanlığın da bilgelik gelişiminde etkin olduğu düşünülmektedir. Bilgeliği bilişsel, yansıtıcı ve duygusal boyutların entegrasyonu olarak tanımlayan Ardelt (2010) 477 üniversite öğrencisi ve 180 yaşlı bireyle gerçekleştirdiği çalışmasında halihazırda üniversite okuyan gençler ile üniversite mezunu olan ve olmayan yaşlıların bilgelğe yakınlaşma derecelerini araştırmıştır. Bu araştırmada bilgelik ile yaş arasında herhangi bir korelasyon bulunmadığı; üniversite mezunu yaşlıların genel bilgelik puanı ve duygusal boyutta üniversiteli gençlerden, sadece duygusal boyutta üniversite mezunu olmayan yaşlılardan daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları; üniversiteli gençler ile üniversite mezunu olmayan yaşlıların genel bilgelik ortalamalarının birbirine yakın ancak yansıtıcı boyutta yaşlıların daha başarılı olduğu; üniversite mezunu olmayan yaşlıların özellikle bilişsel bilgelik boyutunda üniversiteli genç ve üniversite mezunu yaşlılardan daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir (Ardelt, 2010). Bu sonuç, yansıtıcı kişilik özelliklerinin yaşam deneyimi ve tecrübesiyle geliştiğini ortaya koymakla birlikte genel bilgelik ortalamalarında yaşın önemli bir değişken olmadığı argümanını pekiştirmiştir. Ayrıca yaş ile bilgelik arasındaki ilişkide asıl belirleyici olan etkenin çoğunlukla eğitimle kazanılan kişilik özellikleri olduğu yorumu da yapılabilir.

Bir başka araştırmasında Ardelt vd. (2018) bilgeliğin eğitimle pozitif, yaşla negatif yönde ilişkili olduğu; kadınların bilişsel ve duygusal boyutlarda pozitif, yansıtıcı boyutta negatif bir korelasyon çizdiği, lise ve üniversite mezunlarının yansıtıcı boyutta daha yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir. Bu araştırma eğitimin yeni fikir ve tecrübelerle açıklık, kendini geliştirmeye ilgi ve beklenmedik yaşam olaylarını kontrol gibi kazanımları geliştirerek dolaylı olarak bilgelğe katkıda bulunduğunu ortaya koyar.

Bigeliğin cinsiyet değişkenine bağlı olarak nasıl farklılaştığını da merak eden Ardelt (2009) bilgeliğin cinsiyet ile doğrudan ilişkili olmadığını; kadınların üç boyutlu bilgelik

modelinde (3D-WS) en az erkekler kadar yüksek puan aldıklarını ancak bilgeliğin farklı boyutlarının (bilişsel, yansıtıcı, duygusal) kadın ve erkeklerde farklı düzeylerde geliştiğini tespit etmiştir. Buna göre kadınlarda bilgeliğin duygusal boyutu yüksek seviyedeyken, erkeklerde bilgeliğin bilişsel boyutu yüksek çıkmıştır (Ardelt, 2009). Erkekleri öne çıkartan özelliğin daha fazla sosyal ilişki içerisinde ve daha yüksek eğitim seviyesine sahip olmaları, kadınları öne çıkartan özelliğin ise daha empatik ve duygusal düşünebilme yetenekleri olabileceği düşünülmüştür (Ardelt, 2009). Ayrıca genç kızların genç erkeklerden; yaşlı erkeklerin de yaşlı kadınlardan daha yüksek bilgelik algısına sahip oldukları tespit edilmiştir (Ardelt, 2009).

Webster ve arkadaşlarının (2012) yaşları 17 ile 92 arasında değişen Hollandalı yetişkinlerden oluşan bir örnekleme kendine yönelik bilgelik ölçümlerinde benzer şekilde cinsiyet anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Ancak yaşları 22 ile 78 arasında değişen Kanadalı yetişkinlerden oluşan bir önceki çalışmasında (Webster, 2003a) görüldüğü üzere bilgeliğin uyum ve maneviyat alt boyutlarında kadınlar lehine bir fark gözlemlenirken bilgi alt boyutunda düşük bir farkla erkekler daha fazla puan elde etmiştir.

Yaşam içerisinde ait olunan bağlamı bilme, bunun zaman içerisindeki değişimlerinin farkında olma; hayattaki amaç ve değerlerin göreceliğini anlama ve belirsizliği yönetebilme gibi bilgelik özelliklerinin cinsiyetten bağımsız olarak gelişebileceğini gösteren başka araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Baltes ve Smith'in (1990) Almanya'da yüksek eğitim seviyesinden genç, orta yaş ve yaşlılar üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ve Kunzman ile Baltes'in (2003) farklı eğitim seviyelerinden genç, orta yaş ve yaşlı bireyler ile yürüttükleri çalışmada cinsiyet anlamlı bir değişken bulunmamıştır.

Bilgelik ile yaşlılıkta yaşam doyumu, mutluluk, başa çıkma, sosyal refah gibi değişkenleri inceleyen araştırmalara da rastlanmaktadır. Bu araştırmalarda bilgeliğin yaşlılıkta yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği (Ardelt, 1997b), mutluluk ve sosyal refahı artırdığı (Bergsma & Ardelt, 2012); genel yaşam kalitesi ve yaşlı refahıyla pozitif bir korelasyona sahip olduğu (Grossman, 2012); bilge yaşlıların zihinsel uzaklaşma ve kontrol altına alma gibi aktif başa çıkma stratejileri uyguladıkları (Ardelt, 2005b), deneyimlenen yaşam olaylarının, problem çözme becerileri ve yaşama ilişkin felsefi

bakış kazanmalarında yaşlılara katkı sağlayarak bilgelik gelişimini desteklediği (Tedene-Peasley, 1992) gibi sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca bilgeliğin yaşamda bir amaca sahip olmakla pozitif, depresif semptomlar ve ölüm korkusuyla negatif bir korelasyona sahip olduğu (Ardelt, 2003) anlaşılmıştır.

Buraya kadar zikrettiğimiz bilgeliği ölçmeyi amaçlayan araştırmalar kesitsel araştırma yöntemini kullanmıştır. Gelişim dönemlerinin bilgelik gelişimine ne konuda ve ne ölçüde etkide bulunduğunu açığa çıkarmak için boylamsal araştırmalara ihtiyaç duyulur. Bu ihtiyacı hisseden Wink ve Hilson (1997) 138 kişilik bir örneklemle boylamsal bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya katıldıklarında kadınların yaşı 27, bitirdiklerinde 52'yken; erkeklerin ilk katılım aşamasında yaşı 31, son aşamada 56'dır. Araştırma sonuçları, pratik bilgeliğin bu 25 yıllık dönemde artma eğiliminde olduğunu ve kişisel gelişimi sürdürmek için daha fazla fırsata ve daha güçlü bir motivasyona sahip olabilecek klinik psikologlar arasında artışın daha da belirgin olduğunu göstermiştir. Ayrıca ne pratik ne de aşkın bilgeliğin yaşam doyumuna tesir ettiği anlaşılmıştır (Wink & Hilson, 1997: 13).

Bigeliğin başarılı yaşlanma üzerindeki etkisi incelenen bir başka boylamsal araştırmada da ilk gelişim dönemlerini sağlıklı ve başarılı şekilde geçiren, psikolojik olgunluk ve destekleyici sosyal çevreye sahip olan bireylerin yaşlılık döneminde hem rasyonel hem de sezgisel bilgiğe ulaşmada daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Ardelt, 2000b).

1.1.7.2. Türkiye’de Bilgelik Literatürü

Ulusal alan yazında bilgelik araştırmalarına baktığımızda bilgeliğe tarih, eğitim, felsefe ve psikolojik perspektiflerden yaklaşıldığını görüyoruz. Bunlar içerisinde psikoloji perspektifini benimseyen araştırmalar her ne kadar az olsa da diğer alanlara nazaran sayısal üstünlüğe sahiptir. Bilgeliği psikolojik olarak ele alan araştırmaları incelediğimizde dünya literatürüne benzer şekilde daha çok yaşlılık dönemi ve bilgelik ilişkisi öne çıkmakla birlikte gençlik ve yetişkinlik dönemlerinin de ihmal edilmediğini söyleyebiliriz. Bu konudaki çalışmalara örnek olarak Cangöz (2008) Yaşlılık Sadece Kayıp Mı? Bir Ayrıcalık Mı? adlı derleme makalesi verilebilir. Cangöz, makalesinde, kayıplar dönemi olarak ifade edilen yaşlılığı, bilişsel gelişimi merkeze alarak yeniden yorumlamış ve yaşlılık dönemindeki bilgeliğe işaret ederek sadece kayıp dönemi

olmadığının altını çizmiştir. Tufan (2012) ise bilgeliğin yaşam deneyimi ve tecrübe kadar kişisel gelişim özelliklerine de bağlı olduğunu vurgulayarak bilgeliğin yaş almayla doğrusal bir ilişkisinin olmadığını, yani gençlerin de kişisel gelişimlerine göre bilgeliği bir şekilde tecrübe edebileceklerini ifade eder (akt. Yıldırım & Abukan, 2015: 3).

Abukan (2014), 203 yaşlı bireyden oluşan bir örnekleme yürüttüğü nicel çalışmasında Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında kendini gerçekleştirme ile bilgelik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada bilgeliğin ölçülmesinde Ardel'tin 3D-WS'i esas alınmıştır. Buna göre çalışmada (2014) bilgeliğin alt boyutlarından her birine verilen cevap anlamlı sonuçlar vermiş ve bilgeliğin bilişsel, yansıtıcı ve duygusal boyutları ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Borhan (2017) ise yaşları 65 ile 88 arasında değişen 165 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında içsel dindarlık, spiritüel iyi oluş, bilgelik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada (2017) spiritüel iyi oluş ile bilgelik arasındaki etkileşim anlamlı bulunmasına karşın içsel dindarlık ve bilgelik arasındaki etkileşimde herhangi bir moderatörlük rolü tespit edilememiştir. Ayrıca çalışmada cinsiyet konusunda kadın ve erkeğin genel, bilişsel ve yansıtıcı bilgelikte benzer puanlar aldığı; affetme ile bilgeliğin genel ve alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunduğu; yaş ile bilgeliğin duygusal ve yansıtıcı boyutlarında anlamsız, bilişsel boyutunda ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; fiziksel hastalığı olanların daha düşük yansıtıcı bilgelik grafiği çizdiği ancak spiritüel iyi oluşlarının herhangi bir fiziksel rahatsızlığı bulunmayanlara göre daha yüksek olduğu gibi bulgulara ulaşılmıştır.

Akkaya (2019), örneklemini ergenlik, beliren yetişkinlik ve yetişkinler olarak belirlediği 725 katılımcıda; bilgeliğin, cinsiyet, kardeş sayısı, ergenliğe giriş yaşı, anne-baba eğitim düzeyi gibi farklı değişkenlerle ilişkisini ele almıştır. Araştırmasının amacı psikososyal gelişim dönemleri açısından bilgeliği ölçmek ve psikometrik sonuçlar elde etmektir. Çalışma (2019) bulgularına göre yaş ile bilgelik arasında anlamlı ama zayıf bir ilişki olduğu, cinsiyetin anlamlı bir farklılık meydana getirmediği, yetişkinlerde medeni durumun manidar bir farklılaşmaya yol açmadığı, anne-baba eğitim düzeyinin bilgelikle etkileşiminde anlamlı bir farklılaşma meydana gelmediği tespit edilmiştir. Ancak şu kadarı var ki cinsiyet değişkeni ile gelişim dönemleri arasında bazı farklılık arz eden bulgulara ulaşılmıştır. Şöyle ki ergenlerde kadınlar erkeklerden, beliren yetişkinlikte de

erkekler kadınlardan daha yüksek bilgelik puanı almıştır. Bu çalışmanın diğerlerinden asıl ayırt edici yönü örnek alınan bir rol modelin bulunup bulunmadığına dair sorusudur. Elde edilen cevaplara göre örnek alınan rol modellerden dini kişilikte Hz. Muhammed, siyasi ve askeri kişilikte Atatürk, aile bireyleri olarak anne, baba, büyük kardeş ve kuzenler, yakın çevre olarak öğretmen ve iş/okul arkadaşları en çok zikredilenler olmuştur.

Erdem (2019) yaşları 10 ile 18 arasında değişen bir örnekleme benlik kavramı ve iyi oluş arasındaki ilişkide bilgelik ve değerlerin aracı rolünü incelemiş ve kısmi bir aracılık tespit etmiştir. Bilgelik araştırmasını yaş olarak oldukça küçük olan bir örneklem üzerinde gerçekleştirmesi, Erdem'in bilgeliği, bir gelişim alanı olarak gördüğü ve bu gelişimin erken yaşlarda başladığını düşündüğünü ima etmektedir.

1.2. Bilinçli Farkındalık

Mindfulness (bilinçli farkındalık) son 40 yılda büyük ilgi gören ancak köken olarak doğduğu topraklarda neredeyse 2500 yıllık bir geçmişe sahip olan bir kavramdır (David, 2009: 1; Germer, 2013: 5; Kang & Whittingham, 2010: 163). Yeni ya da tarihsel bir kökene atıfta bulunan bir kavram olmanın ötesinde, insanı insan yapan ve onu diğer varlıklardan ayıran parçaya (bilince) işaret eder (Siegel vd., 2009: 17). Modern insan için kullanılan homo sapiens sapiens⁵, yani bilen ve bildiğinin farkında olan şeklindeki tanım, bilinç ve farkındalığın insanın varoluşsal bir unsur ve potansiyeli olduğunu açıkça ortaya koyar (Kabat Zinn, 2009: XXVI).

Bununla birlikte genel kabule göre mindfulness öğretilerinin temeli Budizm'e dayandırılır. Günümüzde ise modern ve seküler biçimleriyle birlikte çok farklı alanlarda giderek artan bir popülariteye sahiptir (Weick & Putnam, 2006: 281). Bugün mindfulness okullarda, global şirketlerde, spor kulüplerinde, devletlerin kurumsal birimleri vb. birçok alanda, performans verimliliğini artırmak ve yoğun stres yüküyle başa çıkmak için uygulanan işlevsel bir etkinlik olarak kabul edilir (Atalay, 2021: 41-43; Sun, 2014, 394). Ayrıca mindfulness bir terapi tekniği ya da içeriği olarak klinik çalışmalarda -kaygı, stres, kronik ağrı gibi- çeşitli psikopatolojilerin tedavisinde kullanılmaktadır (Aktepe & Tolan, 2020: 550; Hölzel vd., 2011: 537). Öyle ki Amerika

Birleşik Devletlerin’de ‘mindfulness terapi’yi en az birkaç kez kullandığını söyleyen terapistlerin oranı %41,40 olarak ölçülmüş ve en çok kullanılan terapiler arasında ikinci sırada yer almıştır. Birinci sırada %68,80’le bilişsel-davranışçı terapi, üçüncü sırada %35,40 ile psikanaliz yer alır (Siegel vd., 2009: 24).

Üçüncü dalga psikoterapiler rüzgarının etkisiyle mindfulness hem bilimsel olarak güven kazanmış hem de fonksiyonelliğini sabit bulgularla ispatlama imkânı bulmuştur. PsycInfo veri tabanına göre, başlığında ya da anahtar kelimelerinde mindfulness kelimesini taşıyan 1990’dan önce sadece 76 çalışma bulunuyorken bu sayı 2010 ile 2015 arasını esas aldığımızda 3 bine ulaşmıştır (Sun, 2014: 401-402). Benzer şekilde Google Akademik’te 1970-1980 yılları arasında “mindfulness” terimini arattığımızda 438 maddeyle karşılaşırken, bu sayı 2000-2010 arasını esas aldığımızda 38 bin ve 2010-2016 arasına baktığımızda 74.600’e ulaşmıştır (Khoury vd., 2017: 1160). Psikoloji, psikiyatri ve nöro bilim araştırmalarına her geçen gün daha sık konu olmaya başlayan mindfulness heterojen görünümlü bir kullanıma ve dolayısıyla çok boyutlu bir anlam çerçevesine sahiptir (Chiesa, 2013: 256).

Tüm bunlar mindfulness’in özneliliği ve çok sesliliği vurgulayan çağdaş ‘zeitgeist’in ana akımlarından biri olduğuna işaret eder. Ne var ki artan popüleritesi ve çeşitli bağlamlardaki uygulamalarıyla birlikte mindfulness’in ne ifade ettiği, daha doğrusu hangi bağlama gönderme yaptığı büyük ölçüde belirsizleşmiştir. Onunla ruhsal bir durum mu, formel bir eylem mi, Budist öğretinin bir kuramı mı yoksa psikolojik bir yapı mı kastedildiği çoğu zaman açık değildir (Aeschbach & Schmidt, 2020: 13; Brown & Ryan, 2004: 242).

Bu çalışmada, zikredilen argümanlar sebebiyle, kavramın yaygın kullanım ve popüleritesinin belirsizleştirdiği ve iç içe geçmesine neden olduğu anlamı ortaya çıkarmak ve nihayetinde geçerli bir tanım (working definition) (McCown vd., 2010: 62) verebilmek adına öncelikle mindfulness’in tarihsel süreçteki gelişimine yer verilecektir.

1.2.1. Bilinçli Farkındalığın Tarihsel Gelişimi

Farkındalık esasen sanatta, felsefede, farklı dini ve mistik öğretilerde önemsenen ve kökleri tarih öncesine uzanan evrensel bir niteliktir. Örneğin Yahudiliğin mistik öğretisi

⁵ Sapiens, Latince “bilmek ve tatmak” anlamlarına gelen sapere fiilinden türemiştir. Bilmek, farkındalık ve meta-farkındalık ya da modern psikolojideki karşılığıyla biliş ve meta-biliş içerir.

Kabala’da Tanrı (Şehina)’nın insan doğasındaki içkin varlığını keşfetmek ve ona uyum sağlamak anlamında; Hristiyan mistisizmde, Tanrı’nın varlığını benlikte yaşatmak anlamında ve İslam tasavvufunda yakaza (uyanıklık), takva (her an Allah’tan sakınma), ibnü’l-vakt (zamanın gereğini yapan kişi olma) anlamlarında farkındalıktan söz edilir (Levey & Levey, 2018: 35). Bununla birlikte güncel literatürde mindfulness, iki farklı gelenek içerisinde iki farklı kavramsallaştırmayla karşımıza çıkar. Bunlardan birincisi, geleneksel Budist yaklaşım, ikincisi modern Batı yaklaşımıdır (Khoury vd., 2017: 1160). Esasen çağdaş farkındalık uygulamalarının ilişkili olduğu geleneğin tarihsel kökeni de Budizm’in Zen koluna dayandırıldığı için öncelikle farkındalığın Budizm’deki temelleri tespit edilmelidir (Kabat Zinn, 2005: 16; Kang & Whittingham, 2010: 163).

1.2.1.1. Budizm’de Bilinçli Farkındalık

Budizm’e göre mindfulness, zihnin işleyişi ve dünyanın doğasına yönelik içgörü (insight) geliştirerek kaçınılmaz olarak “orada” olan ıstıraptan (suffering) kurtulmayı sağlayan ve bireysel varlığın potansiyel yetkinliğini geliştirmeyi amaçlayan bir uygulama, bir tutum aynı zamanda bir kazanımdır (Siegel vd., 2009: 18). Farkındalık, gerçekliğin doğasına ilişkin yanlış anlaşılmalardan özgürleştiren iç görüşümüzü etkinleştirerek sezgisel bilgeliğe erişmemizi sağlar (Levey & Levey, 2018: 23). Aynı zamanda bilinçli farkındalık, aydınlanma, uyanış ve dikkatliliğin temel bir yönü; ömür boyu süren ruhsal yolcuğun sürekliliğini teminat altına alan bir yeterlilik; kalıcı dinginlik ve ruhsal esenlik sağlayan meditatif bir odaklanma durumudur (Shonin vd., 2015: 2)

Görüldüğü üzere mindfulness Budizm sistemi içerisinde oldukça temel bir yer teşkil eder. Kendisine verilen önem ve gerekliliğinden dolayı ona bu sistem içerisinde çeşitli bağlamlar yüklenmiştir. O, kimi zaman (bilgelik, konsantrasyon gibi) beş yetinin bir parçası, kimi zaman (dikkat, uyanış gibi) bir farkındalık faktörü, kimi zaman da sekiz dilimli yolun bir ögesi olarak kullanılır (Biehl, 2020: 18; Hanh, 2021: 18). Ayrıca benimsenen Budist geleneğe göre mindfulness’ın farklı yorumları vardır. Örneğin Tibet Budizm’inde zihnin düalist yapısına karşı her an dikkatli olması anlamında “koşullu farkındalık” ve ruhun bir ayna gibi önünde duran gerçekliği olduğu gibi yansıtmasını

sağlayan uyanıklık yetisi anlamında “koşulsuz farkındalık” tan söz edilir (Goldstein, 2004: 132).

Mindfulness’ın Budist öğretideki (dharma) temeli, Budizmin kurucusu Siddharta Gautama’nın yaşam tecrübesinden ayrı ele alınamaz. M.Ö. 500’lerde yaşayan Siddharta Gautama ne şatafatlı ne de çileli yaşamda bulabildiği iç huzuru (sukha), Bodhi ağacının altında varlık ve oluş üzerine tefekkür ederken keşfeder. Yaşlılık, hastalık ve ölüm gibi acıların (dukha/suffering) sonsuz bir döngü içerisinde doğum, ölüm ve yeniden doğum kısıcında tekrarlandığını müşahade ettikten sonra insanın bu döngüden özgürleşmesini hedefleyen bir yaşam bakış açısı geliştirir (Störig, 2000: 63-68). Buna göre farkına varılması gereken ilk şey varoluşun üç temel niteliği hakkındaki özgürleştirici bilgidir. Bunlar: “geçicilik/anicca”, “kalıcı tatmin bulmanın imkânsızlığı, acı çekme/dukha” ve “her şeyin gerçek doğasından uzak algılanışı ‘ben-dışılık’/anatta”dır (McCown vd., 2010: 70; Rose & Walach, 2009: 35). Nihayetinde yaşamın temel amacı zihinsel denge ve gerçekliğin doğasına ilişkin bir kavrayışla acıdan kurtularak mutluluğa (sukha/happiness) ulaşmaktır (Ekman vd., 2005: 59-60).

Budist felsefesi ister entelektüel ister duygusal olsun, arzu duyularından kaynaklanan haz ile dikkat, duygusal ve bilişsel dengeden doğan mutluluk arasında ayrım yapar. Haz duyuları belirli bir zaman, yer ve koşula bağlı olduğu için uyaranların değişmesi veya ortadan kalkması halinde acıya dönüşebilir. Buna karşın sukha (gerçek mutluluk), dikkat, farkındalık ve duygusal denge durumundaki bir zihne dayanan kalıcı bir özelliktir. Zihinsel denge sayesinde varlığın gerçek doğası kavramsal olarak yapılandırılmamış ve filtrelenmemiş şekilde tecrübe edilebilir. Ancak sukha’ya ulaşmak farkındalığı her an korumayı, bu da sürekli egzersizi gerektirir (Ekman vd., 2005: 60). Budha, mutluluğa ulaştıran hakikatleri dört büyük gerçek ve bu gerçekleri tecrübe etmenin yolu olan sekiz dilimli yol teorisiyle özetler. Mindfulness, bu dört büyük gerçekten dördüncüsü, acıdan kurtulmanın sekiz yolundan yedincisi ama aynı zamanda tüm Budist meditasyon sisteminin özüdür (Bodhi, 2011: 20).

Budha’nın hayatı Budizm felsefesinin en önemli parçasıdır. Nitekim o geriye herhangi bir yazılı metin bırakmamıştır. Onun söz ve davranışları “gönülden gönüle yol bularak”, “öğretmeden öğrenilerek” (Störig, 2000: 92) nesilden nesile aktarılmış ve nihayetinde Tipitaka (üç sepet) yazılarında bir araya getirilmiştir. Bunlar Vinaya Pitaka (dini yasa

sepeti), Sutta Pitaka (özlü sözler sepeti) ve Abidhamma Pitaka (yüksek öğreti sepeti) olmak üzere üç farklı kitaptan oluşur. Mindfulness, “Farkındalığın Temellerine Dair Özlü Sözler/ Satipatthana Sutta⁶” alt başlığıyla Özlü Sözler Sepetinin (Sutta Pitaka) içerisinde Majjhima Nikaya (orta uzunluktaki derlemeler) bölümünde yer alır (Rose & Walach, 2009: 31). Bu bölümde farkındalık “varlıkların arınmasının, üzüntü ve kederin üstesinden gelmenin, acı ve mutsuzluğu sona erdirmenin, gerçek yöntemi uygulamanın ve Nirvana'yı deneyimlemenin doğrudan yolu” şeklinde tarif edilir (Harvey, 2015: 115).

Theraveda Budizm’inde “Satipatthana Sutta” yanında “Anapasati Sutta” (Nefes Farkındalığı), “Mahasatipatthana Sutta” (Farkındalığın Temellerine Dair Geniş Çerçeve) ve “Kayagatasati Sutta” (Beden Farkındalığı) gibi farklı kitaplar vardır. Tibet Budizm’inde ise mindfulness daha çok “Abidhamma” kitabı ve yorumları üzerine temellendirilmiştir. Bu kitapta mindfulness, tüm zihinsel faaliyetlerden sorumlu bir faktör olarak tanımlanır (Chiesa & Malinowski, 2011: 408-409).

Genelde tüm Budist öğretilerde başat bir yer tutan mindfulness özellikle Budizm’in daha liberal kolu, Mahayana okulunun parçası olan Zen Budizm’inde ön plana çıkar (Uzun & Kral, 2021: 18). Çince “chan”ın karşılığı olarak kullanılan “zen” kelimesi meditasyon anlamına gelir. Japonya ve Tibet’te gelişen Zen Budizm’ini diğer kollardan ayıran meditasyon (içe dalım) vurgusu (Störig, 2000:82), meditasyon uygulamalarının başı ve temeli olan mindfulness meditasyonlarının Budist felsefedeki önemini görünür hale getirir. Zira meditasyon uygulaması, bilinçli farkındalık durumu/becerisini geliştirmek için kullanılan bir iskelelerdir (Shapiro vd., 2006: 374).

1.2.1.1.1. Dört Büyük Gerçek ve Sekiz Dilimli Yolda Farkındalık

Budizm her ne kadar manastır ve keşişleri olsa da diğer dinlerin aksine Tanrı’yı ya da herhangi bir dini yasayı merkezileştiren teokratik yahut teistik bir inanç değildir. Onu, meditasyon uygulamaları ile gündelik yaşamın iç içe geçtiği; insanı olgunlaştıran, yücelten ve yeniden doğum çarkından kurtaran ahlaki ilkeleri sistemleştiren bir yaşam felsefesi olarak değerlendirmek daha uygun olacaktır (Germer, 2013: 14; Störig, 2000: 70). Mindfulness bu yaşam felsefesinin kalbidir (Kabat Zinn, 2003: 145). Burada

⁶ Satipatthana Sutta, Tibetli Budist rahip Thera’nın (1962) The Heart of Buddhist Meditation: Satipatthana adlı kitabı ve Alman Budist rahip Analayo’nun (2003) Satipatthāna: the direct path to realization adlı doktora çalışmasında detaylıca ele alınır.

Mindfulness'ın ait olduğu sistemdeki yerini ortaya koymak bağlamında dört büyük gerçek ve sekiz dilimli yoldan bahsetmek faydalı olacaktır.

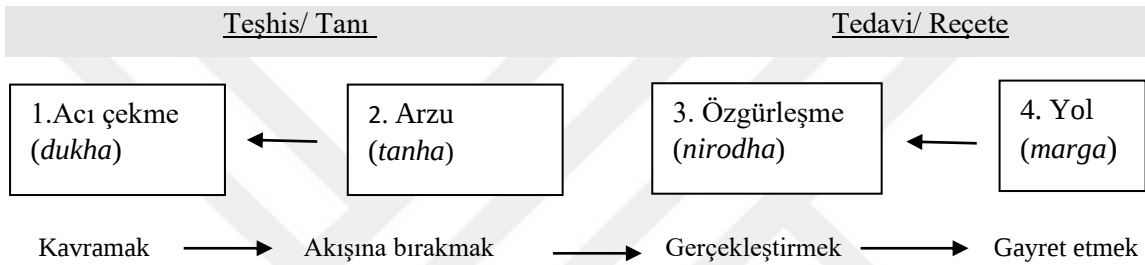
Budha'nın ulaştığı ve paylaştığı ilk hakikatlere dört yüce gerçek (the four noble truths/ die vier edle Wahrheiten) denir. Bu hakikatler Budist yaşam felsefesinin özü ve farkındalık meditasyonunun dayanağıdır. Bahsedilen dört büyük hakikat şunlardır: (Biehl, 2020: 16; Bodhi, 2005: 76, 430; Harrer vd., 2016: 34; Kuan, 2015: 268):

- a) Yaşam acıdır (suffering/ dukha).
- b) Acıların kaynağı doyumsuz istek, arzu ve bağılıklardır (craving/ tanha).
- c) Acılardan kurtulmak/özgürleşmek (cessation/ nirodha) mümkündür.
- d) Kurtuluşa giden bir yol (path/ marga) vardır ve sekiz dilimli yol bunlardan biridir.

Dört büyük gerçeğin ilk adımı ıstırapın varlığını kavramaktır. İstırap, bireyin kendi benliğinin ve dış gerçekliğin nihai doğasını kavrayamamasının bir sonucudur. Budist yoruma göre insan ya cehaleti ya da yanılsama sebebiyle gerçekliği kavrayamaz. İstırap da değişimden kaynaklanan (suffering of change: doğduktan sonra yaşlanma, sevdikten sonra ayrılma, sahip olduktan sonra kaybetme) ve acı çekmekten kaynaklanan (suffering of suffering: bedensel ağrı, psikolojik rahatsızlık, susuzluk, açlık) ıstırap olmak üzere ikiye ayrılır (Shonin vd., 2015: 12). Aynı zamanda acı, kişinin istediğini elde edememesi; istemediğine maruz kalması ve hayal kırıklıklarını da kapsar (Rose & Wallach, 2009: 30). Acının varlığı kavrandıktan sonra bu acıları ortaya çıkaran nedenler üzerine düşünölmelidir. Acıya neden olan şey, insanı cehalet ve yanılsamaya sürükleyen arzu ve ihtiras deneyimlerine bağılıktır. Burada kastedilen bağılılık (attachment), arzu (craving) nesnelere duyulan bağılılıkla ilişkilidir (Shonin vd., 2015: 13). Bilişsel ve duygusal kaynaklarını arzu nesnelere tahsis etmesi sebebiyle insan, açgözlölük, nefret ve yanılgıya kapılmakta bu nedenle gerçekliğin doğasını görememektir. Oysa insan benliği ve somut dünya akışkan/döngüsel (samsaric wandering) bir karaktere sahiptir. Herhangi bir bağılılık, gerçekliği kavramanın önünde bir engel teşkil eder. (Harrer & Weiss, 2016: 34). Acıyı doğuran sebeplerden kurtulmak bir nevi bağılıklardan özgürleşmek ve akışa tabi olmaktır (letting go). Özgürleşmenin yolu ise sekiz dilimli yolu gerçekleştirmektir. Aslında kurtuluşa giden tek bir yol vardır. Ancak bu yol acıyı tecrübe eden farklı bireylerin ihtiyaçlarına, eğilimlerine ve kapasitelerine hitap etmek

için farklı şekillerde tezahür eder. Sekiz dilimli yol da kurtuluşa ulaşma yollarından sadece biri olarak kabul edilmektedir (Shonin vd., 2015: 16).

Dört büyük gerçek teorisinin tıbbi müdahaleye oldukça benzer bir içerik ve seyre sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bu benzerlik şu şekilde açıklanabilir: “İlk yüce gerçek, hastalığı ve semptomlarını tanımlar; ardından ikinci yüce gerçek, doğru teşhisi koyar; üçüncü yüce gerçek, tedavi planına uyulması veya reçete edilen ilacın (dördüncü yüce gerçek) alınması durumunda hastalıktan "tam bir iyileşmenin" mümkün olduğunu gösterir” (McCown vd., 2010: 69; Rose & Walach, 2009: 31). Batchelor (1997) dört büyük gerçeğin tıbbi modelini Tablo 6’da görüldüğü üzere özetlemeye çalışmıştır:



Şekil 5: Süreç Olarak Dört Büyük Gerçek

Kaynak: Batchelor 1997’den aktaran McCown ve arkadaşları (2010:69).

Tablodaki oklar neden sonuç ilişkilerini gösterir. Buna göre arzu, acıya neden olur; kurtuluş yolu da özgürlüğe götürür. Bunun için acının kavranması, akışına bırakılması, özgürlüğe giden yolun gerçekleştirilmesi gerekir. Ancak tablo doğrusal bir model ya da lineer bir ilerleme öngörmez. Bütün gerçekler birbiriyle her aşamada ilişkilidir (McCown vd., 2010: 69).

Görüldüğü üzere sekiz dilimli yol ve içerisinde bulunan mindfulness, özgürleşmek ve acıdan kurtulmanın Budist gelenek içerisinde genel olarak uygulanan ve önerilen yoludur (Hecker, 1989: 8). Sekiz dilimli yol üç temel alandan meydana gelir (Biehl, 2020: 17; Chiesa, 2013: 256; Rose & Walach, 2009: 30).

Bu alanlardan birincisi bilgelik (*panna/wisdom/weissheit*)’tir. 1) Bilgelik, Budist gelenekte sezgisel bilişi içerdiğinden sözlü ve mantıksal kavrayıştan daha fazlasıdır. Hayatın geçiciliği, tatmin bulmanın imkansızlığı ve ben-dışılığın kavranmasıyla ilişkilendirilen a) doğru görüş (*right view/ rechte Anschauung*) ve doğru görüşle imkân bulan, bağılıklardan kurtularak iyi, doğru, gerekli ve hoş gideni gerçekleştirmeyi

sağlayan b) doğru niyet (right intention/ rechtes Denken) faktörlerini içerir (Harrer vd., 2016: 35; Huxter, 2015: 34-37).

İkinci temel alan ahlaklı veya iyi bir yaşam (sıla)'dır. 2) Ahlaklı yaşam, meditasyon eğitimi için bir ön koşul olarak kabul edilir. Çünkü ahlaka riayet, zihnin gelişmesi için ihtiyaç duyulan yaşam istikrarının, konsantrasyonun, sakinliğin ve vicdan hafifliğinin temelidir (Huxter, 2015: 37). Ahlak ve değerleri gözetmeyen birinin aydınlanması (*awaking*) ve acıdan kurtulması mümkün değildir. Psikoterapide de üst-benlik ve kişilik gelişiminin ahlaklı davranışla ilişkilendirildiği görülür (Harrer & Weiss 2016: 35). Bu alan (sıla) amaç ve uygunluğu dikkate alarak neyin, ne zaman, nasıl söylenmesi gerektiğini gösteren a) doğru konuşma (right speech/ rechte Rede); cömertlik, şefkat ve bilgeliğe atıfta bulunarak aynı zamanda Budizm'in beş temel yasasını⁷ yansıtan b) doğru davranış (right action/ rechte Handlung) ve zihin farkındalığını en çok etkileyen c) doğru geçimi (right livelihood/ rechter Lebenserwerb) içerir (Huxter, 2015: 37-39). Chiesa (2013: 256-257) ve Kang ve Wittingham'a (2010: 164) göre her bir yolun başında zikredilen "doğru" kelimesi (Pali: samma/ İng.: right) Budist farkındalığın etik olarak tarafsız bir uygulama olmadığını, neyin yararlı/gerekli ve neyin yararsız/gereksiz olarak kabul edileceğine dair etik bir ön yargı gerektirdiğini ima eder.

Üçüncü temel alan ise meditasyon (Sanskritçe: samadhi/ Pali: bhavana)'dır. Pali dilinde meditasyona karşılık gelen bhavana kelimesi, "olmak, neden olmak ve geliştirmek" anlamlarına gelir. Konsantrasyon, farkındalık, iç-görü gibi farklı özellikleri geliştirmeyi (cultivate) amaçlayan meditasyon çeşitleri vardır. 3) Meditasyon uygulamaları bilgeliğe erişmenin ve aydınlanmanın en önemli yoludur (Olendzki, 2009: 38, 42-43). Meditasyon, zihni tek bir noktaya odaklamak, birleştirmek ve belirli bir nesneye yerleştirmek demektir. Bu, bir dereceye kadar, kendiliğinden gerçekleşen bir süreçtir. Ancak verimli bir hal alması için meditasyonun a) doğru çaba (right effort/ rechte Anstrengung) b) doğru farkındalık (right mindfulness/ rechte Achsamkeit) ve c) doğru konsantrasyon (right concentration/ rechtes Sich-Versenken) faktörlerini içermesi gerekir. Böylece dinginlik (serenity) ve iç-görü (insight) ortaya çıkar. Dinginlik daha çok konsantrasyonla ilgiliyken, iç-görü farkındalığın gelişimine bağlıdır. İç-görü

⁷ 1. Öldürmeyeceksin. 2. Verilmeyeni almayacaksın. 3. Yalan söylemeyeceksin. 4. İçki içmeyeceksin. 5. Beline hâkim olacaksın.

medite etmek (geliştirmek) kişinin kendisi ve dünyası hakkında bilgi ve kavrayış sahibi olmasına olanak sağlar (Huxter, 2015: 39-42).

Budist psikolojide farkındalık, diğer tüm faktörlerin garantörü konumundadır. Her aşamada birbirinden farklı yüzlerce uyaran ve alternatif arasında en iyi, doğru, gerekli ve hoş gideni algılamak için farkındalığa ihtiyaç duyulur. Doğru çaba ve konsantrasyon yardımıyla farkındalık, ilk beş faktörün doğru (samma) ve yanlış (miccha) versiyonları arasında ayrım yapar (Bodhi, 2011: 26). Farkındalığın amacı bu ayrımlar yoluyla ıstırap ve yaşam döngüsünden kurtuluşu sağlayan temel gerçekler hakkında iç görü edinmektir. Bu bağlamda farkındalık, aynı zamanda içgörü (insight/vipassana) meditasyonu olarak nitelendirilir (Aeschbach & Schmidt, 2020: 14).

Görüldüğü üzere Budist bakış açısına göre bilinçli farkındalık, her biri diğerini uyandır yönünde destekleyen diğer yedi faktörün bağlamından ayrılamaz (Huxter, 2015: 50). Ancak ahlak (sıla), meditasyon (samadhi) ve bilgelik (panna) bütünlüğü içerisinde değerlendirildiğinde etkin formu ve amacına ulaşabilir. Farkındalık, bilgelik faktörlerinden doğru görüş ve doğru niyet tarafından yönlendirilmeli; ahlaklı yaşam faktörlerinden doğru konuşma, doğru davranış ve doğru geçime dayanmalı; meditasyon faktörlerinden doğru çaba ve doğru konsantrasyonla iş birliği içinde olmalıdır (Bodhi, 2011:31). Yani bir kişi sadece ahlaklı yaşam sürüyor, meditasyon yapıyor ve bilgece davranıyor ise farkındalığının somut kazanımlarını elde eder (Huxter, 2015: 34).

Farkındalığın özünde kalabilmek için meditasyonun gündelik yaşamla bütünleştiği etkinlikleri uygulamak gerekir. Bu etkinlikler “Farkındalığın Temellerine Dair Özlü Sözler (satipatthana sutra)” başlığı altında Budist öğretide detaylıca ele alınmıştır (Stanley, 2015: 102).

1.2.1.1.2. Budizm’de Farkındalığın Geliştirilmesi ve Temelleri

Budizm’e göre vücudu kuvvetlendirmek için antrenman yaptığımız gibi farkındalığı geliştirmek için de birtakım uygulamalar gerekir. Bu uygulamalar hayatın bir parçasıdır, aynı zamanda yaşama yönelik genel bir bakış açısını yansıtır. Satipatthana sutra’da farkındalığı geliştirmek üzere dört temel dikkat nesnesi (beden (kaya), duygular (vedana), zihin (citta) ve zihin olayları (dhamma)) bir eğitim ve gözlem alanı olarak takdim edilmiştir (Analayo, 2015: 72; McCown vd., 2010: 71; Rose & Walach, 2009:

31). Bu alanlardan her biri acıdan kurtuluş ve aydınlanma hedefinin sistematik ve bağımsız olarak derinlemesine değerlendirmelerini içerir. Bunlar aynı zamanda seküler farkındalık uygulamaları olarak da günümüzde uygulanmaya devam etmektedir (Bkz. Atalay, 2021: 59-117; Hölzel vd., 2011; Kabat Zinn, 2003, 2005; Shapiro vd., 2006; Williams & Kabat-Zinn, 2011).

Farkındalığın ilk temeli bedendir. Bedenin yapısı (ayak tabanından saç tellerine), duruşu (oturması, yürümesi, uzanması), eylemleri (konuşması, uyuması, yemesi, çiğnemesi, yıkanması), maddelerden meydana gelmesi (ateş, su, toprak, hava) ve parçalara ayrılması hakkında düşünerek dikkati yönetmeye somut bir alandan başlanır (Analayo, 2015: 72-77; Hanh, 2021: 89-91). Beden farkındalığının başlangıç egzersizi aynı zamanda ayrı bir kitap bölümü olan nefes farkındalığıdır (anapasati sutra)⁸ (Analayo, 2015: 55). Nefes farkındalığı, zihnin dağılmasını önleyen doğal ve etkili bir araçtır. Nefes alıp vermek sadece içinde yaşadığımız anda ve iradeden bağımsız olarak gerçekleşen bir eylemdir. Nefesin bu doğası, an'ın içinde kalmanın ve yaşamın akışına tabi olabilmenin imkânı ve gerekliliğini gözler önüne serer (Kabat-Zinn, 2019: 11-13). Nefes sayesinde bilincimizi doğal ve etkili bir şekilde kontrol edebilir ve yoğunlaşma kabiliyetimizi geliştirebiliriz (Hanh, 2021: 22, 27). Nefes ve beden farkındalığı egzersizi meditasyon uygulamasını günlük yaşam deneyimlerine taşıdığı gibi (Rose & Wallach, 2009: 33) daha soyut ve derin konularda yoğunlaşabilmenin de ilk adımı ve aracı (Hanh, 2021: 28) olarak görülür.

Farkındalığın ikinci temeli duygu (vedana)'dur. His ve duygu olarak tercüme edilen vedana zihin içeriği olarak duygular anlamına gelmez. Onunla daha çok deneyimlenen duygunun rengi, kalitesi ve niteliğini belli eden duyguyla kurulan ilişkinin biçimi kastedilir. Daha çok şimdiki anın temel duygusal durumu üzerine yoğunlaşarak onun hoş mu, nahoş mu yoksa nötr mü algılandığı üzerine dikkati yönlendirerek gerçekleştirilir. Zihin, yaşam deneyimlerini otomatik olarak bu üç duygusal algı biçimine göre sınıflandırma ve tepki verme eğilimindedir (Hanh, 2021: 92; Rose & Walach, 2009: 33). Farkındalık egzersizi, dikkati kullanarak bu otomatikleşmiş süreçten özgürleşmeyi, duygusal nitelikleri yargılamadan, onlarla özdeşleşmeden ve tepki

⁸ Majjhima Nikaya sutralar topluluğunun 118'inci sutrasıdır. Nefesi kullanmanın on altı yöntemini öğretir. Satipatthana Sutra'nın kapsamlı olarak ele aldığı farkındalık eğitimini tek bir alıştırma odaklanarak gerçekleştirir (Hanh, 2021: 17).

vermeden oldukları gibi değerlendirmeyi öğütler. Ayrıca farkındalığın sutra'sında duygusal nitelikler dünyevi olan/-olmayan şeklinde ikiye ayrılır. Dünyevi zevk duyguları, özgürleşme önünde bir engelken dünyevi olmayan zevkler, özgürlük ve aydınlanma yolunun yardımcılarıdır (Analayo, 2015: 78).

Farkındalığın üçüncü temeli zihin (citta)'dır. Aslında citta Pali dilinde hem zihin hem de kalp için kullanılır. Bu nedenle mindfulness, heartfulness'i yani şefkatli oluşu da içerir (Kabat Zinn, 2003: 145, 2005: 18). Dolayısıyla zihin ile sadece bilişsel süreçler kastedilmez. Aşk, öfke, sevinç, utanç gibi duygular ve çeşitli ruh halleri de düşünce tasvirleri olarak zihnin birer parçasıdır. Burada yaşam ve ölüm döngüsündeki her şeyin değişime maruz kalacağı hakikati tekrar tekrar hatırlanarak düşünceler ile kişilik arasında bir özdeşleşme kurulması engellenir. Zira dış dünyadaki koşullar genellikle kişinin kontrolünün ve doğrudan etkisinin ötesindedir. Kişi koşulları değil sadece vereceği tepkileri kontrol edebilir (Analayo, 2015: 85). Mevcut ve değişen düşüncelerin tefekkür edilmesi, dikkat kapasitesinin ve dikkatten doğan bilincin gelişmesini ve dengelenmesini sağlar (Rose & Wallach, 2009: 33-34). Böylece duygusal yükleri ne olursa olsun bu düşüncelerin üzerimizde kurdukları hâkimiyet ve gösteremeye zorladıkları tepkiler güçlerini yitirir. Bu durum bilinçliliğin içindeki bilinçlilik olarak da ifade edilir (Hanh, 2021: 93).

Farkındalığın dördüncü ve son temeli ise zihin nesneleri (dhamma)'dır. Bu alan, bilinçli farkındalığın Budist öğretilerdeki neredeyse tüm unsurlarını içermesi sebebiyle oldukça karmaşıktır (Rose & Wallach, 2009: 34). Burada farkındalık, zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten ve dıştan düşünmekle ilişkilendirilir (Hanh, 2021: 94). İlk adım zihin nesnelerinin geçici tabiatını kavramaya engel olan zihin durumlarını farkındalıkla takip etmek ve bu engelleri ortaya çıkaran şartları tespit etmektir. Farkındalığın sutrasına göre bu engeller, duygusal arzu, kırgınlık, tembellik-uyuşukluk, gerginlik-endişe ve şüphe olmak üzere beş tanedir. Kişi, geçiciliğe kapılmamanın beş kümesinden (madde, görüş, duygu, olaylar, bilinçlilik) yararlanarak mevcut anın deneyimini analiz eder ve altı temel duyuyu (gözü ve biçimleri, kulağı ve sesleri, burnu ve kokuları, dili ve tatları, vücudu ve temas araçlarını, zihin ve nesnelerini) etkin bir şekilde kullanarak beş engelin nasıl ortaya çıktığını, nasıl terk edileceğini ve oluşmamış engelin nasıl ortaya çıkıp çıkmayacağını anlamaya çalışır. Her adım ve anda etkin ve

aktif olan farkındalıkla beraber aydınlanmanın diğer altı etkeni⁹, dört yüce gerçeğe dair bir iç görü geliştirilmesine aracılık eder (Analayo, 2015: 80-86; Hanh, 2021: 94-99).

Farkındalığın Budist psikoloji içerisinde taşıdığı anlam ‘Mahasatipatthana Sutta’da şu şekilde özetlenir: Herhangi bir anda ne yaptığınızı sürekli olarak “hatırlarsanız” ne yaptığınızı gerçekten görürsünüz ve ne yaptığınızı gerçekten gördüğünüzde, açgözlülük, nefret ve kuruntunun motive ettiği eylemlerinizi, sözleriniz ve düşünceleriniz ortadan kalkar (Gethin, 2011: 265).

Tablo 6: Farkındalığı Uygulama Meditasyonu Özet Tablo

Bedene yönelik farkındalık	Beden ötesine yönelik farkındalık
Bedeni ayakta tutar: nefes alıp vermek	Duygu tonları: Bedenden, zihinden, sıradan dünyevi nedenlerden ya da meditasyonda ortaya çıkan sevinç gibi ruhsal nedenlerden kaynaklanan hoş, nahoş ve nötr tonlar.
Beden ne yapar: yürüme, oturma, uzanma ve çeşitli vücut hareketleri	Zihin durumları: Sağlıksız bir zihin durumu veya kişinin zihinsel gelişim ve konsantrasyon derecesinin varlığı/yokluğu.
Beden nelerden oluşur: çeşitli katı (kemik, organlar vb.) ve sıvı bileşenleri ve bunları oluşturan dört element (toprak/katılık, su/birleşme, ateş/ısı, rüzgâr/devinim)	Gerçeklik kalıpları: Meditatif sakinleşmenin önündeki beş engel; bedeni ve zihni oluşturan beş küme; duyular ve onların nesneleri ve aralarındaki ilişkilerde bağlılığın nasıl ortaya çıktığı ve önlenebileceği; uyanışın yedi faktörü ve bunların mükemmelleştirilmesi; dört yüce gerçek ve farkındalık
Bedenin ölümden sonraki ayrışma aşamaları	

Kaynak: (Harvey, 2015: 119-120).

Görüldüğü üzere mindfulness, Budist yaşam felsefesinin özüdür. Ona bu sistemde hem beş küme içerisinde bilinçlilik hem aydınlanma faktörlerinden bir faktör hem dört yüce gerçek ve sekiz dilimli yolun bir parçası hem de hepsinden öte, her an ve her aşamada acıdan kurtulup gerçek bilgi ve aydınlanmaya erişmenin eşsiz yolu olarak büyük bir önem bahsedilmiştir (Harvey, 2015: 120).

1.2.2. Budizm’den Psikolojiye Mindfulness

Bilinçli farkındalığın Budist terminolojideki bağlamından çıkarak psikolojik bir kavram haline gelmesi genelde Doğu ile Batı arasında gerçekleşen kültür karşılaşmasının bir

⁹ 1. Bilinçli farkındalık, 2. Zihinsel nesnelerin araştırılması, 3. Enerji, 4. Neşe, 5. Sükunet, 6. Yoğunlaşma, 7. Ilımlılık.

parçasıdır. Doğu kültürünün ve manevi hayatının Batı kültür ve bilimiyle tanışması tarihsel olarak Büyük İskender'in Hint seferine (M.Ö. 325) kadar geri götürülebilir. Ancak Asya din, kültür, şiir ve mistisizmiyle somut ilişkilerin daha çok 18. ve 19.yy.'da İngiliz askeri birliklerinin Hint coğrafyasına ve Amerika Birleşik Devletleri'nin İkinci Dünya Savaşı sonrasında (1963) Vietnam'a girmesiyle gerçekleştiği söylenebilir. Doğu dinleri ve özellikle Budizm'in Batı dünyasına geçiş sürecinde Asiatic Society of Bengal (1784), Asiatik Researchers (1788), Dial (1840), The Light of Asia (1879), Pali Text Society (1881), San Francisco Zen Centre (1961), Buddhist Vihara Society of Washington (1966) gibi dergi ve topluluklar etkin olmuştur. Ayrıca bireysel olarak Asya din, kültür, sanat ve literatürü uzmanı (Amerikalı Budist) Ernest Fenellosa¹⁰, Zen Budizm'i hakkında Amerika'da yayınlar yapan D. T. Suzuki, The Spirit of Zen adlı kitabın yazarı İngiliz araştırmacı Alan Watts ve daha sonra kitaplaşan Psikanaliz ve Zen Budizmi başlıklı konuşmanın sahibi Erich Fromm gibi isimler etkin bir rol oynamışlardır (McCown vd., 2010: 31-52). Doğu mistisizm ve bilgeliğinin ilk tesiri edebiyat ve sanatta kendisini göstermiş, daha sonra tıp ve psikoloji araştırmalarına konu olarak yaygınlaşmıştır (McCown vd., 2010: 32).

Bilinçli farkındalığın özel olarak Batı kültürüne aktarımı ise Levey ve Levey'in (2018:24) aktardığına göre, iki kritik tarih ve üç önemli akım sayesinde gerçekleşmiştir. i) Birinci kritik olay ve ilk mindfulness devrimi, 28 Kasım 1885'te İngiliz ordusunun Budist krallığı Burma'ya (günümüz Myanmar Birliği Cumhuriyeti) girmesi, Buda öğretilerinin koruyucusu kabul edilen kraliyet ailesini ülke dışına sürmesi ve halkı çaresiz bırakmasıdır. Bu dönemde ortaya çıkan Ledi Sayadaw gibi vizyoner rahipler, farkındalığın vipassana (içgörü) meditasyonunu sıradan toplum kesimlerine öğreterek teşvik etmişlerdir. Böylece güneydoğu Asya'da ilk farkındalık "Rönesansı" gerçekleşmiştir. ii) İkinci kritik olay ise 1960 ve 70'lerde yoğunlaşan, maneviyat arayıcılarının, barış gönüllüleri ve zihin araştırmacılarının Asya'ya seyahat etmesidir. Bu kişilerden mindfulness meditasyonunu benimseyenler sayesinde bilinçli farkındalık uygulaması modern Batı kültürüne aktarılmıştır.

¹⁰ Fenellosa 1892'de Harvard Üniversitesi'nde okuduğu *East and West* adlı şiirinde Doğu maneviyatı ile olan ilişkisini şöyle özetlemiştir: "Uçarak ayrıldım Batı'mdan/ Bozulmuş yuvadan ıssız bir kuş gibi/ Neşe ve huzur sırrını öğrenmek için – İngilizcesi: I've flown from my West/ Like a desolate bird from a broken nest/ To learn thy secret of joy and rest" (Brooks, 1962:50).

Mindfulness'in modern Batı kültürüne aktarılmasında etkili olan akımlara gelince, i) birinci akım, Tayland ve Birmanyalı "orman manastırı" rahiplerinin -Mahasi Sayadaw, U Pandita, Bhikkhu gibi- gayretlerinden doğmuştur (Levey & Levey, 2018: 25). Farkında nefes alma, farkında yeme, farkında yürüme ve farkındalığı her an değişen deneyimlere uygulamayı öğütleyen bu rahipler Budizm'in en muhafazakâr kolu Thereveda okuluna bağlıdır. Bu rahipler Kuzey Amerika ve Avrupa'dan gelen meraklılara mindfulness öğretmenliği eğitimi vererek farkındalığın aktarılmasında köprü vazifesi görmüşlerdir. Öğreticilik eğitimi alan Amerikalı Joseph Goldstein ve Jack Kornfield 1974'te Naropa Institute'de farkındalık meditasyonu (vipassana) eğitimi vermek üzere bir araya gelmiştir. Daha sonra bu iki isim 1975 yılında Massachusetts'de modern mindfulness uygulamalarına kaynaklık eden Insight Meditation Society (IMS)'yi kurmuştur (McCown vd., 2010: 53).

Mindfulness'in aktarılmasında etkin olan ii) ikinci akım Birmanyalı usta U Ba Khin tarafından başlatılmıştır. Khin, 1952'de Yangon'da kurduğu International Meditation Society'de birçok uluslararası öğrenci ve öğretmene farkındalık eğitimi vermiştir. Diğer yaklaşımların aksine o, ağırlıklı olarak oturma meditasyonu üzerinde durmuştur. Kendisinden Birmanyalı iş adamı S. N. Goenka, Amerikalı mühendis Robert Hover, İngiliz ajan John Coleman ve Alman meditasyon uzmanı Ruth Denison gibi farklı uluslardan birçok kişi eğitim almıştır (Levey & Levey, 2018: 24).

Nihayetinde iii) üçüncü akım Vietnamlı keşiş ve barış eylemcisi Thich Nhat Hanh üzerinden gelmiştir. Hanh, barış görüşmeleri yapmak ve Vietnam'ın gerçek yapısını tanıtmak üzere sığındığı Fransa'da International Meditation Centre'ı kurmuştur. Fransa'da bulunduğu sırada birçok kez Amerika'ya seyahat edip zulme uğrayan vatandaşları adına Amerikan istilasının sonlandırılmasını talep ederken Budist öğretinin yaşamla ilişkisini en iyi şekilde temsil etmeye çalışmıştır. Hanh, kendisine bazı seyahatlerinde eşlik eden Amerikan gazeteci Jim Forest gibi birçok Amerikalıyı etkilediği gibi Martin Luther King tarafından 1967 yılında Nobel ödülüne aday gösterilmiştir. Benimsemiş olduğu yürüme, nefes alma ve farkındalık sutrasından cümleleri tekrarlama egzersizleriyle, "sakinleşme" ve "derin düşünme" davranışlarını vurgulamıştır. Ona göre farkındalık "beden ile zihni birleştiren ve bilgeliğe giden kapıyı açan bir araç"tır (Hanh, 1975: 38; Levey & Levey: 2018: 25). Hanh, The Miracle of

Mindfulness (1975) ve Going Home: Jesus and Buddha as Brothers (1999) gibi telifleriyle mindfulness uygulamalarının Avrupa’da yayılmasını kolaylaştırmıştır.

1960 ve 70’lerde farklı akımların etkisinde mindfulness meditasyonunu hayatına taşıyan ve profesyonel eğitici seviyesine gelen birçok kişi daha sonra araştırmacı, yönetici, politikacı olarak yüksek makamlara ulaştıklarında kendi iş ve kültürlerine uygun mindfulness uygulamalarını geliştirmeye başlamışlardır (Levey & Levey, 2018: 29). Budist öğretinin acıdan kurtulma ve zihin-beden bilgeliğini kullanarak aydınlanma şeklindeki içeriği, doğal olarak daha çok ruh bilimlerinde etkisini göstermiştir. Nitekim stres, depresyon, anksiyete, kronik ağrı gibi psişik ve nevrotik hastalıklardan; obezite, astım ve yüksek kan basıncı gibi somatik hastalıklara kadar birçok şikâyetin özünde Budist öğretide dukkha’ya karşılık gelen rahatsızlık durumu bulunur (Greeson, 2015: 16). Bu açıdan mindfulness’ın, Budizm’deki gibi tedavi edici bir yetenek olarak terapi sürecine kazandırılması düşünülmüştür.

Çağdaş psikoloji ve tıp bilimlerine geçiş sürecinde bilinçli farkındalık tipik olarak seküler bir karaktere bürünür (Greeson, 2015: 16). Duygusal acı ve uyumsuz davranışa neden olan zihinsel süreçlere ustaca yanıt verme imkânı sunması sayesinde bilinçli farkındalık, modern psikolojinin yükselen yıldızı haline gelmiştir. Bunda mindfulness’ın terapi sürecine katkısının çok yönlü olması da etkin bir rol oynamıştır. Nitekim Siegel ve arkadaşları (2009: 25-26) ile Germer’in (2013: 22-24) de ifade ettiği üzere mindfulness, hem terapistin sahip olması gereken bir nitelik hem tedavi sürecinin dayandığı teorik çerçeve hem de hastanın bizzat uygulayarak iyileşmeyi umduğu bir teknik olarak tedavi sürecine adapte edilebilir.

Bu yönde ilk adımı Mindfulness Based Stres Reduction Program/ Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR/FTSA)’nın kurucusu Jon Kabat Zinn atmıştır (Greeson, 2015:16). Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde biyoloji ve anatomi dersleri veren Zinn, Kornfield ve Goldberg’in kurduğu Insight Meditation Society’le tanışarak mindfulness egzersizlerinin psikolojik faydalarını gözlemlemiştir. Budizm’in meditasyon ve yoga uygulamalarının ruh sağlığını iyileştirici etkisini kanıta dayalı tedavi sürecine aktarmaya çalışan Zinn, varoluşçu ve hümanist psikoterapilerin tartışıldığı bir dönemde New Age akımlarından biri gibi algılanmak da istememiştir (Khoury vd., 2017: 1163). Bu nedenle mindfulness’i, seküler ve evrensel bir bağlama

yerleştirmeye çalışmıştır. Bu doğrultuda Budist öğretideki acıyı (dukkha) stres kavramıyla, yaşam döngüsüne bağlılığı da otomatik olarak bilinçsizce hareket etme kavramıyla değiştirerek modern ve bilimsel bir görünüm kazandırmıştır. Bağlı bulunduğu üniversitede Stres Azaltma Kliniğinde öncelikle Stres Azaltma ve Rahatlama Programını kurmuş ve burada hastalara mindfulness egzersizleri yaptırmaya başlamıştır. Daha sonra 1978’de programın ismini Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı şeklinde değiştirmiştir (Harrer vd., 2016: 22-23; Kabat Zinn, 1994: 29, 2003: 148-149, 2005: 16-18).

FTSA programı yardımcı ve alternatif bir terapi tekniği olarak uygulanmaya başlamıştır. Programın etkililiğini ölçen çeşitli araştırma bulguları, programa katılan hastaların yaşadıkları rahatsızlık durumundan hızlı bir şekilde kurtulduklarını ortaya koymuştur (Kabat Zinn, 2003: 151). Buna göre FTSA, hastaların kaygı verici düşünceleri varoluşsal bir gerçeklik yerine gelip geçici bir düşünce olarak düşünmelerini sağlayarak hissedilen kaygıyı hafifletmiş ve hastaların kaygı durumlarıyla başa çıkma yeterliliklerini artırmıştır (Kabat Zinn, 1982; Kabat-Zinn vd., 1992: 942). Ancak mindfulness’ın tam anlamıyla klinik bir kabul ve kültürel bir yeterlilikle karşılanması için bu yeterli olmamıştır. Mindfulness’in bilimsel geçerliliğini artırmada psikolog Joel Levey, sosyal psikolog Ellen Langer ve psikiyatrist Richard Davidson gibi farklı alanlardan araştırmacıların ilgi ve katkılarının önemi yadsınamaz. Örneğin Levey 1980’lerde Antoch Üniversitesi Holistik Sağlık ve Bilinç Çalışmaları lisansüstü programlarında ve çeşitli kliniklerde mindfulness ve Zihin Antrenmanı Temelli Stres Uzmanlığı Programı’nı tanıtırken (Levey & Levey, 2018: 33); Langer, bilinçli davranışın sosyo-bilişsel doğasını ve bilinçsizliği (mindless) ampirik çerçevede ele almıştır (Langer & Imber, 1979).

Mindfulness araştırmalarında ulaşılan nicel araştırma bulguları, nörobilimin EEG¹¹ ve fMRI¹² gibi beyin inceleme teknikleriyle elde edilen bulgularla zenginleştirilmiştir (Treadway & Lazar, 2009: 50-51). Bu yönde ilk adımı Richard Davidson atmıştır. Davidson, duygusal zekâ kavramının mucidi Daniel Goleman’la birlikte psikiyatride yaygın olarak kullanılan farmakolojik tedavinin yerine maneviyat öğretilerinden yararlanma imkânını test etmek istemiştir. Bu doğrultuda Budist önder Dalai Lama’nın

¹¹ İng.: Electroencephalogram, Türkçesi: Elektroensefalografi.

¹² İng.: Functional magnetic resonance imaging; Türkçesi: Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme.

izni ve davetiyle uzun süre çeşitli meditasyon egzersizleri uygulayan ve trans haline geçen rahiplerin beyin hücrelerini incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre yoğun meditasyon uygulayan rahiplerin beyinlerinde zihin ile beden ilişkisinden sorumlu anterior insula bölgesi oldukça canlı çıkmıştır. Bu bölge aynı zamanda duygusal düzenlemenin gerçekleştiği limbik sistemi de içerir. Ayrıca Davidson, Dalai Lama'nın teşviki üzerine empati, şefkat, merhamet gibi olumlu duyguların meditasyon egzersizleriyle gelişip gelişmediğini inceleyerek, Contemplative Neuroscience yani dini/-düşünceye dayalı sinirbilimi alanına kapı aralamıştır (Atalay, 2021: 41; Davidson, 1992; Ekman vd., 2005; J. M. Greeson, 2009: 12; Harrer vd., 2016: 28-29; Kabat Zinn, 2003: 147).

Görüldüğü üzere mindfulness ampirik çalışmalara konu olan bilimsel bir kavram haline gelmiştir. Özellikle FTSA programının başarısı bu konuda etkili olmuştur. FTSA'ya katılan hastaların kronik ağrı, stres, kaygı ve diğer zorlu yaşam olaylarını duygusal düzenleme sayesinde yönetebildiği ve iyilik halini geliştirdiği tespit edilince mindfulness temelli farklı uygulamaların önü açılmıştır (Greeson, 2015: 16-17). Mindfulness temelli uygulamalar, davranış terapisi ve bilişsel davranışçı terapiden sonra kabul ve kararlılık terapisiyle birlikte üçüncü dalga psikoterapilerin merkezinde yer alır (Siegel vd., 2009: 24).

1.2.3. Farkındalık Temelli Uygulamalar (FTU)

1.2.3.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma (FTSA)

FTSA, kronik stres, ağrı ve çeşitli hastalıkların iyileştirilmesinde hastalara farkındalık meditasyonu yaptırmanın araçsallık ve işlevselliğini ölçmeyi amaçlayan bir programdır (Kabat Zinn, 2003: 148-149). Program kapsamında nefes alma, oturma, yürüme, yeme meditasyonu, vücut taraması ve esneme (yogası) gibi Budizm'den gelen uygulamalarla birlikte psiko-eğitim, grup tartışmaları ve bireysel destek gibi psikolojik yaklaşımlar birlikte kullanılır (Khoury vd. 2017: 1163). Bir eğitmen eşliğinde haftada 2 saatten 8 haftalık kurs ve kasete bağlı yönlendirmeli günlük ev ödevleri şeklinde ilerler. Programda, hastalara, aslında bir dereceye kadar kendi iyiliklerinden sorumlu olabilecekleri bilinci kazandırılmak istenir. Vücut taraması, yürüme ve oturma gibi beden merkezli meditasyonlar da bu farkındalığın geliştirilmesine yönelik birer dikkat

nesneleridir. Asıl amaç farkındalığı geliştirmek ve kontrol edebilmektir. Bu nedenle FTSAP'nın öncelikli hedefi Budist rahipler yetiştirmek olmasa dahi Budist öğretinin özü (dharma) korunmaya çalışılmıştır. Massachusetts Üniversitesi Sağlık Kliniğinde, FTSA eğitmenleri yetiştirmek için Mindfulness Meditasyon Merkezi'nin kurulması da söz konusu zihinsel arka planın tezahürüdür. Daha yalın bir şekilde ifade etmek gerekirse, FTSA programında bilinçli farkındalık, evrensel nitelikteki dharma boyutunu bozmadan katılımcıların yerel bağlamı, kültürü ve formuna dönüştürülmektedir (Zinn 2003: 149; Harrer ve Weiss, 2016:23; Khoury vd., 2017: 1163).

Zinn, bu eğitim programları yanında, mindfulness uygulamalarını, bireysel ve günlük hayatla bütünleştirilmiş bir formda sunma gerekliliğinden hareketle bir kitap kaleme almıştır. Nitekim mindfulness'in içerisinde barındırdığı özsel anlama göre farkındalık, bir yaşam etkinliğinden öte bir yaşamsal varoluş biçimidir. Kişi sadece kısıtlı bir zamanda farkındalığını geliştirmek üzere egzersiz yapmaz, hayatın bütün deneyimlerine farkındalık penceresinden bakmaya çalışır. Böylece uygulamalı ve yönlendirmeli bir rehber olması amacıyla Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness (1990/2005) adlı kitap ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak FTSA programı stres, duygusal acı, fiziksel ağrı gibi hastalıkların tedavisinde etkili bir metot olduğunu kanıtlamış (Bishop vd., 2004: 231); aynı zamanda diğer hastane ve tıp merkezlerine model olmuştur.

1.2.3.2. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (FTBT)

FTSAP'nın başarısından sonra Segal, Williams ve Teasdale, FTSA programının çerçeve ve uygulamalarını bilişsel davranışçı terapi ile genişletmeyi denemişlerdir (Teasdale vd., 1994: 33, 36-38; Teasdale vd., 2000: 615-623; Segal vd., 2002). Bilişsel davranışçı terapi, olayları algılama şeklimizin onlar hakkında nasıl hissettiğimizi ve dolayısıyla nasıl davrandığımızı belirlediğini varsayan bir psikoterapidir. Amaç ve yöntem bakımından BDT ile mindfulness uygulaması arasında yakınlık sezilmiş böylece, farkındalık meditasyonu kullanımı etrafında şekillenen uygulamalardan ikincisi olarak 1990 yılında FTBT ortaya çıkmıştır.

Farkındalık temelli uygulamalar ile geleneksel BDT arasındaki benzerlikler söz konusu etkileşimde etkili olmuştur. Psikopatolojik ıstırapı azaltmayı amaçlamaları ve

koşullanmış bazı tepkileri duyarsızlaştırmayı içermeleri bu benzerliklerden bazılarıdır. Bir diğer önemli benzerlik, kişinin içsel fenomenlerinin (duygu, düşünce, duyum gibi) gerçekliğinin bulunmadığına yönelik kabuldür. Ayrıca her ikisi de danışanın öz düzenleme yeteneğini kullanarak iyileşmesini teşvik eder. Amaç ve kazanım açısından benzer özellikler gösteren FTU ve BDT, yöntem ve bakış açıları söz konusu olduğunda birbirinden ayrılır. Şöyle ki BDT’de uyumsuz davranışı tetikleyen negatif koşullamaların çürütülmesine dayanan ‘bilişsel yapılandırma’ metodu kullanılırken; FTU’da rahatsız edici duygu ve düşünceler herhangi bir değiştirme, ortadan kaldırma girişimi olmaksızın oldukları gibi algılanır. Nitekim farkındalık ilkelerine göre iyileştirme yönünde dahi olsa değiştirme çabasına girilmeden yargısızca gözlemlemek esastır. Her şeye rağmen gerçekleştirmeyi amaçladıkları benzerlik sebebiyle farkındalık ile BDT arasında güçlü bir bağ kurulmuştur (Hoffman ve Gomez, 2017: 745).

FTBT herhangi bir inanca aidiyeti gerektirmeyen seküler bir klinik müdahale programıdır. Programın temel amacı, majör depresyon tanılı hastaları nüksetme tehlikesine karşı tedavi etmektir. Farkındalığın oturma, yürüme, vücut tarama meditasyonlarını, hatha yoga ve çeşitli günlük ev uygulamalarını kullanır. Bu uygulamalar sayesinde danışana, ruh halindeki bozulmayı yargılamadan ve tepki vermeden gözlemlemesi öğretilir. Bunun için Budizm’in öz-yönetim, öz-denetim ve öz-geliştirme gibi öz sorumluluğa dayanan vurgusu terapi sürecinde kullanılarak içsel farkındalığın uyandırılması amaçlanır. Daha sonra bu içsel farkındalık, tekrar eden olumsuz düşünce kalıplarından kurtulmayı sağlayan bilişsel terapi ilkeleriyle birleştirilir (Chiesa ve Malinowski, 2011: 409, 411; Williams vd., 2014: 277; Hoffmann ve Gomez, 2017: 742-43).

FTSAP ve FTBT, 8 haftalık kurs yapısı, günlük ev meditasyonu uygulamaları ve eğitmenin oynadığı rol ile kurumsal nitelikteki farkındalık temelli uygulamalardır (Dimidjian ve Segal, 2015: 597). Bu ikisi dışında farkındalık meditasyonunu özel olarak merkezileştirmeyen, farkındalık uygulamalarını sadece alternatif yöntemlerden biri olarak kullanan terapiler de vardır. Diyalektik davranış terapisi ile kabul ve bağlılık terapisi söz konusu terapilerin başında gelir.

1.2.3.3. Diyalektik Davranış Terapisi (DDT)

DDT, farkındalık uygulamalarını kullanan üçüncü dalga davranışçı psikoterapilerden biridir. Gençlik yıllarında ciddi psikiyatrik müdahaleye tabi tutulan Marsha Linehan (1993) tarafından sınırda kişilik bozukluğu (borderline) tanılı bireyleri tedavi etmek üzere geliştirilmiştir. Linehan'a (1993) göre bilişsel davranışçı terapi yönteminin bilişsel yapılandırma ve bakış açısı değiştirme metodları, psikotik ve nevrotik rahatsızlıklar arasında konumlanan sınırda kişilik bozukluğunun tedavisinde yeterli başarıya ulaşamamıştır. Zira yaklaşım tarzının değiştirilmesi yöntemi, hastaların tam anlamıyla iyileşmiş hissetmelerini temin edemediği gibi yaşadıkları acıyı olduğu gibi kabul etmeleri konusunda da eksiktir. Bu nedenle kendi bireysel tecrübesinden yola çıkan Linehan, Zen meditasyonun radikal kabul tutumunu terapi sürecine katarak, programa adını veren diyalektik davranış terapisinin temellerini atmıştır. Değişim çabası ile radikal kabul, iki zıt kutup arasındaki diyalektiği ifade eder (Harrer ve Weiss, 2016: 24, 41).

Belirli bir meditatif uygulama öngören FTSA'dan farklı olarak DDT'de bilinçli farkındalık meditasyonu, uygulanan birçok beceriden sadece biri olarak öğretilir. Ayrıca danışanlardan farkındalığı, FTSA'da olduğu gibi ağırlıklı olarak meditasyon yoluyla değil, hayal etme, imgeleme ve nefes odaklı egzersizler gibi çeşitli alıştırma yoluyla geliştirmeleri beklenir. Aynı şekilde danışanlar, hangi mindfulness egzersizini ne zaman ne ölçüde ve ne şekilde uygulamak istediklerini kendileri seçebilir (Hoffmann ve Gomez, 2017: 746).

1.2.3.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

KKT, ayakta tedavi gören yetişkinlere yönelik geliştirilen, üçüncü dalga psikoterapilerden biridir. Kurucusu, bilişsel davranışçı terapiden yeterince verim alamadığını ve problemleri çözmede bilişsel davranışçı bakış açısının etkin bir rol üstlenemediğini düşünen Steven Hayes'tir. Hayes bilişsel terapinin babası Aaron Beck'in, hastaların inançsal yargı ve belirlenmişlikten kendilerini uzaklaştırmaları (distancing) ve kendilerini gözlemleyici perspektifine almaları vurgusunu değerli bulur. Ve bu vurgudan yola çıkarak bilişsel davranışçı terapinin değiştirme merkezli yöntemini de içeren düşünceden kapsayıcı bir uzaklaşma (comprehensive distancing) teklifinde

bulunur (Harrer ve Weiss, 2016: 27). Buna göre hastalara var olan algılarının gerçekliği sorgulattılır ve “Ben kötü bir insanım.” yerine “Kötü bir insan olduğumu düşünüyorum.” demeleri öğretilir (Kohlenberg vd., 1993: 588). Ayrıca hastalara acı, kaygı ve suçluluk gibi duygularını yargılamadan, yorumlamadan ve değiştirmeye çalışmadan deneyimlemeleri tavsiye edilir. İşte farkındalık bu noktada devreye girer (Hayes vd., 2006: 9). Her ne kadar bir farkındalık meditasyonuna yer vermese de KKT’nin izlediği strateji, farkındalık uygulamalarıyla büyük ölçüde örtüşür.

Görüldüğü üzere bilinçli farkındalık meditasyonu ile bilinçli farkındalık uygulamaları, tarihsel ve felsefi olarak farklı arka planlara sahiptir. Bununla birlikte bugün her ikisi iç içe geçmiş bir vaziyettedir (Chiesa ve Malinowski, 2011: 410-412). İyi bir yaşam idealine hizmet etmeleri itibarıyla klasik ve modern ayrımı yapılmaksızın bilinçli farkındalık egzersizlerinin gereklilik ve evrenselliği ön plana çıkarılmaktadır. Söz konusu vurgu sadece sağlıklı ve iyi bir yaşam sürmekle de sınırlı değildir. Politikada, hukukta, ekonomide, iklim değişikliği gibi ciddi meselelerde; spor, eğlence, yarışma gibi konularda ve en geniş kapsamıyla gündelik yaşam pratiklerinde bilinçli farkındalığın getirdiği kazanımlardan söz edilmektedir (Kang ve Whittingham, 2010: 170).



Şekil 6: Bilinçli Farkındalığın Gelişmesinde Etkin Olan Akımlar Şeması

Kaynak: Levey ve Levey, 2018: 31.

1.2.4. Klasik ile Modern Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Bilinçli farkındalığın tarihsel süreçteki eksenini, seyri ve dönüşümü dikkate alındığında klasik bilinçli farkındalık sistemi ile çağdaş farkındalık uygulamaları arasında nasıl bir ilişki kurulabileceği sorusu gündeme gelmektedir. Bu bağlamda klasik ile modern bilinçli farkındalık anlayışları arasındaki benzerlik ve farklılıklara kısaca değinmemiz gerekir. Şöyle ki Budizm’de farkındalık, doğum-ölüm döngüsünden kurtuluşu ve aydınlanma hedefini takip ederken, Batılı farkındalık uygulamasının hedefi, gevşeme, stres azaltma, psikolojik ve fiziksel problemlerle uğraşma, öz farkındalık ve duygusal düzenleme gibi işlevsel kazanımları elde etmektir (Aeschbach ve Schmidt, 2020: 14). Dolayısıyla her iki gelenek içerisinde bilinçli farkındalığın ait olduğu bağlamın bir diğerinden amaç ve dayanak noktasında ayrıldığı görülür.

K. Puhakka (2015: 230-232) bu iki gelenek arasındaki amaç ve yöntem farklılığını, gözlem ilkesi üzerinden ele almıştır. Her iki gelenek iddialarını gözleme dayandırma (empiricism) ilkesinde birleşirler. Ancak bu gözlemler mahiyet açısından birbirinden farklıdır. Çağdaş farkındalık uygulamalarında gözlem, duyuşsal verilerle sınırlanan materyalist bakış açısı (elementism) ile yasa ve öngörülebilirliğin temeli olan mekanik varlık fikirlerine (mechanism) dayanır. Burada gözlemin amacı gerçekliğin doğası ve yasalarını tespit ederek kontrol sağlamaktır. Buna karşın Budist gelenekte anicca (süreksizlik) ve anatta (benliksizlik) ilkelerinden çıkarsanabileceği üzere varlık, geçici ve değişken kabul edilir. Bu nedenle gözlem, materyalizm ve mekaniklik fikirlerine bağlanmaksızın gerçekleştirilir. Budist geleneğin bilinçli farkındalık meditasyonunda yürütülen iç ve dış gözlem, varlığın geçici doğasını kavrayarak gerçekliğin büyüğünden kurtulma hedefi taşır. Amaç ve dayanak noktasındaki söz konusu ayrımın başka görünüm alanları da vardır. Bu ayrımlardan bazılarını aşağıda kısaca değinilecektir.

Her şeyden önce ifade etmek gerekir ki klasik Budist anlayışı, farkındalığın meditatif uygulama yoluyla geliştirilmesi gerektiğini öne sürer. Buna karşın seküler farkındalık akımlarının temel varsayımı (Sun, 2014: 400), onun, herhangi bir din veya ideolojik altyapıdan uzak bir şekilde, insanın evrensel tabiatının potansiyel ve ölçülebilir bir özelliği

olarak tecrübe edildiğine yöneliktir (Zinn, 2003:145; Zinn, 2005:18; Zinn, 2019:21; McCown vd. 2010:6; Özyeşil, 2011:30). Bir bakıma bilinçli farkındalık meditasyonu ve uygulamaları, dini bir ritüelden ziyade bilgece, sağlıklı ve şefkatli bir iç yaşam sürdürmeyi destekleyen etkinlikler olarak kabul edilir (Braun, 2013: 166). Zinn (2003:135-136), her insanın bir ölçüde bu farkındalık derecesine sahip olduğunu ifade edenlerin başında gelir. Ona göre farkındalığın Budist gelenekle tek ilişkisi, Zen Budizm'i aracılığıyla "geliştirilmesi, iyileştirilmesi ve hayatın tüm yönlerine uygulanmasının basit ve etkili yollarını vurgulaması"ndan ibarettir.

Farkındalığın Budist öğretiyile ilişkisinin dindar ve seküler tüm hastalar için kabullenmeyi kolaylaştırması, muhtemel önyargıları ortadan kaldırması ve uygulamaların etkisini tam anlamıyla göstermesi maksadıyla bilinçli olarak perdelendiği de düşünülmektedir (Sun, 2014: 410). Hatta Budist önder Dalai Lama'nın şayet ruh sağlığını koruyor ve iyileştiriyorsa *mindfulness*'ın Budizm'le ilişkilendirilmemesi gerektiği, Budist öğretinin tek amacının acıyı hafifletmek olduğunu ifade ettiği bilinmektedir.

Bilinçli farkındalığın kabullenilmesi "bilişsel gelişim, zihinsel eğitim ve nöroplastisinin bir aracı olarak sunulduğunda" elbette daha kolay ve mümkündür. Bu nedenle Teasdale, Segal ve Williams (1994) gibi bazı isimler depresyon eğitiminin bir parçası olarak kullandıklarında bilinçli farkındalığı, "dikkat kontrolü eğitimi" olarak adlandırmışlardır (Pollak, Pedulla ve Siegel, 2019: 36-37). Brown ve Ryan da (2004: 246) benzer şekilde, farkındalık meditasyonunun dikkati geliştirmek için yararlı ama mutlaka gerekli olmadığını dile getirmiştir. Bu tutum alan yazına baktığımızda daha somut bir şekilde karşımıza çıkar. Şöyle ki 1980'lere kadar daha çok Budizm ve meditasyonla birlikte ele alınan *mindfulness*, bu yıldan sonra, özellikle 2000 yılı ve sonrasında, araçsallaştırılmış ve kültürel olarak bağlamsızlaştırılmış bir uygulama olarak ele alınmıştır. Bu nedenle *mindfulness*'ın son derece hızlı yayılması ve birçok çevrede kabul görmesi Budizm'den arındırılmasıyla ilişkilendirilmiştir (Sun, 2014: 402, 410). Örneğin Baer (2011, 255) psikoloji içinde bilimsel çalışmayı kolaylaştırmak için farkındalığı psikolojinin terimleriyle tanımlama gerekliliğini kabul ederken, fayda sağlasa bile psikoloji içindeki seküler farkındalık anlayışlarının Budist öğretilerdeki nüansları yakalayamadığına dikkat çeker.

Mindfulness'in araçsallaştırma ve bağlamsızlaştırma yoluyla yayıldığını düşünenlerden biri de Bodhi'dir. O, sürecin nihayetinde karşımıza çıkan tabloyu şu sözleriyle dile getirir (Bodhi, 2011: 35):

“Bugün Budist meditasyonu, Budist doktrini ve inancındaki geleneksel ortamından kaldırılmış ve pragmatik sonuçlara eğilimli seküler bir kültüre nakledilmiştir. Artık o, kentsel meditasyon merkezlerinde, yoğun bakım hastanelerinde, ağrı kliniklerinde ve tedavi merkezlerindeki konaklama yerlerinde icra edilmektedir. Öğretmenleri ve uygulayıcıları, koyu sarı cübbelerden ziyade sokak kıyafetleri veya beyaz önlükler giymeye daha yatkın olup Budist felsefe ve kutsal metinlerinden ziyade tıp ve psikoloji alanında derece sahibidirler. Ayrıca meditasyon, insanlara, doğum-ölüm-yeniden doğum döngüsünden kurtulmaları için değil, finansal ve psikolojik baskılardan kurtulmaları için öğretilir”.

Ancak kimilerine göre Budizm içerisindeki farkındalık ile seküler farkındalık hareketi (movement) arasındaki sınır ima edilebilecek kadar açık değildir (Stanley, 2015: 92). Örneğin Zinn (2011:301), MBSR'yi hem kutsal hem seküler bir program olarak nitelendirir. Zira Budizm'i bir psikoloji ve bilinçli farkındalığı terapötik bir yardım tekniği veya becerisi olarak yorumlamak, farkındalık pratiğini ahlaktan ve moral değerlerden arındırma riski taşır (Stanley, 2015: 108). Batı psikolojisinde farkındalığı tanımlamaya yönelik bu tek tipli bakış açısı, onu temel şekillerde denatüre etmekle sonuçlanabileceği gibi paha biçilmez özünün kaybolmasına da neden olabilir (Williams ve Kabatt-Zinn, 2011: 4,12). Bu nedenle bilinçli farkındalık, doğrudan Budist felsefeye bir atıf içermese bile farklı geleneklerde aynı özü taşıyan ve fakat dönemsel ve yöresel şartlara göre şekillenen insani bir nitelik olarak algılanmalı ve tüm insanlığın ortak mirası olarak değerlendirilmelidir (Boyce, 2011).

1.2.5. Bilinçli Farkındalığın Tanımlanması

Bilinçli farkındalığın önceki bölümlerde aktarılan tarihsel süreçteki gelişimi, bu kavramın, çeşitlilik arz eden anlam sahasına ve farklılık gösteren bağlamlarına işaret etmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık kavramının ne'liğini gündeme alan her girişim, işlevsel ve geçerli kabul edilebilmesi adına, işaret edilen anlam sahasının çeşitliliğini ve söz konusu

bağlamların farklılığını dikkate almalıdır. Bilinçli farkındalık literatürü incelendiğinde ortaya çıkan tanımlama girişimlerinin bahsi geçen çeşitliliği yansıttığı söylenebilir (Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2004; Bishop vd., 2004; Gethin, 2011; Germer, 2013; Bodhi 2011).

Bir başka açıdan bilinçli farkındalık kelimesini etimolojik olarak analiz etmek, kavramın tanımlanmasına yönelik ip uçları sunabilir. Bilinçli farkındalık, tarihsel olarak Pali dilindeki sati ve Sanskritçe'deki smṛti kelimelerine dayandırılmaktadır (Gethin, 2011: 263). Smṛti günlük dilde “hafıza, hatırlama, herhangi bir şey üzerine düşünme ve akla getirme” anlamlarına gelir. Sati ise Budist terminolojide hafıza ve hatıradan daha fazlasını ifade eder. O, hafızayla birlikte, “dikkat, düşünce, zihinsel canlılık ve farkındalığın her an yaşam deneyimine uygulanması”dır (Rhys Davids, 1881:145). Daha açık ifade etmek gerekirse Budizm içerisinde sati kelimesi, “bedensel ve zihinsel tüm fenomenlerin geçici doğasını” yani “bir nedenin sonucu olarak ortaya çıkıp bir nedenin sonucu olarak kaybolduklarını” hatırlamak ve farkında olmak şeklinde kavramsallaştırılır. Daha sonra bu kelimeyi (sati), Budist metinleri tercüme eden Pali Text Society'nin kurucusu Rhys Davids (1881:147) İngilizce'ye mindfulness olarak tercüme etmiştir.

Aslında mindfulness kelimesi İngiliz dilinde zaten var olan bir kavramdır. Nitekim İngilizce kitap ve sözlükler incelendiğinde, 12.yy.da “hafıza, düşünce, niyet, algılama” anlamlarında mind kelimesine, 14.yy.da “zihin tarafından karakterize edilen” anlamında mindful kelimesine ve nihayetinde 15.yy.da “hafıza, dikkat, uyanıklılık, düşüncelilik, saygı ve özen” gibi anlamlarda mindfulness kelimesine rastlamak mümkündür. Ayrıca Hristiyanlık literatüründe mindfulness, “Tanrı'nın varlığını her an düşünmek, akılda tutmak, farkında olmak” ve “kişinin kendisine yapılan iyilikleri şükran duygusuyla hatırlaması” gibi anlamlarda kullanılmıştır. Daha sonraları İngilizcedeki mindfulness kavramının başkalarına sevgi, nezaket ve özen göstermeyi ifade eden kavramlarla birlikte zikredildiği görülür. “Şefkatli farkındalık”, “annece farkındalık”, “nazik ve düşünceli farkındalık” bunlardan bazılarıdır (Sun, 2014: 395-396).

Batı literatüründe ayrıca mindfulness kelimesi kullanılsa da benzer anlam içeriğine sahip farklı teorilerden söz edilebilir. Duygu ve düşüncelerin zamansal akışını tarif etmeyi amaçlayan içebakış (James, 1890), kendini gözlemleme (Deikman, 1982), anda bulunma

(Bugenthal, 1987), yansıtıcı işlevsellik (Fonagy ve Target, 1996), deotomatizasyon/ merkezden uzaklaşma (Safran ve Segal, 1990) gibi kavramlar örnek olarak verilebilir (akt. Bishop vd., 2004: 235).

Bilinçli farkındalığın psikoloji ve psikiyatrideki etkililiğiyle beraber popülerliği artınca ülkemizdeki araştırmacıların da ilgisini uyandırmış ve böylece mindfulness Türkçe literatüre girmiştir. Bu konuda ülkemizdeki ilk akademik çalışmalardan birini kaleme alan Özyeşil, (2011) mindfulness kelimesini, ‘bilinçli farkındalık’ olarak tercüme etmiştir. Bunun dışında Şahin ve Yeniçeri’nin (2015:49) ‘bilgece farkındalık’, Uzun ve Kral’ın (2021:17) ‘fark’andalık’ ve Cüceloğlu’nun (2021:68) ‘gözlemleyen bilinç’ gibi çevirileri mevcuttur. Esasen dilimizde yine bilinçli farkındalığı ifade edebilecek şuur gibi başka kelimeler de vardır. Nitekim “bir şeyi kavrama, anlama gücü ve kendinden haberdar olma hissi” (Doğan, 1996:1029) anlamındaki şuur kelimesi, basit bilinç halinden “zamansal olarak daha kalıcı ve mekânsal anlamda daha geniş” (Budak, 2000: 132) bir durumdur. Bu açıdan şuur kelimesi, benliğe ve çevresel dünyaya yönlendirilen bilinçli farkındalığa yakın bir anlamı çağrıştırır. Ancak yapılan çalışmalar incelendiğinde görüleceği üzere daha çok ‘bilinçli farkındalık’ kavramı tercih edilmekte ve mindfulness’in dilimizdeki karşılığı olarak kullanılmaktadır.

Bilinçli farkındalık, bilinç ve farkındalık kelimelerinden oluşur. Bilinç (İng: consciosness/ Alm: bewusstsein), “duygu, algı ve bilginin merkezi kabul edilen yeti”yi ifade eder (Cevizci, 2013: 262). Psikolojik terim olarak ise “kendinin farkında olma becerisi”dir (Budak, 2000: 132). Brown ve Ryan’a (2003:822) göre bilinç, hem fark etme (awareness) hem de dikkati (attention) kapsar. Bunun açıklaması şudur: Bir kişi, dikkat etmeksizin uyaranların farkında olabilir. Dikkat ise uyaranlar karşısında artan hassasiyete dayanan bir odaklanma durumudur. Dikkat sayesinde iç ve dış uyarıcı dünyasında bulunan unsurlar farkındalığın geçici zemininden bilinç seviyesine çıkartılır. Buna karşın farkındalık sadece “fark etmek ve sezmek” (Doğan, 1996: 366) anlamına gelir. Farkındalığın ve sürekli hatırlamanın bilinçli bir halini tarif ettiği için mindfulness’ın karşılığı olarak bilinçli farkındalık kavramının kullanılması doğru bir tercih gibi görünmektedir.

Yapılan bu etimolojik izahlardan sonra bilinçli farkındalığın farklı gelenek ve bağlamlarda nasıl tanımlanabileceği sorusuna geri dönebilir. Bilindiği üzere bilinçli farkındalık hem Budist geleneğin bir unsuru hem psikoloji biliminin kullandığı bir yaklaşım hem de her insanda var olan bir kişilik özelliği (trait) ya da durumu (state) olarak değerlendirilmektedir. Kısacası bugün için bilinçli farkındalık terimi, aynı kelimeye farklı bağlamlar yükleyen çeşitli yaklaşımlar için bir şemsiye kavram olarak kullanılmaktadır (Khoury vd., 2017: 1160). Tablo 7’de bilinçli farkındalığın farklı bağlamları temsil eden tanımlarına yer verilmiştir.

Tablo 7: Bilinçli Farkındalık Tanımları¹³

Bağlam	Yazar	Tanım
Budizm’de Bilinçli Farkındalık	Thera (1962:5; 1983: 32)	Bilinçli farkındalık, salt dikkat olarak (bare attention) ardışık algı an’larında bize ve içimizde ne olup bittiğine dair açık ve kararlı bir farkındalık tecrübesidir.
	Hanh (1976: 11-12)	BF, kişinin bilincini mevcut gerçeklik üzerinde canlı tutmasıdır.
	Thondup (1996: 48)	BF, geçmiş veya gelecekle ilgilenmeden tüm dikkati şimdiye vermektir.
	Dalai Lama ve Berzin (1997: 57)	BF, dağılan odağı “şimdi ve burada”ya getiren zihin durumu ve uyanıklıktır.
	Goldstein ve Kornfield (2001: 154)	BF, hoşagitsin gitmesin ortaya çıkan her şeyi açıklık, kabul ve farkındalıkla karşılamaktır.
	Salzberg (2008: 135)	BF, farkındalık nesnesiyle kurulan ilişkinin kalitesidir. Örneğin bir sesi işitmek farkındalık sayılmaz. Farkındalık, o sesi yargılamadan ve yanılgıya düşmeden bilmektir.
	Kang ve Whittingham (2010: 170)	BF, meta-bilişsel işlevlere sahip tepkisiz, yargısız ve cisimsiz bir farkındalıktır. Farkındalık nesnelerinin yönleri arasında ayırım yaparak davranışları mutluluk, erdem ve hakikat hedeflerine yönlendirir.
	Bodhi (2011: 25)	BF, hafıza ve an’da gerçekleşen olaylar arasındaki bağlantıyı sağlayan berrak farkındalık tecrübesidir (lucid awareness).
	Zinn (1994: 4)	BF, zihnin bilinçli ve yargısız bir biçimde içinde bulunulan an’a getirilmesidir.
	Marlatt ve Kristeller (1999:68)	BF, kişinin tüm farkındalığını anbean gerçekleşen mevcut deneyime getirmesidir.

¹³ Tablo 7’nin oluşturulmasında büyük ölçüde Khoury vd. (2017:1161) ile Nilsson ve Kazemi’nin (2016:186-187) derleyici çalışmalarından istifade edilmiştir.

Batı'daki Bilinçli Farkındalık Meditasyonu ve Uygulamaları	Zinn (2003: 145)	BF, deneyimin <i>anbean</i> ortaya çıkmasına bilerek, şu anda ve yargısızca dikkat ettiğimizde ortaya çıkan farkındalıktır.
	Zinn (2003:149)	BF, kişinin profesyonel bir seminerde kısa bir süre tecrübe ettiği ve daha sonra kendilerini gergin veya stresli bulduklarında başvurdukları bir yöntemden öte, geliştirmek için sürekli çaba harcanması gereken bir var olma biçimidir.
	Baer vd. (2004: 191)	BF, kişinin şu anda meydana gelen içsel ve dışsal deneyimlere kasıtlı olarak dikkatini vermesidir ve dikkatin fantezi, hayal, endişe, gelecek planları gibi başka yerlere kaydığı zihin durumlarının karşısı olarak kullanılır.
	Bishop vd. (2004: 234)	BF, mevcut deneyime farkındalık niteliği kazandırmak için <i>dikkat düzenleme</i> süreci ve kişinin deneyimleriyle merak, deneyimsel açıklık ve kabullenmeyle ilişki kurmasıdır. Ayrıca BF, zihnin doğasına ilişkin iç görüş kazanarak duygu ve düşüncelerin öznel ve geçici doğasını onlara mesafeli kalarak tecrübe etmektir.
	Brown vd. (2007: 212)	BF, ân'ın deneyimlerine karşı alıcı bir dikkat ve farkındalıktır.
	Dimidjan ve Linehan (2008: 327) [DDT]	BF, gerçekliği yargılamadan, o anda ve etkili bir şekilde gözlemleme, tanımlama ve gerçekliğe kasıtlı olarak katılmaktır.
	Segal vd. (2002:322-3) [FTBT]	BF, kişinin dikkat odağını, deneyime giren her şeyi kabul etmeye açar ve nazik bir merak sayesinde kişinin otomatik yargılamaya yahut tepkiselliğe kapılmadan görünen her şeyi araştırmasına izin verir.
	Shapiro vd. (2006: 380, 383)	BF, dikkat (farkındalık), niyet (bilinçli olma) ve tutumun (kabul) aynı anda ortaya çıktığı durumdur.
Langeryen (sosyobilişsel)	Hick (2009: 1)	BF, çeşitli alıştırma ve uygulamalar yoluyla geliştirilebilecek günlük deneyimlerimize yönelik bir deneyimdir.
	Langer (1989: 62, 220)	BF, dışsal uyaran etkisinin en aza indirildiği yeni şeyleri fark ettiğimiz ve şimdiki zamanla aktif olarak meşgul olduğumuz esnek ve yaratıcı bir zihin durumudur.

Kaynak: Khoury vd. (2017:1161) ve Nilsson & Kazemi'nin (2016:186-187)'den mülhemen oluşturulmuştur.

Özetle ifade edilecek olursa bilinçli farkındalık, mevcut an deneyimlerini yargılamadan ve farkında olarak, merak, şefkat ve kabullenmeyle gözlemlemek; beden, duygu, düşünce ve algılarımızı onlarla özdeşleşmeden *anbean* yaşamak ve geliştirilmesi gereken bir varoluş durumu/yeteneğidir.

1.2.6. Neden Bugün ve Neden Bilinçli Farkındalık

Doğu ile Batı arasındaki ontolojik, epistemolojik ve etik ayrımlara rağmen Budizm'in bir parçası olan bilinçli farkındalığın nasıl olup da bilimsel ve nesnel bir kabulle karşılanacak noktaya geldiği üzerine düşünülmelidir.

Klasik Budist doktrininden (dhamma) çıkarak bilimsel bir görünüme bürünen bilinçli farkındalık uygulamaları hakkında yapılacak yorumlardan ilki çağın şartları ve ruhuna yönelik olmalıdır. Erich Fromm'un (2019:30-37) da ifade ettiği gibi 1900'lü yılların başında buhran içerisindeki birçok Batılı insan, kendilerine sevinç, huzur, öz farkındalık ve kurtuluş getirecek cevaplar aramaya koyulmuştur. Akla ve bilime duyulan güvenin yaşanan dünya savaşları, faşist ideolojiler ve sosyal adaletsizlik gibi talihsiz tecrübeler sebebiyle sarsılması, bu arayışı kuvvetlendirmiştir. Söz konusu arayış, varlık ve hakikatlerin öznelleştiği, bireysellik ve faydacılık ilkelerinin ön plana çıktığı bir sosyal yapıda gerçekleştiği için hiç yorulmadan ve çaba harcamadan iyileşmek, özgürleşmek ve aydınlanmayı istemek genel bir eğilim haline gelmiştir. Bu arayışa cevap veren Fromm'un deyimiyle biri bilimsel, diğeri mistik olmak üzere iki farklı şifa reçetesi ortaya konulmuştur. Birincisi psikanaliz; diğeri Yoga, Zen Budizm'i, Transandantal Meditasyon gibi açık büfe tarzı sunulan ruhsal programlardır.

Bir başka açıdan bilinçli farkındalığın sekülerleşmesi süreci, modern insanın varlığa anlam veren değerlerden uzaklaşmasıyla açıklanabilir. Zihin ve ruh dünyası bütüncül bir referanstan uzaklaşan modern birey, hayatın belirsizlik ve öngörülemezliği karşısında anomi, kaygı, depresyon gibi hastalıklarla yüz yüze gelmiştir. Böyle bir durumda, kendi kültürel ve manevi kaynaklarına bağlılıklarını zihinsel özgürlük adına feda eden Batılı insanlar, belki de çağın hastalığı olarak nitelendirilen varoluşsal nevrozla mücadele etmek adına (Frankl, 2019:143) yine çağın bireysel özgürlük ve kendini gerçekleştirme iklimini yansıtan düşüncelere yönelmiş olabilir. Nitekim Budizm'in herhangi bir tanrı tasavvuru, toplumsal cemaat ya da katı bağlılığı gerektirmeyen karakteri, postmodern çağın ruhuyla

örtüşmektedir. Öyle ki bir kişi kendi inancına bağlı kalarak Budizm'i benimseyebilir, kendi inancı gereği ibadetlerle birlikte meditasyon egzersizleri yerine getirebilir (Boyce, 2011)¹⁴.

Tüm bunlardan anlaşılacağı üzere, bilinçli farkındalık ve Budizm, modern Batı insanının vazgeçemeyeceği bireysellik, bağımsızlık ve çok kültürlülük ilkeleriyle, ihtiyaç duydukları manevi hayatı birlikte barındırması açısından modern Batı insanın ilgisini çekmiş olabilir. Bu, aynı zamanda, farkındalık gibi insanın evrensel niteliğini yansıtan diğer manevi ve kültürel öğretilerin de işlevsel olarak günümüz insanının hizmetine sunulabileceğini göstermesi açısından oldukça önemli bir gelişmedir.

1.3. Din ve Dindarlık

Din, insanlıkla doğmuş, insanlıkla gelişmiş ve insanoğlunun ondan uzak kalamadığı bir kurumdur. O, birey ve toplumu derinden etkileyen, birçok bilim dalının doğuşu ve gelişimine kaynaklık eden, tarih boyunca insanın aleme ve kendisine bakışında, hakikati arayışında başrol oynayan bir faktördür (Tümer, 1986: 213, 246). Din kendisini, belirli ilke, amaç, inanç, duygu, davranış ve toplumsal yaşantıya kaynaklık eden bir sistem olarak gösterir. Aynı zamanda inanç sisteminde kutsala, metafizik değerlere veya tanrı fikrine yer veren ve inananlar için bir yaşam biçimi öngören sistem olarak da nitelendirilir. Bununla birlikte dinler, tanrı düşüncelerine, yapılarına, yayıldıkları alanlara, kurucularına ve diğer çeşitli özelliklerine göre sınıflandırılırlar (Gündüz, 1998: 96).

Din olgusunu anlama noktasında söz konusu sınıflandırmalar önemli ip uçları sunar. Örneğin J. Wach dinleri, a) kurucusu olan dinler, b) geleneksel dinler; A. Schimmel, a) ilkel dinler, b) milli dinler ve c) dünya dinleri; G. Mensching, a) tabiat dinleri, b) halk dinleri ve c) dünya dinleri şeklinde dinin yapısına, yaygınlığına ve gelişimine göre sınıflandırırken; bazıları onu coğrafi kriteri esas alıp a) Orta Doğu dinleri, b) Hint dinleri ve c) Japon- Çin dinleri olarak; diğer bazıları ise kaynağını dikkate alıp a) semavî din, b) beşerî din olarak sınıflandırır (Koç, 2011: 9; Tümer, 1986: 231-236). Yapılan sınıflandırmalar

¹⁴ Bilinçli farkındalığın yayılmasını Budizm'in çok dinli yönünün çağdaş zeitgeist'la uyuşmasıyla açıklayan Boyce, yaşanan süreci bir "farkındalık devrimi" olarak nitelendirir. Bu bağlamda The Mindfulness Revolution (2011) yani "Mindfulness Devrimi" adlı bir editöryel çalışmaya da öncülük etmiştir.

birçok farklı yapı, form ve anlayışta din olgusu olduğuna dikkat çeker. Bu durumda tek bir din şekli ve anlayışından bahsedilemez.

Yaşanan din olarak ifade edilen dindarlık kavramı ise en kısa tabirle, belirli bir din ya da inancın ilke, kural, değer ve yasalarının pratik hayatta aktif rol oynaması olarak tanımlanabilir (Apaydın, 2016: 68). Bu tanımda dikkat çeken din ve inanç olgusu, dindarlığın, dinsel ve inançsal gerçeklikle bağlantılı olduğunu gösterir.

Bunu şu şekilde açıklamak mümkündür: Bir yönüyle dindarlık, insanın bireysel hayatında tecrübe ettiği şahsi bir olgudur. Diğer yönüyle bireysel dini tecrübeye kaynaklık eden asıl temel, sosyalleşme yoluyla bireysel dindarlık yaşantısını doğuran dinin toplumsal deneyimidir. Bir başka açıdan ise toplumsal yapıyı, geleneği ve kültürü oluşturan, daha sonra onu zenginleştiren ve koruyan en etkili unsur yine dindir. Buradan anlaşılmaktadır ki din ve dindarlık kavramları, birçok karmaşık süreç ve çok çeşitli boyutları içerecek bir doğaya ve anlam sahasına sahiptir. Bu nedenle din ve dindarlığın tanımlanmasında, üzerinde konsensüs sağlanan ilk fikir, din ve dindarlığın basit bir şekilde tanımlanamayacağı gerçeği olmuştur (Cox, 2018: 28-29; Hökelekli, 2008: 69; Yaparel, 1987: 403-405).

Öte yandan din ile dindarlık arasında birbirini karşılıklı olarak şekillendiren ve belirleyen bir ilişki söz konusudur. Şöyle ki dindarlığı meydana getiren en temel öze odaklanıldığında karşımıza din kavramı çıkar. Dolayısıyla dindarlık kavramını gerçekliğine en uygun tanımının verilebilmesi için bireysel ve toplumsal dindarlık ile din kavramı arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak gerekir. Dindarlık yaşantısının alt yapısı, etkinleştirici gücü ve yönlendiricisi, algılanan ve yaşantılanan din olduğu için öncelikle dinin tanımı yapılmalıdır.

1.3.1. Din

1.3.1.1. Dinin Etimolojik ve Semantik Tahlili

Türkçe’de kullanılan din kelimesi genel kabul edilen görüşe göre etimolojik ve semantik olarak Arapça’daki “dâ-ne” (دان) veya “de-ye-ne” (دين) köklerinden türemiştir. Arapça dışında Farsça, Sanskritçe gibi diğer bazı dillerde de din kelimesini andıran sözcüklere

rastlanmaktadır. Örneğin İbrânî dilinde “hüküm” anlamında daino, eski Farsça’da “din” anlamında daenâ ve Sanskritçe’de “din/inanç” anlamında darm (dharma) veya drn kelimeleri, din ile hem kök hem anlam olarak ilişkili olan kelimelerdir (Tümer, 1994: 312). Genel olarak din kelimesinin hangi kökten türediği ve ne anlama geldiğiyle ilgili üç farklı açıklama yapılmaktadır. Örneğin Günay’a (2008: 212) göre din kelimesi:

- a) “Usul, âdet, tutulan yol ve huy” anlamlarında Arapça’dan,
- b) “Mülk, idare etmek, hükmetmek, ceza, yargı, muhasebe ve mükafat” gibi anlamlarda İbrânîce’den,
- c) Ya da “din ve mezhep” anlamında Farsça’dan türemiş bir kelimedir. Bu üç farklı görüş büyük ölçüde oryantalist Mac Donald’dan mülhemdir.

Tümer ve Küçük (1997: 2) ise dinin Arapça kökenli olmakla birlikte çeşitli rivâyetler dikkate alındığında şu dört manayı kapsadığını ifade eder: a) Ceza, mükafat, hüküm, hesap; b) itaat, teslimiyet, hizmet; c) üstünlük, hâkimiyet, zorlama; d) âdet, yol, şariat, mezhep. Her halükârda din kelimesi, dini tanımlayan bu muhtelif anlamların bir bütünü olarak değerlendirilebilir. Türkçe’de kullanılan din kelimesininse çoğunlukla Arapça’dan aktarıldığı düşünülür. Ancak Sunar’ın (1962: 67) belirttiğine göre, İslamiyetten önce de Türkler, kimi zaman ruh ve beden bütünlüğünü kastederek, kimi zaman nefis ve nefis terbiyesini ifade etmek için, kimi zaman da soluk, can, sükûn gibi anlamlarda “den, dın”; “ten, tın” ve “tin” gibi dine yakın kelimeler kullanmışlardır. Hatta Oğuz lehçesinde bu kavram “din” olarak sabit olmuştur. Bununla birlikte Türkler’in İslamiyetten önce darm ve nom gibi başka kelimeler de kullandıkları bilinmektedir.

Din kelimesinin Batı dillerindeki karşılığı Almanca, İngilizce ve Fransızca’da olduğu gibi, religion’dur. Religion kelimesinin kökenine dair iki farklı görüş vardır. Bunlardan i) ilkinde göre kelimenin kökeni Latince “bağlanmak” anlamına gelen re-ligare’dır. Bu bağlılık, herhangi bir arzu nesnesine bağlılık gibi engelleyici değil, aksine olumlu anlamda yüce olanla irtibata geçmek ve onunla irtibatta kalmayı ifade eder. Bir diğer görüşe göre ii) kelimenin kökeni, “tekrar tekrar okumak, titizlikle tekrarlamak, vazife edinmek” anlamında re-legere’den gelir (Yaparel. 1987: 407). Birinci ve ikinci anlam birlikte düşünüldüğünde

religion kelimesinin hem yüce bir varlığa gönülden bağlılık (inanç) hem de titizlik ve kararlılıkla yüce varlığı anma, övme ve emirlerini yerine getirme (ibadet) şeklinde kavramsallaştırılabileceği söylenebilir. Batı dillerinde religion kavramı dışında Eski Yunanca kökenli “korkuyla karışık saygı”yı ifade eden thrioheya kavramı da mevcuttur. Daha sonra Triskevî olarak kullanılan bu kelime ve religion kelimesi, aslen Eski Yunan ve Antik Roma’da doğmuş olmakla birlikte Yahudilik ve o gelenekten gelen Hristiyanlıkta da kullanılır (Tümer, 1986: 217).

Yapılan etimolojik ve semantik delillerden anlaşılmaktadır ki, din, religion ve thrioheya gibi farklı kelimeler, insani inanç olgusunun farklı bağlam, kültür ve dillerde ortaya çıkan farklı tezahürleridir. Buradan iki farklı çıkarım yapılabilir. Öncelikle din ve inanç olgusunun insanlık tarihinin en eski devirlerine kadar uzanan bir geçmişi olduğu anlaşılmaktadır. İkinci olarak ise tarihe uzanan bu olgunun kültürel unsurlar bağlamında benzeştiği ve ayrıştığı noktalara sahip olabileceğidir. Nitekim bazı dinlerde dinin dış yapısı yani ibadet, ayin, tören ve bayramlar ağır basarken; bazılarında bireyin derin tecrübesine dayanan duygu, düşünce ve amel gibi iç yapısı önem kazanmıştır (Tümer, 1986: 218). Söz konusu farklılıklar dinin anlaşılması ve yaşanmasında olduğu gibi, tanımlanmasında da farklılıklara yol açacaktır. Ayrıca dini tanımlayanın kişiliği, tanımın yapıldığı dönemin hâkim atmosfer ve eğilimleri de dinin tanımlanmasını zorlaştıran etkenler olarak değerlendirilir (Hökelekli, 2015: 25).

1.3.1.2. Dinin Tanımlanması

Cox’un (2018: 8) sınıflandırmasında yer verdiği şekliyle dinin, teolojik, ahlaki, felsefi, psikolojik ve sosyolojik olmak üzere beş farklı tanımlama çerçevesi vardır. Bu durum dinin kendisine özgü karakteristik kategorisi olan “kutsal”ın, insandan, toplumdan, kültürden ve tarihten bağımsız olarak ele alınamayışının bir sonucudur. Aslında her bir tanımlama çerçevesi evrimci bir bakış açısıyla, dini yaşama ve anlama noktasında ağırlık kazanan ve zaman zaman değişerek günümüze ulaşan dini yorumlama yaklaşımları olarak değerlendirilebilir.

J. Wach'ın (1995) tarifiyle dinin evrimsel gelişimi, Animizm, Totemizm, Natürizm, Şamanizm vb. inanışları olan dinle ilgili asgari düzeyde bilgi sahibi tarih öncesi özdeş toplulukların ritüel ve mitleriyle başlar. Daha sonra sözlü rivayetlerin derlenmesi, yazıya geçirilmesi dini esasların formüle edildiği ilahiyat bilimini (teoloji) meydana getirir. İlahiyat, felsefeye kaynaklık eder ve dinde kurumsallaşmanın gelişimine bağlı olarak dini normlara dayalı ahlak sistemi oluşur. Ahlak ise hukukun gelişmesine zemin hazırlar. Süreç devam ettikçe kurumlar ve değerler ayrışarak toplumsal hayat sekülerleşir ve din, nihayetinde kendisine özgü olan inanç ve ibadet alanına çekilerek orada uzmanlaşma haline döner. Böylece dini duygu ve düşüncenin anlaşılması beşerî ve sosyal bilimlerin alanı haline gelmiştir.

Günay da (2002: 41-52) Wach'ı takip ederek din incelemesini prehisterik dönemde din ve mitoloji; antik dönemde mitoloji, felsefe, ilahiyat ve din bilimi; orta çağın ilahiyat sistemleri ve ilimleri; modern din bilimlerinin ortaya çıkışı ve gelişmesi başlıklarıyla evrimci bir bakış açısını andıran bir bağlamda ele almıştır. Bu olgusal, ilerlemeci ve gelişmeci din anlayışının izlerini Hançerlioğlu'nun (1993: 123) Ruhbilimleri Sözlüğü'nde de görmek mümkündür. Nitekim o, dinin, “kavranamayan doğa güçleri karşısında insan güçsüzlüğünün bir yansıması” olarak geliştiğini, “egemen sınıfların çıkarlarını” koruduğunu, “köleci toplumdan feodal topluma geçerek devletleştiğini”, “ortak tören ve ibadetlerin toplumsal dayanışmayı” sağladığını ve böylece “dinsel korkuyla kurumların, gelenek ve göreneklerin varlığını sürdürdüğünü” ancak “bilimsel uyanma belirtileri karşısında göksel dinlerin gücünü kaybedip düşünsel dinlerin” geliştiğini ifade eder. Bu düşünsel dinlere örnek olarak da Rousseau'nun uygarlık dini ve Comte'un insanlık dini'ni gösterir.

Yukarıda bahsi geçen etimolojik tahlil ve din tanımlama çerçevelerine üstten bir bakışla, din tanımlarının, belli bir dine göre şekillenen normatif teoloji perspektifi ile dine olgusal bir unsur olarak yaklaşan, objektif, laik modern din bilimi perspektifi şeklinde kabaca iki farklı perspektife göre şekillendiği söylenebilir (Günay, 2002: 56; Günay vd., 2006: 12-14). Dindarlığı anlama noktasında, dindarlığın oluşumu ve gelişimine etkisi bakımından teolojik din tanımının, dindarlığın niteliği, yönelimi ve insan hayatına etkisi bakımından modern din

bilimi tanımının gerekli olduğu, dolayısıyla her iki tanım ve yaklaşımın din ve dindarlık kavramlarının anlaşılmasına hizmet ettiği ifade edilmelidir.

Teolojik din tanımı olarak Türkiye'nin büyük çoğunluğunun dini inancını teşkil eden İslam'ı dikkate aldığımızda farklı tanım girişimlerinin ortak noktalarını birleştirerek şöyle bir tanım yapılabilir: "Din, Yüce Allah tarafından kurulan, peygamber tebliğlerine dayanan, akıl sahibi şuurlu insanları, kendi irade ve arzuları ile hayırlı olan şeylere yönlendiren, böylece dünya ve ahirette mutluluk ve kurtuluşa ulaştıran ilahi kanunlar manzumesidir." Bu tanımdan dinin akıllı ve hür varlıklara hitap ettiği, bir peygamber aracılığıyla iletildiği ve nihai amacının insanı mutluluğa erdirmek olduğu anlaşılır (Pazarlı, 1972: 27-28; Tümer, 1986: 231).

Din bilimleri perspektifine göre şekillenen tanımlar ise genellikle dine, olgusal, objektif ve genelleştirmeye uygun bir anlam katma kaygısı güder. Leuba (1912: 339-360) bu tanımları, dinin, a) akla hitap eden, b) duyguya hitap eden ve c) insan irade ve uygulamasına hitap eden tanımlar şeklinde üçe ayırır. Gerçek şu ki din, insan hayatının hiçbir alanını boş bırakmayan, dilden estetiğe, sanattan mimariye, spordan bilimsel etkinliğe, yönetimden aile ve akrabalık ilişkilerine kadar insan yaşamının bilişsel, duygusal ve pratik tüm yönlerine dokunan bir niteliğe sahiptir (Sambur, 2006: 424). Dahası, birçok insan için din, varoluşsal bir referans ve toplumsal kimliğin başvuru kaynağı olarak iş görür. Bu açıdan dinin, insan hayatının nesnel ve öznel boyutlarını kuşatan bir varlık sahasına yayıldığı söylenebilir. Hökelekli (2015: 29-30) dinin bu karakterini, dinin nesnel boyutu (dini kültür, dini gelenek, dini mekân ve zamanlar, dini şahıslar, dini nesneler, din dil, dini kurum ve törenler) ve dinin öznel boyutu (dini inanç, dini söz, dini eylem, dini tasavvur, dini tutum, dini duygu, dini heyecanlar) şeklinde iki kategoride değerlendirir.

Bunların yanında din bilimlerinde Kurt'un (2018: 43-48) ifade ettiği gibi dini meydana getiren asıl unsur olarak kutsala vurgu yapan özsel (substantive); dinin insan hayatındaki bireysel ve toplumsal deneyime sağladığı katkıyı esas alan işlevsel (functional) ve dinin yapısıyla birlikte işlevini de göz önünde bulunduran bütüncül (polytetic) din anlayış ve tanımları mevcuttur. Bu tanımlara örnek olması açısından aşağıda birkaç din bilimsel tanıma yer verilecektir:

Din, “kutsalın tecrübesidir” (R. Otto), din “tabiatüstü kutsal bir varlık ile ilişkili olarak ortaya çıkan inanç, tasavvur, tecrübe, duygu, işaret, dil ve davranışlar bütünüdür” (W. James), din “bireysel şahsiyetleri ve tabiatı düzenleyen bir kuvvettir” (A. Comte), din “ilahi emrin bilinmesi ve tanınmasıdır” (E. Kant), din “bir grup tarafından paylaşılan, o grup üyelerine kendilerini adayabilecekleri bir hedef sunan ve onlara ortak davranış biçimi veren sistemdir” (E. Fromm), din “canlı varlıklar olarak mutlaka öleceğimiz bilgisinden doğan sorumluluğu yüklenmeye sevk eden her şeydir” (Batson-Ventis), din “varoluş konusunda genel mahiyette kavramlar dile getiren ve insanlarda güçlü, derin ve kalıcı motivasyonlar uyandıracak bir etkide bulunan semboller sistemidir” (Geertz) (Apaydın, 2016: 62-64; Hökelekli, 2015: 26-27; Pazarlı, 1972: 29-31).

Verilen farklı din tanımlarındaki boyutlar birbirine indirgendiğinde dinin mahiyetine dair a) inanç, b) ibadet ve c) sosyal yapı şekline üç unsur öne çıkar. Budizm’de bu unsurlar Budha (aydınlanmış kişi, kurucu), dharma (doktrin, ilke, şariat) ve sangha (cemaat) şeklinde özetlenmiştir. Berger (2000: 38, 771, 98) bu üç unsur arasındaki ilişkiyi, toplumun dışsallaşarak bir dünya görüşü oluşturmaları (weltanschauung), daha sonra somut dünyada nesnelleşmesi ve nihayetinde bireyler tarafından içselleştirilerek sürekliliğini sağlaması şeklinde açıklar. Buna göre din, toplumsal hayata kaynaklık eden inanç öğretileri sayesinde en güçlü dünya görüşü oluşturma ve idame ettirme faktörüdür. Dinin müntesiplerinden oluşan sosyal grup ise dinin var ettiği dünyayı sürekli olarak rasyonelleştirici ve ona meşruiyet zemini kazandırıcı bir özelliğe sahiptir.

Dinle ilgili buraya kadar yapılan dilsel ve tanımsal açıklamalara bakıldığında, bir dini din yapan özelliklerin neler olduğu az çok anlaşılabilir. Karşlı (2005: 7-8) dine özgü özellikleri şu şekilde özetlemiştir:

Tablo 8: Dine Özgü Özellikler

Tabiatüstü varlıklara inanç	Kutsal olan ile olmayan şeyler arasında ayırıcı alâmet	Kutsal üzerine odaklanan dini ayin ve törenler
Kutsal'ın tecrübesinde ortaya çıkan tasavvur ve duygular	Tanrılarla irtibat olarak dua ve diğer ibadetler	İnanç etrafında şekillenen ortak hedefleri paylaşan sosyal grup
Tanrı tarafından teyit edildiğine inanılan ahlak kuralları	Bir dünya görüşü veya bir bütün olarak kâinatın genel tasviri	Allah tarafından gönderilen ve atalar tarafından aktarılan gelenek veya kutsal yazılar

Kaynak: Karşlı 2005: 7-8.

Dinin kendine özgü yapısı biraz daha detaylı düşünüldüğünde, aslında, din dışı düşünce, ideoloji, felsefi sistem, beşerî arzu ve tutkular aracılığıyla da elde edilebileceği gerçeği itiraf edilmelidir. Buna göre dinin insan hayatında oynadığı rol ve teşkil ettiği yeri, birey ya da toplum, din dışı kaynaklardan da karşılayabilir. Ancak bu durum söz konusu düşünce sistemleri ve yaşama stillerini din yapmadığı gibi, bunlar, dinin sağladığı kuşatıcılığı da sağlayamazlar. Nitekim fikirlere ya da tutkulara tıpkı bir din gibi içten gelen bir motivasyonla bağlı kalınabilirken, onlara ibadet veya dua edilemez (Hökelekli, 2008: 72-73). Bu noktada en nihai anlam ve en doyurucu tatminkârlığın yine de dinsel bir varoluş düzleminde yakalanabileceği, hafife alınmaması gereken bir kanaat olarak değerlendirilmelidir.

1.3.2. Dindarlık

Din konusunda buraya kadar anlatılan kavramsal belirsizlik ve çok anlamlılıktan kaynaklanan tanım zorluğu dinsel yapı üzerine şekillenen dindarlık için de geçerlidir. Bununla birlikte dinin insan ve toplum hayatındaki etki ve boyutlarını ortaya çıkarmak bağlamında dindarlığın kavramsal, işlemsel ve işevuruk tanımlarının yapılması bir zaruret olarak ortada durmaktadır (Mutlu, 1989: 195).

Dindarlık İngilizce’de religious commitment, religiosity, religious involvement ve religiousness (Yıldız, 2001: 23); Almanca’da religiositaet ve frömmigkeit, Fransızca’da religiosite ve piété gibi kelimelerle ifade edilir. Bu kavramların çoğunlukla din manasına gelen religion’dan türeyişi, din ile dindarlık arasındaki ilişkiyi göstermesi bakımından önemlidir. Türkçe kullanılan dindar kelimesi de Arapça bir kelime olan “din” ile Farsça bir

ek olan “dâr”ın birleşiminde oluşmaktadır. Sözlükte dindar, dine sıkıca bağlı olmak; dindarlık ise dine sıkıca bağlı olma durumu olarak açıklanır (Günay, 2006: 8-9). Türkçe’deki dilsel kökeninde de din ile dindarlık arasındaki bağ dikkat çekmektedir. Günay’ın (2006: 22) deyimiyle dindarlık, yaşanan dindir.

Psikolojisi Terimler Sözlüğü’nde Apaydın (2016: 68) dindarlığı, “Bir dine inanmak, inanç ve pratik uygulamalara dönük bilgilere sahip olmak, bunları içselleştirerek kişiliğin bir parçası haline getirip tecrübe etmek, dini yaşam felsefesinin merkezine oturtmak ve bu doğrultuda tercihlerini şekillendirmek.” şeklinde tarif eder. Din ile dindarlık arasındaki ilişkiyi dikkate alan Onay (2004: 17) ise “insan ile yüce varlık arasındaki manevi bağlantıya inanç, bu bağlantı çerçevesinde oluşan ilişkiler bütününe din, bunların bireyin hayatına yansımalarına ise dindarlık” demektedir.

Burada öncelikle ifade etmek gerekir ki dindarlık, yaşama ve hissetme yönüyle bireysel bir olgudur. Her bireyin inancıyla kurduğu ilişki biricik ve özeldir. Bazıları dinin düşünce ve tasavvurlarına ağırlık verirken diğerleri ritüel ve ibadetlere daha fazla önem verebilir. Spilka ve arkadaşları (1985: 7) ortada tek bir din olmasına rağmen birbirinden farklı yüzlerce dindar olma yolunun bulunduğunu söyleyerek, dindarlığın bireysel doğasını vurgulamışlardır. Başka bir deyişle, inanan bireylerin sayısı kadar farklı dindarlık biçimlerinden söz etmek mümkündür (Taş, 2006: 175). İnsanlar bağlı bulundukları dine çeşitli derecelerde kendilerini adar ve dinin farklı unsurlarına odaklanarak kendilerine özgü bir din anlayışı oluştururlar. Ancak insana dokunan ve insan hayatında yer edinen her unsur gibi din de sosyal bir çevre bağlamında hayat bulur. Yani dindarlık, her ne kadar bireyin iç dünyasında doğup gelişen bir olgu olsa da ilk uyaranları ve tezahürleri toplumsal hayatta karşımıza çıkar (Hökelekli, 2015: 31-32). Dolayısıyla dindarlık, kişinin herhangi bir dine bağlanmasını ifade eden sübjektif bir yapı ama aynı zamanda kültürel dünyada var olan bir referans çerçevesidir.

İçsel ve dışsal özellikleri ortaya konduktan sonra dindarlık “belli bir dinin inanç ve öğretilerinin belli zaman ve şartlarda belli bir kişi ya da grup tarafından yaşanması” olarak tanımlanabilir (Günay, 2006: 22). Dindarlık aynı zamanda benimsenme şekli ve yönelimine göre kişinin ya da grubun inancına bağlanma derecesini gösterir. Bireyin inandığı varlığı

nasıl tasavvur ettiği, ne sıklık ve hangi niyetle ibadet ettiği, yaşamına ne ölçüde dini hâkim kıldığı, insani ilişkilerinde dinin ne seviyede düzenleyici unsur olduğu vb. durumlar bir kişinin dindarlığının farklı şekil ve yönelimlerine gönderme yapar. Din bilimcileri işte bu çeşitli boyutları ve farklı bağlanma stillerini dikkate alarak, dindarlığın operasyonel tanımına ulaşır ve dindarlığı nicel olarak ölçebilirler.

1.3.2.1. Dindarlığın Boyutları

Dindarlığı ölçmenin ilk adımı onu işlemsel bir uygulamaya elverişli hale getirecek operasyonel tanımını yapmaktır. Bu nedenle din bilimcileri din ile dindarlık arasındaki ilişkiye ve dindarlığın bireysel-toplumsal tezahürlerine odaklanarak öncelikle dindarlığın işevuruk tanımını yapmış ve bu doğrultuda dindarlığın farklı görünüm alanlarını ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Başlarda kategorik olarak “evet veya hayır” ya da “hep veya hiç” şeklinde cevaplanacak soru maddeleriyle, dindarlığın tek bir boyut olarak değerdendirildiği araştırmalar gün yüzüne çıkmıştır. Buna göre bir kişi “ya dindardır ya da dindar değildir”, “ya inançlıdır ya da inançlı değildir”. Ancak kişinin dini hangi boyutlarıyla hayatına taşıdığı veya nasıl bir yönelim içerisinde bağlandığı gibi farklılıkların gizli kalması nedeniyle daha sonra dindarlığın çok boyutlu yapısını dikkate alan tanım ve ölçekler geliştirilmiştir (Karaca, 2001: 189-190).

Himmelfarb (1975: 606-607) bahsi geçen dindarlık ölçeklerinin basit ve tek boyuttan, karmaşık ve çok boyuta doğru seyrini örnekler üzerinden açıklar: Wach (1944) üç boyut, Lenski (1961) dört boyut, Glock ve Stark (1965) beş boyut King (1967) dokuz boyut, daha sonra Hunt ile beraber on bir boyut. Hill ve Hood, dindarlıkla ilgili geliştirilen söz konusu ölçme araçlarını Measures of Religiosity adlı eserde bir araya getirmiştir. Bu eser, 1936 ile 1996 yılları arasında geliştirilen 126 farklı ölçeği ve dindarlık boyutlandırmasını ihtiva eder.

1.3.2.1.1. Amaç, Araç ve Arayış Olarak Dindarlık

Din ile birey arasındaki ilişkiye farklı açıdan yaklaşan araştırmacılar, benimsedikleri perspektife göre farklı dindarlık boyutlarından bahseder (Turan, 2017: 114). Dinin, insan

hayatına etkisinde, hangi motivasyon tarafından yönlendirildiğini dikkate alan boyutlandırma yaklaşımına dindarlık yönelimleri denir. Bu konuda genel geçer hale gelmiş iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık tasnifinin sahibi Gordon Allport'tur. Allport (2004: 71-73) öncelikle Birey ve Dini (The Individual and His Religion, 1950) adlı kitabında içsel arzu tarafından desteklenen objektifleşmiş, sorumluluk sahibi olgun dindarlık ile böyle olmayan olgunlaşmamış dindarlık arasında bir ayrım yapar. Adorno ve arkadaşlarının, dini, bizzat amaç olarak gören ve bunun aksine başka çıkarlara ulaşmak için araç olarak kullanan dindar tiplemesinden ilham alan Allport kendi kavramlarını önce geleneksel ve içten dindarlık kavramlarıyla değiştirmiş daha sonra Ross ile birlikte oluşturdukları “Dini Yönelim Ölçeği”nin içsel ve dışsal boyutlarında görülen kavramsallaştırmayı kullanmaya başlamıştır (Allport & Ross, 1967).

Allport'a göre bireyin sahip olduğu dindarlık iki farklı form kazanabilir: içsel (intrinsic) ve dışsal (extrinsic). İçsel yahut iç güdümlü dindarlıkta kişi, dinini veya inancını yüce bir değer olarak dikkate alır. Din, bireysel ilgi ve eylemlerin tek bir parçasıyla sınırlı değildir, bütün yaşantıyı kapsar. Dini ilke ve değerler içselleştirildiği için din, tüm kişiliği kuşatıcı ve her alanda tek referans kaynağıdır. Nitekim içsel güdülenmede kişi kendi varlığını dine uyumlu hale getirmeye çalıştığı gibi diğer ilgi ve ihtiyaç alanlarını da mümkün olduğunca dine uyumlu hale getirmeye çalışır (Batson vd., 2017: 188, 192). Allport ve Ross'un (1967: 434) deyimiyle kişi tam anlamıyla “dinini yaşar”. Buna karşın dış güdümlü dindarlıkta din, birincil önem ve anlama sahip değildir. Kişi dini daha çok kendi çıkarları için kullanmaya yatkındır. Bu yönelime sahip kişiler, güvenlik, teselli, yakınlık, statü, makam, şöhret, mal vb. hedeflere ulaşmak için, dini, işlevsel bir kaynak olarak görürler. Kısacası bu yönelime sahip bireyler için din, kendi benliklerinden vazgeçmeden bağlandıkları ve sadece ihtiyaç duydukları anda baş vurdukları elverişli bir araçtır (Karaca, 2001: 193-195).

Batson ve arkadaşları (2017: 198-202) dinin karmaşık doğasını ve bireyin dinle kurduğu ilişkinin farklı aşamalarını düşünerek dindarlık yönelimlerine bir yenisini daha ekler. Buna göre dindarlık içsel ya da dışsal olmaktan öte bir arayıştır. Siddharta Gautama, Malcolm X ve Mahatma Gandhi gibi şahsiyetlerin dinsel yaşamla ilişkilerinde etkin olan yönelim işte bu yönelimdir. Bu boyut varoluşsal soru ve sorunları gündemine alan, kesin cevaplar

olmasa da sorgulayan ve bireysel aklın yaratıcı gücüne dayanan bir güdüyle dine eğilen entelektüel kimselerin dini motivasyonlarını ifade eder. Nitekim bu kimseler, dini, bir arayış ve araştırma alanı olarak görürler. Batson ve diğerlerine göre (2017: 219, 226), arayış boyutuyla birlikte dindarlığın hangi dürtü tarafından beslendiğini ele alan bu üç boyut (amaç-araç-arayış), birbirini takip eden aşamalar olmaktan ziyade her biri bağımsız ve sürekli boyutlara işaret eder. Kişi, “Dindar mısınız?” sorusuna bu üç boyuttan her birine ayrı ve potansiyel olarak farklı cevaplar verebilir.

1.3.2.1.2. Dindarlığın Genişlemesine Boyutları

Dinin insan hayatındaki etki alanını incelemeye, dindarlığın genişlemesine boyutları denir. Bu alanda ortaya konulmuş birçok teori mevcuttur. Dindarlığı çok boyutlu olarak ölçme fikrini ilk ileri süren araştırmacılardan biri sayılan Friedrich von Hügel’in tasnifi, dindarlığın genişlemesine boyutlarına örnektir. Hügel (1908) dindarlığı, i) çocukluk duygu ve anılarına bağlı olan geleneksel-tarihsel, ii) soyutlama, analiz, senteze dayanan sistematik-rasyonel, iii) deneyimlerin olgunlaşmasıyla gelişen sezgisel-irâdî olmak üzere üç boyuta ayırmıştır. J. Pratt (1920) de Hügel’e benzer bir şekilde dindarlığı, i) geleneksel, ii) rasyonel, iii) mistik ve iv) uygulama olmak üzere dört boyutlu olarak ele almıştır (akt. Yıldız, 2001: 27).

Dindarlığı ölçmede yaygın olarak kullanılan ve geçerli kabul edilen bir başka boyutlandırma çerçevesi Glock ve Stark’ın geliştirdiği beş boyutlu dindarlıktır. Glock ve Stark, bireylerin dinle ilişkisinde etkin olan güdü yerine, dinin, insan hayatına dokunduğu temel alanları dikkate alarak dindarlığı, inanç (belief), ibadet (ritual), deneyim (experience), bilgi (knowledge) ve etki (consequences) şeklinde boyutlandırmıştır (Altunsu Sönmez, 2016: 566). Bu beş boyut ve yukarıda dile getirilen diğer boyutlandırma çerçeveleri esasen dinin çok boyutlu, hayatın her alanını kuşatan etki ve gücüne işaret eder. Nitekim inanan birey, inandığı varlıkla kurduğu ilişkiyle yetinmez, inancının gerektirdiği ibadetleri yerine getirir ve inancıyla ilgili konsantre duygular yaşar. İşte dinle ilgili bu durumlar dindarlığın farklı boyutlarıdır. Her ne kadar dindarlığın boyutlarının neler olduğu hala tartışma götür

bir konu olsa da Glock ve Stark'ın beş boyutlu tasnifinin yaygın bir kabulle karşılandığı söylenebilir (Karşlı, 2005: 20).

İnanç (ideolojik) boyutu: İnanç, duygu ve düşünce gibi insanın ruhi fonksiyonlarından biridir. İncanın konusu olan nesne Tanrı, peygamber, cennet, cehennem, kader vb. ise buna dini inanç denir. Her dinin kendine özgü belirli inanç esas ve öğretileri vardır. Dindar bireylerin bu inanç esaslarını eksiksiz bir biçimde kabul edip bunlara bağlanması gerekir. Zira bir kimsenin din ile bağ kurması öncelikle o dinin inanç esaslarını kabul etmesine bağlıdır. Bu inançlar dinden dine farklılık gösterebileceği gibi bir din içerisindeki farklı gruplar arasında da farklılık gösterebilir. Glock az veya çok değişkenlik göstermekle birlikte her dinde yüce bir varlığa inanç, bu incanın doğurduğu ilkeleri kabul ve ilahi iradenin amacının yerine getirilmesi gibi üç temel değişkenin var olduğunu belirtir. Dini inançlar bireye bir yaşam perspektifi sunması, bireysel ve toplumsal kimliğe kaynaklık etmesi yönüyle oldukça önemlidir (Hökelekli, 2015: 33; Karşlı, 2005: 22).

İbadet (ritüel ve uygulama) boyutu: Bu boyut dinin inanlarından beklediği uygulamaları içerir. Genel olarak her dinde dua, namaz, oruç, zekât, hac, kutsal kitabı okuma gibi birtakım eylem ve etkinlikler bulunur. Bu etkinlikler bireyin tabiatüstü varlıkla kurduğu ilişkiyi sürekli olarak pekiştiren ve dinsel bağlılığı besleyen unsurlar olarak değerlendirilir. Ayrıca ibadetler, kişinin yerine getirmedeki gayret ve devamlılığına bağlı olarak, dindarlığın en somut göstergesi ve kişinin inanç esaslarına bağlılığındaki samimiyetin en belirgin ifadesidir. Araştırmacı bu boyutu, bireyin ibadetleri yerine getirme sıklığı, türü ve amacına göre üç farklı açıdan ele alabilir (Karşlı, 2005: 23).

Deneyim (duygu) boyutu: Aşkın varlıkla girilen ilişkinin sonucu olarak birey bazı ruhi deneyimler yaşar. Bunlar olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilen ve daha çok duygu-sezgi boyutunda kendini hissettiren deneyimlerdir. Dini deneyimler, aşkın varlığı doğrudan tecrübe etme yanında ibadetlerin yerine getirilmesi esnasında da ortaya çıkabilir. Deneyimin niteliğine bağlı olarak gelişen ve zihinsel bir yansıma da temel oluşturan dini duygunun niteliği çeşitlilik gösterir: korku, sevgi, mutluluk, huzur, sükûnet, vecd vb. (Yıldız, 2001: 30). Dini deneyim alanıyla ilgili yapılan incelemelere örnek olarak Stanley Hall, Leuba, Starbuck ve W. James'in çalışmaları verilebilir.

Bilgi (zihinsel) boyutu: Her dinde benimsenmesi ve kabul edilmesi gereken birtakım öğretisel içerik ve kutsal metin gibi bilgiler mevcuttur. Bireyin bir inancı kabul etmesi her şeyden önce bunların bilgisine sahip olmasına bağlıdır. Bu nedenle bilgi ile inanç boyutunun ilişkili olduğu ifade edilmekte hatta bazı dindarlık modellerinde (Thouless, 1961) bilgi boyutunun inanç boyutunu da kapsadığı düşünülmektedir. Bu boyut ilk defa Fukayama'nın (1961) modelinde zikredilmiş daha sonra Glock tarafından benimsenmiştir (Yıldız, 2001: 30).

Etki (sonuç) boyutu: İnanca bağlı bir yaşamın sonuçları birey ve toplum hayatında kendisini gösterir. Dinlerin mensuplarından bekledikleri yap-yapma kurallarının neticelerine dindarlığın etki boyutu denir. Bu boyut, inanç, ibadet, duygu ve bilgi bileşenlerinin insan ve toplum hayatındaki somut göstergeleridir (Apaydın, 2016: 69). Dini ilkelere bağlı insanın hayatı inancının rengine boyandığı için ilgi, bilgi, ilişki, iletişim ve etkileşim yönleriyle bireyin beden ve ruhunun; tüm yönleriyle duygu, düşünce ve davranışlarının, bu etki alanına tabi olduğu söylenebilir.

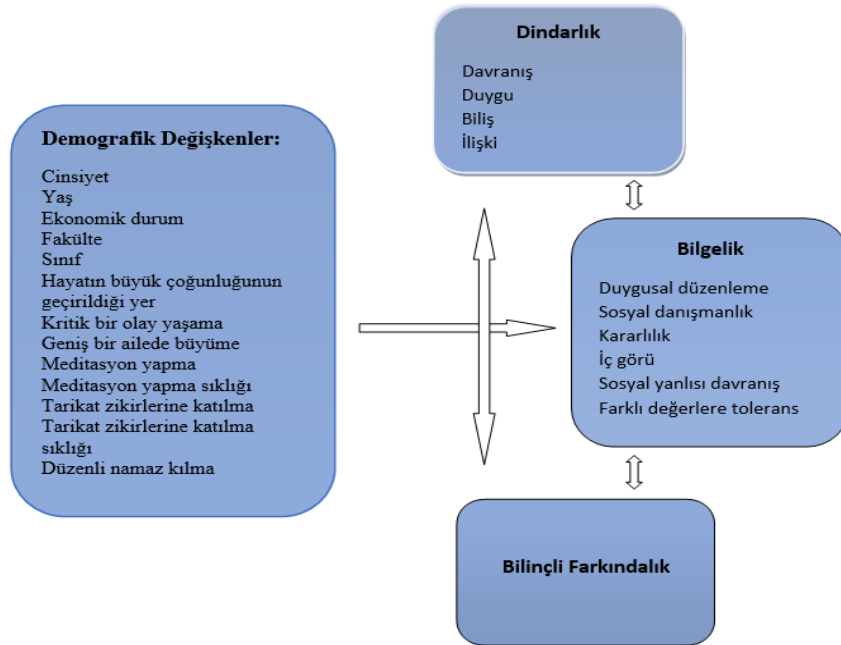
Glock ve Stark'ın beş boyutlu dindarlık modeli, farklı bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde, dinlerin yapı ve etki olarak barındırdığı ve kendilerine vücut veren unsurları içeren genel yapısının bir özeti gibidir. Birçok din tanımı ve dinin yapısal tasnifinde bu beş boyut karşımıza çıkar. Örneğin Tümer'e (1986: 227-228) göre din, ferdî, zihnî, hissî, ibâdet ve ictimâî unsurlardan meydana gelir. Zihnî boyut inanç ve bilgiye, ibadet boyutu tecrübeye, hissî boyut deneyime, ictimai ve ferdi boyut bir bütün olarak hepsine ve özel olarak etkiye karşılık geliyor gibi görünmektedir. Ayrıca dinin barındırdığı unsurlar konusunda en kapsamlı modellerden biri olan Wach'ın dinin teorik anlatımı (akide), pratik anlatımı (ibadet) ve sosyolojik anlatımı (cemaat) şeklindeki tasnifi de hemen hemen Glock ve Stark'ın beş boyutlu tasnifini andırmaktadır (Kurt, 2018: 65). Bu durum din ile dindarlık arasındaki ilişkiyi, dinin insan hayatındaki etki ve boyutlarını, bireysel ve toplumsal dindarlığın karşılıklı doğasını göstermesi yönüyle oldukça önemli ve dikkate değerdir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen verilerin analizinde kullanılan istatistiksel işlemler açıklanmıştır.

2.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmada ilişkisel – betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte meydana gelen ya da halen güncel olarak yaşanmakta olan bir durumu, var olduğu haliyle tasvir etmeye (betimlemeye) çalışan bir araştırma modelidir. İlişkisel tarama modelinde ise bu betimleme, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını, yönünü ve şiddetini belirlemeye yöneliktir (Coşkun vd., 2015: ; İslamoğlu & Alınışık, 2019: 101). Belirli bir zaman diliminde elde edilen verilerle sınırlı olması yönüyle aynı zamanda bu araştırma, kesitsel bir araştırmadır.



Şekil 7: Araştırma Modeli

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Şekil 7’de araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkiyi tasvir eden model yer almaktadır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesinde öğrenimini sürdürmekte olan 35.185 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Belirlenen evrenin temel niteliği lisans düzeyinde eğitim almalarıdır. Alınan eğitimin ve diğer değişkenlerin bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık ile ilgili durum tespiti yapmaya imkân vermesi ve bütüncül bir eğitim politikası geliştirme sürecine veri sunarak katkı sağlaması gibi hususlar evreni belirleme aşamasında dikkate alınmıştır.

Araştırmanın örneklemini ise ana kitleden olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinden basit tesadüfi örnekleme tekniği ile seçilen 750 öğrenci oluşturmaktadır. Olasılığa (random) dayalı seçkisiz örnekleme yöntemi, evrendeki her bir birimin “eşit” ve “bağımsız” olarak seçilme şansına sahip olmasına dayanan bir örnekleme yöntemidir (Coşkun vd., 2015: 139-140; İslamoğlu & Alınçık, 2019: 201-202).

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacına uygun olarak kişiliği tanımlayıcı bilgileri sorgulayan bir anket formu ve araştırma değişkenlerinden bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlığı ölçmeye yardım eden üç ayrı ölçekten faydalanılmıştır:

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların yaşı, cinsiyeti, ekonomik durumu, yaşamlarını büyük ölçüde geçirdikleri yer, geniş bir ailede büyümeleri durumu, okudukları fakülte, sınıf, hayatlarında travma ya da kritik bir olay yaşamaları, meditasyon yapmaları, meditasyon yapıyorlar ise sıklığı, tarikat derslerine ya da zikirlerine katılmaları, tarikat ders ya da zikirlerine katılıyorlar ise sıklığı, düzenli olarak namaz kılmaları ve rol model aldıkları veya bilge olarak tanımladıkları şahsiyetin ismi hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda yer alan soru

maddeleri, ölçek olarak tasarlanmamaları gerekçesiyle ölçek geçerlik ve güvenirlik analizi bağlamında herhangi bir istatistiksel analize tabi tutulmamıştır.

2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin temel amacı, mevcut anda kişinin öznel farkındalık ve dikkat derecesini ölçmektir. Her ne kadar her insan doğal ve kalıtsal olarak farkındalık özelliğine sahip olsa da bu nitelik farklı seviye, açıklık ve yoğunlukta deneyimlenmektedir. Bu noktadan hareketle Brown ve Ryan (2003: 824) öznel farkındalık anlarındaki farklılıkları değerlendiren 15 maddeden oluşan tek faktörlü Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)'ı geliştirerek geçerlik ve güvenirliğini test etmiştir. Ölçek, bilinçli farkındalığın temeli olarak gündelik yaşam deneyimlerinde öznel dikkat ve farkındalık tecrübesini dikkate aldığından (sabır, güven, kabul gibi) farkındalığın tutumsal içeriklerini, (farkındalık veya dikkatin nedenlerine atıfta bulunan) motivasyonları, farkındalığın sonuçlarını yansıtan (sakinlik, duygusal düzenleme, fiziksel sağlık gibi) maddeleri içermemektedir. Ayrıca ölçeğin genel yetişkin halk popülasyonuna hitap etmesi sebebiyle özel bir kelime dağarcığı gerektiren veya derin farkındalık seviyesine işaret eden ifadeler kullanılmamıştır (Brown & Ryan, 2003: 825). Ölçek altılı Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 1: hemen hemen her zaman, 2: çoğu zaman, 3: bazen, 4: nadiren 5: oldukça seyrek ve 6: hemen hemen hiçbir zaman şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan 90'dır. Ölçekten alınan yüksek puan bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğuna işaret eder.

Brown ve Ryan (2003)'ın geliştirdiği MAAS ölçeği Özyeşil, Aslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) başlığıyla Türkçe'ye tercüme edilmiş ve uyarlanmıştır. Öncelikle ölçeğin dil eş değeri için İngiliz Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalında okuyan öğrencilere karşılıklı olarak (Türkçe - İngilizce ve İngilizce - Türkçe) çeviriler uygulanmış ve her iki formdan elde edilen puanlar arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler ($r = .95$, $p < .001$; $r = .96$, $p < .001$) tespit edilmiştir. Daha sonra üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında elde edilen veriler faktör çözümlemesine uygunlukları açısından Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Sphericity testleriyle

incelenmiştir. KMO katsayısı 0.825 ile örneklem büyüklüğünün yeterli, Barlett Sphericity testi 908.334 ($p<.001$) ile verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir (Özyeşil vd., 2011: 229). Faktör yapılarını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri orijinalinde olduğu gibi ölçeğin tek boyutlu bir faktörel yapıya sahip olduğunu teyit etmiştir. Ölçeğin güvenirliği için uygulanan Cronbach's Alpha güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha katsayısı $\alpha=.80$ ve test tekrar test korelasyonu $r=.86$ olarak bulunmuştur (Özyeşil vd., 2011: 230). Sonuç olarak BİFÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmada BİFÖ'nün Cronbach's Alpha katsayısı 769 ($n=584$) olarak bulunmuştur.

2.3.3. San Diego Bilgelik Ölçeği (SDBÖ)

San Diego Bilgelik Ölçeği (SDBÖ), Thomas, Bangen, Palmer, Martin, Avanzino, Depp, Glorioso, Daly ve Jeste (2019) tarafından San Diego Wisdom Scale (SD-WISE) başlığıyla geliştirilmiş ve yayınlanmıştır. Thomas ve arkadaşları (2019: 40-41), modern ampirik bilgelik araştırmalarıyla elde edilen tanım, kuram ve boyutların antik Hint dinleri, İbrahimi dinler ve diğer felsefi geleneklerle uyum içerisinde olmasından hareketle ölçeklerini, mevcut tanımsal çerçeve ve nörobiyolojik araştırma bulguları üzerine temellendirmiştir. Var olan geçerli ve güvenilir bilgelik ölçeklerinin (3D-WS, SAWS gibi) birbirinden farklı boyutları ölçmesi ve Bangen ve arkadaşlarının (2013) özetlediği şekilde farklı bilgelik boyutlarını bir araya getiren bir ölçeğin bulunmayışı, onları, geçerli, güvenilir, madde sayı ve uzunluğu dengeli bir ölçek geliştirmeye sevk etmiştir. Buna göre SDBÖ'nün amacı, a) yaygın olarak kullanılan bilgelik faktörlerini nörobiyolojik bir temelde değerlendirerek ampirik araştırma verileriyle daha uyumlu, b) düşük seviyeli farklı alt boyutlardan oluşan ancak tek bir yüksek seviyeli bilgelik faktörüne işaret eden, c) geçerlilik ve güvenirlikleri farklı örneklem gruplarıyla test edilmiş ölçeklerin (Üç Boyutlu Bilgelik Ölçeği ve Kendine

Yönelik Bilgelik Ölçeği gibi¹⁵) alt boyutlarıyla aynı özellikleri ölçüp ölçmediği sınanmış bir ölçme aracı olarak iş görmektedir.

SDBÖ her biri 4 maddeden meydana gelen 6 faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu boyutlar bilgelik araştırmalarında en çok atıf yapılan (Bangen vd., 2013: 1256) duygusal düzenleme/ emotional regulation (6-9-10-24), sosyal danışmanlık/ social advising (1-4-7-23), kararlılık/ decisiveness (2-8-12-14), iç görü/ insight (13-15-19-22), sosyal yanlısı davranış/ pro-social behaviors (3-5-16-18) ve farklı değerlere tolerans/ tolerance for divergent values (11-17-20-21)'tir. Ölçeğin 2-3-5-6-12-13-14-16-22-23-24 numaralı maddeleri ters kodlanmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 1: hiç katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: kararsızım, 4: katılıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan 120'dir. Alınan yüksek puan bilgelik seviyesinin yüksek olduğu anlamına gelir (Thomas vd., 2019: 43-44).

Thomas ve arkadaşlarının geliştirdiği SD-WISE, Akkaya (2019: 34) tarafından Türkçe'ye tercüme edilmiş ve uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçeğin 6 faktör 24 maddeli yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Ölçeğin uyum indeksleri $\chi^2=404.96$, $X^2 /sd= 1.85$, RMSEA= 0.06, CFI=0.93, NNFI=0.92 ve NFI=0.86 ve faktörleri arasındaki ilişkiyi gösteren katsayılar incelendiğinde, belirlenen altı faktörlü yapının toplanan verilerle uyum içerisinde olduğu görülmektedir (Akkaya, 2019: 35-36). Uyarlanan ölçeğin toplam puan için Alpha katsayısı $\alpha=.80$ ve test tekrar test korelasyon katsayısı $r=.93$ olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ait korelasyon katsayıları incelendiğinde duygusal düzenleme alt boyutu $r=.78$, sosyal danışmanlık alt boyutu $r=.88$, kararlılık alt boyutu $r=.81$, iç görü alt boyutu $r=.85$, sosyal yanlısı davranış alt boyutu $r=.54$ ve farklı değerlere tolerans alt boyutu $r=.78$ değerinde bulunmuştur (Akkaya, 2019: 37).

Bu araştırmada ölçek güvenirlik incelemesi yeni bir örneklem üzerinden test edilmiştir. Yapılan incelemede sosyal yanlısı davranış boyutu eksi bir değer vermiş, bunun üzerine soru maddeleri tekrar kontrol edilmiştir. Sonuç olarak ölçeğin 16. maddesinin Thomas ve

¹⁵ Ardelt'in (2003) geliştirdiği Üç Boyutlu Bilgelik Ölçeği, Borhan (2017) tarafından Türkçeye tercüme edilmiş ve uyarlanmıştır. Webster'in (2003) geliştirdiği Kendine Yönelik Bilgelik Ölçeği, Turgut ve Nazlı (2021) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen orijinal ölçekten farklı olarak anlamlı t değeri elde etmek adına ters bir maddeyle değiştirildiği ancak bu yeni maddenin ters maddeler arasında zikredilmediği anlaşılmıştır. Durumu teyit etmek adına ölçeği Türkçe'ye uyarlayan Akkaya ile tekrar iletişime geçilmiş ve 16. maddenin ters olarak kodlanması gerektiği onayı alınmıştır (Bkz. Ek-5). Gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra sosyal yanlısı davranış alt boyutuyla birlikte genel ölçek güvenirlik analizi tekrar edilmiştir.

Bu kapsamda SDBÖ'nün genel Cronbach's Alpha katsayısı $\alpha=.823$ (n=584), duygusal düzenleme alt boyutunun Alpha katsayısı $\alpha=.717$, sosyal danışmanlık alt boyutunun Alpha katsayısı $\alpha=.689$, kararlılık alt boyutunun Alpha katsayısı $\alpha=.666$, iç görü alt boyutunun Alpha katsayısı $\alpha=.529$, sosyal yanlısı davranış alt boyutunun Alpha katsayısı $\alpha=.474$, farklı değerlere tolerans alt boyutunun Alpha katsayısı $\alpha=.520$ bulunmuştur.

2.3.4. Ok Dini Tutum Ölçeği

Ok Dini Tutum Ölçeği, Ok (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı dine yönelik tutumla ilgili psikometrik veri sağlayan bir araç olmasının yanında, sosyal bilim alanında kullanılmak üzere kullanılabilirliği yüksek, alt boyutlarıyla birlikte geçerlik ve güvenilirliği birden fazla yolla test edilmiş ve uluslararası kullanım işlevselliğine sahip yerel bir dini tutum ölçeği olarak hizmet etmektir (Ok, 2011: 535). Ölçeğin odağında olgu ve olayların olumlu veya olumsuz değerlendirmesine işaret eden tutum kavramı yer almaktadır. Tutumlar aracılığıyla bireyin din ve dindarlara yönelik olumlu/olumsuz algıları ve dinle ilgili davranışlarının yordanabileceği düşünülür. Ayrıca tutumun sosyal psikolojideki biliş, duygu ve davranış bileşenlerinin, dinin inanç ve davranış bütünlüğünü temsil etme yeterliliği dikkate alınmıştır (Ok, 2011: 531).

Ok Dini Tutum Ölçeği tutumun üç bileşeniyle (biliş, duygu, davranış) birlikte Tanrıyla ilişki olmak üzere 8 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir boyut iki maddeden meydana gelmektedir. Davranışsal boyut (1. ve 2. maddeler), kişinin davranışlarının dini değerler tarafından ne düzeyde yönlendirildiği; duygusal boyut (3. ve 4. maddeler), dinin duyguya hitap eden yönü tarafından kişinin ne ölçüde etkilendiği; bilişsel boyut (5. ve 6. maddeler), kişinin dinle ilgili genel görüşünün nasıl olduğu; ilişkisel boyut (7. ve 8.

maddeler) ise kişinin kendisini Tanrıya ne kadar yakın gördüğünü ölçmeye çalışır. Bilişsel boyutun maddeleri (5, 6) ters kodlanmaktadır. 5'li Likert tipinde puanlanan ölçeğin cevaplandırma sistemi 1: hiç katılmıyorum, 2: az katılıyorum, 3: orta düzeyde katılıyorum, 4: çok katılıyorum, 5: pek çok katılıyorum şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 40'tır. Ölçekten alınan yüksek puanlar tutum olarak dindarlığın yüksek olduğunu ifade eder.

İlk araştırma sahasında (-I-) gerçekleştirilen faktörel analiz, tüm maddelerin tasarlanan 4 faktöre yüklendiğini teyit etmiştir. Tüm maddeler toplam varyansın %78'ini açıklamıştır. Madde-toplam korelasyonları 42-60 arasındadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsıyı $\alpha=.81$ olarak tespit edilmiştir. Biliş düzeyinde bazı düzeltmelerle birlikte aynı analiz süreci araştırma-II olarak farklı bir örneklem üzerinde uygulanmıştır. Buna göre ölçeğin maddeleri toplam varyansın %86'sını açıklamıştır. Genel Cronbach's Alpha değeri $\alpha=.90$; alt boyutların Alpha değerleri ise sırasıyla biliş $\alpha=.75$, duygu $\alpha=.87$, davranış $\alpha=.86$ ve ilişki $\alpha=.85$ olarak bulunmuştur. Sonuç olarak ODTÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada Ok Dini Tutum Ölçeğinin genel Cronbach's Alpha katsayısı $\alpha=.914$ ($n=584$), davranış alt boyutu $\alpha=.905$ ($n=584$), duygu alt boyutu $\alpha=.842$ ($n=584$), biliş alt boyutu $\alpha=.869$ ($n=584$) ve ilişki alt boyutu $\alpha=.850$ ($n=584$) olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan 64 maddelik anket formu ve ölçekler Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 02.03.2022 tarihli ve 43 sayılı toplantısında alınan "21" nolu karar ile (sayı: E-61923333-050.99-113237) uygun bulunmuştur (Bkz. Ek-6). Saha araştırması, 2021-2022 bahar yarı yılında Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Uygulamaların büyük bir kısmı ilgili öğretim üyesinden izin alınarak bizzat araştırmacı tarafından sınıf ortamında yürütülmüş, az bir kısmı ise öğretim üyelerine gerekli izahlar yapıldıktan sonra uygulanmak üzere teslim edilmiştir. Katılımcılar anket sorularını

cevaplamadan önce Gönüllü Onam Formu aracılığıyla bilgilendirilmiş, çalışmaya katılımın gönüllülük ve samimiyet esasına dayandığı vurgulanmıştır.

Anket form ve ölçeklerini toplamda 750 katılımcı doldurmuştur. Verilerin toplanmasından sonra ön inceleme yapılarak eksik işaretlenen, özensiz doldurulan ve uç değerler içeren 166 anket formu değerlendirme dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak 584 katılımcıdan oluşan veri seti elde edilmiştir.

Ana kitle içerisinde seçilen örneklem grubunun hangi oran ve sayıda olması gerektiğiyle ilgili literatürde farklı görüşler vardır. Coşkun, Altunışık, Bayraktaroğlu ve Yıldırım'a (2015: 137) göre her kategorinin örneklem büyüklüğünün en az 30 olması veya çalışmada kullanılan değişken sayısının en az 10 katı olması hata riskini azaltır. Belirli evrenler için kabul edilebilir örneklem büyüklüğü sıralamasında ise 40 bin kişilik bir evren için 380 katılımcıdan oluşan bir örneklem büyüklüğünün yeterli olacağını ifade etmişlerdir. Ayrıca Catell'e (1978) göre minimum örneklem büyüklüğünün ölçme aracında bulunan madde sayısının 3-6 katı civarında; Hair, Black, Tatham ve Anderson'a göre (2010) ölçek madde sayısının en az 5; Everitt'e (1975) göre ise en az 10 katı olması gerektiği söylenmektedir (akt. Kilis & Yıldırım, 2018: 668). 24 madde ile en çok soruyu içeren bilgelik ölçeği esas alındığında araştırmanın örneklem büyüklüğü Cartell'e göre 72-144, Hair ve arkadaşlarına göre 120, Everitt'e göre 240, Coşkun ve arkadaşlarına göre 380 olmalıdır. Dolayısıyla atıfta bulunulan her görüş bağlamında ulaşılan örneklem büyüklüğü yeterli ve uygundur.

2.5. Verilerin Çözümlemesi

Uygulanan anket formu ile toplanan veriler, IBM SPSS Statistics 25.00 paket programı aracılığıyla bilgisayara aktarılmış ve çözümlenmiştir. Analizlere geçmeden önce frekans verilerinden yararlanarak veri temizleme işlemi yapılmıştır. Ayrıca kullanılan ölçeklerde ters kodlanması gereken maddeler yeniden kodlanmış ve demografik değişkenlerden bazıları araştırma amacına uygun olarak yeniden tanımlanmıştır.

İstatistiksel analiz için temel şart ölçüm araçlarının güvenilir olmasıdır. Güvenirlilik, bir ölçme aracının ölçmek istediği özelliği hatasız bir şekilde ölçme derecesini gösterir. Ölçüm

aracının güvenilirliğini tespit etmek amacıyla uygulanan test tekrar test, eş değer yarılar, madde-toplam korelasyonu gibi farklı yöntemler bulunur (Büyüköztürk, 2011: 141). Bu çalışmada sosyal bilimlerde en çok tercih edilen Cronbach's Alpha güvenirlik analizi yöntemi kullanılmıştır.

Bir ölçeğin güvenilir kabul edilen katsayı değeri ve değer aralıklarıyla ilgili literatürde, zayıf, iyi, mükemmel; düşük, orta, yüksek gibi farklı sınıflandırma ve isimlendirmeler mevcuttur. Bir görüşe göre C_{α} değeri için $0.5 \leq \alpha < 0.6$ aralığı zayıf, $0.6 \leq \alpha < 0.7$ aralığı kabul edilebilir, $0.7 \leq \alpha < 0.9$ aralığı iyi, $\alpha \geq 0.9$ ve üzerisi mükemmel uyumu ifade eder (George & Mallery, 2016). Diğer bir görüşe göre ise $0.41 < \alpha < 0.60$ arası düşük, $0.61 < \alpha < 0.80$ arası orta ve $0.81 < \alpha < 1.00$ arası yüksek güvenirlik düzeyini temsil etmektedir (Kılıç, 2016: 48). Bu bağlamda araştırmada kullanılan tüm ölçek genel puanlarının farklı tasniflere göre iyi, orta ve yüksek güvenirlik derecesine, ölçek alt boyutlarının ise, düşük, zayıf, kabul edilebilir, orta, iyi ve mükemmel uyum katsayı değerlerine sahip oldukları söylenebilir.

Ölçüm araçlarının iç tutarlılık katsayılarını tespit ettikten sonra verilerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri incelenmiştir. Normallik varsayımında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri dikkate alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık değeri -1.0 ile +1.0 arasında kalıyorsa dağılımın oldukça dengeli (Büyüköztürk vd., 2011: 48); -1.5 ile +1.5 arasında kalıyorsa dengeliye yakın (Tabachnick & Fidell, 2013); -2.0 ile +2.0 arasında kalıyorsa kabul edilebilir (George & Mallery, 2016) bir dengeye sahip olduğu varsayılır. Bu araştırmada +/- 2 aralığında kalan değerler parametrik testlerle, bu aralığın üzerinde çıkan değerler ise parametrik olmayan testlerle çözümlenmiştir.

Verilerin çözümlenmesi aşamasında kişisel bilgiler için betimsel istatistik parametrelerinden frekans (n) ve oran (%); değişkenler arası ilişkiler için tanımlayıcı istatistik metotlarından (sayı, yüzde, minimum-maximum puan, ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değeri, korelasyon katsayısı) faydalanılmıştır. İki bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi irdelemek için Independent t Test (bağımsız grup t testi), ikiden daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi irdelemek için One Way Anova (tek yönlü varyans analizi) kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkın kaynağını tespit etmek için Scheffe, Dunnett T3, Hochsberg's GT2 ve LSD testleri uygulanmıştır. Değişkenlerin birbirleriyle

ilişisini yön, şiddet, anlamlılık bağlamında incelemek için Pearson Korelasyon analizi, Kısmi Korelasyon analizi ve normal dağılım göstermeyen boyut için Spearman's Rho Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki etkileşimi tespit etmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde öncelikle araştırmaya dahil olan katılımcıların psiko-sosyal bulgularına yer verilmiştir. İkinci olarak katılımcıların araştırmada kullanılan “bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık” ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlara göre araştırmanın genel bulguları ortaya konulmuştur. Akabinde araştırmanın amaç ve problemlerine uygun olarak “bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık” değişkenleri arasındaki ilişkinin varlığı, yönü ve şiddetine dair bulgu ve yorumlara yer verilmiştir. Ve son olarak “bilgelik” ile belirli “psiko-sosyo-demografik değişkenler” arasındaki farklılaşmalar anlamlılık yönünden ele alınmıştır.

3.1 Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri

Bu kısımda araştırmaya dahil olan katılımcıların kendilerine yöneltilen sorulardan hareketle kişisel özellikleri betimlenmiştir. Kişisel özellikler bireyi diğerlerinden ayıran, onun düşünme, hissetme ve davranma etkinliklerine yön veren ve taşıdığı karakteristik unsurlar üzerinde belirleyici bir etki meydana getiren niteliklerdir (Turan, 2017: 23). Dolayısıyla katılımcıların ölçülmek istenen araştırma değişkenlerine etkisi bakımından kişisel özelliklerini tespit etmek önemli bir adımdır. Bu itibarla aşağıda katılımcıların demografik niteliklerini gösteren frekans tablolarına yer verilecektir.

Tablo 9: Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılım

Cinsiyet	Sayı (N)	%
Erkek	187	32
Kadın	397	68
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılan 584 kişiden 187’si erkek, 397’si kadındır. Erkekler örneklemin %32’sini, kadınlar ise %68’sini oluşturmaktadır.

Tablo 10: Yaş Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Min.	Max.	X	SS
Yaş	584	18	45	21,09	2,28

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 10'a göre araştırmaya dahil olan yaşı en küçük katılımcı 18, en büyük katılımcı 45 yaşındadır. Örneklemin yaş ortalaması ise 21,09'dur. Standart sapma 2,28 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 11: Sınıf Seviyelerine Göre Dağılım

Sınıf Düzeyi	Sayı (N)	%
Birinci Sınıf	148	25,3
İkinci Sınıf	240	41,1
Üçüncü Sınıf	121	20,7
Dördüncü Sınıf	75	12,8
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrenci örneklem grubundan birinci sınıfta olanlar 147 kişi ile örneklemin %25,3'ünü, ikinci sınıfta okuyanlar 240 kişi ile %41,1'ini, üçüncü sınıfta okuyanlar 121 kişi ile %20,7'sini, dördüncü sınıfta okuyanlar 75 kişi ile %12,8'ini oluşturmaktadır. Sınıf düzeylerine göre dağılım dikkate alındığında birinci ve ikinci sınıfta okuyanların örneklem grubu içerisinde ağırlık kazandığı görülmektedir. Bu durum seçilen araştırma ana kitlesinin ve örneklem grubunun genel özelliği olarak açıklanabilir.

Tablo 12: Fakülte ve Bölüm Değişkenine Göre Dağılım

Fakülte/Bölüm	Sayı (N)	%
İlahiyat Fakültesi	76	13
Eğitim Fakültesi	69	11,8
İletişim Fakültesi	42	7,2
Mühendislik Fakültesi	63	10,8
Siyasal Bilimler Fakültesi	84	14,4
Fen-Edebiyat Fakültesi I (Sayısal)	91	15,6
Fen-Edebiyat Fakültesi II (Sözel)	137	23,5
Hukuk Fakültesi	13	2,2
Mimarlık ve Güzel Sanatlar Fakültesi	9	1,5
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Örneklemini teşkil eden öğrenciler farklı fakültelerin, farklı bölümlerinde okumaktadır. Fen Edebiyat Fakültesi kendi içerisinde sayısal-mantıksal, sözel-duyusal olmak üzere iki ayrı nosyon ve mentaliteyi barındırdığı için fen ve edebiyat kısımları sayısal ve sözel olarak ayrılmıştır. Sayısal bölümler Fen Edebiyat Fakültesi I, sözel bölümler Fen Edebiyat Fakültesi II olarak yeniden kodlanmıştır. Tablo 15'te görüldüğü üzere İlahiyat Fakültesi öğrencileri 76 kişi ile örneklemin %13'ünü, Eğitim Fakültesi öğrencileri 69 kişi ile %11,8'ini, İletişim Fakültesi öğrencileri 42 kişi ile %7,2'sini, Mühendislik Fakültesi öğrencileri 63 kişi ile %10,8'ini, Siyasal Bilimler Fakültesi öğrencileri 84 kişi ile %14,4'ünü, Fen Edebiyat Fakültesi I öğrencileri 91 kişi ile %15,6'sını, Fen Edebiyat Fakültesi II öğrencileri 137 kişi ile %23,5'ini, Hukuk Fakültesi öğrencileri 13 kişi ile %2,2'sini, Mimarlık ve Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencileri 9 kişi ile %1,5'ini oluşturmaktadır. Hukuk ve Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencileri kıyaslamaya uygun bir çokluğa ulaşamamaları nedeniyle fakülte değişkenine dayalı karşılaştırma analizlerinde dikkate alınmamıştır.

Tablo 13: Sosyal Çevre Değişkenine Göre Dağılım

Sosyal Çevre	Sayı (N)	%
Köy	44	7,5
İlçe	119	20,4
İl	117	20
Büyükşehir	295	50,5
Yurtdışı	9	1,5
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılanlara “Hayatınızın büyük çoğunluğunu nerede geçirdiniz?” şeklinde bir soru yöneltilmiş ve sosyal çevreye göre dağılımları tespit edilmek istenmiştir. Yaşanılan sosyal çevrenin fiziki yapısı ve ikliminin bireyin bedensel yapısı ile ahlaki özellikleri üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Şahin & Belge, 2016: 441). İbn Haldun’un coğrafi determinizm ile kavramsallaştırdığı bu olgu aynı kesinlik ve zaruriliği ifade etmese de nicel bir bulgu olarak modern saha araştırmalarında değerlendirme kriteri olarak kullanılmaktadır. Bu bağlamda araştırmaya katılanların hayatlarını büyük ölçüde geçirdikleri yere göre dağılımları Tablo 13’te sunulmuştur. Buna göre katılımcıların %7,5’u (44 kişi) hayatının büyük çoğunluğunu köyde, %20,4’ü (119 kişi) ilçede, %20’si (117 kişi) ilde, %50,5 (295 kişi) büyükşehirde, %1,5’u (9 kişi) yurtdışında geçirmiştir. Katılımcıların büyük bir bölümünün büyükşehirlerde veya merkezi büyükşehir ilçelerinde yaşadığı/-yaşamakta olduğu anlaşılmaktadır. Gruplar arası karşılaştırma için “köy ile ilçe” ve “il-büyükşehir-yurtdışı” seçenekleri birleştirilerek analizler 2 grup üzerinden yapılmıştır. Birinci grup kırsal ikinci grup kentsel olarak yeniden tanımlanmıştır.

Tablo 14: Geniş Bir Ailede Büyüme Değişkenine Göre Dağılım

Geniş Bir Ailede Büyüdüm	Sayı (N)	%
Evet	248	42,5
Hayır	336	57,5
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılanlara “geniş bir ailede büyüüp büyümedikleri” ile ilgili bir soru yöneltilmiş ve geniş bir ailede büyüme durumuna göre dağılımları Tablo 14’te sunulmuştur. Geniş aile kavramı katılımcılara büyükbaba, büyükanne, amca, hala, dayı, teyze gibi kan bağı ile bağlanılan ailenin geniş biçimi olarak açıklanmıştır. Aynı çatı altında yaşamak bir şart olarak zikredilmemiş, yakınında ya da grup olarak yaşamamanın kastedildiği vurgulanmıştır. Buna göre katılımcıların %57,5’i (336 kişi) büyük ve geniş bir ailede büyüdüklerini ifade ederken, %42,5’i (248 kişi) geniş bir ailede büyümediklerini belirtmiştir.

Tablo 15: Gelir Algısı Değişkenine Göre Dağılım

Ekonomik Gelir Algısı	Sayı (N)	%
Çok Düşük	7	1,2
Düşük	32	5,5
Orta	396	67,8
İyi	136	23,3
Çok İyi	13	2,2
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılanlara “Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?” şeklinde bir soru yöneltilmiş ve gelir düzeyine göre algıları Tablo 15’te sunulmuştur. Örneklem grubu aktif çalışma statüsünde bulunmayan öğrencilerden meydana geldiği için ailelerinin gelir durumuna yönelik algıları istenmiştir. Buna göre katılımcıların %1,2’si (7 kişi) çok düşük, %5,5’i (32 kişi) düşük, %67,8’i (396 kişi) orta, %23,3’ü (136 kişi) iyi, %2,2’si (12 kişi) çok iyi gelir seviyesi algısına sahiptir. Bu dağılım, örneklemin büyük ölçüde orta gelir düzeyi

algısına sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Gruplar arası karşılaştırma için “çok düşük ile düşük” ve “iyi ile çok iyi” gelir düzeyi algıları birleştirilmiştir.

Tablo 16: Kritik Deneyim Değişkenine Göre Dağılım

Kritik Deneyim Yaşama Durumu	Sayı (N)	%
Evet	222	38
Hayır	362	62
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılanlara “Başınızdan travma ya da kritik bir olay geçti mi?” şeklinde bir soru yöneltilmiş ve bireysel gelişimlerinde etkin olan kritik yaşam deneyimleri durumu Tablo 16’da sunulmuştur. Katılımcılara, travma ve kritik olayla, yaşam özgeçmişinde bir eşikle karşılaşmanın, zorlu ya da son derece önemli bir ânı deneyimlemenin kastedildiği açıklanmıştır. Buna göre katılımcıların %38’i (222 kişi) travma veya kritik bir olayla karşılaştıklarını ifade ederken, %62’si (362 kişi) böyle bir olayla karşılaşmadıklarını belirtmiştir.

Tablo 17: Meditasyon-Yoga Yapma Durumuna Göre Dağılım

	Sayı (N)	%
Evet	121	20,7
Hayır	463	79,3
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcılara “Meditasyon-yoga yapar mısınız?” şeklinde bir soru yöneltilmiş ve yanıtları Tablo 17’de sunulmuştur. Buradan örneklemin %20,7’sinin (121 kişi) aktif olarak meditasyon-yoga etkinliklerine katıldığı, büyük çoğunluğunun ise (%79,3, 463 kişi) bu tür etkinliklere katılmadıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 18: Meditasyon-Yoga Yapma Sıklığına Göre Dağılım

	Sayı (N)	%
Hiç	425	72,8
Nadiren	67	11,5
Ara sıra	75	12,8
Sıklıkla	16	2,7
Oldukça Sık	1	0,2
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 18'e göre örneklemin %72,8'i (425 kişi) hiçbir zaman, %11,5'i (67 kişi) nadiren, %12,8'i (75 kişi) ara sıra, %2,7'si (16 kişi) sıklıkla, %0,2'si (1 kişi) oldukça sık meditasyon-yoga uygulamaktadır. Dikkat edildiğinde meditasyon-yoga yapma durumu ile yapma sıklığı frekansları arasındaki farklılaşma göze çarpmaktadır. Katılımcılardan yoga-meditasyon yapmadıklarını ifade edenler (463 kişi) ile hiç yapmadıklarını belirtenler (425 kişi) arasında %6,5'luk (38 kişi) bir fark vardır. Bu durum, katılımcılardan bazılarının aktif olarak meditasyon-yoga uygulamasalar bile hayatlarında bir dönem uyguladıkları ya da kendilerini meditasyon-yoga yapan biri olarak tanımlamasalar bile bir oranda bu tür etkinliklere katılıyor olduklarıyla açıklanabilir. Ayrıca meditasyon-yoga uygulama frekanslarındaki artışa oranla araştırmanın sürekli değişkenlerinin ne gibi bir seyir düzeyi takip ettiği karşılaştırılmıştır. Gruplar arası karşılaştırma için gerekli olan sıklık derecelerinin yeterli sayıya ulaşmaması nedeniyle “oldukça sık, sıklıkla ve ara sıra” grupları birleştirilerek karşılaştırmalar üç grup üzerinden ele alınmıştır.

Tablo 19: Tarikat Ders-Zikirlerine Katılma Durumuna Göre Dağılım

	Sayı (N)	%
Evet	44	7,5
Hayır	540	92,5
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcılara “Tarikat ders-zikirlerine katılır mısınız?” şeklinde bir soru yöneltilmiş ve herhangi bir tarikatın ders veya zikirlerine katılma durumları Tablo 19'da gösterilmiştir. Buna göre örneklemin %7,5'i (44 kişi) tarikatlara katıldıklarını, %92,5'i (540 kişi)

katılmadıklarını ifade etmiştir. Bu oran (%7,5) meditasyon-yoga yapma durumu (%20,7) ile karşılaştırıldığında oldukça azdır. Dolayısıyla örnekleme yer alan katılımcıların ruhsal gelişim pratiği noktasında kurumsal ve dini içerikli etkinliklerden ziyade öznel ve maneviyat odaklı etkinliklere katılma eğilimi gösterdikleri söylenebilir.

Tablo 20: Tarikat Ders-Zikirlerine Katılma Sıklığına Göre Dağılım

	Sayı (N)	%
Hiç	531	90,9
Nadiren	24	4,1
Ara sıra	21	3,6
Sıklıkla	8	1,4
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Örneklemin tarikat ders veya zikirlerine katılma sıklığı profili tarikat ders veya zikirlerine katılma durumu ile benzerdir. Yine %90,9 (531 kişi) ile katılımcıların büyük çoğunluğu hiçbir zaman bu tür etkinliklere katılmadıklarını ifade etmiştir. Onları sırasıyla nadiren %4,1 (24 kişi), ara sıra %3,6 (21 kişi) ve sıklıkla %1,4 (8 kişi) uygulayanlar takip etmektedir. Oldukça sık seçeneğini işaretleyen ise olmamıştır. Meditasyon-yoga yapma durumu ve sıklığındaki farklılaşma nispeten daha az bir oranda (%1,6, 9 kişi) burada da mevcuttur. Bu bağlamda etkinliklere aktif katılım ile kendini katılıyor olarak tanımlamak şeklinde yukarıda zikredilen yorum tarikat ders ve zikirleri için de geçerli kabul edilebilir.

Tablo 21: Düzenli Olarak Namaz Kılma Sıklığına Göre Dağılım

	Sayı (N)	%
Hiç	133	22,8
Nadiren	120	20,5
Ara sıra	139	23,8
Sıklıkla	84	14,4
Oldukça Sık	108	18,5
Toplam	584	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcılara “Düzenli olarak namaz kılma dereceniz nedir?” şeklinde bir soru yöneltilmiş ve beşli Likert tipinde bir puanlama sistemiyle namaz kılma sıklık frekansları Tablo 21’de sunulmuştur. Burada tarikat maddesinden farklı olarak dinin davranış boyutuyla ilgili, dinle

kurulan ilişkinin samimiyet ve yoğunluğunu görünür hale getiren namaz ibadeti sorgulanmıştır. Bu sorunun amacı örneklemin dinin temel kaidelerini yerine getirmedeki hassasiyetini açığa çıkarmaktır. Dindarlığın genel ve farklı boyutlarına ilişkin bulgular ise Ok-Dini Tutum Ölçeği ile sorgulanmış ve ayrı bir bölümde çözümlenmiştir. Buna göre katılımcıların %22,8'i (133 kişi) hiçbir zaman, %20,5'i (120 kişi) nadiren, %23,8'i (139 kişi) ara sıra, %14,4'ü (84 kişi) sıklıkla ve %18,5'i (108 kişi) düzenli namaz kılma davranışı sergilemektedir. Gruplar arası karşılaştırmada “nadiren” ve “ara sıra” şıkları ile “sıklıkla” ve “oldukça sık” şıkları birleştirilerek üç dereceli bir gruplandırma sistemi kullanılmıştır.

3.1.1. Katılımcıların Bilge Olarak Tanımladıkları/ Örnek Aldıkları Şahsiyetler Kimlerdir?

Araştırmada üniversite öğrencilerinden, örnek aldıkları ya da bilge olarak tanımladıkları bir şahsiyetin ismini yazmaları istenmiştir. Veri toplama ve çözümleme sürecinden sonra bu maddeyi 378 katılımcının doldurduğu, 206 katılımcının boş bıraktığı tespit edilmiştir. Veri havuzunda toplanan cevaplar tasnif edilerek Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22: Bilge Olarak Tanımlanan / Örnek Alınan Şahsiyetler

Siyasi Şahsiyet	Fatih Sultan Mehmet, Yavuz Sultan Selim, II. Abdulhamit, Atatürk, Necmettin Erbakan, Muhsin Yazıcıoğlu, İzzet Begoviç, Ekrem İmamoğlu, Henry Kissenger, Malcom X, Margeret Thatcher
Yazar/ Düşünür	Cemil Meriç, Nazım Hikmet, Seyyid Kutup, Hasan el Benna, Mehmet Akif Ersoy, Necip Fazıl Kısakürek, İsmet Özel, Yusuf Kaplan, Uğur Mumcu, Saliha Erdim, Nuri Pakdil, Nurettin Yıldız, Cevat Akşit, Mehmed Emin Yıldırım, Nurcan Yurdakul, Mümin Sekman, Virginia Woolf
Bilim Adamı	Aziz Sancar, Teoman Duralı, Özlem Akdoğan, Mehmet Genç, Türkan Saylan, Cahit Arf, Mete Atatüre, Celal Şengör, İlber Ortaylı, Fuat Sezgin, Farabi, Harezmi, Newton, Henry Ford, Einstein, Nicola Tesla, Stephen Hawking, Richard Feynman, Paul Ekman, Margaret Washburn, Marie Curie
Öğretmen/Akademisyen	Şevket Gür, Münevver Temir, Murat İskender, Köksal Şahin, Fatih Bal, Elif Güneri Yögen
Sanatçı	Barış Manço, Zülfü Livaneli, Van Gogh, Sıla Gençoğlu, Neşet Ertaş, Hilary Hahn
Oyuncu/ Sunucu/ Popüler Şahsiyet	Van Diesel, Tyler Durden (Brad Pitt), Stan Lee, Sherlock Holmes (Arthur Conan Doyle), Robert Downey, Ronaldo, Messi, Querasma, Tolga Çevik, Müge Anlı, Muzaffer Çetin, Muhammet Ali Clay, Fatih Terim
Sosyal Medya Fenomeni	Barış Özcan, Ceyda Kasabalı, Rümeyza Yağcı, Hatice Kübra Tongar, Okan Serbes, Jason Silva
İş adamı/ Girişimci	Acun Ilıcalı, Selçuk Bayraktar, Sakıp Sabancı, Mustafa Namoğlu, Demet Mutlu, Ece Çiftçi, Steve Jobs, Jeff Bezos
Akraba	Anne, Baba, Abi, Abla, Amca, Dede, Anneanne, Enişte, Teyze, Kuzen, Anne ve baba
Dini/Manevi Şahsiyet	Hız. Muhammed, Hız. Ömer, Hız. Aişe, Yunus Emre, Said Nursi, Numan b. Sabit
Diğerleri	Fikirleri kendime uyarlarım, Kendim, Birçok kişi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 22'ye bakıldığında katılımcıların farklı kültürlerden (Fatih Sultan Mehmet – Malcom x), farklı dönemlerden (Harezmi – Cahit Arf), farklı niteliklere (akraba, girişimci, sanatçı, bilim adamı, düşünür vb.) sahip şahsiyetleri bilge olarak tanımladıkları ya da örnek aldıkları anlaşılmaktadır. Katılımcıların tercihinde ailesel bağ (anne, baba), inanılan din (Hız. Muhammed, Hız. Ömer), öğrenim görülen fakülte (Cahit Arf/Matematikçi, Seyit Kutup/İlahiyatçı, Paul Ekman/Psikolog), sosyal medya (Rümeyza Yağcı, Jason Silva) gibi unsurların etkisi hissedilmektedir. Ayrıca Virginia Woolf (filozof, yazar), Margaret Mashburn (ilk doktor unvanlı Amerikalı kadın psikolog ve APA Başkanı) gibi kadın

aktivist ve bilim insanlarının tercih edilmesi, cinsiyete göre bir eğilim farkı olabileceğini de ihsâs etmektedir. Alan ve sınıf farklılıkları kadar nicel olarak tercih frekansı yüksek şahsiyetlerin belirlenmesi de önemlidir. En az 5 ve üzeri katılımcı tarafından tercih edilen isimler şu şekildedir: Atatürk (43x), Anne (42x), Hz. Muhammed (38x), Baba (25x), İlber Ortaylı (9x), Elon Musk (5x). Ayrıca birçok katılımcı üniversite veya lise hocasını zikretmiştir (21x). Görüldüğü üzere bilge ve örnek alınan şahsiyetlerin belirlenmesinde ulusal kimlik, ailesel bağ ve dini inanç, en etkili faktörler olarak öne çıkar.

Birey ve toplum nezdinde bilge olarak tanımlanan şahsiyetlerin bilinmesi, bilgelik ne'liği sorusuna yanıt ararken, karakteristik tahlile dayanan bir incelemeyle, önemli ip uçları sunar. Bilge kabul edilen şahsiyetlerin kişiliği, tutumları, ayırıcı vasıfları vb., kültürel bilgelik belirlenmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda literatürde, bireylerin bilge olarak tanımladıkları şahsiyetleri araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Paulhus ve arkadaşları (2002: 1053-1054), üniversite öğrencilerine zeki, yaratıcı ve bilge olarak tanımladıkları isimleri sormuştur. En fazla tercih edilen 15 bilge sırasıyla Gandhi, Konfüçyüs, Hz. İsa, Martin Luther King, Sokrates, Rahibe Teresa, Hz.Süleyman, Buddha, Pope, Oprah Winfrey, Winston Churchill, Dalai Lama, Ann Landers, Nelson Mandela ve Kraliçe Elizabeth olmuştur. Bilge olarak tanımlanan kişilerin çoğunlukla dini veya mistik bir kişiliğe sahip olduğu göze çarpmaktadır. Buna karşın Einstein, Newton, Edison, Da Vinci, Shakespeare gibi isimler zeki kategorisinde zikredilmiştir. Bilge şahsiyetler ile zeki şahsiyetler arasında ortak zikredilen tek isim Oprah Winfrey olmuştur.

3.2. Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlıkla İlgili Genel Bulgular

Bu başlık altında, araştırmaya katılanların bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık ölçeklerinden aldıkları genel ve ilgili alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlardan hareketle araştırmanın ölçek, alt ölçek ve örnekleme dair genel bulgular betimlenmektedir. Betimlemede minimum-maksimum puan, ortalama puan, standart hata, çarpıklık ve basıklık katsayılarıyla ilgili istatistiksel parametrelerden yararlanılmıştır.

3.2.1. Bilgelik Ölçeğine İlişkin Genel Profil

Tablo 23: San Diego Bilgelik Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	X	Min - Max	SS	Çarpıklık	Basıklık
Bilgelik (genel)	584	86,26	47-120	10,70	-,232 ,101	,506 ,202
Duygusal Düzenleme	584	11,41	4-20	3,63	,082 ,101	-,311 ,202
Sosyal Danışmanlık	584	15,88	6-20	2,49	-,653 ,101	,529 ,202
Kararlılık	584	12,38	4-20	3,29	-,194 ,101	-,372 ,202
İç görü	584	15,91	5-20	2,53	-,662 ,101	,834 ,202
Sosyal Yanlısı Davranış	584	14,15	8-20	1,91	-,356 ,101	,571 ,202
Farklı Değerlere Tolerans	584	16,51	6-20	2,47	-,818 ,101	1,040 ,202

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilgelik ölçeğinden alınan ortalama puan 86,26, minimum puan 47, maksimum puan 120'dir. Buna göre katılımcıların bilgelik düzeylerinin ortalamanın (72) üzerinde olduğu söylenebilir. Katılımcıların bilgelik alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise sırasıyla farklı değerlere tolerans (16,51), iç görü (15,91), sosyal danışmanlık (15,88) ve sosyal yanlısı davranış (14,15) alt boyutlarının belirli bir biçimde ortalamanın (12) üzerinde olduğu, yakın olmakla birlikte kararlılık alt boyutunun (12,38) ortalamanın biraz üzerinde, duygusal düzenleme alt boyutunun (11,41) ise ortalamanın biraz altında kaldığı görülmektedir. Ayrıca ölçekten elde edilen ortalama puanların normallik dağılımı açısından çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri bilgelik genel puanı ve farklı değerle tolerans hariç bilgeliğin diğer alt boyutları için -1 ile +1 arasında bir dağılım gösterirken, farklı değerlere tolerans alt boyutu -1,5 ile +1,5 değerleri arasında kalmıştır. Bu değerlerden hareketle bilgelik ölçeğinden alınan ortalama puanların oldukça dengeli ve normal bir dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır.

3.2.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Genel Profil

Tablo 24: Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	X	Min - Max	SS	Çarpıklık	Basıklık
BİFÖ	584	60,30	27-90	10,17	-,091 ,101	-,309 ,202

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan ortalama puan 60,30 minimum puan 27, maksimum puan 90'dır. Katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları ortalama puana göre farkındalık düzeyleri ortalamanın (52,5) üzerinde çıkmıştır. BİFÖ'nün çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde dağılımın -1 ile +1 arasında kaldığı gözlemlenmiş ve ölçekten alınan puanların normal bir dağılım sergilediği kabul edilmiştir. Standart sapma değeri ise 10.17 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3. Dindarlık Ölçeğine İlişkin Genel Profil

Tablo 25: Ok Dini Tutum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	X	Min - Max	SS	Çarpıklık	Basıklık
Dindarlık (genel)	584	31,08	8-40	7,06	-1,329 ,101	1,680 ,202
Davranış	584	6,85	2-10	2,23	-,346 ,101	-,540 ,202
Duygu	584	6,69	2-10	2,29	-,367 ,101	-,684 ,202
Biliş	584	9,28	2-10	1,67	-2,724 ,101	7,153 ,202
İlişki	584	8,25	2-10	2,13	-1,491 ,101	1,693 ,202

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Ok Dini Tutum Ölçeğinden alınan ortalama puan 31,08 minimum puan 8, maksimum puan 40'tır. Elde edilen bu puanlardan hareketle araştırmaya dahil olan katılımcıların dindarlık düzeyinin (31,08) ortalamanın (24) üzerinde olduğu söylenebilir. Dindarlığın alt boyutlarından aldıkları puanlara bakıldığında ise sırasıyla biliş (9,28) ve ilişki (8,25) alt boyutunun ortalamasının (6) ciddi bir oranda üzerinde; duygu (6,69) ve davranış (6,85) alt boyutunun ise yakın olmakla birlikte ortalamasının biraz üzerinde olduğu ifade edilebilir. Ölçekten alınan ortalama puanlara göre çarpıklık ve basıklık değerlerini incelediğimizde,

davranış ve duygu alt boyutunun -1 ile +1; dindarlık genel ve ilişki alt boyutunun -2 ile +2 arasında bir değer aldığı, ancak biliş alt boyutunun bu değerlerin üzerine çıktığı anlaşılmaktadır. Bu çerçevede davranış ve duygu alt boyutunun oldukça dengeli, dindarlık genel ve ilişki alt boyutunun kabul edilebilir, biliş alt boyutunun ise dengesiz bir dağılım gösterdiği saptanmış ve normallik dağılımı şartını sağlamayan biliş boyutunun parametrik olmayan testlerle çözümlenmesi uygun görülmüştür.

3.3. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası İlişki

Bu başlık altında öncelikle araştırma değişkenlerinden bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık arasındaki ilişki ve etkileşime dair bulgular ele alınmış, daha sonra araştırma örnekleminin bilgelik seviyeleri ile belirli psiko-sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Araştırma modelinde belirtildiği üzere demografik değişkenler bağımsız, bilgelik bağımlı değişkendir.

3.3.1. Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişkiler

Bu başlık altında bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık değişkenleri arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmektedir. Bu kapsamda öncelikle söz konusu değişkenler arasındaki ilişki bütüncül olarak değerlendirilmiş, daha sonra aralarındaki yordayıcılık ilişkileri ele alınmıştır. Değişkenler arası ilişki ve etkileşimleri tespit etmek amacıyla doğrusal korelasyon tekniklerinden Pearson Momentler Çarpımı tekniği, yordayıcılık durumlarını tespit etmek amacıyla da doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

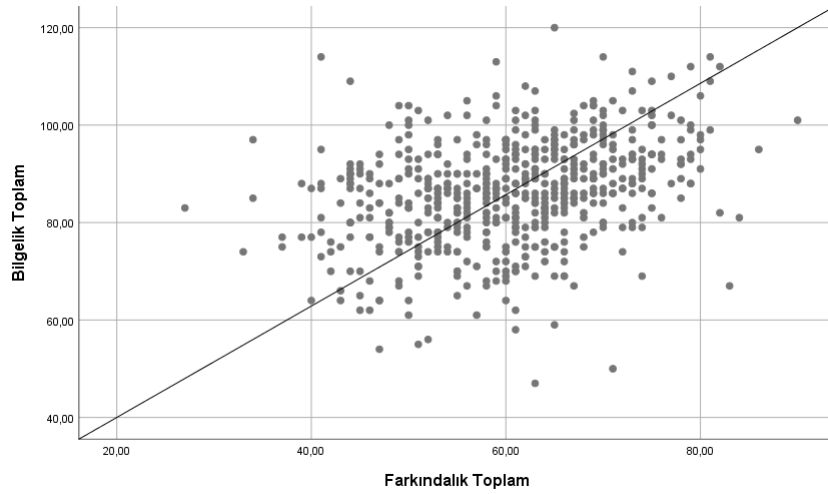
Bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık arasındaki ilişki Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26: Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki

	Bilgelik	Bilinçli Farkındalık	Dindarlık
Bilgelik	1	,338*	,107*
		,000	,010
Bilinçli Farkındalık		1	,036
			,390
Dindarlık			1
N= 584			

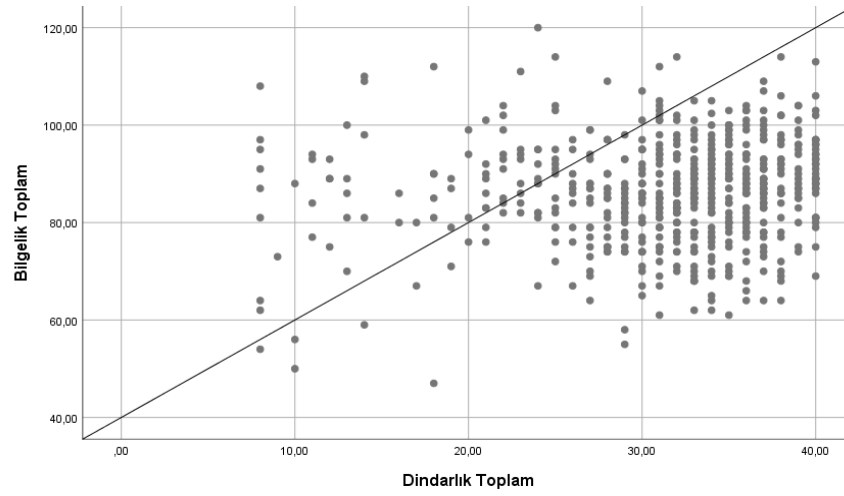
Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık arasındaki karşılıklı ilişkiyi test etmek amacıyla kullanılan Pearson Korelasyon analizi bulgularını içeren Tablo 26 incelendiğinde, bilgelik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,338$) ve anlamlı ($p<,01$); bilgelik ile dindarlık arasında zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=,107$) ve anlamlı ($p<,05$) bir ilişki olduğu görülmektedir. Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında ise herhangi bir ilişki bulunamamıştır ($p>,05$). Yani katılımcıların bilgelik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri orta düzeyde bir ilişkiyle, bilgelik ile dindarlık düzeyleri de zayıf düzeyde bir ilişkiyle anlamlı olarak birlikte artıyorken, bilinçli farkındalık ile dindarlık düzeyleri arasında birbiriyle ilişkili olarak bir değişiklik meydana gelmemektedir. Anlamlı olan ilişkiler Şekil 8 ve Şekil 9’da gösterilmiştir.



Şekil 8: Bilgelik ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Grafik

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.



Şekil 9: Bilgelik ile Dindarlık Arasındaki İlişkiye Dair Grafik

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilgelik değişkeniyle ilişkisi bulunan bilinçli farkındalık ve dindarlığın kendi içlerindeki etkileşim düzeyi de bilgelik değişkeni üzerindeki etkilerinde belirleyici olabilir. Bir başka deyişle bilinçli farkındalığın bilgelik üzerindeki etkisinde dindarlığın, dindarlığın bilgelik üzerindeki etkisinde de bilinçli farkındalığın muhtemel etkisi söz konusu edilebilir. Bu etkinin anlaşılması için bilinçli farkındalık kontrol edildiğinde dindarlık-bilgelik arasındaki ilişkide; dindarlık kontrol edildiğinde de bilinçli farkındalık-bilgelik arasındaki ilişkide ne gibi bir değişiklik meydana geliyor bakılmalıdır. Bu etkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon analizlerinden Kısmi Korelasyon (Partial Correlations) tekniği uygulanmıştır.

Tablo 27: Bilinçli Farkındalık Kontrol Değişkeninde Bilgelik Dindarlık İlişkisi

		Dindarlık	Bilgelik
Bilinçli Farkındalık	Dindarlık	1	,101
	Bilgelik		,015
			1

N= 584

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilinçli farkındalığın kontrol edildiği durumda dindarlık ile bilgelik ilişkisini içeren Tablo 27 incelendiğinde, karşılıklı ilişkinin korelasyon değerinde küçük de olsa bir değişiklik olduğu görülmektedir. Farkındalığın kontrol edilmediği durumda dindarlık ile bilgelik arasındaki ilişki $r=107$ olarak bulunmuştur. Farkındalık kontrol edildiğinde ise bu değer

$r=.101$ 'e düşmüştür. Ancak bu farklılık oldukça düşük düzeyde gerçekleşmiştir. Dolayısıyla, dindarlık ile bilgelik arasındaki ilişkiyi açıklamada, bilinçli farkındalığın önemli bir etki gösterdiği söylenemez. İlişkinin güç ve anlamlılığında önemli bir değişiklik meydana gelmemiştir.

Tablo 28: Dindarlık Kontrol Değişkeninde Bilinçli Farkındalık Dindarlık İlişkisi

		Bilinçli Farkındalık	Bilgelik
Dindarlık	Bilinçli Farkındalık	1	,336
	Bilgelik		,000 1
N= 584			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bir başka açıdan dindarlık kontrol değişkeni olarak belirlenerek Kısmi Korelasyon analizi yapılmıştır. Dindarlık kontrol edilmediğinde $r=.338$ olan bilinçli farkındalık-bilgelik ilişkisi, dindarlığın etkisi kontrol edildiği durumda $r=.336$ olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak farkındalığın bilgelik üzerindeki etkisinde dindarlığın önemli bir role sahip olmadığı anlaşılmaktadır. Bilgelik, farkındalık ve dindarlık ilişkisi bütün olarak değerlendirildiğinde “Bilgelik ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.”; “Bilgelik ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezlerinin doğrulandığı “Bilgelik ile bilinçli farkındalık ilişkisinde dindarlığın anlamlı bir etkisi vardır.” ve “Bilgelik ile dindarlık ilişkisinde bilinçli farkındalığın anlamlı bir etkisi vardır.” hipotezlerinin doğrulanmadığı anlaşılmıştır.

3.3.1.1. Bilgelik ve Bilinçli Farkındalık

Yapılan korelasyon analizleri, bilgelik ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin zayıf düzeyde anlamlı olduğunu göstermişti. Bu halde bilgeliliğin alt boyutlarının da farkındalıkla ilişkili olması muhtemeldir. Teorik çerçevede ele alındığı üzere bilinçli farkındalık Budist terminolojide iç görü, konsantrasyon, içe dönüş, akışa bırakma gibi kavramlarla iç içedir. Bilgeliliğin duygusal düzenleme, iç görü, kararlılık gibi boyutlarının benzer kavramsal arka plana sahip olması ve bilgelik ile farkındalığın birbirini tamamlayan ve insanı mutluluğa ulaştıran unsurlar olarak değerlendirilmesi bu ilişkiyi destekler. Bu açıdan bilgeliliğin alt

boyutlarından hangilerinin bilinçli farkındalık ile daha güçlü ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu istatistiksel olarak ele almak faydalı olacaktır.

Tablo 29: Bilgeliğin Alt Boyutları ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

		Bilinçli Farkındalık
Duygusal Düzenleme	Pearson r	,291**
	p	,000
Sosyal Danışmanlık	Pearson r	,124**
	p	,003
Kararlılık	Pearson r	,336**
	p	,000
İçgörü	Pearson r	,230**
	p	,000
Sosyal Yanlısı Davranış	Pearson r	,166**
	p	,000
Farklı Değerlere Tolerans	Pearson r	,096*
	p	,021

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 29'a göre bilgeliğin tüm alt boyutları bilinçli farkındalık ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($p < ,05$). En yüksek korelasyon değeri kararlılık boyutunda ($r = ,336$) çıkmıştır. Kararlılık boyutu bilinçli farkındalıkla pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ($p = ,00$) bir ilişkiye sahiptir. Onu sırasıyla duygusal düzenleme ($r = ,291$; $p = ,00$), iç görü ($r = ,230$; $p = ,00$), sosyal yanlısı davranış ($r = ,166$; $p = ,00$), sosyal danışmanlık ($r = ,124$; $p = ,01$) ve farklı değerlere tolerans ($r = ,096$; $p = ,02$) boyutu takip etmektedir. Söz konusu ilişkiler anlamlı olmakla birlikte korelasyon gücü olarak zayıf bir düzeydedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık ile bilgeliğin alt boyutları arasında düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu söylenebilir. “Bilgeliğin alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi desteklenmiştir.

Elde edilen bu bulgulardan hareketle değişkenler arası anlamlı ilişkilerin birbirlerini açıkladığı varyanslar incelenmiştir. Bilinçli farkındalığın bilgelik üzerindeki yordayıcı etkisini ölçmek amacıyla basit regresyon analizi testi kullanılmıştır.

Tablo 30: Bilgeliğin Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık

R	R ²	β	t	F	p
,338	,114	,338	8,659	74,986	,000
Bağımlı Değişken: Bilgelik					
Bağımsız Değişken: Bilinçli Farkındalık					

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilinçli farkındalığa dayalı olarak bilgelik değişkeninin yordanmasına yönelik regresyon analizi çıktıları Tablo 30’da sunulmuştur. Beta katsayısı (,338) iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu teyit etmektedir. Elde edilen verilere göre regresyon modelinin anlamlı olduğu söylenebilir ($R^2=,114$; $F=74,986$; $p=,00<,01$). Bilinçli farkındalık bilgeliğin anlamlı bir yordayıcısıdır ($\beta=,338$; $t=8,659$; $p=,00<,05$). Korelasyon katsayısının karesi dikkate alındığında bilinçli farkındalığın bilgelik değişkeni üzerinde %11,4’lük bir etkiye sahip olduğu, yani bilgeliğin %11,4’lük bir diliminin bilinçli farkındalıkla açıklanabileceği anlaşılmaktadır.

Bilgeliğin bilinçli farkındalıkla ilkesel, süreçsel ve kazanımsal birçok yönden oldukça derin bir ilişkisi vardır. Budist terminolojide genel olarak bireyin kendisini, yaşamı ve evrenin işleyişini anlamasının yolu olarak tarif edilen bilinçli farkındalık, bireyi arzularına bağıllıktan, doğum ölüm çarkına sıkışmaktan kurtaran en önemli yoldur (Shonin vd., 2015: 13-16). Yolun sonunda kişi aydınlığa, nirvanaya başka bir deyişle her şeyi “olduğu gibi” ya da “doğasına uygun olarak” anlama ve kabullenmeyle ilişkilendirilen bilgeliğe erişir (Harvey, 2015: 115). Dolayısıyla bilinçli farkındalık bilgeliğe açılan kapıdır. Nitekim farkındalık meditasyonunun Batı’daki ilk temsilcilerinden kabul edilen ve aynı zamanda Insight Meditation Society’nin kurucuları olan Goldstein ve Kornfield (2001) bilinçli farkındalığı ele aldıkları kült kitabın ana başlığına Bilgeliğin Özünü Arayış (Seeking The Heart of Wisdom) ismini vermişlerdir. Kitabın alt başlığı ise İçgörü Meditasyonunun Yolu (The Path of Insight Meditation)’dur. İçgörü geliştirmek bir anlamda hayatı tanımadır. Zaten Pali dilinde içgörü meditasyonu anlamında kullanılan vipassana kelimesinin sözlükteki karşılığı witnessing yani “şahit olmak”, “tanımak” ve “kabullenmek”tir (Osho, 2001: 171). Nefes ve beden izleme egzersizlerinden başlayarak duygu, düşünce, bilinç, ölüm, yok oluş ve ölümden sonrası gibi soyut deneyimlere aktarılan dikkat sayesinde kişi,

kendisini ve hayatı gerçekliğine uygun bir şekilde anlama ve kabul etme noktasına gelir. Thich Nath Hanh (1975: 38) söz konusu ilişkiyi, “nefes, beden ile zihni birleştiren ve bilgeliğe giden kapıyı açan bir araç olmaya devam eder” şeklinde özetler. Bu anlamda bilinçli farkındalık, bilgeliğe erişmenin yolu olması bakımından bir süreç, bilgelik de kendisine ulaşılan amaç anlamında bir kazanımdır.

Ancak bilinçli farkındalık ile bilgelik ilişkisi, birini diğerine ulaştıran vasıta olmaktan çok daha öte derin ve ilkeseldir. Bilinçli farkındalığın zihin-beden bilgeliğini kullanarak aydınlanma ve kurtuluşa ulaşma yolu niteliği düşünüldüğünde (Kabat Zinn, 2003: 145) farkındalık ile bilgelik iç içe geçmiş, sebep sonuç ilişkisi kadar bir bütünün parçası olabilecek bütünlüğe sahip iki kavram ve özelliktir. Bilgece yaşam için farkında olmak, farkındalığı uygulamak için bilgeliği arzulamak gerekir. Yani bilinçli farkındalık “aynı anda hem araç hem amaç hem tohum hem de meyvedir” (Hanh, 1975: 14-15). Bu ilişkiyi ilkesel düzeyde daha net hale getirmek için, bilinçli farkındalığın, Budist yaşam sistemi içerisinde aydınlığa ulaştıran sekiz dilimli yolun diğer unsurları ile ilişkisine bakılabilir (Chiesa, 2013: 256).

Tablo 31: Sekiz Dilimli Yol ve Boyutları

Bilgelik		Ahlak			Meditasyon		
Doğru Görüş	Doğru Niyet	Doğru Konuşma	Doğru Davranış	Doğru Geçim	Doğru Çaba	Doğru Farkındalık	Doğru Konsantrasyon

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 31’de görüldüğü üzere bilinçli farkındalık, kişiyi arzu nesnelere bağlılık ve ıstıraptan kurtaran yollardan sadece biridir. Bu yollardan her biri kendisinden daha üst bir niteliğe bağlıdır. Bilinçli farkındalık, doğru çaba ve konsantrasyon ile birlikte meditasyon niteliğinin bir parçasıdır. Sekiz dilimli yolun niteliklerinden bir diğeri de bilgeliktir. Bu durumda bilinçli farkındalık ile bilgelik arasındaki ilkesel ilişki görünür hale gelir. Şöyle ki sekiz dilimli yol, her biri diğeriyle her an ilişki içinde bulunan parçaların bütününden oluşan tek bir sistemdir. Her bir yol diğerine bağlı gerçekleşir ve diğerini destekler. Yani bir kişi ancak farkındalığı uygulayarak bilgeliğe erişebileceği gibi bilinçli farkındalığı da

ancak bilgelikğin doğru görüş ve doğru niyet unsurları tarafından yönlendirildiğinde gerçekleşebilir (Bodhi, 2011: 31).

Ayrıca Hölzel ve arkadaşlarının (2011: 539) farkındalığın yürürlük mekanizmasını açıkladıkları makalelerindeki tasnifte zikredilen dikkat kontrolü, beden farkındalığı, duygusal düzenleme ve perspektif değişimi gibi unsurların San Diego Bilgelik ölçeğindeki (Thomas vd., 2019) içgörü, duygusal düzenleme ve farklı değerlere tolerans boyutlarıyla neredeyse aynılık derecesine varan bağlantıları da bilinçli farkındalık ile bilgelik arasındaki ilkesel ilişkiye örnek olarak verilebilir.

Teorik düzeyde yapılan mülâhazalar benzer şekilde deneysel araştırmalara da yansımıştır. Bilgelik ile özel olarak bilinçli farkındalık genel olarak meditasyon arasındaki ilişkiyi ele alan deneysel ve görgül araştırmalar “Meditasyon-yoga ve Bilgelik” başlığında ele alınmıştır. Bu araştırmada ise bilgelik ile bilinçli farkındalık arasında tespit edilen korelasyon ilişkisinin değeri %11,4 olarak bulunmuştur. Bu oran teorik ilişkisel örüntü karşısında orta seviyede bir ilişki arz eder. Bu anlaşılabilir bir durumdur. Nitekim Lenoir’in (2020: 24-30) dile getirdiği üzere bilgelik, hayatın hakkını verme ve mutlu bir yaşam sürme sanatıdır. Bununla birlikte herkes için geçerli bir mutluluk reçetesi yoktur. Mutluluk, kişiye, kültüre, hayatın farklı evrelerine göre çeşitlenen bir karaktere sahiptir. Kimisi için yoksun olunan şeyin elde edilmesi, kimisi için var olan potansiyellerin yetkinleştirilmesinde gizlidir. Bilgelik, hayatın tüm yönlerini kuşatır. Katılımcıların içerisinde bulundukları ihtiyaç, ilgi, gereksinim, potansiyel ve yaşam evresi, onların mutluluk ve bilgelikle ilişkilerini belirler. Bu anlamda bilinçli farkındalık gibi onların bilgelik düzeylerine etki edebilecek farklı değişkenlerin bulunması mümkündür. Her halükârda bilinçli farkındalığın bilgeliki %11,4’lük açıklama düzeyi, dikkate değer bir orandır.

Yukarıda yapılan analiz bilinçli farkındalığın bilgelikğin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bilgeliki açıklamada önemli bir değişken olan bilinçli farkındalığın bilgelikğin hangi boyutlarıyla daha güçlü bir doğrusal ilişkiye sahip olduğunu tespit etmek, söz konusu ilişki ve etkileşimin daha derin bir tasvirini ortaya koymaya yardım eder. Bu amaçla, anlamlı korelasyon değeri taşıyan bilgelikğin alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler yordayıcılık etkisi açısından ele alınmıştır. Analizlerde bilinçli farkındalık

yordayıcı (bağımsız) değişken, bilgeliğin alt boyutları ise yordanan (bağımlı) değişken olarak değerlendirilmiştir. Korelasyon değeri 0,1'in altında olan boyutlar oldukça zayıf bir ilişki ifade etmeleri nedeniyle regresyon analizlerine dahil edilmemiştir.

Tablo 32: Kararlılığın Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık

R	R ²	β	t	F	p
,336	,113	,336	8,615	74,214	,000
Bağımlı Değişken: Kararlılık					
Bağımsız Değişken: Bilinçli Farkındalık					

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilgeliğin kararlılık alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasındaki regresyon analizi çıktılarını gösteren Tablo 32'ye göre, bilinçli farkındalık kararlılığın anlamlı bir yordayıcısıdır ($R^2=,113$; $\beta=,336$; $t=8,615$; $p=,00<,01$). Bilinçli farkındalığın kararlılık üzerindeki etkisi %11,3 düzeyinde hesaplanmıştır. Yani kararlılığa ilişkin toplam varyansın %11,3'ü bilinçli farkındalık ile açıklanabilir.

Tablo 33: Duygusal Düzenlemenin Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık

R	R ²	β	t	F	p
,291	,085	,291	7,346	53,970	,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Düzenleme					
Bağımsız Değişken: Bilinçli Farkındalık					

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilinçli farkındalık değişkenine dayalı olarak duygusal düzenlemenin yordanmasına ilişkin regresyon modeli çıktılarını gösteren Tablo 33'e göre, bilinçli farkındalık, duygusal düzenlemenin anlamlı bir yordayıcısıdır. Bilinçli farkındalık duygusal düzenlemenin %8,5'lik bir dilimini açıklamaktadır ($R^2=,085$; $\beta=,291$; $t=7,346$; $p=,00<,01$).

Tablo 34: İç Görünün Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık

R	R ²	β	t	F	p
,230	,053	,230	5,703	32,519	,000
Bağımlı Değişken: İç Görü					
Bağımsız Değişken: Bilinçli Farkındalık					

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilinçli farkındalık değişkenine dayalı olarak iç görünün yordanmasına ilişkin regresyon modeli sonuçlarını gösteren Tablo 34'e göre, bilinçli farkındalık iç görünün anlamlı bir yordayıcısıdır ($R^2=.053$; $\beta=.230$; $t=5,703$; $p=.00<.05$). Bilinçli farkındalık iç görünün %5,3'lük bir dilimini açıklamaktadır.

Tablo 35: Sosyal Yanlısı Davranışın Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık

R	R ²	β	t	F	p
,166	,028	,166	4,059	16,476	,000
Bağımlı Değişken: Sosyal Yanlısı Davranış					
Bağımsız Değişken: Bilinçli Farkındalık					

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilinçli farkındalık değişkenine dayalı olarak sosyal yanılsı davranışın yordanmasına ilişkin regresyon modeli sonuçlarını gösteren Tablo 35'e göre, bilinçli farkındalık, sosyal yanılsı davranışın anlamlı bir yordayıcısıdır ($R^2=.028$; $\beta=.166$; $t=4,059$; $p=.00<.05$). Bilinçli farkındalık sosyal yanılsı davranışın %2,8'lik bir dilimini açıklamaktadır.

Tablo 36: Sosyal Danışmanlığın Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık

R	R ²	β	t	F	p
,124	,015	,124	3,019	9,116	,003
Bağımlı Değişken: Sosyal Danışmanlık					
Bağımsız Değişken: Bilinçli Farkındalık					

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilinçli farkındalık değişkenine dayalı olarak sosyal danışmanlığın yordanmasına ilişkin regresyon modeli sonuçlarını gösteren Tablo 36'ya göre, bilinçli farkındalık, sosyal danışmanlığın anlamlı bir yordayıcısıdır ($R^2=.015$; $\beta=.124$; $t=3,019$; $p=.00<.05$). Bilinçli farkındalık sosyal yanılsı davranışın %1,5'lik bir dilimini açıklamaktadır.

3.3.1.2. Bilgelik ve Dindarlık

Araştırmanın bir önceki safhasında gerçekleştirilen korelasyon analizi bilgelik ile dindarlık arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=.107$) ve anlamlı ($p<.05$) bir ilişkinin var olduğunu göstermişti. Yani dindarlık düzeyinin artmasına bağlı olarak katılımcıların bilgelik düzeyleri de eşit oranda artmaktaydı. Nitekim dindarlık ile bilgelik bireysel var oluş

düzlemini aşan, evrenle ve insanlıkla bütünleşen, yaratıcı bir güçle ilişki içerisinde açığa çıkan iki özellik olarak birbirleriyle örtük bir ilişki arz eder. İnandığı varlıkla ilişkisinde bireyin duygularının nasıl bir görünüm sergilediği (duygu boyutu), davranışlarının ne ölçüde inandığı varlık tarafından yönlendirildiği (davranış boyutu), kendisini ona ne ölçüde bağlı hissettiği (ilişki boyutu) gibi durumlar, doğal olarak bilgeliğin duygusal düzenleme, iç görü geliştirme, istikrarlı bir kişilik oluşturma (kararlılık), olgun bakış açısı sayesinde doğru tavsiyeler verme (sosyal danışmanlık) ve diğerkâm (sosyal yanlısı davranış) olma durumlarıyla bağlantılıdır. Bu açıdan bilgelik ile dindarlık arasındaki ilişki ve etkileşim, alt boyutları da dahil ederek daha detaylı bir şekilde incelenmelidir.

Bilgelik ile dindarlığın alt boyutlarını incelemek amacıyla normal dağılım gösteren boyutlar için Pearson Korelasyon analizi, normal dağılım göstermeyen biliş boyutu için Spearman's Rho Korelasyon analizi testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 37'de sunulmuştur.

Tablo 37: Bilgeliğin Alt Boyutları ile Dindarlık ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

N=584		Dindarlık	Davranış	Duygu	Biliş	İlişki
Duygusal Düzenleme	Correlation	,015	,021	,031	-,027	-,012
	p	,725	,607	,452	,514	,781
Sosyal Danışmanlık	Correlation	,125**	,083*	,106*	,064	,125**
	p	,002	,046	,010	,121	,002
Kararlılık	Correlation	,033	,034	,015	-,014	,034
	p	,419	,410	,715	,741	,409
İçgörü	Correlation	,100*	,069	,054	,021	,131**
	p	,016	,097	,196	,613	,002
Sosyal Yanlısı Davranış	Correlation	,136**	,125**	,044	,139**	,155**
	p	,001	,003	,290	,001	,000
Farklı Değerlere Tolerans	Correlation	,061	,004	,066	-,009	,076
	p	,139	,919	,111	,834	,065

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilgelik ile dindarlığın alt boyutları arasındaki ilişkiye dair Korelasyon Analizi sonuçlarını gösteren Tablo 37'ye göre duygusal düzenleme ($r=,015$; $p=,725>,05$), kararlılık ($r=,033$; $p=,419>,05$) ve farklı değerlere tolerans ($r=,061$; $p=,139>,05$) boyutları ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bu durum dindarlığın alt boyutları için de geçerlidir.

Buna karşılık sosyal danışmanlık ($r=,125$; $p=,01<,05$), iç görü ($r=,100$; $p=,02<,05$) ve sosyal yanlısı davranış ($r=,136$; $p=,01<,05$) boyutları dindarlık ile pozitif yönde, zayıf düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye sahiptir (Bir özellik artarken diğeri de artmaktadır.). Söz konusu boyutların dindarlığın alt boyutları ile ilişkisine yönelik istatistik şu şekilde betimlenebilir:

- Sosyal danışmanlık, dindarlığın ilişki ($r=,125$; $p=,002<,05$) ve duygu ($r=,106$; $p=,01<,05$) boyutlarıyla zayıf düzeyde pozitif yönde, anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Davranış boyutu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmakla birlikte ($p=,046<,05$) bu ilişki oldukça zayıf bir düzeydedir ($r=,083$).

- İç görü, dindarlığın ilişki ($r=,131$; $p=,002<,05$) boyutuyla zayıf düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Dindarlığın diğer boyutlarında iç görü ile irtibatlı olarak herhangi bir anlamlı r değerine rastlanmamıştır.

- Sosyal yanlısı davranış, dindarlığın ilişki ($r=,155$; $p=,000<,05$), biliş ($r=,139$; $p=,001<,05$) ve davranış ($r=,125$; $p=,003<,05$) boyutlarıyla zayıf düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Bu bulgulara göre bilgelikle en çok dindarlığın ilişki boyutu ilişkilidir. İlişki boyutunun bireyin kendisini Allah'a ne derece yakın hissettiğini ölçen bir boyut olduğu dikkate alındığında kendisini Allah'a daha yakın hisseden kimselerin bilgelik düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. İlişki boyutundan sonra bilgelikle en çok ilişkisi bulunan dindarlık boyutu davranıştır. Davranış ise bireyin eylemlerinin ne ölçüde inandığı dini değerler tarafından yönlendirildiğini ifade eder. Bu bağlamda eylemlerine referans ve motivasyon olarak dini değerleri temel alan bireylerin bilgelik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bilgelikle en az ilişkisi bulunan dindarlık boyutları duygu ve biliş olmuştur. Buradan, bireyin dinle ilgili genel görüşünün ve dinin duygulara hitap eden yönü tarafından etkilenme durumunun sahip olduğu bilgelik düzeyi ile oldukça düşük bir ilişkisi olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısı ile "Bilgeliliğin alt boyutları ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki vardır." hipotezi doğrulanırken, "Bilgeliliğin alt boyutları ile dindarlığın alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır." hipotezi kısmen doğrulanmıştır.

Bilgelik ile dindarlık özelliklerinin birbirleriyle ilişkilerini yön, düzey ve anlamlılık derecesi olarak ele aldıktan sonra, ulaşılan bulgulardan hareketle, bilgelik ve alt boyutlarının dindarlığa dayalı olarak yordama imkânı sorgulanmıştır. Kavramların birbirlerini açıkladıkları varyansı tespit etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 38: Bilgeliğin Yordayıcısı Olarak Dindarlık

R	R²	β	t	F	p
,107	,011	,107	2,586	6,687	,010
Bağımlı Değişken: Bilgelik					
Bağımsız Değişken: Dindarlık					

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Dindarlık değişkenine dayalı olarak bilgeliğin yordanmasına yönelik regresyon çıktıları Tablo 38’de sunulmuştur. Elde edilen verilere göre dindarlık, bilgeliğin anlamlı bir yordayıcısıdır ($R^2=,011$; $F=,6,687$; $t=2,586$; $p=,01<,05$). Korelasyon katsayısının karesi dikkate alındığında, dindarlık, bilgeliğin toplam varyansının %1,1’ini açıklamaktadır.

Dindarlık ile bilgelik arasındaki ilişki nicel araştırmalar içerisinde henüz muhkem bir yer edinebilmiş değildir. Fakat bilinmektedir ki gerek semavî dinlerde (Yahudilik, Hristiyanlık, İslam), gerek beşerî (Budizm, Hinduizm, Taoizm) din geleneklerinde bilgelik, yaratıcı gücü tanımayı, onun fiillerini ve evrende tesis ettiği düzeni anlamayı, doğa ve insan nefsindeki hakikatleri temaşa etmeyi içeren, kısacası, dinin rengine bürünen bir formda ele alır. Buna karşın insan ve sosyal bilimlerde pratik bir fayda mülahaza edilerek bilgeliğe, insan hayatına etkisi ve kazandırdıkları açısından yaklaşılır. Bu açıdan dindarlık bilgelik ilişkisini, bir başka değişkenin aracısı olması bakımından inceleyen araştırmalara rastlamak daha muhtemeldir. Örneğin Ardelt (2008) bilgelik ile dindarlığı, hayatta bir amaca sahip olma ve ölüme karşı geliştirilen tutumlar bağlamında ele almıştır. Benzer şekilde Brudek ve Sekowski (2021) de bilgeliği, dinin sunduğu anlam sistemi ile ölüme karşı geliştirilen tutumlar arasında bir aracı değişken olarak değerlendirmiştir. Bu ilişkiler muhtemelen, Erikson’un yaşamın son evresinde umutsuzluğa karşı benlik bütünlüğü kazanmayı, bilgelik erdemini gerçekleştirme ve ölümlle yüzleşmeye bağlamasına dayanan metrik sonuç elde etme arayışlarıdır (Clayton, 1975: 120). Bunların dışında bilgelik ile dindarlık arasındaki

ilişkide kişilik özelliklerinin (Adamovová, 2013), sağlık algısının (Ardelt & Ferrari, 2019; Krause & Hayward, 2014) aracılığını ve etkisini ele alan çalışmalar da mevcuttur.

Nicel araştırma bulguları, bilgeliğin, dindarlık ve dini bakış açısı tarafından ne düzeyde anlamlı olarak yordandığını ortaya koymuştur. Fakat elde edilen bulgular söz konusu ilişkinin varlığı, yönü ve şiddeti hakkında çeşitlilik arz eder. Örneğin Ardel (2008: 9), Tanrı tasavvuru ve dini inançların yaşamın merkezine yerleştirildiği içten yönelimli dindarlık ile bilgelik arasında anlamlı bir korelasyon ilişkisi tespit edememiştir ($r=0,09$; $p>0,05$). Buna karşın bilgeliğin tüm boyutları dışsal yönelimli dindarlık ile negatif bir ilişki arz etmiştir ($r=-0,35$; $p=0,01$). Le (2008: 387, 394, 398), dindarlık yanında manevi ve mistik deneyimleri de dikkate almıştır. Nitekim bireyin dini deneyiminde hangi unsur, boyut ve bakış açısının bilgiğe katkı sağladığını, formal dini deneyim ile bireysel bağlanma; dinsel tecrübe ile mistik yönelim gibi farklılıkların ne ölçüde bir etki meydana getirdiğini anlamaya ihtiyaç vardır. Le'nin (2008: 402) elde ettiği bulgulara göre mistik deneyim olarak dindarlık aşkın bilgeliğin anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu sonuç, mistik deneyim yaşadıklarını belirten katılımcıların, yaşamayanlara göre aşkın bilgiğe ulaşma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Bir başka açıdan Krause ve Hayward (2014: 543, 544) dindarlık bilgelik ilişkisinde sosyal yapı ve kilise ibadetlerine katılımı dikkate almıştır. Öne sürdükleri teze göre sosyal yapı içerisinde oluşan ve varlığını sürdüren din, varoluş imkânı sunduğu gibi sosyal içerikli bir manevi destek hizmeti görevi de görmektedir. Kiliseler, bilgeliğin temeli sayılan dini ilke, inanç ve değerlerin öğretilip, pratikize edildiği mekânlardır. Bu alanlara katılım bilgeliğin doğmasına imkân tanırken aynı zamanda cemaat üyeleriyle temasa geçmek bir nevi manevi destek işlevi görür. Krause ve Hayward'ın (2014: 552-553) elde ettiği bulgulara göre kiliseye katılım pratik bilgelikle $r=,160$ değerinde, manevi destekle $r=,261$ değerinde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Buna karşın kiliseye katılımın bilgeliği yordama düzeyi oldukça düşüktür ($\beta=,077$). Bu ilişkiye kiliseye katılımın manevi destek üzerinden etkisi dahil edildiğinde ($\beta=,078$) ise elde edilen toplam oran ($\beta=,155$) görece daha yüksek bir yordayıcılık değerine işaret eder. Sonuç olarak kiliseye daha sık gidenlerin daha fazla manevi destek fırsatı bulduğu, daha fazla manevi desteğin aidiyet duygusunu beslediği ve daha büyük bir aidiyet duygusunun da bilgeliğin gelişimine katkı sağladığı düşünülmüştür.

Adamovová (2013: 182, 185) dindarlık bilgelik ilişkisini, dindarlığın dini gerçeklikleri literal kabul/ret ile sembolik kabul/ret yönelimleri üzerinden incelemiştir. Literal kabulün karşılığı ortodoks dindarlık, literal reddin karşılığı dışsal eleştiri, sembolik kabulün karşılığı ikincil naiflik, sembolik reddin karşılığı da görelilik olarak kavramlaştırılmış ve ölçülmüştür. Elde edilen bulgulara göre Ortodoks dindarlık bilgeliğin bilişsel ($r=0,246$) ve yansıtıcı ($r=0,236$) boyutuyla anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Dış eleştiri bilgeliğin sadece duygusal ($r=0,186$) boyutuyla anlamlı bir ilişki göstermiş; bilgelik ile dindarlığın sembolik boyutlarında (naiflik ve görelilik) herhangi bir anlamlı ilişki ortaya çıkmamıştır. Brudek ve Sekowski (2021: 6-7) ise dindarlığı anlam veren bir sistem olarak değerlendirerek bilgelik dindarlık ilişkisini, dini anlam sistemi bağlamında ele almışlardır. Elde ettikleri bulgulara göre dinsel anlamlandırma sistemi bilgeliğin bilişsel ($r=0,24$), duygusal ($r=0,28$) ve yansıtıcı ($r=0,26$) boyutlarıyla anlamlı derecede ilişkilidir.

Genel olarak incelendiğinde nicel araştırma sonuçları, bilgelik ile dindarlık arasında oldukça düşük düzeyde bir ilişki var olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada elde edilen oranlar da korelasyon değeri açısından söz konusu araştırmalara yakın bir ilişkiye ($r=,107$) işaret etmiştir. Ancak hayatın varlık, bilgi, ahlak, değer gibi birçok yönünü kapsayan, bireyin yaşantısına şekil ve yön veren dinin, üstün kavrayış, değer, sosyal dayanışma gibi benzer özellikleri ihtiva eden bilgelikle niçin böyle düşük bir oranda ilişkili görüldüğünü sorgulamak gerekir. Bu durumu iki farklı şekilde açıklamak mümkündür. Birincisi, araştırmaların bilgelik ile dindarlığı incelerken referans aldıkları tanım ve ölçeklerin farklılaşmasıdır. Kimisi dini, bir anlam verme sistemi (Brudek & Sekowski, 2021), kimi kiliseye bağlılık ve katılım (Krause & Hayward, 2014), kimi mistik deneyim (Le, 2008) olarak değerlendirmiştir. Aynı şekilde bilgelik tanımları da pratik bilgelik, aşkın bilgelik gibi bilgeliğin farklı boyutlarına yönelik bir temelde ele alınmıştır. Söz konusu farklılıklar dindarlığın bilgelikle ilişkili olan güçlü yönlerini test etmeyi ıskalamış olabilir. İkinci olarak ise dindarlığın bilgelikle ilişkisinde formal deneyimden ziyade manevi ve aşkın tecrübelerin etkisinin başat bir rol oynama ihtimali dikkate alınmalıdır. Nitekim bilgelik, benlik sınırlarını, yani biyolojik, kültürel, sosyal koşulları aşmayla ilişkilidir (Le, 2008). Kurumsal, geleneksel ve kalıplar üzerinden deneyimlenen dindarlık yerine özsel ve

içsel deneyimlere dayanan dinin manevi boyutunun bu anlamda bilgelikle daha güçlü bir ilişki arz etmesi söz konusu olabilir.

3.3.2. Demografik Değişkenler ve Bilgelik

Bu kısımda araştırma örnekleminin bilgelik düzeylerinin cinsiyet, yaş, ekonomik durum, fakülte, sınıf, sosyal çevre, kritik bir olay yaşama, geniş bir ailede büyüme, meditasyon yapma, meditasyon yapma sıklığı, tarikat zikirlerine katılma, tarikat zikirlerine katılma sıklığı ve düzenli olarak namaz kılma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bu çerçevede “Demografik değişkenlere göre bilgelik anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusunun cevabı aranmıştır.

3.3.2.1. Cinsiyet ve Bilgelik

Tablo 39: Cinsiyet Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

	Gruplar	N	X	SS	t	sd	P
Bilgelik (genel)	Erkek	187	86,09	11,809	-,263	582	,793
	Kadın	397	86,34	10,159			
Duygusal Düzenleme	Erkek	187	12,59	3,546	5,528	582	,000
	Kadın	397	10,85	3,548			
Sosyal Danışmanlık	Erkek	187	15,32	2,584	-3,770	582	,000
	Kadın	397	16,15	2,411			
Kararlılık	Erkek	187	12,76	3,377	1,920	582	,055
	Kadın	397	12,20	3,250			
İç görü	Erkek	187	15,52	2,682	-2,528	582	,012
	Kadın	397	16,09	2,448			
Sosyal Yanlısı Davranış	Erkek	187	13,73	2,040	-3,625	582	,000
	Kadın	397	14,34	1,824			
Farklı Değerlere Tolerans	Erkek	187	16,13	2,605	-2,515	582	,012
	Kadın	397	16,68	2,387			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bilgelik düzeyinden alınan ortalama puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini test etmek amacıyla bağımsız grup t-testi uygulanmıştır. T testinden elde edilen sonuçlar Tablo 39’da sunulmuştur. Yapılan analizler neticesinde bilgelik ölçeğinden alınan toplam puan [$t(582) = -,263$; $p = ,793$] ile kararlılık alt boyutundan alınan toplam puanların [$t(582) = 1,920$; $p = ,055$] cinsiyete göre anlamlı bir

farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir ($p>,05$). Bilgeliğin diğer alt boyutlarında ise anlamlı farklılaşmalar vardır. Şöyle ki duygusal düzenleme [$t(582)= 5,528$; $p=,00$] sosyal danışmanlık [$t(582)= 3,770$; $p=,00$], iç görü [$t(582)= -2,528$; $p=,012$], sosyal yanlısı davranış [$t(582)= -3,625$; $p=00$] ve farklı değerlere tolerans [$t(582)= -2,515$; $p=,012$] boyutları cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmıştır. ($p<,05$). Buna göre bilgeliğin alt boyutlarından alınan toplam puanların cinsiyete göre farklılaşma durumu şu şekilde ortaya konabilir:

- Erkeklerin (12,59) duygusal düzenleme düzeyi kadınlardan (10,85) daha yüksektir.
- Kadınların (16,15) sosyal danışmanlık düzeyi erkeklerden (15,32) daha yüksektir
- Kadınlar (16,09) iç görü seviyesinde erkeklerden (15,52) daha yüksek puan almıştır.
- Kadınlar (14,34) sosyal yanlısı davranış seviyesinde erkeklerden (13,73) daha yüksek puan almıştır.
- Kadınların (16,68) farklı değerlere tolerans seviyesi erkeklerden (16,63) daha yüksektir.

Buraya kadar yapılan çözümlemeler dikkate alındığında, genel bilgelik ve kararlılık alt boyutunda herhangi bir farklılaşmanın söz konusu olmadığı, sadece duygusal düzenleme alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığı, kadınların sosyal danışmanlık, iç görü, sosyal yanlısı davranış ve farklı değerlere tolerans seviyelerinin ise erkeklerden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Bilgeliğin cinsiyetle ilişkisini ele alan çalışmalarda, araştırma bulgularımızı destekleyen sonuç ve yorumlara rastlamak mümkündür. Treichler ve arkadaşlarının (2022: 4) San Diego Bilgelik Ölçeğini kullandıkları araştırmalarında genel bilgelik puanı cinsiyete göre anlamlı bir farka işaret etmezken, bilgeliğin alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalar gözlemlenmiştir. Şöyle ki erkekler, duygusal düzenleme ve kararlılık alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puan alırken, kadınların iç görü, farklı değerlere tolerans, sosyal danışmanlık ve sosyal yanlısı davranış düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Diğer bilgelik modellerini benimseyen araştırmalarda da benzer bulgulara ulaşıldığı söylenebilir. Örneğin Ardelt'in (2009: 17) Üç Boyutlu Bilgelik Modeliyle gerçekleştirdiği çalışmasında, katılımcıların elde ettikleri bilgelik puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir

farklılaşma meydana getirmediği ancak bilgeliğin alt boyutlarında yaşam evrelerine göre bazı anlamlı farklılaşmaların gözlemlendiği ortaya çıkmıştır. Buna göre biliş boyutunda yaşlı erkekler kadınlardan, duygu boyutunda genç ve yaşlı kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Aynı şekilde Baltes ve Smith'in (1990) yüksek eğitim seviyesine sahip çeşitli yaş gruplarını barındıran örnekleme yürüttüğü çalışmasında ve Kunzmann ve Baltes'in (2003) farklı öğrenim düzeylerine sahip bir örnekleme dayalı gerçekleştirdikleri çalışmalarında, cinsiyet, anlamlı bir değişken bulunmamıştır. Akkaya'nın (2019: 40-41) psikososyal gelişim alanı olarak bilgeliği ele aldığı araştırmasında ergenlik döneminde kadınlar erkeklerden, beliren yetişkinlik döneminde ise erkekler kadınlardan daha yüksek puan alırken genel bilgelik puanında anlamlı bir farklılaşma meydana gelmemiştir.

Söz konusu araştırma bulgularını destekler mahiyette Aldwin (2009: 5) bilgeliğin büyük ihtimalle androjen bir kişilik özelliği olabileceğini dile getirmiştir. Nitekim Orwoll ve Achenbaum da (1993: 279) Jung'un anima ve animus arketiplerinin birleşiminden doğan kişilik kuramına benzer bir yorumla, bilgeliğin, dişil ve eril cinsiyet özelliklerini bütünleştirmesi gerektiğini vurgular. Şöyle ki bilge insanlar dünyaya mantıklı, rasyonel ve nesnel yaklaşabilmeleri anlamında erkeksi; empati, şefkat, başkalarının iyiliği için endişe duymaları nedeniyle de kadınsıdırlar.

Katılımcılara bilge olarak tanımladıkları kişi hakkında bazı soruların yönlendirilmesine dayanan örtük (implicit) bilgelik araştırmalarında ulaşılan sonuçlar da bir yönden benzer bir karakter arz eder. Örneğin Denney ve arkadaşları (1995: 43) farklı yaş ve cinsiyetten oluşan bir örnekleme bilgelik ve kişilerarası bilgelik araştırması yürütmüştür. Bu çalışmada katılımcıların cinsiyetlerinden bağımsız olarak bilge kabul ettikleri şahıs erkek olmuştur. Yaşın artmasıyla birlikte bilgeliği erkek cinsiyeti kimliğiyle ilişkilendirme düzeyi artmıştır. Bu durum geleneksel cinsiyet stereotipleri ile açıklanabilir. Nitekim geleneksel kültürde erkekler kadınlardan daha bilge, zeki ve yetkin kabul edildiğinden katılımcılar bu önyargıdan hareket etmiş olabilirler. Buna karşın benzer bir toplumsal önyargıyla kadın ve erkek katılımcılar kişilerarası bilgeliği daha çok kadın cinsiyeti kimliğiyle ilişkilendirmiştir (Denney vd., 1995: 44, 46). Sadece yaşlı kadınların erkek cinsiyet kimliğini tercih ettiği

görülür. Genel olarak katılımcıların kendi cinsiyetleri, bilge kabul ettikleri kişiye dair öngörülerinde etkili olmamıştır.

Cinsiyete göre bilgelik özelliğini ele alan ampirik araştırma bulguları, cinsiyetin anlamlı bir etki unsuru olmadığı, fakat bilgeliğin alt boyutlarında birtakım farklılaşmaların meydana geldiğini ortaya koymuştur (Ardelt, 1997a; Levenson vd., 2005; S. Yang, 2001). Bununla birlikte az sayıdaki bazı araştırma sonuçlarında kadınların erkeklerden daha bilge olduklarını tespit eden bulgulara rastlanmıştır (Bang & Zhou, 2014; Singh & Dahiya, 2013; Webster, 2003b). Webster'in kendine Yönelik Bilgelik Algısı modelini benimsediği araştırmada, kadınlar açık bir şekilde erkeklerden daha yüksek bilgelik puanı almıştır. Bu durum Webster'in (2003:20) değerlendirmesine göre, Kendine Yönelik Bilgelik Algısı ölçeğinin daha ziyade dişil özellikleri yansıtan boyutları içerdiği dikkate alındığında şaşırtıcı değildir. Duygusal düzenleme, açıklık, yansıtıcılık, anımsama gibi özelliklerin kadınlarda genel olarak daha gelişmiş olduğu kabul edilir. Erkeklerin bilgelikle ilişkisi Ardelt'in (1997:19) belirttiği üzere daha ziyade bilişsel özellikler tarafından karakterize edilir.

Dolayısıyla cinsiyet söz konusu olduğunda bilgiğe etkisi bağlamında, biyolojik yapısal nedenler ile sosyokültürel anlayışların belirleyici olduğu söylenebilir. Birinci açıklamaya göre, kadınların empati ve şefkate dayalı yapıya sahip olmaları, duygu merkezli ve öze dönük bir kişilik geliştirmelerine yol açar ve beyinlerinde bu bölgeler daha aktiftir. Buna karşın erkeklerin beyinde biliş merkezli bölgelerin daha aktif ve gelişmiş olduğu söylenebilir. İkinci açıklama olan sosyokültürel neden muhtemelen daha güçlü bir etki ve role sahiptir. Nitekim bahsedilen sosyokültürel süreçler, toplumsal beklentiler ve cinsiyet normları, ebeveyn, öğretmen, akran ve genel olarak toplum etkisiyle birlikte, bilgeliğin algılanma biçimi ve gelişim yönünü erkek ve kadınlar açısından farklı bağlamlarda gerçekleştirir. Erkekler liderlik davranışına kaynaklık edecek şekilde kararlı olma ve duyguları kontrol etme yönünde sosyalleşirken, kadınlar, diğerkâmlık, şefkat, farklı fikir ve kişileri kabullenme gibi özelliklere aracılık edecek şekilde sıcak, samimi ve koruyucu olma yönünde sosyalleşir (Treichler vd., 2022: 6-7). Sonuç olarak "Bilgelik cinsiyete göre

anlamli bir farklılaşma meydana getirmemektedir” ve “Bilgeliğin alt boyutları cinsiyete göre anlamli olarak farklılaşır” hipotezlerimiz doğrulanmıştır.

3.3.2.2. Yaş ve Bilgelik

Araştırmada yaş ile bilgelik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu kapsamda “yaş ile bilgelik arasında anlamli bir ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır. Söz konusu değişkenler arası ortalamaların anlamli bir farklılaşmaya işaret edip etmediği Anova tek yönlü varyans analiziyle değerlendirilmiştir.

Tablo 40: Yaş Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik ve Anova Sonuçları

		N	X	F	p			N	X	F	p
Duygusal	1) 18-20	250	11,26	,997	,37	Sosyal	1) 18-20	250	15,80	,916	,40
	2) 20-21	254	11,38				2) 20-21	254	16,03		
	3) 22-45	80	11,92				3) 22-45	80	15,66		
	Toplam	584	11,41				Toplam	584	15,88		
Kararlı	1) 18-20	250	12,28	1,43	,24	İçgörü	1) 18-20	250	15,82	,340	,71
	2) 20-21	254	12,30				2) 20-21	254	16,00		
	3) 22-45	80	12,96				3) 22-45	80	15,95		
	Toplam	584	12,38				Toplam	584	15,91		
Sosyal	1) 18-20	250	14,05	,776	,46	Far.D.T	1) 18-20	250	16,64	,790	,45
	2) 20-21	254	14,20				2) 20-21	254	16,46		
	3) 22-45	80	14,33				3) 22-45	80	16,26		
	Toplam	584	14,15				Toplam	584	16,51		
Bilgelik	1) 18-20	250	85,86	,428	,65						
	2) 20-21	254	86,39								
	3) 22-45	80	87,08								
	Toplam	584	86,26								

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 40’a göre, genel bilgelik boyutundan alınan ortalama puanlar, yaş gruplarındaki artışa paralel olarak düşük seviyede bir artış göstermektedir. 22-45 yaş grubu aralığında olanlar en yüksek (87,08) ortalama puanı alırken, onları, 20-21 yaş grubu (86,39) ve 18-20 yaş grubu (85,86) takip etmiştir ($3 > 2 > 1$). Alt boyutlarda ise yaşın artışı, kimi zaman ilişkili olduğu bilgelik düzeyindeki artışa eşlik ederken, kimi zaman iniş çıkışlı bir grafik çizmiştir. Örneğin duygusal düzenleme boyutunda yaşla birlikte aşağıdan yukarı doğru artan bir grafik gözlemlenmektedir ($1 < 2 < 3$). En yüksek puanı 22-45 yaş grubu (11,92) daha sonra 20-21 yaş grubu (11,38) ve en son 18-20 yaş grubu (11,26) almıştır. Kararlılık ($1 < 2 < 3$) ve

sosyal yanlısı davranış ($1 < 2 < 3$) alt boyutları da benzer bir grafiğe sahiptir. Farklı değerlere tolerans alt boyutunda tam aksi bir eğilim söz konusudur. Yaşın küçülmesiyle birlikte farklı değerlere tolerans gösterme düzeyi artmıştır ($3 < 2 < 1$). İç görü ($2 > 3 > 1$) ve sosyal danışmanlık ($2 > 1 > 3$) boyutlarında ise en yüksek puan 20-21 yaş aralığında olanlara aittir. Katılımcıların bilgelik alt boyutları ve genel bilgelikten aldıkları ortalama puanlar arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi testi uygulanmıştır.

Anova analizinin yer aldığı Tablo 40 incelendiğinde bilgelğin katılımcıların yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı anlaşılmaktadır ($F=,428$; $p=,652$). Bilgelğin alt boyutlarından alınan ortalama puanlara dayanarak gerçekleştirilen Anova analizleri de anlamlı bir farklılaşmaya işaret etmemiştir: duygusal düzenleme ($F=,997$; $p=,370$), sosyal danışmanlık ($F=,916$; $p=,401$), kararlılık ($F=1,431$; $p=,240$), iç görü ($F=,340$; $p=,712$), sosyal yanlısı davranış ($F=,776$; $p=,461$), farklı değerlere tolerans ($F=,790$; $p=,454$).

Şüphesiz ki bilgelik araştırmalarında yaş faktörü, önemli ve ayrıcalıklı bir yer tutar. Bunun başlıca sebebi, bilgelğin genel olarak yaşlılıkta kazanıldığı düşünülen özelliklerle ilişkili olmasıdır. Yaşama dair derin bir kavrayış edinme, zorlu ve belirsiz tecrübelerle başa çıkma, yeniliklere ve farklılıklara açık ve kabullenici olma gibi özellikler, daha uzun yaşama ve dolayısıyla yaşlanma ile irtibatlandırılmıştır. Nitekim kişilik ve zihin üzerine kuramsal bir çerçeve çizen birçok araştırmacı, bilgelği, ileri yaşam evresinde gelişen bir özellik olarak tarif etmiştir. Örneğin Jung'un (1965) kişilik teorisinde, "içsel farkındalığın artması, benlikten uzaklaşma, evrenle bütünleşme" gibi özelliklerle karakterize edilen bilgelik, yaşamın ikinci evresi yani 35 ve üzerinde kazanılan bir özellik olarak kabul edilir. - Sternberg'e göre (2005: 14) Jung nazariyesinde yaştan ziyade bilgelik arketipinin rüya yoluyla açığa çıkması söz konusudur. Bu da yaştan ziyade kazanılan olgunlukla ilgilidir.- Benzer şekilde Erikson'un (Kemph, 1969) kişilik modelinde de bilgelik, yaşamın son evresi olan yaşlılıkta ümitsizliğe karşı benlik bütünlüğünün gerçekleştirilmesi olarak kavramsallaştırılır. Bu bakış açısına göre bilgelğin sırrı, başarılı yaşlanmada saklıdır (Intezari, 2016: 7). Buna karşın bilişsel süreçleri dikkate alan Piaget'nin kuramına göre

bilgelik, analitik, diyalektik ve reflektif düşünme kabiliyetleriyle ilişkilidir ve ergenlik çağında gelişmeye başlar.

Ampirik araştırma bulguları hem bu çalışmada ulaşılan hem de kuramsal olarak ifade edilen sonuçları kısmen doğrulamaktadır. Söz gelimi literatür incelendiğinde, bilgeliğin mutlaka yaşla doğrusal bir ilişki içerisinde olmadığı anlaşılır. Şöyle ki bazı araştırmacılara göre bilgelik yaşla birlikte artan bir grafik seyrederken (Baltes, 1993; Clayton & Birren, 1980; Holliday & Chandler, 1986; Kekes, 1983; Birren & Fischer, 1990: 319-320), kimilerine göre bilgeliğin yaşla doğrudan bir ilişkisi yoktur (Ardelt, 1997, 2000; Jordan, 2005; Sternberg, 2005; Thomas vd., 2019: 45). Bu iki bulgu ve yorumdan farklı olarak Pasupathi ve arkadaşları (Pasupathi vd., 2001: 356-358), bilgeliğin ergenlikten genç yetişkinliğe doğru 24 yaşına kadar geliştiğini, sonrasında yaşam boyu sabit kaldığını bulgulamıştır. Bu noktada, benimsenen bilgelik kavramı, kuram ve ölçeklerinin söz konusu farklılıklara neden olduğu düşünülebilir.

Sonuç olarak bilgeliğin yaşa bağlı ve bağımlı olarak gerçekleştiğini söylemek güçtür. Nitekim yaşla birlikte öznel yaşam tecrübesi, alınan eğitimin seviyesi ve içeriği gibi farklı faktörlere bağlı olarak bilgeliğin yaşla ilişkisi değişiklik gösterebilir. Ancak Kramer'in (1990) de ifade ettiği gibi, gelişimini sürdürmeye istekli, yaşam deneyimlerinden öğrenmeye yatkın ve fırsatları değerlendirme yeteneğine sahip kişiler için yaş, potansiyel olarak bilgelğe götürebilir. Bu açıdan bilgeliğin gelişiminde etkin bir unsur olarak Webster'in (2009: 71) zikrettiği yaşam deneyimleri, oldukça önemlidir. Meachem'e (1990: 91) göre ise bilgeliğin yaşla ilişkilendirilmesinde "geçici gözlemlere" (ad hoc observations) dayanılması gibi sorunlu bir teknikten hareket edilir. Benzer şekilde Ardelt de (2010: 194) bilgeliğin yaşla ilişkisinin, daha güvenilir sonuç vermesi açısından kesitsel değil boylamsal araştırma yöntemiyle sınanması gerektiğini vurgular.

Bilgeliği boylamsal bir yöntemle ölçen Wink ve Helson'un (1997: 10-12) ulaştığı sonuç dikkate alınırsa, 25 yıl süren araştırma bulgularına göre yaşın artmasına bağlı olarak bilgeliğin artma yönünde bir eğilim gösterdiği ve bu eğilimin, kişiliklerini geliştirmek için daha fazla fırsat ve daha güçlü motivasyon bulan klinik psikologlarda daha belirgin olduğu, dolayısıyla bilgelik yaş ilişkisinde, zamanla birlikte eğitim ve tecrübenin de önemli ve

ayrılmaz bir etki unsuru olarak değerlendirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Nitekim bilgeliğin yaşla birlikte artma eğilimde olduğunu savunan Kekes de (1983: 246) bu anlamda yaşı, yaşam gereklilik ve önceliklerine dair derin bir bakış açısı geliştirmek için ihtiyaç duyulan doğal süre olarak tanımlar. Bu bağlamda “Bilgelik, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma meydana getirmmez.” ve “Bilgeliğin alt boyutları yaşa göre anlamlı bir farklılaşma meydana getirmemektedir.” hipotezlerimiz desteklenmiştir.

3.3.2.3. Sınıf Düzeyi ve Bilgelik

Tablo 41: Sınıf Düzeyine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik ve Anova Sonuçları (Hochberg’s GT2 ve LSD)

		N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark	O.A. Fark
Bilgelik T.	1) Birinci S.	148	85,70	10,019	1,311	,270	-	-
	2) İkinci S.	240	85,61	10,965				
	3) Üçüncü S.	121	87,68	11,097				
	4) Dördüncü S.	75	87,16	10,462				
	Toplam	584	86,26	10,706				
Duyg.D.	1) Birinci S.	148	11,23	3,451	1,284	,279	-	-
	2) İkinci S.	240	11,37	3,910				
	3) Üçüncü S.	121	11,95	3,281				
	4) Dördüncü S.	75	11,04	3,611				
Sosyal D.	1) Birinci S.	148	15,82	2,378	,416	,741	-	-
	2) İkinci S.	240	15,80	2,517				
	3) Üçüncü S.	121	16,04	2,737				
	4) Dördüncü S.	75	16,07	2,268				
Kararlılık	1) Birinci S.	148	12,47	3,076	,246	,864	-	-
	2) İkinci S.	240	12,26	3,435				
	3) Üçüncü S.	121	12,55	3,217				
	4) Dördüncü S.	75	12,33	3,458				
İç görü	1) Birinci S.	148	15,72	2,485	2,500	,059	1<4	-,73036
	2) İkinci S.	240	15,71	2,592			2<4	-,74083
	3) Üçüncü S.	121	16,21	2,631				
	4) Dördüncü S.	75	16,45	2,214				
Sosyal	1) Birinci S.	148	13,95	1,935	3,571	,014	1<4	-,75396
	2) İkinci S.	240	14,00	2,014			2<4	-,70250
	3) Üçüncü S.	121	14,35	1,815				
	4) Dördüncü S.	75	14,71	1,583				
Farklı D.	1) Birinci S.	148	16,50	2,557	,062	,980	-	-
	2) İkinci S.	240	16,47	2,418				
	3) Üçüncü S.	121	16,58	2,486				
	4) Dördüncü S.	75	16,56	2,484				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmada öğrenim görülen sınıf düzeyi ile bilgelik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu çerçevede eğitim düzeyine göre bilgelik seviyesinde anlamlı bir farklılaşma meydana gelirmi sorunsalı değerlendirilmek istenmiştir. Tablo 41'e göre öğrenim görülen sınıf düzeyi ile bilgelik seviyesi arasında boyutlara göre değişen bir ilişki söz konusudur. Genel bilgelik boyutundan alınan ortalama puanlar incelendiğinde sınıf düzeyinin yükselmesine bağlı olarak bilgelikten alınan ortalama puanlarının eşit oranda yükselmediği görülmektedir. En düşük puanı ikinci sınıf (85,61), en yüksek puanı üçüncü sınıf (87,16)'ta bulunan katılımcılar almıştır ($2 < 1 < 4 < 3$). Bilgeliliğin alt boyutlarına baktığımızda ise az ya da çok birbirine benzer bir dağılımın söz konusu olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal düzenleme ($1 < 2 < 4 < 3$), sosyal danışmanlık ($2 < 1 < 3 < 4$), kararlılık ($2 < 4 < 1 < 3$) ve farklı değerlere tolerans ($2 < 1 < 4 < 3$) boyutlarında genel olarak en düşük puanları birinci veya ikinci sınıfta bulunan katılımcılar, en yüksek puanları ise üçüncü veya dördüncü sınıfta bulunan katılımcılar almıştır. Bu farklılaşmalardan hiçbirisi istatistiksel olarak anlamlı bir değere işaret etmemektedir ($p > ,05$). Yapılan ANOVA analizi sonucunda sadece sosyal yanlısı davranış boyutunda anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($1 < 2 < 3 < 4$). Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Hochsberg's GT2 testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre dördüncü sınıfta okuyan katılımcıların sosyal yanlısı davranış düzeyi (14,71) birinci (13,95) ve ikinci sınıfta (14,00) bulunan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($F=3,571$; $p=,014$). Ayrıca yapılan LSD testi çözümlemesine göre bu sonuca ek olarak dördüncü sınıfta bulunan katılımcıların (16,56) iç görü düzeyinin, sosyal davranış boyutundaki gibi, birinci (15,72) ve ikinci sınıfta (15,71) bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu hesaplanmıştır ($2 < 1 < 3 < 4$). Buna göre öğrenim görülen sınıf düzeyi ile bilgelik seviyesi arasındaki ilişkinin bilgeliliğin alt boyutlarında kısmen anlamlı olduğu söylenebilir.

Katılımcıların eğitimde ulaştıkları sınıf düzeyi ile bilgelikleri arasındaki ilişki esasen bilgeliliğin gelişiminde etkili bir faktör olarak eğitimin ne derece aktif bir tesire sahip olabileceğine dair bir cevap arayışıdır. Nitekim bilgeliliğin gelişiminde cinsiyet ve yaştan sonra en çok ele alınan ve bilgelik araştırmaları içerisinde pragmatik bir gayeyi gerçekleştirmeye yönelik olan tek değişken eğitimidir. Zira bilgeliliğin eğitimle ilişkisi, bilgeliliğin gelişim mekanizmasını anlamaya yardım etmesi yanında bilgeliliğin eğitim

kanalıyla aktarılmasına dair temel verilerin elde edilmesine de imkân tanır. Ancak yaşam deneyimi, yaş ve eğitim arasında keskin bir ayrım yaparak eğitimin etkisini ölçmek pek mümkün değildir.

Baltes'e göre (2004: 180) içgörü için gereken kollektif verileri sunması yönüyle genel düzeyde alınan bir eğitim (bildung), bilgeliğin gelişiminde bir zorunluluk gibi görünmektedir. Ancak "Bilgeliğe ulaşmak için örgün eğitimden daha fazlası gereklidir ve zorluk bunları koordine eden çerçeveyi sunmadadır." (2004: 181) diye ekler. Bu bağlamda o, eğitimi, genel kişilik tutumları, özel yeterlilik ve kolaylaştırıcı etkenler şeklinde yaptığı tasnifte aralarında yaş, meslek gibi özelliklerin de bulunduğu bilgeliğin gelişimini kolaylaştırıcı etkenler başlığı altında ele almıştır (Baltes & Smith, 2008: 119; Baltes & Staudinger, 1993: 79).

Bilgeliğin eğitimle aktarılması meselesi özünde Sokrates'te bilgi ile bilgeliğin aynı olgu olarak değerlendirilmesinden yapılabilecek bir çıkarımla geçmişe uzanan bir düşünce ve gereksinimdir. Nitekim günümüzde bu ihtiyaca cevap vermek amacıyla farklı teoriler öne sürülmeye devam etmiştir. Sternberg (2001, 2003, 2004) bu kişilerin başında gelir. Ona göre (Sternberg, 2001: 237, 2004: 167) bilgi, mutlu bir hayat için bilgeliğe eşlik etmelidir. Zira bilgi sahibi olmak, bilginin doğru, adil ve sağlam bir şekilde uygulanmasını mutlaka temin edemez. Sahip olunan bilginin istifadeli kullanımı için, insan doğası, yaşam koşulları ve başarılı-başarısız olma stratejilerine dair bir kavrayış geliştirilmelidir. Bu nedenle Sternberg (2001: 238; 2003: 243-244; 2004:170) orta okul seviyesinde uygulanmak üzere bilgeliğe dayalı bir eğitim modeli geliştirmiştir. Model kapsamında öğrencilere, bilge şahsiyetlerin bilgeliği üzerine düşünme, sınıf derslerini kendi yaşamlarına nasıl uygulayabileceklerine dair tartışma yaptırma, karakterlerini geliştirmek için değerlerin önemini incelemeye teşvik etme, ortak iyiyi gerçekleştirmek üzere eleştirel, yaratıcı ve pratik düşünme alıştırmaları yaptırma gibi etkinlikler uygulanmıştır.

Buna karşın örgün eğitim müfredatları çoğunlukla olgusal ve ideolojik olarak genel kabul görmüş bilgilerin kazandırılmasına odaklanır. Dolayısıyla bilgeliğin eğitim ilişkisini açığa çıkarırken mevcut eğitim modeli ve müfredatının göz önünde bulundurulması gerekir. Alınan eğitimin içeriği, süresi ve kullanılan ölçek gibi durumların farklılaşmasına bağlı olarak

bilgelik eğitim ilişkisini inceleyen araştırma sonuçlarının farklılaşması da muhtemeldir. Örneğin Webster'in (2003: 19) yaşları 22 ile 78 arasında değişen ve ortalama eğitim süresi 14 yıl olan bir örnekleme yürüttüğü çalışmasında bilgelik ile eğitim arasında oldukça düşük ve istatistiksel olarak anlamsız bir ilişki ($r=0,51$) tespit edilirken, yaşları 17 ile 92 arasında değişen bir örnekleme yürüttüğü bir başka çalışmasında (Webster vd., 2012: 212) bilgelik ile eğitim arasında daha güçlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=,194$). Daha net bir fikir edinebilmek için eğitimin bilgelik üzerindeki etkisini ön test-son test; araştırma-kontrol grubu gibi yöntemlerle karşılaştırmalı olarak ölçen incelemelere ihtiyaç vardır.

DeMichelis, Ferrari, Rosin ve Stern (2015: 553-554), uyguladıkları üç haftalık haftada bir sefer bir buçuk saat süren bilgelik eğitimi programıyla, söz konusu ihtiyacı kısmen karşılamıştır. Program kapsamında 13 lise son sınıfı öğrencisi ve 10 yetişkinden oluşan deney grubuna, hatırat türü bir eser okutularak tartışmaları istenmiş ayrıca ödev olarak her birinden günlük tutması, iki adet otobiyografi ve 2 adet haftalık değerlendirme yazısı yazması beklenmiştir. Eğitimde temel alınan bilgelik tanımı açıklık, deneyim, mizah, duygusal düzenleme, hatıra boyutlarını içeren Webster'in bilgelik tanımıdır. Dolayısıyla üç haftalık eğitimin öncesi ve sonrasında Kendine Yönelik Bilgelik Algısı ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre ön test ile son testin gösterdiği sonuçlar anlamlı bir farklılığa işaret etmemiştir. Yani 3 haftalık eğitim programının katılımcıların bilgelik düzeylerine istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi olduğu söylenemez (DeMichelis vd., 2015: 555). Bununla birlikte programın oldukça kısa tutulan uygulama süresi sebebiyle sonuçlarının ihtiyatla karşılanması gerektiği hatırd tutulmalıdır.

Bruya ve Ardelt (2018: 108) iki farklı bilgelik eğitim programı grubu ve bir kontrol grubuyla üç buçuk ay süren daha detaylı bir araştırma yürütmüştür. Araştırma örneklemini olarak psikoloji ve felsefeye giriş aşamasındaki 176 öğrenci ile bilgelik gelişimini destekleyen farklı bir felsefeye giriş müfredatına tabi 131 lisans öğrencisi seçilmiştir. Katılımcılar üç farklı gruba ayrılarak (kontrol grubu, bilgelik 1 grubu ve bilgelik 2 grubu) dönem başı ve sonunda Üç Boyutlu Bilgelik ölçeği uygulanmıştır (Bruya & Ardelt, 2018: 109). Birinci bilgelik grubunda bilgeliğin gelişimi için eklenen bazı aktivite ve ödevler

yanında geleneksel değerlendirme sistemi sürdürülürken, ikinci bilgelik grubunda sadece bilgelik gelişimi doğrultusunda belirlenmiş etkinlik ve değerlendirmelere yer verilmiştir. Yapılan ön test son test sonuçlarından elde edilen bulgulara göre kontrol grubunun genel bilgelik düzeyi düşmüş, bilgelik 1 grubununki sabit kalmış, bilgelik 2 grubununki ise anlamlı bir şekilde artmıştır. Bilgelğin alt boyutları dikkate alındığında sadece duygusal/şefkat boyutunda bilgelik 2 grubunda anlamlı bir artış gözlemlenmiş, bilişsel ve yansıtıcı boyutta herhangi bir anlamlı farklılaşma tespit edilememiştir (Bruya & Ardelt, 2018: 111, 114).

Sonuç olarak bilgelğin eğitimle ilişkisi ve eğitim yoluyla gelişimine dair boylamsal ve karşılaştırmalı daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular çerçevesinde, sosyal yanlısı davranış ve içgörü boyutunda dördüncü sınıfta olan katılımcılar lehine eğitim düzeyi arttıkça anlamlı bir artış grafiği gözlemlenmesi ve genel olarak üçüncü ve dördüncü sınıfta bulunan katılımcıların anlamlı olmasa da birinci ve ikinci sınıftakilerden daha yüksek bilgelik puanı almalarına dayanarak, bilgelğin gelişiminde eğitimin önemli bir faktör olabileceği ifade edilebilir. Bu bağlamda “Bilgelik sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşır, sınıf düzeyi arttıkça bilgelik düzeyi artar.” hipotezimiz doğrulanmazken, “Bilgelğin alt boyutları sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşır, sınıf düzeyi arttıkça bilgelik alt boyutu düzeyleri artar.” hipotezimizin kısmen doğrulandığı söylenebilir. Ancak alınan eğitimin içeriği ve bilgelği destekleyen etkinlikler içermesi bu noktada belirleyici ve mühimdir. Bu nedenle katılımcılara tabi oldukları eğitim programı ve formasyonunun hangisi olduğunu tespit etmeye yönelik bir soru yönlendirilmiş ve katılımcıların eğitim içeriğine göre bilgelik düzeylerindeki farklılaşmalar bir sonraki başlıkta değerlendirilmiştir.

3.3.2.4. Fakülte Değişkeni ve Bilgelik

Katılımcıların okudukları fakülteye göre aldıkları bilgelik puanlarına ilişkin betimsel istatistik ve Anova analizi sonuçları Tablo 42’de sunulmuştur.¹⁶

¹⁶ Araştırmada kullanılan bilgelik ölçeğinin çok boyutlu olması (6) ve etkisi ölçülen fakülte değişkeninin birçok alt başlığa (7) sahip olması nedeniyle Anova analizi kapsamında yapılacak herhangi bir betimsel istatistik ve

Tablo 42: Fakülte Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Anova Sonuçları

	Fakülte	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark	O.A. Fark
Bilgelik T.	1) F.E. Söz.	137	86,45	10,423	,484	,821	-	-
	2) F.E. Say.	91	85,14	10,025				
	3) Siy. Bil.	97	87,45	10,766				
	4) İletişim	42	87,36	11,049				
	5) Mühendislik	63	85,75	10,177				
	6) İlahiyat	76	86,01	9,860				
	7) Eğitim	69	86,12	12,549				
	Toplam	575	86,31	10,617				
Sosyal	1) F.E. Söz.	137	16,11	2,268	3,336	,003	3>2	1,23870*
	2) F.E. Say.	91	15,31	2,657			3>5	1,38766*
	3) Siy. Bil.	97	16,55	2,327			1>5	,95076*
	4) İletişim	42	16,12	2,491			1>2	,80180*
	5) Mühendislik	63	15,16	2,384			6>2	,81073*
	6) İlahiyat	76	16,12	2,326			3>7	,78697*
	7) Eğitim	69	15,76	2,813			4>5	,96032*
	Toplam	575	15,91	2,478			6>5	,95969*
Sosyal Y D.	1) F.E. Söz.	137	14,31	1,780	2,562	,019	6>2	,87522*
	2) F.E. Say.	91	13,90	2,077			6>5	,96679*
	3) Siy. Bil.	97	14,29	1,979			6>4	,87155*
	4) İletişim	42	13,90	1,885			6>7	,87777*
	5) Mühendislik	63	13,81	1,721				
	6) İlahiyat	76	14,78	1,605				
	7) Eğitim	69	13,90	2,108				
	Toplam	575	14,17	1,901				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Fakülte değişkenine göre bilgelik düzeylerine ilişkin Anova analizi sonuçlarını gösteren Tablo 42'ye göre sadece sosyal danışmanlık ($F=3,336$; $p=,003$) ve sosyal yanlısı davranış ($F=2,562$; $p=,019$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma meydana gelmiştir ($p<,05$). Gruplar arası farkın kaynağını tespit etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey HSD testine başvurulmuştur. Tukey testinden elde edilen bulgulara göre Siyasal Bilgiler Fakültesinde okuyan katılımcıların (16,55) sosyal danışmanlık düzeyi Fen Edebiyat II (15,31) ve Mühendislik (15,16) fakültesinde okuyan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Sosyal yanlısı davranış boyutunda ise en yüksek ortalama puana sahip olan

ikili karşılaştırmanın oldukça büyük bir tablo alanını gerektireceği açıktır. Bu nedenle tablo içeriğine sadece bilgelik genel ve Anova analizi sonucu anlamlı farklılaşmaya işaret eden sosyal danışmanlık ve sosyal yanlısı davranış boyutları dahil edilmiştir.

İlahiyat Fakültesi öğrencileri (14,78), Fen Edebiyat II (13,90) ve Mühendislik Fakültesi (13,81) öğrencilerinden anlamlı bir şekilde daha yüksek puan almışlardır.

Ayrıca gerçekleştirilen LSD testi analizinde bunlara ek olarak sosyal danışmanlık ve sosyal yanlısı davranış düzeylerinde başka anlamlı farklılaşmalar da ortaya çıkmıştır. LSD testi sonuçlarına göre Siyasal Bilgeler Fakültesi öğrencilerinin (16,55) sosyal danışmanlık düzeyi Eğitim Fakültesinde okuyanlardan (15,76) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Fen Edebiyat I'de okuyan öğrencilerin (16,11) sosyal danışmanlık düzeyi Fen Edebiyat II (15,31) ve Mühendislik Fakültesinde (15,16) okuyan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksektir. İletişim Fakültesi öğrencilerinin (16,12) sosyal danışmanlık düzeyi Mühendislik Fakültesinde okuyanlardan (15,16) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin (16,12) sosyal danışmanlık düzeyi Fen Edebiyat II (15,31) ve Mühendislik Fakültesi (15,16) öğrencilerinden anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Aynı şekilde LSD testi ile İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin (14,78) sosyal yanlısı davranış düzeyinin İletişim (13,90) ve Eğitim (13,90) Fakültelerinde okuyan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu hesaplanmıştır. Tüm bu analiz sonuçları öğrenim görülen fakülte değişkeni ile bilgeliğin sosyal yanlısı davranış ve sosyal danışmanlık boyutları arasında anlamlı bir ilişki ve etkileşimin olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgular, bilgelik eğitim ilişkisinde eğitimin düzeyi kadar içeriğinin de önemli bir unsur olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koyar. Nitekim Bruya ve Ardelt'in (2018: 11-13) belirttiği gibi temel değer ve inançların içselleştirilmek üzere sorgulanması, yaşamın geçmiş/şimdi/ve geleceğinin değerlendirilmesi, zorlu ve kritik olayların tartışılması, kendini ifade etme, duygu ve düşünceleri izleme etkinliklerinin yaptırılması vb. uygulamalar, bilgeliğin gelişiminde rol oynayan önemli yapı taşlarıdır. Söz konusu içerik, etkinlik ve yöntemlere, müfredatında daha fazla yer verdiği düşünülebilecek olan Siyasal Bilgeler Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi (Sözel) ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin bu bağlamda, rakam, formül ve deneyin ağır bastığı Mühendislik Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi (Sayısal)'da öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek bilgelik puanı almaları anlaşılabilir bir durumdur. Bir başka deyişle farklı yönleriyle bireyi, kültürü, dini, toplumu, tarihi elen alan disiplinlerin, rakam ve formül odaklı disiplinlere kıyasla,

bilgeliğin gelişimine -özellikle sosyal yanlısı davranış ve sosyal danışmanlık boyutlarında- daha fazla imkân tanıdığı söylenebilir. Bu durum, temel değerleri, insan hayatının farklı evreleri ve tarihsel vakaları incelemenin, katılımcılara bakış açısı kazandırdığı, böylece doğru karar/tavsiye verme ve prososyal yanlısı davranışta bulunma eğilimlerini artırdığı şeklinde yorumlanabilir. Ancak Eğitim Fakültesinde öğrenim gören katılımcılar, bu yorumun dışında kalmıştır. Eğitim, danışmanlık ve rehberlikle doğrudan ilgili olan bir alanın bilgeliğin gelişimini hazırlayan nitelikleri diğer beşerî ve sosyal bilim disiplinleri kadar taşıdığı aşikardır. Buna rağmen Eğitim Fakültesinde eğitimlerini sürdüren katılımcıların İlahiyat ve Siyasal Bilgeler Fakültesinde okuyan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük sosyal yanlısı davranış ve sosyal danışmanlık düzeyi göstermelerinin sebebi ne olabilir? Açıkça söylemek gerekirse söz konusu bulguda eğitimin içeriğinden ziyade düzeyinin etkisi hissedilmiş olması muhtemeldir. Şöyle ki Eğitim Fakültesinden araştırmaya dahil olan katılımcıların büyük çoğunluğu birinci ve ikinci sınıf düzeyindedirler. Bir önceki başlıkta görüldüğü üzere sosyal yanlısı davranış ve sosyal danışmanlık boyutlarında en düşük puanları birinci ve ikinci sınıfta bulunan katılımcılar almıştır. Dolayısıyla Eğitim Fakültesi öğrencilerinin diğer beşerî ve sosyal bilim öğrencilerine kıyasla daha düşük bilgelik puanı almalarının ardında, öğrenim gördükleri sınıf düzeyinin büyük ölçüde daha düşük olması yatmaktadır, denebilir.

Literatürde bilgelik ile eğitim içeriği ilişkisini ele alan çalışmalara pek rastlanmaz. Bununla birlikte farklı uzmanlık alanlarına sahip bireyler üzerinde yürütülen araştırmalar vardır. Bu tür çalışma bulguları dikkate alındığında bilgelik ile eğitim içeriği ilişkisindeki araştırma bulgu ve yorumlarımız desteklenmektedir. Örneğin Staudinger, Smith ve Baltes (1992: 274-276, 278), klinik psikologlar ile aynı eğitim düzeyinde olan doğa bilimci, mimar, gazeteci, işletme yöneticisi, lise öğretmeni ve üst düzey memurların bilgelik düzeylerini karşılaştırmıştır. Yaşamın anlamı, kökeni ve değeri üzerine eğitim alıp daha sonra meslek hayatında deneyim kazanan klinik psikologların bilgeliğe daha yatkın oldukları varsayılmıştır. Elde edilen çalışma sonuçları bu varsayımı destekler niteliktedir. Berlin Bilgelik Modelinin kullanıldığı araştırmada klinik psikologlar üç boyutta diğer uzmanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek bilgelik puanı almıştır: olgusal bilgi (psikologlar, Mean=4.2> kontrol grubu, M= 3.1), prosedürel bilgi (p. M=4.1> k.g. M=2.1),

yaşam boyu bağlamsallık (p. M=4.4> k.g. M=3.5) (Staudinger vd., 1992: 277). Sonuç olarak “Bilgelik, fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmazken, “Bilgeliğin alt boyutları fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.” hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

3.3.2.5. Sosyal Çevre ve Bilgelik

Araştırmada sosyal çevre ile bilgelik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu kapsamda “sosyal çevre değişkenine göre bilgelik düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusunun cevabı aranmıştır. İki değişken arasındaki ilişki bağımsız örneklem t-Testi aracılığıyla incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 43’te gösterilmiştir.

Tablo 43: Sosyal Çevreye Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

	Gruplar	N	X	SS	t	sd	p
Bilgelik (genel)	1) Kırsal	163	84,71	11,080	-2,194	582	,029
	2) Kentsel	421	86,87	10,509			
Duygusal Düzenleme	1) Kırsal	163	11,00	3,396	-1,702	582	,089
	2) Kentsel	421	11,57	3,718			
Sosyal Danışmanlık	1) Kırsal	163	15,42	2,603	-2,824	582	,005
	2) Kentsel	421	16,07	2,433			
Kararlılık	1) Kırsal	163	12,15	3,434	-1,077	582	,282
	2) Kentsel	421	12,48	3,245			
İç görü	1) Kırsal	163	15,67	2,719	-1,421	582	,156
	2) Kentsel	421	16,01	2,461			
Sosyal Yanlısı Davranış	1) Kırsal	163	14,12	1,857	-,281	582	,779
	2) Kentsel	421	14,17	1,940			
Farklı Değerlere Tolerans	1) Kırsal	163	16,34	2,834	-,938	250,099	,349
	2) Kentsel	421	16,58	2,315			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

T testi sonuçlarının yer aldığı Tablo 43 incelendiğinde genel bilgelik ve bilgeliğin diğer alt boyutlarından alınan ortalama puanlar bağlamında kentsel bir çevreden gelenlerin daha yüksek bir bilgelik seviyesine sahip oldukları anlaşılmaktadır ($2 > 1$). Ancak ortalama puanlar arasında bulunan farklar sadece genel bilgelik [$t(582) = -2,194$; $p = ,029$] ve duygusal düzenleme [$t(582) = -2,824$; $p = ,005$] boyutlarında anlamlı bir farklılığa işaret etmektedir ($p > ,05$). Buna göre hayatlarının büyük çoğunluğunu kentsel bir çevrede geçirenlerin genel

bilgelik (kentsel=86,87>kırsal=84,71) ve sosyal danışmanlık (kentsel=16,07>kırsal=15,42) düzeyi kırsal çevrede geçirenlerden daha yüksektir.

Sosyal çevre bağlamında bilgelik-çevre ilişkisini kültürel farklılıklar üzerinden ele alan araştırmalar bulunmakla birlikte özel olarak kırsal ya da kentsel çevre etkisini inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bunun nedeni, günümüz şartlarında kırsal kentsel ayırımından doğan farklılıkların artık aktüalite ve önemini yitirmesi olabilir. Gelişen koşullar ve modernitenin etki alanını genişletmesi sebebiyle kent ile köy arasındaki ayırım kısmen de olsa ortadan kalkmıştır. Bir başka neden ise çevre koşulları dikkate alındığında, sosyo-kültürel farklılıkların bilgelik üzerindeki etkisinin, fiziki çevre farklılıklarından daha öncelikli kabul edilmesi sayılabilir.

Weick ve Putnam (2006: 275) kültürel farklılıkları, Doğu ile Batı şeklinde ayırmıştır. Bilinçli farkındalık örneğine dayanarak Doğu'yu bilgelik, Batı'yı ise bilgi ile karakterize etmiştir. Takahashi (2000: 226) bu durumu, iki gelenek arasındaki odak noktası farklılıkları ile açıklar. Batı geleneğinin odak noktası, geniş bir bilgi veri tabanı ve onu kullanmak için verimli bilgi işleme becerilerine sahip olunmasıdır. Bu açıdan deneyimin analitik özellikleriyle sınırlı ve bilgelik bakımından dar bir çerçeve sunar. Buna karşın Doğu geleneği, analitik özelliklerle birlikte daha kapsayıcı sentetik bir bilgelik yaklaşımı benimser. Doğu'nun kapsayıcı bilgeliği, esasen, bilişsel, duygusal, sezgisel ve kişilerarası bilinç alanlarına eşit ağırlık veren ve deneyim yoluyla kazanılan yansıtıcı bir anlayışı ima eder. Takahashi ve Bordia (2000: 4-8) söz konusu nüansları ampirik düzleme taşıyarak nicel araştırma bulgularıyla zenginleştirmiştir. Batı geleneğini temsilen Amerika ve Avustralya vatandaşları seçilmiştir. Bilge kişiyi nasıl tanımladıkları sorusu yönlendirildiğinde Amerika ve Avustralyalılar daha ziyade “deneyim” ve “bilgi” sahibi olmayı zikretmiş “sağduyu” en düşük sıralarda yer almıştır. Buna karşın Doğu geleneğini temsil eden Hint ve Japon örneklemini aynı soru kendilerine yönlendirildiğinde en çok “sağduyu”, ardından “yaşlı” ve “deneyim” sahibi olmayı zikretmiştir. “Bilgi ve “Akıl” bilgelikle ilişkilendirilen kavramlar arasında daha gerilerde yer almıştır. Genel olarak literatürdeki bilgelik araştırmaları benzer yorum ve bulguları içerir (Wang vd., 2021: 10; Yang, 2001: 663).

Sosyal çevre bağlamında kültürel farklılıklar kadar fiziki çevrenin de hatırı sayılır bir etkisinin potansiyel olarak var olabileceği söylenebilir. Nitekim bu çalışmada elde edilen bulgulara göre hayatını çoğunlukla kentsel çevrede geçirenlerin bilgelik düzeyi kırsal çevrede geçirenlerle oranla daha yüksek çıkmıştır. Peki, Doğu ile Batı geleneği arasındaki bilgelik anlayışı farklılıklarını bir yana, seçilen örneklem ve kullanılan ölçek farklılıklarını bir yana koyup düşündüğümüzde, kentsel çevrede yaşayanların bilgelik düzeyinin daha yüksek çıkması nasıl değerlendirilebilir? Şüphesiz ki her araştırmacı, modelinde kullandığı temel kavramlarla ilgili bir tercihte bulunur. Tercih edilen tanıma bağlı olarak geliştirilen ölçekler de belirli bir anlayışa atıfla şekillenir ve belirlenirler. Bu çalışmada kullanılan San Diego Bilgelik ölçeği, daha çok duygu ve yansıtıcılık özelliklerini içerse de nihayetinde Batı akademisinde, Batı kültüründe yetişen bir örneklemde uygulanmak üzere geliştirilmiştir. Dolayısıyla Batılı yaşam tarzının daha etkili ve yaygın olduğu kentsel alanda yaşayan bireylerin bilgelik düzeyinin, kırsalda yaşayanlara kıyasla yüksek çıkması, gelenek, yaşam tarzı ve ölçek farklılığı gibi faktörlere dayandırılabilir. Gelineşen şu noktada “Bilgelik, sosyal çevre değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma meydana getirir.” hipotezimizin araştırma bulguları doğrultusunda desteklendiği, “Bilgelikğin alt boyutları sosyal çevre değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma meydana getirir.” hipotezimizin kısmen desteklendiği anlaşılmaktadır.

3.3.2.6. Geniş Ailede Büyüme ve Bilgelik

Araştırmada katılımcıların geniş bir ailede büyüme durumları ile bilgelik düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu bağlamda “geniş bir ailede büyüme durumu ile bilgelik arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ve farklılaşma meydana gelir mi” sorusu sorgulanmaktadır. Söz konusu ilişkiyi açığa çıkarmak için yapılan T testi sonuçları Tablo 44’te sunulmuştur.

Tablo 44: Geniş Bir Ailede Büyüme Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

		N	X	SS	t	sd	p
Bilgelik (genel)	1) Evet	248	86,30	10,452	,088	582	,930
	2) Hayır	336	86,22	10,904			
Duygusal Düzenleme	1) Evet	248	11,37	3,578	-,228	582	,820
	2) Hayır	336	11,44	3,684			
Sosyal Danışmanlık	1) Evet	248	15,95	2,570	,564	582	,573
	2) Hayır	336	15,83	2,442			
Kararlılık	1) Evet	248	12,51	3,163	,809	582	,419
	2) Hayır	336	12,28	3,397			
İç görü	1) Evet	248	15,89	2,493	-,157	582	,875
	2) Hayır	336	15,92	2,573			
Sosyal Yanlısı Davranış	1) Evet	248	14,06	1,925	-,909	582	,364
	2) Hayır	336	14,21	1,908			
Farklı Değerlere Tolerans	1) Evet	248	16,50	2,583	-,067	582	,947
	2) Hayır	336	16,51	2,387			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Elde edilen verilere göre, katılımcıların geniş bir ailede yaşamalarının, ne aldıkları toplam bilgelik puan ve düzeyine ne de bilgeliğin alt boyutlarından aldıkları puan ve düzeylere herhangi bir anlamlı etkisi olmuştur. Nitekim geniş bir ailede büyüdüklerini ifade edenlerin genel bilgelikten aldıkları ortalama puan 86,30'ken geniş bir ailede büyümediklerini söyleyenlerin puanı 86,22'dir ($1 > 2$). Aradaki 0,08'lik fark istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa işaret etmemektedir [$t(582) = ,088$; $p = ,930 > ,05$]. Bgeliğin alt boyutları için ise şunlar söylenebilir: Geniş bir ailede büyümediklerini ifade edenlerin duygusal düzenleme ($2 > 1$), iç görü ($2 > 1$), sosyal yanlısı davranış ($2 > 1$) ve farklı değerlere tolerans ($2 > 1$) düzeyleri geniş bir ailede büyüyenlere kıyasla daha yüksektir; sosyal danışmanlık ($1 > 2$) ve kararlılık ($1 > 2$) boyutlarında ise geniş bir ailede büyüdüklerini ifade edenlerin ortalama puanı daha yüksek çıkmıştır. Ancak bu farklılaşmalar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > ,05$). Dolayısıyla bilgelik ile geniş bir ailede büyüme değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşmanın meydana gelmediği ifade edilebilir.

Geniş aile kültürü, aslında, prososyal ve yansıtıcı düşünme becerilerin gelişmesine imkân tanıyan bir ortam sunar. Birey, diğer insanların farklı duygu, düşünce, ihtiyaç ve beklentilere sahip olabileceğini anlar. Böylece empati, diğerkâmlık, yardımlaşma, hoşgörü

gibi nitelikler neşv ü nemâ bulur. Bilgeliğin duygusal ve yansıtıcı kişilik özelliklerini içeren bu nitelikler, varsayıldığı gibi, anlamlı bir farklılaşma meydana getirmemiştir. Akkaya'nın (2019: 44) kardeş sayısına göre bilgelik düzeyini ele aldığı çalışmasındaki bulgular da benzer yöndedir. Ergenlik, beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde kardeş sayısı ile bilgelik düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Bir başka açıdan Gürsoy ve Coşkun'un (2004: 20, 25) 12-13 yaşlarındaki çekirdek ve geniş ailede yetişen çocuklar üzerinde yaptıkları araştırmada, aile nüfusunun fazla olması sebebiyle geniş ailede yetişen çocukların yeterince ilgi ve sevgi göremediği, daha fazla stres ve yoğunlukla muhatap oldukları gerekçesiyle aile ortamlarından uzaklaştıklarını bulgulamıştır. Dolayısıyla geniş aile atmosferinin, zannedildiği gibi, her zaman olumlu nitelikleri pekiştirmeyeceği bir gerçek olarak teslim edilmelidir. Bu durumda bireyin bağlanma, algılama ve etkilenme bağlamına göre geniş ailede yaşama durumunun olumlu veya olumsuz yönde tesir etmesinin mümkün olduğu söylenebilir. Sonuç olarak “Bilgelik ile geniş bir ailede büyüme arasında anlamlı bir ilişki vardır, geniş ailede büyüyenlerin bilgelik düzeyi daha yüksektir” ve “Bilgeliğin alt boyutları ile geniş bir ailede büyüme arasında anlamlı bir ilişki vardır, geniş ailede büyüyenlerin bilgelik alt boyutlarından aldıkları puanlar daha yüksektir.” hipotezimiz desteklenmemiştir.

3.3.2.7. Gelir Algısı ve Bilgelik

Katılımcıların bilgelik düzeylerinin sahip oldukları gelir algısına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek üzere öncelikle ilgili bilgelik boyutundan aldıkları ortalama puanlar incelenmiş daha sonra tek yönlü varyans analiziyle ortalama puanlar arasındaki farkların istatistiksel anlamlılık seviyesi test edilmiştir.

Tablo 45: Gelir Algısına Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik ve Anova Sonuçları (Hochberg's GT2)

		N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark	OA Fark
Bilgelik T.	1) Orta altı	39	86,64	10,539	12,433	,000	3>2	5,0274
	2) Orta	396	84,86	10,454				
	3) Orta üstü	149	89,89	10,617				
	Toplam	584	86,26	10,706				
Duygs.	1) Orta altı	39	11,36	3,624	2,737	,066	-	-
	2) Orta	396	11,19	3,518				
	3) Orta üstü	149	12,01	3,900				
	Toplam	584	11,41	3,637				
Sosyal D.	1) Orta altı	39	16,03	2,915	6,937	,001	3>2	,8805
	2) Orta	396	15,64	2,507				
	3) Orta üstü	149	16,52	2,239				
	Toplam	584	15,89	2,496				
Kararlılık	1) Orta altı	39	12,46	3,169	10,635	,000	3>2	1,4379
	2) Orta	396	11,98	3,269				
	3) Orta üstü	149	13,42	3,203				
	Toplam	584	12,38	3,299				
İç görü	1) Orta altı	39	16,38	2,488	5,847	,003	3>2	,7737
	2) Orta	396	15,67	2,499				
	3) Orta üstü	149	16,44	2,569				
	Toplam	584	15,91	2,537				
T. Sosyal Y.D.	1) Orta altı	39	13,72	1,905	9,320	,000	3>1	1,0001
	2) Orta	396	13,98	1,794			3>2	,7358
	3) Orta üstü	149	14,72	2,118				
	Toplam	584	14,15	1,916				
Farklı D. T.	1) Orta altı	39	16,69	2,515	1,425	,241	-	-
	2) Orta	396	16,39	2,481				
	3) Orta üstü	149	16,78	2,424				
	Toplam	584	16,51	2,470				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 45'e göre ortalamanın üzerinde bir gelir seviyesi algısına sahip olan (89,89) katılımcıların genel bilgelik düzeyleri, orta (84,86) ve ortalamanın altında (86,64) gelir seviyesine sahip olanlardan daha yüksektir. Genel bilgelik düzeyi en düşük olan katılımcılar orta gelir seviyesi algısına sahip olanlardır (3>1>2). ANOVA analizi, ortalama puanlar arasında bulunan farkın anlamlı olduğunu göstermiştir [F=12,433; p=,00<,05]. Farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Hochsberg's GT2 testi uygulanmıştır. Gruplar arası anlamlı farklılaşmaları tespit etmek amacıyla uygulanan

Hochsberg's GT2 testi sonuçlarına göre gelir seviyesi algısı yüksek ve orta düzeyde olan katılımcılar arasında yüksek olanlar lehine ($3>2$) anlamlı bir farklılaşma söz konudur ($p<,05$).

Gelir seviyesi algısındaki değişikliğin seyrine göre bilgelik düzeyleri, alt boyutlar için de geçerlidir. Her bir boyutta en yüksek ortalama puanı ortalamanın üzerinde gelir seviyesi algısına sahip olanlar almış, onları, ortanın altı ve daha sonra orta seviyede gelir algısına sahip olanlar takip etmiştir ($3>1>2$). Anova analizi ve akabinde uygulanan Hochsberg's GT2 testi, bu farklılaşmalardan sadece sosyal danışmanlık ($3>2$), kararlılık ($3>2$) ve içgörü ($3>2$) boyutlarında orta gelir seviyesine sahip olanlar karşısında yüksek gelir seviyesi algısına sahip olanlar lehine; sosyal yanlısı davranış boyutunda ise hem orta ($3>2$) hem de düşük ($3>1$) seviyede gelir algısına sahip olanlar karşısında yüksek gelir seviyesi algısına sahip olanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($p<,05$). Duygusal düzenleme [$F=2,737$; $p=,066>,05$] ve farklı değerlere tolerans [$F=1,425$; $p=,241>,05$] boyutlarından alınan ortalama puanlar arasındaki farklar ise anlamlı çıkmamıştır.

Müstakil bir faktör olarak gelir seviyesi veya algısı, bilgeligi doğrudan etkileyen unsurlar arasında değerlendirilmediğinden literatürde konuyla alakalı bulgulara pek rastlanmaz. Bunun bir nedeni de gelir durumunun eğitim seviyesi, kritik veya zorlu yaşam deneyimi gibi etki faktörü yüksek olan diğer unsurlara belirli açılardan dahil olmasıdır. Çalışmada elde edilen bulgulardan hareketle söz konusu ilişki şu şekilde açıklanabilir. Araştırmada genel olarak gelir seviyesi algısı yüksek katılımcılar en yüksek bilgelik düzeyinde, orta gelir seviyesi algısına sahip olanlar en düşük bilgelik düzeyinde çıkmıştır. Gelir seviyesi algısı düşük olanlar ise iki kutup arasında yer almış yani orta gelir algısına sahip olan katılımcıların üzerinde bir bilgelik düzeyi elde etmişlerdir. Ancak ortalamalar arasındaki anlamlı fark sadece yüksek gelir algısına sahip olanlar ile orta gelir seviyesi algısına sahip olanlar arasında yüksek olanlar lehine gerçekleşmiş sadece bir boyutta yüksek gelir algısına sahip olanlar ile düşük gelir algısına sahip olanlar arasında yine yüksek olanlar lehine gerçekleşmiştir.

Her şeyden önce ifade edilmelidir ki bilgelik, benlik bütünlüğü, yaratıcılık, olgunluk, yaşam deneyimi, üstün kavrayış, yeni deneyimlere açıklık ve sair niteliklerle irtibatlı bir

özelliktir (Trowbridge, 2005: 67-68). Daha fazla eğitim alma imkânına sahip kişilerin, bu özellikleri geliştirme olanaklarının da daha yüksek olacağı düşünülebilir. Dolayısıyla gelişmiş eğitim düzeyi, daha yüksek statü ve daha fazla ekonomik gelire kaynaklık eder. Sonuç olarak gelir seviyesi algısı yüksek olan katılımcıların eğitilmiş ve yüksek statülü bir aile ortamına sahip oldukları ve bilgeliği geliştirici özelliklerle daha fazla karşılaşma imkânı buldukları söylenebilir. Bir başka açıdan gelir seviyesi algısı düşük olan katılımcıların, yaşam standartlarının düşük olması, yaşamın belirsizlik, öngörülemezlik gibi yönleriyle yüzleşmelerine neden olarak bilgeliklerini zor ve acılı deneyimler yoluyla tetiklemiş olabilir. Ancak zor ve kritik yaşam deneyimleri arasında hastalık, kayıplar, ölüm, ayrılık gibi ruhsal anlamda daha zorlayıcı ve etki gücü bakımından daha etkili deneyimler vardır. Bu bağlamda ekonomik gelir algısı düşük olan katılımcıların orta seviye gelir algısına sahip olan katılımcılardan daha yüksek bilgelik ortalamalarına sahip olmalarına rağmen aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı sonuç vermemesi anlaşılabilir bir durumdur.

Ardelt'in (2003: 298, 309, 313) katılımcılarından yıllık gelirlerini 1'den (=9,999\$ ve altı) 8'e (70,000\$ ve üstü) kadar puanlamalarını istediği araştırmasında elde edilen bulgular, bu çalışmada ulaşılan sonuçlarla örtüşmektedir. Nitekim gelir durumu (income) ile üç boyutlu bilgelik ölçeği arasında pozitif yönde, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=.09$) tespit edilmiştir. Faktör yüklemeleri incelendiğinde gelir durumu ile en çok yansıtıcı (reflective) (.82) ve duygusal (affective) (.54) boyut ilişkili çıkmıştır. Bilişsel boyut görece daha zayıftır (.45)'tir. San Diego Bilgelik ölçeğinin ekonomik gelir durumu algısıyla, yansıtıcı ve duygusal kişilik özelliklerini yansıtan sosyal danışmanlık, kararlılık, içgörü, sosyal yanlısı davranış gibi alt boyutların anlamlı olarak ilişkili çıkması bu açıdan manidardır. Sonuç olarak "Bilgelik ile ekonomik gelir durumu algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır." ve "Bilgelik'in alt boyutları ile ekonomik gelir durumu algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır." hipotezleri desteklenmiştir.

3.3.2.8. Kritik Deneyim Yaşama ve Bilgelik

Tablo 46: Kritik Deneyim Yaşama Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

		N	Ortalama	SS	t	sd	P
Bilgelik (genel)	Evet	222	86,65	11,363	,088	582	,486
	Hayır	362	86,02	10,289			
Duygusal Düzenleme	Evet	222	11,25	3,843	-,228	434,846	,433
	Hayır	362	11,50	3,506			
Sosyal Danışmanlık	Evet	222	16,17	2,684	,564	422,200	,035
	Hayır	362	15,71	2,360			
Kararlılık	Evet	222	12,40	3,367	,809	582	,880
	Hayır	362	12,36	3,261			
İç görü	Evet	222	16,00	2,572	-,157	582	,481
	Hayır	362	15,85	2,517			
Sosyal Yanlısı Davranış	Evet	222	14,16	2,013	-,909	582	,923
	Hayır	362	14,14	1,855			
Farklı Değerlere Tolerans	Evet	222	16,64	2,535	-,067	582	,312
	Hayır	362	16,43	2,429			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların travma/-kritik bir olay yaşama deneyimleriyle bilgelik düzeyleri arasındaki ilişki test edilmiştir. Tablo 46'ya bakıldığında genel bilgelik düzeyi ile bilgeliğin alt boyutlarının, yaşamda kritik bir olayla karşılaşma durumu bağlamında anlamlı bir ilişki arz etmediği anlaşılmaktadır [$t(582)=,088$; $p=,486$]. Sadece sosyal danışmanlık alt boyutunda kritik bir olay yaşadıklarını dile getirenler lehine [$t(422,200)=,564$; $p=,035$] anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmektedir ($p<,05$). Başlarından daha önce kritik bir deneyim geçenlerin sosyal danışmanlık düzeyi (16,17), böyle bir deneyimle karşılaşmayanlara göre (15,71) daha yüksektir. Ancak her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç vermemiş ($p>,05$) olsa da duygusal düzenleme hariç bilgelik genel ve diğer bilgelik alt boyutlarından alınan ortalama puanların kritik bir deneyim yaşayanlar lehine düşük oranlarda dahi olsa farklılaştığı söylenebilir. Şöyle ki kritik bir deneyim yaşayanların yaşamayanlara göre genel bilgelik ortalama puanı 0,63, kararlılık ortalama puanı 0,04, sosyal yanlısı davranış ortalama puanı 0,02, farklı değerlere tolerans ortalama puanı 0,21 puan daha fazla çıkmıştır. Daha geniş sayı ve çeşitliliğe sahip bir örneklem grubu ile diğer boyutlardaki farkların da anlamlı çıkması muhtemeldir.

Başka bir açıdan bilgelik ile zorlu yaşam deneyimleri arasındaki ilişki kimileri için zorunlu kimileri için potansiyel olarak görülür. Ancak her halükârda, başlarından zorlu ve kritik bir olay geçen kişilerin bilgeliğe bir şekilde daha yakın varsayıldığı söylenebilir. Noam (1996: 139), bilgelik ile kritik yaşam olayları arasındaki ilişki hakkında “zor yaşam öyküleri deneyimleyen insanlar, daha büyük ve daha derin anlamlara yönlendirilir” der. Nitekim bilgelik, bireyin kendisini aştığı, yaşama yönelik derin bir kavrayışla iyi ile kötü, doğru ile yanlış, güzel ile çirkini ayırt ettiği, belirsizlik ve öngörülemezlikle baş ettiği anlarda ve deneyimlerde ortaya çıkar. Bu nedenle Staudinger ve arkadaşları (Baltes & Staudinger, 2000: 126; Staudinger vd., 1992: 272) bilgeliği ölçmek için, evlilik, ölüm, kayıp gibi kurgusal yaşam hikâyelerini temel almış ve Ardelt (2000a: 773) de bilgeliği, zor yaşam olaylarına yönelik bir cevap arayışı olarak nitelendirmiştir.

Bilgelik ile genel anlamda deneyim, özel anlamda kritik yaşam deneyimleri arasındaki ilişki, farklı bilgelik modellerinde de karşımıza çıkar. Örneğin Berlin Bilgelik Modelinde bilgeliği meydana getiren beş unsurdan ikincisi, “yaşam deneyimleriyle baş etmeyi sağlayan” prosedürel bilgidir (Baltes & Staudinger, 1993: 77-78). Prosedürel bilgi, deneyim ve yargılamaya dayalı bilgi anlamına gelir. Yani bireyin hayatında bilgelik, zor bir olayla karşılaştığında bunu nasıl algılayacağı veya birçok şık ve alternatif arasında tercihte bulunması gerektiğinde nasıl karar vereceği gibi kritik bir olayla ilişkili olarak kendini gösterir. Bilgelik ile deneyim ve zorluklarla başa çıkma arasında görünmez bir bağ bulunur. Benzer şekilde Webster’in (2012: 211) SAWS modelinde de “kritik yaşam deneyimleri”, bilgeliği meydana getiren unsurlardan biri olarak değerlendirilir. Nitekim kritik olaylar, karar alma ve problem çözme yeterliliğinin sınındığı, muhakeme, öngörü, sağduyu olarak bilgeliğe ihtiyaç duyulduğu deneyimlerdir.

Bilgeliğin, ‘teorik düşünme etkinliği ile sınırlı kalmayıp eyleme de dönüşen, derin ve yararlı bilgi’ şeklindeki kuramsal kabulü, görgül araştırma bulgularıyla zenginleştirilebilir. Wink ve Helson’un (1997: 10-11) kayıp deneyimi ile bilgelik arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarında yaştan bağımsız olarak eşlerinden boşanmış bulunan kadınların diğerlerinden anlamlı bir biçimde daha yüksek bilgelik puanı aldıkları tespit edilmiştir. Buna karşın bazı araştırmacılara göre kritik yaşam deneyimleri mutlak bir biçimde bilgeliği

ifade etmez. Zira bilgelik daha ziyade yaşam deneyimlerinden öğrenmeyle ilişkilidir (Webster vd., 2011: 256-257). Bireyler zorlu ve kritik bir olayla karşılaşmış ancak bu deneyimden öğrenmeden çıkmış olabilirler.

Bu araştırmada görüşlerine baş vurulan katılımcıların önemli bir kısmı kritik bir olay veya travmatik bir deneyimle karşılaşmadıklarını ifade etmiştir (n=362). Katılımcıların ortalama yaşı dikkate alındığında (21,09) kritik bir olay yaşadıklarını söyleyenlerin de nitel mahiyette çok büyük ve karmaşık bir olay deneyimlemiş oldukları düşünülemez. Bu bağlamda kritik deneyim yaşayanlar lehine görülen farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı çıkmaması, örneklemin yaşam deneyimi noktasında sınırlı bir zaman ve deneyim arka planına sahip olması ya da kimi araştırmacıların da ifade ettiği üzere, kritik olayla karşılaşmış ancak deneyimlerinden öğrenmemiş olmalarıyla açıklanabilir. Sonuç olarak “Bilgelik, kritik bir olay yaşama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşır, kritik bir olay yaşayanların bilgelik düzeyi daha yüksektir” hipotezi doğrulanmazken, “Bilgeliliğin alt boyutları, kritik bir olay yaşama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşır, kritik bir olay yaşayanların bilgeliliği daha yüksektir.” hipotezinin kısmen doğrulandığı söylenebilir.

3.3.2.9. Meditasyon-yoga ve Bilgelik

Tablo 47: Meditasyon-yoga Yapma Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

		N	Ortalama	SS	t	sd	p
Bilgelik (genel)	1) Evet	121	89,28	9,558	3,527	582	,000
	2) Hayır	463	85,47	10,856			
Duygusal Düzenleme	1) Evet	121	11,50	3,764	,316	582	,752
	2) Hayır	463	11,38	3,606			
Sosyal Danışmanlık	1) Evet	121	16,65	2,246	3,822	582	,000
	2) Hayır	463	15,68	2,521			
Kararlılık	1) Evet	121	12,88	3,266	1,879	582	,061
	2) Hayır	463	12,25	3,298			
İç görü	1) Evet	121	16,59	2,131	3,757	223,237	,000
	2) Hayır	463	15,73	2,606			
Sosyal Yanlı Davranış	1) Evet	121	14,51	2,037	2,330	582	,020
	2) Hayır	463	14,05	1,873			
Farklı Değerlere T.	1) Evet	121	17,14	2,335	3,167	582	,002
	2) Hayır	463	16,34	2,480			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların meditasyon-yoga yapma durumları ile bilgelik düzeyleri arasındaki ilişki t-Testi aracılığıyla değerlendirilmiştir. Tablo 47'ye göre meditasyon yapanların bilgelik genel (1=89,28; 2=85,47) ve tüm bilgelik alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlar meditasyon yapmayanlara göre daha yüksektir. Ancak bu farklılıklar duygusal düzenleme [t(582)=3,316; p=,752] ve kararlılık [t(582)=1,879; p=061] alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmaya işaret etmemiştir. Diğer boyutlarda ise ortalamalar arasındaki farklar anlamlı bir t değerine sahiptir.

Meditasyon-yoga uygulayanların bilgelik düzeylerinin uygulamayanlarla mukayese edildiğinde anlamlı bir şekilde farklılaştığına işaret eden boyutlar aşağıdaki gibidir:

- Meditasyon yapanların (89,28) genel bilgelik düzeyi yapmayanlardan (85,47) daha yüksektir. [t(582)=3,527; p=,000].
- Meditasyon yapanların (16,65) sosyal danışmanlık düzeyi yapmayanlardan (15,68) daha yüksektir [t(582)= 3,822; p=,000].
- Meditasyon yapanların (16,59) iç görü düzeyi yapmayanlardan (15,73) daha yüksektir [t(223,237)=3,757; p=,000].
- Meditasyon yapanların (14,51) sosyal yanlısı davranış düzeyi yapmayanlardan (14,05) daha yüksektir [t(582)=2,330; p=,020].
- Meditasyon yapanların (17,14) farklı değerlere tolerans düzeyi yapmayanlardan (16,34) daha yüksektir [t(582)=3,167; p=,002].

Elde edilen bulgular, “Bilgelik ile meditasyon yapma durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır, meditasyon uygulayanların bilgelik düzeyi daha yüksektir.” ve “Bilgeliliğin alt boyutları ile meditasyon yapma durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır, meditasyon uygulayanların bilgelik alt boyut düzeyleri daha yüksektir.” hipotezlerinin desteklendiğini göstermektedir.

Bilgelik ile meditasyon arasındaki anlamlı farklılaşmalar dikkate alınarak ayrıca bu tür egzersizleri yapma sıklığına göre bir farklılaşmanın meydana gelip gelmediği incelenmiştir. Bilgelik ile bilinçli farkındalığın özünü oluşturan meditasyon uygulamaları arasındaki teorik ilişkinin bu bağlamda “ne kadar çok meditasyon uygularsan o kadar bilge olursun” şeklinde nicel veriye dayalı bir destek bulması ihtimali sınanmak istenmiştir. Bu nedenle

ayrı bir madde olarak katılımcılara “ne sıklıkla meditasyon-yoga yaparsınız?” şeklinde bir soru yönlendirilmiştir. Elde edilen veriler varyans analizi aracılığıyla karşılaştırılmış ve tablo 48’de sunulmuştur.

Tablo 48: Meditasyon-yoga Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik ve Anova Sonuçları (Scheffe ve Dunnett T3 testi)

	Sıklık	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark	Ortalamalar Arası Fark
Bilgelik D.	1) Hiç	425	85,51	10,98	6,894	,001	3>1	4,50550*
	2) Nadiren	67	85,83	9,07			3>2	4,18592*
	3) Sıklıkla	92	90,02	9,78				
	Toplam	584	86,26	10,71				
Sosyal D.	1) Hiç	425	15,67	2,53	9,458	,000	3>1	1,23064*
	2) Nadiren	67	15,88	2,04			3>2	1,02158*
	3) Sıklıkla	92	16,90	2,39				
	Toplam	584	15,88	2,50				
İç görü	1) Hiç	425	15,76	2,62	3,989	,019	3>1	,81990*
	2) Nadiren	67	15,92	2,24				
	3) Sıklıkla	92	16,58	2,23				
	Toplam	584	15,91	2,54				
Sosyal Y.	1) Hiç	425	14,08	1,90	1,232	,293		-
	2) Nadiren	67	14,16	1,57				
	3) Sıklıkla	92	14,43	2,20				
	Toplam	584	14,15	1,92				
Farklı D.	1) Hiç	425	16,36	2,46	3,390	,034	3>1	,72225*
	2) Nadiren	67	16,65	2,45				
	3) Sıklıkla	92	17,08	2,45				
	Toplam	584	16,51	2,47				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Buna göre sıklıkla meditasyon uygulayanların genel bilgelikten aldıkları ortalama puan 90,02, nadiren uygulayanların ortalama puanı 85,83, hiç uygulamayanların ortalama puanı 85,51’dir. Anova analizi, ortalama puanlar arasında bulunan farkın anlamlı olduğuna işaret eder [$F=6,894$; $p=,001$]. Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla varyans analizi çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. Gruplar arası anlamlı farklılaşmaları tespit etmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre sıklıkla meditasyon uygulayanlar hem nadiren uygulayanlardan ($3>2$) hem de hiç uygulamayanlardan ($3>1$) anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Elde edilen bu bulgudan hareketle sıklıkla meditasyon

ve/-veya yoga egzersizi uygulayan katılımcıların bilgelik düzeyinin, nadiren uygulayanlardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu söylenebilir.

Sosyal danışmanlık boyutunda benzer bir farklılaşma söz konusudur. Şöyle ki sıklıkla meditasyon uygulayanların ortalama puanı (16,90) nadiren uygulayanlardan (15,88) ve hiç uygulamayanlardan (15,67) daha fazladır. Bu farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla uygulanan Anova analizi anlamlı sonuç vermiştir [$F=9,458$; $p=,000$]. Scheffe testi anlamlı farklılığın sıklıkla uygulayan ve nadiren uygulayan katılımcılar arasında sıklıkla uygulayanlar lehine ($3>2$), sıklıkla uygulayan ve hiç uygulamayan katılımcılar arasında yine sıklıkla uygulayanlar lehine ($3>1$) olduğunu göstermiştir. Buna göre meditasyon uygulamadaki sıklık arttıkça bireylerin sosyal danışmanlık düzeylerinin arttığını ifade etmek mümkündür.

Diğer boyutlarda sıklık bildiren karşılaştırma grupları arasındaki farkların aynı seyrinde ilerlediği ancak söz konusu sıklık grupları arasındaki anlamlı farklılaşmaların daha sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Örneğin iç görü boyutunda en yüksek ortalama puanı sıklıkla meditasyon uygulayan katılımcılar (16,58) almış, onları, nadiren uygulayanlar (15,92) ve hiç uygulamayanlar (15,72) izlemiştir. Varyans analizi aracılığıyla meditasyon yapma sıklığı değişkenine göre araştırmaya katılanların aldıkları iç görü puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptandıktan sonra [$F=3,989$; $p=,019$], farkların kaynağını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi çoklu karşılaştırma testlerinden Dunnett T3 testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre sıklıkla meditasyon uygulayan ve hiç uygulamayan gruplar arasında sıklıkla uygulayanlar lehine ($3>1$) anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilmiştir. Ancak nadiren uygulayanlar ile sıklıkla uygulayanlar arasındaki fark anlamlı çıkmamıştır.

Aynı olgu farklı değerlere tolerans boyutu için de geçerlidir. Nitekim ortalama puanlar dikkate alındığında sıklıkla uygulayanlardan (17,08), nadir uygulayan (16,65) ve hiç uygulamayanlara (16,36) doğru azalan bir seyir göze çarpmaktadır. Ancak gruplar arası anlamlı fark [$F=3,390$; $p=,034$], Scheffe testinin verdiği sonuçlara göre sadece sıklıkla uygulayan ve hiç uygulamayan gruplar arasında sıklıkla uygulayanlar lehine ($3>1$) gerçekleşmiştir.

Sosyal yanlısı davranış boyutunda ise sıklıkla uygulayanlardan (14,43) nadir (14,16) ve hiç uygulamayanlara (14,08) doğru azalan seyir takip edilirken, varyans analizi, gruplar arasındaki farkın anlamlı düzeye erişmediğini ortaya koymuştur [$F= 1,232$; $p=,293$].

Bilgelik ile meditasyon arasındaki ilişki ve etkileşim gerek kavramsal-kuramsal gerek deneysel-gözlemsel sahada oldukça dikkat çeken bir bağıntı oluşturur. Bu ilişki, neden-sonuç ilişkisinden ziyade birbirini bütünleyen, birçok örüntünün bir araya gelmesinden oluşan zengin ve bir o kadar köklü bir arka plana sahiptir. Bu nedenle literatürde ağırlıklı olarak kuramsal temeller üzerinden ele alınmış, görgül ve deneysel araştırma sahasına oldukça yeni ve yakın bir dönemde girmiştir (Karunamuni & Weerasekera, 2017: 2).

Öncelikle ifade etmek gerekir ki bilgelik, bütün kişilik kuramları ve psikoloji teorilerinde bireyin en gelişmiş durumu veya davranışı olarak tanımlanır. Meditasyon da kelime olarak “geliştirmek” anlamına gelir. Vipassana (içgörü) ve samatha (konsentrasyon) gibi farklı meditasyon çeşitleri sayesinde birey, bir gelişim sürecine girerek varlığı olduğu gibi kavrama, iyi ile kötüyü ayırma vb. niteliklere sahip olur (Harvey, 2012: 324). Dolayısıyla bilgelik ile meditasyon, doğal bir ilişki arz eder. Fakat bilgelik ile meditasyon arasındaki ilişkiyi doğrudan ele almak pek kolay bir iş değildir. Nitekim bilgelik belirli bir değer yargısı, davranış biçimi ve muhakeme deneyimi bağlamında anlaşılır bir form kazanır (Baltes & Staudinger, 2000; Gugerell & Riffert, 2011: 241). Bu nedenle bilgelik ile meditasyon arasındaki ilişki, meditasyon yapmanın veya yapma sıklığının bilgelik üzerinde meydana getirdiği değişikliklerden daha çok, bilgeliğin bir niteliği, sonucu ya da meyvesi olarak iyi oluş, dinginlik, öz kontrol, stresten kurtulma vb. bağlamlarda ele alınmıştır (Punthawanunt & Yupapin, 2020: 18). Bu durum, bilgelik ile meditasyon arasındaki ilişkinin ancak dolaylı bir şekilde değerlendirilebileceğini gösterir.

Zinn ve arkadaşları (1992: 938, 941-942) genel anksiyete, panik ve agorafobi semptomu tanımlı 22 kişi üzerinde yürüttükleri çalışmada, bilinçli farkındalık meditasyonunun, kaygı ve depresyon düzeyini ciddi oranda (22 denekten 20’sinde) azalttığını bulgulamıştır. Başlarda 15-20 dakikalık meditasyon uygulamalarıyla aşinalık kazandırılan panik ve anksiyete tanımlı bireylerin, ilerleyen evrelerde 45 dakika boyunca sınırlı hareket içerisinde meditasyon

egzersizini uygulayabilmesi, kazanılan konsantrasyon ve sakinlik yeteneğinin gözlenebilir bir davranışsal göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

Meditasyon uygulamaları psikiyatri ve nörobilimde oldukça dikkat çeken bir konudur. Cahn ve Polich (2006: 180) kapsayıcı ve derleyici bir bakış açısıyla EEG, ERP ve farklı beyin görüntüleme tekniklerini kullanarak meditasyon uygulamalarının etkisini inceleyen 90'ı aşkın araştırmayı ele almıştır. Buna göre uzun süre meditasyon uygulayanlarda derin sakinlik duygusu, artan duyuşal farkındalık hissi, düşük kaygı düzeyi, yüksek alfa¹⁷ ve teta¹⁸ aktiviteleri, prefrontal bölgelerde hareketlilik, düşünce, duygu ve benlikte bir dönüşüm gibi bulgulara rastlanmıştır (Cahn ve Polich, 2006: 200). Artan alfa aktivitesinin yaratıcılığı artırdığı, depresif belirtileri ve kronik ağrıyı azalttığı tespit edilmiştir. Meditasyona dair nörobiyolojik araştırma sonuçlarının bilgelikle ilişkili benlik sınırlarını aşma, yaratıcılık, dinginlik, iç ve dış görü geliştirme gibi özellikleri (Wink & Helson, 1997: 2) desteklediği görülmektedir.

Chiesa (2009: 586-587) da benzer şekilde EEG, beyin görüntüleme, biyoloji ve klinik temelli olmak üzere 4 grupta incelediği 13 deneysel araştırma bulgularını bir araya getirerek değerlendirmiştir. Buna göre meditasyon uygulayan hastaların ya da hasta gruplarının etkinlikten sonra yüksek dinginlik, zihinsel sükûnet, zamansızlık, sınırsızlık ve sonsuzluk gibi mistik hisleri yaşadıkları tespit edilmiştir (Gillani & Smith, 2001: 844-845). Bireylerin daha iyi problem çözme becerileri kazanması yanında meditasyon uygulayan danışmanlar tarafından terapi edilen danışanların genel terapi sürecine daha iyi yanıt verdikleri, anksiyeteye bağlı yaşam performanslarındaki düşüşün meditasyon uygulayan hastalarda anlamlı derecede daha düşük olduğu gibi bulgular da zikredilebilir (Grepmaier vd., 2007: 488). Elde edilen bulgular, Meeks ve Jeste'nin (2009: 355) bilgeliği nörobiyolojik bakış açısıyla ele aldıkları araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Nitekim bilgeliğin duyuşal düzenleme, karar alma, prososyal davranış gibi farklı özelliklerinin sinirsel beyin sistemi içerisinde anterior singulat korteks, striatum ve amigdala gibi bölgelerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Benzer sinirsel aktiviteler Tang, Hölzel ve

¹⁷ Alfa dalgaları, zihnin rahat hissettiği, meditasyon ve benzeri dinginleştirici egzersizlerin uyandırdığı beyin aktiviteleridir.

¹⁸ Teta aktivitesi beynin ruhsal alana işaret eden hareketleridir.

Posner'in (2015: 216-217, 221-222) ortaya koyduğu üzere bilinçli farkındalık meditasyonu ile ilişkili olarak da meydana gelmektedir.

Sonuç olarak meditasyonun benlik sınırlarını aşma, evrenle bütünleşme, problem çözme, doğru kararlar alma, duygusal düzenleme, sınırsızlık hissi gibi bilgelikle ilişkilendirilen nitelikleri pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği anlaşılmıştır. Ayrıca buraya kadar zikredilen araştırmalar dışında, bilgelik ile bilinçli farkındalık meditasyonu ilişkisini ele alan az sayıdaki araştırma bulguları da önceki araştırma bulgularını teyit eder niteliktedir. Örneğin Brienza ve arkadaşları (2016: 35) bilgece düşünmek ile bilinçli farkındalığın gözlemlene ve akışına bırakma ögeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Verhaeghen (2019: 15) bilinçli farkındalığın öz kontrol ve öz aşkınlık mekanizmalarının bilgeliğin kendini tanıma unsuru ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bu noktadan hareketle nicel araştırma bulguları çerçevesinde “Bilgelik ile meditasyon yapma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır, meditasyon uygulayanların bilgelik düzeyi daha yüksektir.” ve “Bilgeliğin alt boyutları ile meditasyon yapma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır, meditasyon uygulayanların bilgelik alt boyut düzeyleri daha yüksektir.” hipotezlerinin doğrulandığı söylenebilir.

3.3.2.10. Tarikat Ders-zikirleri ve Bilgelik

Tablo 49: Tarikat Ders-zikirlerine Katılma Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin T-testi Sonuçları

		N	Ortalama	SS	t	sd	p
Bilgelik (genel)	1) Evet	44	86,47	9,926	,138	582	,890
	2) Hayır	540	86,24	10,775			
Duygusal Düzenleme	1) Evet	44	11,90	3,502	,945	582	,345
	2) Hayır	540	11,37	3,647			
Sosyal Danışmanlık	1) Evet	44	16,27	2,443	1,059	582	,290
	2) Hayır	540	15,85	2,500			
Kararlılık	1) Evet	44	12,29	2,985	-,184	582	,854
	2) Hayır	540	12,39	3,326			
İç görü	1) Evet	44	15,52	2,774	-1,065	582	,287
	2) Hayır	540	15,94	2,517			
Sosyal Yanlısı Davranış	1) Evet	44	13,81	2,049	-1,204	582	,229
	2) Hayır	540	14,17	1,903			
Farklı Değerlere Tolerans	1) Evet	44	16,65	2,312	,410	582	,682
	2) Hayır	540	16,50	2,484			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Çalışma kapsamında cevap aranan araştırma sorulardan biri de tarikat ders ve zikirleri bağlamında bilgelik düzeylerinin anlamlı bir farklılaşma arz edip etmediğidir. Tarikat ders ve zikirlerine katılma değişkenine göre katılımcıların aldıkları bilgelik puanlarının anlamlı bir farklılaşmaya sebep olup olmadığı t-Testi aracılığıyla değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 49’da sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda genel bilgelik ($1>2$), duygusal düzenleme ($1>2$), sosyal danışmanlık ($1>2$) ve farklı değerlere tolerans ($1>2$) boyutlarında “evet” cevabıyla tarikat ders ve zikirlerine katıldıklarını söyleyenlerin “hayır” cevabını verenlere kıyasla daha yüksek ortalama puanlara sahip oldukları görülmüştür. Kararlılık ($2>1$), iç görü ($2>1$) ve sosyal yanlısı davranış ($2>1$) boyutlarında ise bu tür etkinliklere katılmadıklarını ifade edenlerin daha yüksek puan ortalamaları aldıkları tespit edilmiştir. Ancak bu farklılaşmalardan hiçbirisi anlamlı bir T değerine sahip değildir ($p>,05$). Dolayısıyla tarikat ders ve zikirlerine katılma durumuna göre bilgelik düzeylerinin anlamlı bir farklılaşma göstermediği söylenebilir.

Ayrıca katılımcıların tarikat ders ve zikirlerine katılma sıklıklarına göre anlamlı bir farklılaşma sergilemeleri olasılığı incelenmiştir. Gruplar arası karşılaştırma için baş vurulan tek yönlü varyans analizi, t-Testinde olduğu gibi bilgeliğin hiçbir boyutunda anlamlı bir farklılaşmaya işaret etmemiştir ($p>,05$).

Meditasyon uygulamalarındaki sezgisel ve deneyime dayalı ruhsal gelişim ve sağaltma gibi özelliklerin, bireylerin yaşamlarına yönelik farkındalıklarını artırarak kendi varlıklarına ve doğaya ilişkin derin bir görü geliştirmeleri anlamına gelen bilgeliği etkilediği varsayımının diğer ruhsal gelişim imkânları için de geçerli olabileceği, teorik çerçevede açıklanmıştı. Ancak katılımcılardan elde edilen ortalama puanlar özelinde değerlendirdiğimizde, meditasyon ile bilgelik arasında kurulan ilişkinin İslam mistisizmini temsil eden tarikat eksenli etkinlikler için aynı derecede geçerli olmadığı söylenebilir. Bu durum seçilen örneklemin tarikat ders ve zikirlerine aktif katılım gösterme eğiliminin düşük olması, farklı nedenlerle tarikat ve cemaat gibi gruplara mesafeli yaklaşımları veya istatistiksel açıdan evet-hayır diyen gruplar arasındaki dağılımın homojen bir dağılım göstermemesi gibi nedenlere ilişkilendirilebilir. Sonuç olarak “Bilgelik ile tasavvuf ders-zikirlerine katılma arasında

anlamalı bir ilişki vardır.” ve “Bilgelğin alt boyutları ile tasavvuf ders-zikirlerine katılma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezleri desteklenmemiştir.

3.3.2.11. Namaz Değişkeni ve Bilgelik

Tablo 50: Düzenli Namaz Kılma Değişkenine Göre Bilgelik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik ve ANOVA Sonuçları

	Sıklık	N	X	Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Bilgelik T.	1) Hiç	133	86,59	Gruplar	115,73	2	57,86	,504	,604
	2) Nadiren	259	85,77	arası					
	3) Sıklıkla	192	86,70	Gruplar İçi	66701,93	581	114,80		
	Toplam	584	86,26	Toplam	66817,67	583			
Duyg. D.	1) Hiç	133	11,23	Gruplar	13,86	2	6,932	,523	,593
	2) Nadiren	259	11,35	Arası					
	3) Sıklıkla	192	11,62	Gruplar İçi	7697,50	581	13,249		
	Toplam	584	11,41	Toplam	7711,37	583			
Sosyal D.	1) Hiç	133	15,97	Gruplar	6,25	2	3,127	,501	,606
	2) Nadiren	259	15,77	Arası					
	3) Sıklıkla	192	15,99	Gruplar İçi	3626,56	581	6,242		
	Toplam	584	15,89	Toplam	3632,81	583			
Kararlılık	1) Hiç	133	12,56	Gruplar	11,53	2	5,765	,529	,590
	2) Nadiren	259	12,23	Arası					
	3) Sıklıkla	192	12,46	Gruplar İçi	6334,55	581	10,903		
	Toplam	584	12,38	Toplam	6346,08	583			
İç görü	1) Hiç	133	15,98	Gruplar	11,00	2	5,498	,853	,426
	2) Nadiren	259	15,76	Arası					
	3) Sıklıkla	192	16,07	Gruplar İçi	3742,72	581	6,442		
	Toplam	584	15,91	Toplam	3753,72	583			
Sosyal Y.D.	1) Hiç	133	14,11	Gruplar	3,72	2	1,859	,506	,603
	2) Nadiren	259	14,09	Arası					
	3) Sıklıkla	192	14,27	Gruplar İçi	2135,72	581	3,676		
	Toplam	584	14,15	Toplam	2139,44	583			
Farklı D. T.	1) Hiç	133	16,74	Gruplar	16,11	2	8,055	1,32	,268
	2) Nadiren	259	16,56	Arası					
	3) Sıklıkla	192	16,30	Gruplar İçi	3541,81	581	6,096		
	Toplam	584	16,51	Toplam	3557,92	583			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Meditasyon-yoga ve tarikat ders-zikirleri dışında, kurumsal bir dine bağlılık ve gereklerini yerine getirme hassasiyetinin bilgelik üzerinde ne gibi bir etkisi olacağı merak edilmiştir. Bu kapsamda araştırmada “bilgelik ile namazları düzenli kılma sıklığı arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır. Sonuçlar Tablo 50’de sunulmuştur.

Betimsel istatistiklere göre genel bilgelik ($3>1>2$), duygusal düzenleme ($3>2>1$), sosyal danışmanlık ($3>1>2$), iç görü ($3>1>2$), sosyal yanlısı davranış ($3>1>2$) boyutlarında namazlarını çoğunlukla düzenli kıldıklarını ifade edenlerin ortalama puanları en yüksekken; kararlılık ($1>3>2$) ve farklı değerlere tolerans ($1>2>3$) boyutlarında en yüksek ortalama puanı düzenli olarak namaz kılmadıklarını belirtenler almıştır. Ayrıca namazları düzenli olarak kılma değişkenine göre bilgeliğin ne artan ne de azalan bir frekans çizgisini takip ettiği görülmektedir. Bu nedenle ortalama puanlar arasında tespit edilen farkların istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadıkları varyans analizi aracılığıyla test edilmiştir. Anova'nın verdiği sonuçlar dikkate alındığında bilgeliğin hiçbir boyutunda düzenli olarak namaz kılma değişkeninin anlamlı bir farklılaşmaya kaynaklık etmediği anlaşılmıştır ($p>.05$). Dolayısıyla katılımcıların düzenli olarak namaz kılma derecelerinin bilgelik düzeylerine herhangi bir anlamlı etkisinin olmadığı söylenebilir.

Psikoloji bilimi insanın biliş, duygu, heyecan gibi içsel süreçlerini ancak görünür tutum ve davranışlar üzerinden ölçen müşahedeye dayalı bir bilim dalıdır (Baymur, 2020: 2). Bireylerin inandıkları dine bağlılıklarını görünür hale getiren davranışlar da dua ve ibadet gibi durumlardır. İslam dininin en görünür ve Kur'an-ı Kerim'de en çok vurgulanan ibadeti namaz olması hasebiyle (Apaydın, 2015: 219-222) dindarlığa bağlılıktaki samimiyet, kararlılık ve devamlılığı tespit etmek amacıyla namaz ibadetlerini yerine getirme sıklığı katılımcılara soru olarak yöneltilmiştir. Ancak Allport ve Ross'un (1967) ifade ettiği üzere bireyin dinle kurduğu ilişki içsel (intrinsic) ve dışsal (extrinsic) motivasyonlar tarafından yönlendirilebilir. Yani birey dinin gereğini yerine getirirken dinin özüne, ibadetin amaç ve mahiyetine riayet etmiyor olabilir. Bu durum namaz ibadeti özelinde el-Mâ'ûn suresinde "Vay o namaz kılanların haline ki, onlar namazlarının özünden uzaktırlar" (107/4-7) şeklinde ifade edilmiştir.

Yapılan yorumlar çerçevesinde bilgelik ile düzenli namaz kılma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunmaması şu muhtemel nedenlere atfedilebilir. Öncelikle psikolojik araştırma yöntemlerinin ne kadar gelişmiş olursa olsunlar, dine bağlılık gibi içsel fenomenleri tam ve kesin bir şekilde ölçmedeki yetersizlikleri bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha sonra dini inançları benimseme ve samimi olarak yerine getirme

noktasında bireyin hangi yönelim çerçevesinde dine yaklaştığını ölçen bir kriterin araştırmada kullanılmamış olması, başka bir önemli etki unsuru olarak değerlendirilebilir. Nitekim katılımcılardan namazlarını düzenli olarak kıldıklarını ifade edenlerin dine nasıl bir motivasyonla bağlandıkları belirsizdir. Dini, araçsal bir yönelim içerisinde benimseyenlerin, onun olumlu kazanımlarına ulaşma imkânları doğal olarak içten gelerek ve benlikten vazgeçerek kendisini dine verenlerden daha düşük olacaktır. Sonuçta namazları düzenli kılma ile bilgelik arasındaki anlamsız ilişki, dini yönelim bilgisi eksikliğine bağlanabilir. Ayrıca başka bir alternatif açıklama da bilgelik ile dini davranışları yerine getirmedeki hassasiyet arasında herhangi bir yordayıcı ilişkinin zaten bulunmadığı şeklinde dile getirilebilir. Araştırmanın önceki bölümlerinde gerçekleştirilen Ok Dini Tutum ölçeği ile bilgelik arasındaki istatistiksel ilişkinin incelemesinde de benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak bilgeliğin kurumsal bir dine bağlılığı açığa çıkaran namaz ibadeti gibi dinin davranış boyutuna konu olan ritüellerden bağımsız olarak geliştiği, göz ardı edilmemesi gereken bir bulgu ve açıklama biçimidir. Dolayısıyla “Bilgelik ile namazları düzenli kılma arasında anlamlı bir ilişki vardır.” ve “Bilgeliğin alt boyutları ile namazları düzenli kılma arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezleri desteklenmemiştir.

SONUÇ

Üniversite öğrencilerinde bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileşimi inceleyen bu çalışmada, katılımcıların bilgelik düzeylerinin bilinçli farkındalık ve dindarlık nitelikleri tarafından ne ölçüde yordandığı irdelenmiş ve katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin dindarlık ile bilgelik nitelikleri arasındaki muhtemel etkisi ele alınmıştır. Ayrıca, bilgelik değişkeninin katılımcıların yaşı, cinsiyeti, ekonomik durumları, yaşamlarını büyük ölçüde geçirdikleri yer, geniş bir ailede büyüme durumları, okudukları fakülte ve sınıf, travma ya da kritik bir olay yaşamaları, meditasyon yapmaları, meditasyon yapıyorlar ise sıklığı, tarikat ders ya da zikirlerine katılmaları, tarikat ders ya da zikirlerine katılıyorlar ise sıklığı ve düzenli olarak namaz ibadetini yerine getirme durumları gibi belirli demografik ve psiko-sosyal değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Alan araştırması olarak tasarlanan ve ilişkisel tarama yönteminin benimsendiği çalışmanın örneklem grubunu Sakarya Üniversitesi'nde öğrenimini sürdürmekte olan 584 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın amaç ve problemleri dikkate alınarak üç ölçek ve bir soru formundan oluşan bir anket formu hazırlanmıştır. Söz konusu form 2021-2022 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde, üniversite ile ilgili öğretim üyelerinden gerekli izinler alındıktan sonra, sınıf ortamında, bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Araştırmanın şeması giriş ve üç bölüm şeklindedir. Giriş bölümünde araştırmanın konusu, amacı, önemi, yöntemi, problemleri ve sınırlılıklarına yer verilmiştir. Kavramsal ve kuramsal açıklamaları içeren birinci bölümde, bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık nitelikleri psikoloji ve din psikolojisi literatürü bağlamında ele alınmıştır. Bu çerçevede araştırma değişkenlerinden bilgeliğin açıklanmasında, bilgi-bilgelik ilişkisi, bilgeliğin doğuşu ve gelişimi, bilgeliğin kültür ve dinlere göre farklılaşan karakteri, psikoloji bağlamında bilgelik araştırma ve modellerinden bahsedilerek ilgili literatür ortaya konmuştur. Benzer şekilde bilinçli farkındalığın açıklanmasında, farkındalığın tarihsel gelişimi, Budizm'in dört büyük gerçek ve sekiz dilimli yol sistemleri özelindeki yeri, psikolojik kullanım ve uygulama alanları, farkındalık temelli terapi uygulamaları ve klasik ile modern bilinçli farkındalık modellerinin karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Bilgelik ve

bilinçli farkındalık konularında, din psikolojisi literatürü açısından detaylı bir teorik yapı ortaya koyması, çalışmanın, özgünlük ve önemine katkı sağlamıştır. Dindarlığın açıklanmasında ise din ile dindarlık kavramlarının semantik-etimolojik tahlili, tanımı ve boyutları hakkında bilgi verilmiştir. İkinci bölüm olan yöntem kısmında araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri elde etme sürecinde kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesi aşamalarından bahsedilmiştir. Üçüncü bölümde, katılımcıların anket formlarından aldıkları ortalama puanlar ışığında elde edilen bulgulara dair yorum ve analizler sunulmuştur.

Araştırmanın sürekli değişkenleri olarak tespit edilen bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık, hâkim olan anlam çerçeveleri ve bakış açılarına göre farklılaşan tanım, tasnif ve boyutlara sahiptir. Söz konusu değişkenleri ölçmek üzere tercih edilen ölçme araçları bu anlamda değişkenlerin tanım ve boyutlarını sınırlı ve net hale getirmiştir. Çalışmada katılımcıların bilgelik özelliğini ölçmek üzere Thomas ve arkadaşlarının (2019) geliştirdiği San Diego Bilgelik Ölçeği-(SD-WISE), bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek üzere Brown ve Ryan'ın (2003) geliştirdiği Bilinçli Farkındalık Ölçeği- (MAAS), dindarlık niteliklerini ölçmek üzere Ok'un (2011) geliştirdiği Ok Dini Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Buna göre bilgelik, duygusal düzenleme, sosyal danışmanlık, kararlılık, içgörü, sosyal yanlısı davranış ve farklı değerlere tolerans boyutları ile; dindarlık, davranış, duygu, biliş ve ilişki boyutları ile ele alınmıştır. Bilinçli farkındalık ise tek faktörlü bir yapı olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın uygulama bölümünden hareketle ulaşılan genel sonuçlar şunlardır:

* Katılımcıların bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık düzeyleri, ortalamanın üzerindedir. Bilgelik değişkeninde en yüksek ortalama puan farklı değerlere tolerans boyutunda ortaya çıkmıştır. Onu sırasıyla iç görü, sosyal danışmanlık, sosyal yanlısı davranış, kararlılık ve duygusal düzenleme boyutları takip etmiştir. Dindarlık değişkeninde ise biliş ve ilişki boyutunda yüksek ortalama puanlar elde edilirken duygu ve davranış boyutlarının görece daha düşük düzeyde seyrettiği gözlemlenmiştir.

* Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi neticesinde bilgelik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre

katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasına bağlı olarak doğrusal bir şekilde bilgelik düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca, her ne kadar çift taraflı bir etkileşim söz konusu olsa da uygulanan regresyon analizi sonuçlarına göre bilinçli farkındalığın bilgeliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır. Oluşturulan regresyon modeline göre bilgelige ilişkin toplam varyansın %11,4'ü bilinçli farkındalık tarafından açıklanmaktadır. Katılımcıların bilgelik alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar ile bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştırıldığında benzer bir tabloyla karşılaşılmıştır. Bilgelğin tüm alt boyutları bilinçli farkındalıkla anlamlı bir ilişkiye sahiptir. En yüksek korelasyon değeri kararlılık boyutunda gözlemlenirken onu sırasıyla duygusal düzenleme, iç görü, sosyal yanlısı davranış, sosyal danışmanlık ve farklı değerlere tolerans boyutu takip etmiştir. Buna göre bilinçli farkındalığın bilgeliğin göstergeleri üzerinde daha çok bireysel, duygusal ve sezgisel boyutlarda görünür hale geldiği (karar alma, duygusal düzenleme ve iç görü gibi), buna karşın bilgeliğin (sosyal yanlısı davranış gibi) toplumsal nitelikleriyle daha az ilişkili olduğu ifade edilebilir.

* Araştırmada bilgelik düzeyi ile dindarlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla uygulanan korelasyon analizi sonuçlarına göre, bilgelik ile dindarlık arasında zayıf düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, katılımcıların dindarlık düzeyinin artmasına bağlı olarak bilgelik düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Ayrıca gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre dindarlık, bilgeliğin anlamlı bir yordayıcısıdır. Bilgelğin toplam varyansının %1,1'i dindarlık tarafından açıklanmaktadır. Çok boyutlu yapılar arz eden bilgelik ile dindarlığın alt boyutları dikkate alınarak gerçekleştirilen korelasyon ve regresyon analizleri de benzer neticeler vermiştir. Elde edilen bu bulgulara göre sosyal danışmanlık, iç görü ve sosyal yanlısı davranış boyutları ile dindarlık arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna karşın duygusal düzenleme, kararlılık ve farklı değerlere tolerans boyutları ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Dindarlığın bilgelikle en çok ilişkili olan boyutları ilişki ve davranış olurken duygu ve biliş boyutları daha az ilişkili bulunmuştur.

* Çalışma kapsamında gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların dindarlık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulgulanamamıştır.

Çalışma çerçevesinde ayrıca katılımcıların bilgelik düzeyleri ile belirli demografik ve psiko-sosyal değişkenler arasındaki ilişki istatistiksel açıdan incelenmiştir. Bu bağlamda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

* Katılımcıların bilgelik düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırma analizleri, genel bilgelik ve kararlılık alt boyutunda anlamlı bir ilişki bulgulanamamıştır. Bununla birlikte söz konusu analizler, cinsiyetin, bilgeliğin diğer alt boyutları ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki arz ettiğini göstermiştir. Buna göre erkeklerin duygusal düzenleme düzeyi kadınlardan daha yüksektir. Erkekler lehine gerçekleşen tek anlamlı farklılaşma budur. Buna karşın sosyal danışmanlık, iç görü, sosyal yanlısı davranış ve farklı değerlere tolerans boyutlarının, kadınlar lehine anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir.

* Katılımcıların bilgelik düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma analizleri, genel bilgelik ve bilgeliğin bazı alt boyutlarında yaşın artmasına bağlı olarak bilgelikten alınan ortalama puanların arttığını ancak bu farklılaşmaların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını ortaya koymuştur.

* Katılımcıların bilgelik düzeyleri ile sınıf seviyeleri arasındaki ilişkiyi ele alan araştırma bulgularına göre, bilgelik ile katılımcıların sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma meydana gelmemektedir.

* Katılımcıların bilgelik düzeyleri ile öğrenim gördükleri fakülte arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularına göre, Siyasal Bilgiler Fakültesi öğrencilerinin sosyal danışmanlık düzeyi ve İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin sosyal yanlısı davranış düzeyi en yüksektir ve diğer fakülte öğrencileriyle karşılaştırıldığında anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

* Araştırma kapsamında elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, hayatlarının büyük çoğunluğunu kentsel bir çevrede geçirenlerin genel bilgelik ve sosyal danışmanlık düzeylerinin kırsal çevrede geçirenlere oranla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

* Katılımcıların bilgelik düzeyleri ile geniş bir ailede büyüme durumları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırma bulgularına göre, katılımcıların geniş ya da küçük bir ailede büyümeleri ile bilgelik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

* Araştırma bulguları genel olarak incelendiğinde, katılımcıların gelir durumu algısı ile bilgelik düzeyleri arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu söylenebilir. Gelir seviyesi algısı yüksek olan katılımcıların genel bilgelik, sosyal danışmanlık, kararlılık, içgörü ve sosyal yanlısı davranış düzeyleri, gelir seviyesi algısı orta düzeyde olan katılımcılardan daha yüksektir ve anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Yani en düşük bilgelik düzeyi orta gelir seviyesi algısına sahip olan katılımcılarda, en yüksek bilgelik düzeyi ise yüksek gelir seviyesi algısına sahip olan katılımcılardadır.

* Katılımcıların bilgelik düzeyleri ile kritik ya da travmatik bir olay yaşamaları arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırma sonuçlarına göre, duygusal düzenleme boyutu hariç genel bilgelik ve bilgeliğin diğer alt boyutlarında, kritik bir deneyim yaşadığını belirten katılımcıların daha yüksek ortalama puanlar aldıkları görülmüştür. Ancak bu farklılaşmalar sadece sosyal danışmanlık boyutunda anlamlı bir sonuç vermiştir. Yani, kritik ya da travmatik bir olay yaşayanların sosyal danışmanlık düzeyi yaşamayanlardan daha yüksektir.

* Araştırma sonuçları, katılımcıların bilgelik düzeyi ile meditasyon yapmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Meditasyon yapan katılımcıların genel bilgelik, sosyal danışmanlık, içgörü, sosyal yanlısı davranış ve farklı değerlere tolerans düzeyi yapmayanlardan daha yüksektir. Ayrıca çalışma kapsamında meditasyon yapan katılımcılar arasında meditasyon uygulama sıklık frekansına göre anlamlı farklılaşmaların meydana geldiği saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, sıklıkla meditasyon yapan katılımcıların genel bilgelik ve sosyal danışmanlık düzeyi nadiren uygulayanlardan daha yüksektir.

* Katılımcıların bilgelik düzeyleri ile tarikat ders ya da zikirlerine katılma durumları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularına göre, tarikat derslerine katılanların genel bilgelik, duygusal düzenleme, sosyal danışmanlık ve farklı değerlere tolerans boyutlarından aldıkları ortalama puan katılmayanlardan daha yüksektir. Ancak söz konusu boyutlarda gözlemlenen ortalama puanlar arasındaki farklar istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç vermemiştir.

* Katılımcıların bilgelik düzeyleri ile düzenli olarak namaz ibadetini yerine getirme durumları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırma sonuçları, namazlarını büyük ölçüde düzenli kılan katılımcıların genel bilgelik, duygusal düzenleme, sosyal danışmanlık, iç görü ve sosyal yanlısı davranış boyutlarından aldıkları ortalama puanların diğerlerinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ancak elde edilen puanlar arasındaki farklar istatistiksel açıdan anlamlı çıkmamıştır. Dolayısıyla gerçekleştirilen analiz neticesinde bilgelik ile namazları düzenli kılma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık ilişkisini ele alan bu araştırma, din psikolojisi literatüründe bilgelik ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin dindarlıkla ilişkisini ele alan ilk çalışmalardan biri olmuştur. Çalışmanın barındırdığı sınırlılıklar ve araştırma neticesinde elde edilen bulgular dikkate alındığında ileride bu alanda gerçekleştirilecek incelemeler için şu önerilerde bulunulabilir:

* Çalışmada ilgili değişkenlerin incelenmesinde belirli ölçme araçları tercih edilmiş ve kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin belirli bir tanım, tasnif ve kültürü temel aldığı dikkate alındığında, söz konusu değişkenlerin farklı ölçme araçları ile tekrar ölçülmelerinin, ele alınan olgunun tasvirine katkı sağlayacağı ifade edilmelidir.

* Ortaya konan bilgelik ve bilinçli farkındalıkla ilgili psikoloji literatürü, bu bağlamda İslam dini ve kültürünü temel alan bir teorik çerçevenin henüz ortaya konulamamış olduğunu göstermiştir. Gerekli ölçüm araçlarının oluşturulması ve ele alınan niteliklerin daha doğru bir ölçümünün yapılması için bilgelik ile bilinçli farkındalıkla ilgili teorik yapı çalışmalarına ağırlık verilmelidir.

* Çalışmanın örneklem grubunu lisans düzeyindeki üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Daha tutarlı genellemeler için çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık gibi farklı yaş dönemleri ile farklı meslek gruplarını içeren çeşitli örneklem gruplarıyla konunun tekrar ele alınması önerilebilir.

* Çalışmada kesitsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Ancak bireylerin taşıdığı nitelikler yaşam evrelerine göre gelişiyor yahut geriliyor olabilir. Bu bağlamda daha uzun bir zaman dilimini kapsayan boylamsal çalışmalar ile bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık ilişkisi tekrar ele alınabilir.

KAYNAKÇA

- Abukan, B. (2014). *Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına Göre Kendini Gerçekleştirme ve Bilgelik İlişkisi: Yaşlılar Üzerinde Bir Araştırma* [Yüksek Lisans]. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı.
- Achenbaum, W. A., & Orwoll, L. (1991). Becoming wise: A psycho-gerontological interpretation of the Book of Job. *The International Journal of Aging and Human Development*, 32(1), 21-39. <https://doi.org/10.2190/419R-X8FC-Q6NE-0M85>
- Adamovová, L. (2013). Wise religiosity: The relationship between religiosity and wisdom moderated by personality traits. *Studia Psychologica*, 55(3), 181-194. <https://doi.org/10.21909/sp.2013.03.634>
- Aeschbach, V., & Schmidt, S. (2020). *Achtsamkeit* (S. Schinkel, F. Hösel, S.-M. Köhler, A. König, E. Schilling, J. Schreiber, R. Soremski, & M. Zschach, Ed.; ss. 13-18). transcript. <https://doi.org/10.14361/9783839448625>
- Akkaya, A. (2019). *Psikososyal Gelişim Alanı Olarak Bilgelik Gelişiminin İncelenmesi* [Yüksek Lisans]. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Hayat Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Bilim Dalı.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Aldwin, C. M. (2009). Gender and Wisdom: A Brief Overview. *Research in Human Development*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/15427600902779347>
- Allport, G. W. (2004). *Birey ve Dini*. Elis Yayınları.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432-443. <https://doi.org/10.1037/h0021212>

- Altunsu Sönmez, Ö. (2016). Dindarlığın Ölçülebilirliği Üzerine Geliştirilen Dindarlık Ölçekleri. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1(36), 557-557. <https://doi.org/10.21497/sefad.285505>
- Analayo, B. (2015). Understanding and Practicing the Satipaṭṭhāna-sutta. İçinde E. Shonin, W. Van Gordon, & N. N. Singh (Ed.), *Buddhist Foundations of Mindfulness* (ss. 71-88). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18591-0_5
- Apaydın, H. (2016). *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü* (1. bs). Bilimkent Yayınları.
- Apaydın, Y. (2015). Namaz. İçinde *İlmihal: İman ve İbadetler* (23. bs, C. 1, ss. 217-377). Türkiye Diyanet Vakfı.
- Ardelt, M. (1997a). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52(1), 15-27.
- Ardelt, M. (1997b). Wisdom and life satisfaction in old age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(1), 15-27. <https://doi.org/10.1093/geronb/52B.1.P15>
- Ardelt, M. (2000). Antecedents and Effects of Wisdom in Old Age: A Longitudinal Perspective on Aging Well. *Research on Aging*, 22(4), 360-394.
- Ardelt, M. (2003). Empirical Assessment of a Three-Dimensional Wisdom Scale. *Research on Aging*, 25(3), 275-324. <https://doi.org/10.1177/0164027503025003004>
- Ardelt, M. (2004). Where Can Wisdom Be Found? *Human Development*, 47(5), 304-307. <https://doi.org/10.1159/000079158>
- Ardelt, M. (2005a). *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (R. J. Sternberg & J. Jordan, Ed.). Cambridge University.
- Ardelt, M. (2005b). How Wise People Cope with Crises and Obstacles in Life. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation*, 28(1), 7-19. <https://doi.org/10.3200/REVN.28.1.7-19>

- Ardelt, M. (2008). Wisdom, religiosity, purpose in life, and attitudes toward death. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 2, 1-10.
- Ardelt, M. (2009). How similar are wise men and women? A comparison across two age cohorts. *Research in Human Development*, 6(1), 9-26. <https://doi.org/10.1080/15427600902779354>
- Ardelt, M. (2010). Are older adults wiser than college students? A comparison of two age cohorts. *Journal of Adult Development*, 17(4), 193-207. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9088-5>
- Ardelt, M. (2018). Can wisdom and psychosocial growth be learned in university courses? *Journal of Moral Education*, 49(1), 30-45. <https://doi.org/10.1080/03057240.2018.1471392>
- Ardelt, M. (2000b). Antecedents and Effects of Wisdom in Old Age: A Longitudinal Perspective on Aging Well. *Research on Aging*, 22(4), 360-394. <https://doi.org/10.1177/0164027500224003>
- Ardelt, M. (2008a). Being wise at any age. İçinde *Positive psychology: Exploring the best in people: C. 1: Discovering human strengths* (ss. 81-108). Praeger.
- Ardelt, M. (2000a). Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life. *Educational Gerontology*, 26(8), 771-789. <https://doi.org/10.1080/036012700300001421>
- Ardelt, M., Achenbaum, W. A., & Oh, H. (2013). The Paradoxical Nature of Personal Wisdom and Its Relation to Human Development in the Reflective, Cognitive, and Affective Domains. İçinde M. Ferrari & N. M. Weststrate (Ed.), *The Scientific Study of Personal Wisdom* (ss. 265-295). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7987-7_13
- Ardelt, M., & Ferrari, M. (2019). Effects of wisdom and religiosity on subjective well-being in old age and young adulthood: Exploring the pathways through mastery and purpose in life. *International Psychogeriatrics*, 31(04), 477-489. <https://doi.org/10.1017/S1041610218001680>

- Ardelt, M., Pridgen, S., & Nutter-Pridgen, K. L. (2018). The relation between age and three-dimensional wisdom: Variations by wisdom dimensions and education. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1339-1349. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx182>
- Aristoteles. (1998). *Nikomakhos'a Etik* (S. Babür, Çev.). Ayraç Yayınları.
- Arslan, A. (2010). *İlkçağ Felsefe Tarihi 2* (3. bs). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Atalay, Z. (2021). *Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı* (7. bs). İnkılâp Kitabevi.
- Bağdatlı, Ö. (2018). Bilgelik ve Felsefe İlişkisi. *Kesit Akademi Dergisi*, 1(16), 280-291.
- Baltes, P. B. (1993). The Aging Mind: Potential and Limits. *The Gerontological*, 33(5), 580-594.
- Baltes, P. B. (2004). *Wisdom as orchestration of mind and virtue* (1. bs). Book in preparation.
- Baltes, P. B., & Kunzmann, U. (2003). Wisdom. *The Psychologist*, 16(3), 131-132.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. İçinde R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom* (1. bs, ss. 87-120). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173704.006>
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The Fascination of Wisdom: Its Nature, Ontogeny, and Function. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 116-124. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00062.x>
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 75-80.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000a). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American psychologist*, 55(1), 122. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.122>

- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000b). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.122>
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., Maercker, A., & Smith, J. (1995). People nominated as wise: A comparative study of wisdom-related knowledge. *Psychology and Aging*, 10(2), 155-166. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.10.2.155>
- Bang, H., & Zhou, Y. (2014). The function of wisdom dimensions in ego-identity development among Chinese university students. *International Journal of Psychology*, 49(6), 434-445. <https://doi.org/10.1002/ijop.12065>
- Bangen, K. J., Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2013a). Defining and Assessing Wisdom: A Review of the Literature. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(12), 1254-1266. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2012.11.020>
- Bangen, K. J., Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2013b). Defining and Assessing Wisdom: A Review of the Literature. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(12), 1254-1266. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2012.11.020>
- Banicki, K. (2009). Berlin Wisdom Paradigm. *History and Philosophy of Psychology*, 11(2), 25-35.
- Bassett, C. L. (2011). Understanding and teaching practical wisdom. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 2011(131), 35-44. <https://doi.org/10.1002/ace.419>
- Batchelor, S. (1997). *Buddhism without beliefs: A contemporary guide to awakening*. Riverhead Books.
- Batson, B. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. L. (2017). *Din ve Birey* (A. Kuşat & A. Taştan, Çev.; 1. bs). Kimlik Yayınları.
- Baymur, F. B. (2020). *Genel Psikoloji* (27. bs). İnkılâp.
- Benson, H. (2003). Socrates and the beginnings of moral philosophy. İçinde C. C. W. Taylor (Ed.), *From the beginning to Plato* (ss. 323-255). Routledge History of Philosophy.

- Berger, P. (2000). *Kutsal Şemsiye: Dinin Sosyolojik Teorisinin Ana Unsurları* (A. Coşkun, Çev.; 2. bs). Rağbet Yayınları.
- Bergsma, A., & Ardel, M. (2012). Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 481-499. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9275-5>
- Biehl, R. (2020). *Buddhist psychology and mindfulness: Does it provide a remedy for western shame?* [Yüksek Lisans]. Lesley University.
- Birren, J. E., & Fischer, L. M. (1990). Conceptualizing wisdom: The primacy of affect-cognition relations. İçinde R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*. Cambridge University Press.
- Bluck, S., & Glück, J. (2005). From the inside out: People's implicit theories of wisdom. İçinde R. Sternberg & J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (ss. 84-109). Cambridge University Press.
- Bodhi, B. (Ed.). (2005). *In the Buddha's words: An anthology of discourses from the Pāli canon* (1. bs). Wisdom Publications.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
- Borhan, N. (2017). *Intrinsic Religiosity and Spriritual Well-Being as Moderators of the Relation Between Wisdom and Psychological Well-Being in Elderly* [Yüksek Lisans]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brienza, J., Kung, F. . Y. H., Santos, H. C., Bobocel, D. R., & Grossmann, I. (2016). *Wisdom, bias, and balance: Toward a process-sensitive measurement of wisdom-related cognition*.
- 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>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph078>
- Brown, S. C. (2002). A model for wisdom development—And its place in career services. *Journal of Career Planning and Employment*, 62, 29-36.
- Brown, S. C., Greene, J. A., Ardel, M., Ardel, M., Arlin, P. K., Sternberg, R., Baltes, P. B., Smith, J., Sternberg, R., Baltes, P. B., Staudinger, U. M., Baltes, P. B., Staudinger, U. M., Baltes, P. B., Staudinger, U. M., Maerker, A., Smith, J., Magolda, M. B. B., Bentler, P. M., ... Helson, R. (2006). The wisdom development scale: Translating the conceptual to the concrete. *Journal of College Student Development*, 47(1), 1-19. <https://doi.org/10.1353/csd.2006.0002>
- Brudek, P., & Sekowski, M. (2021). Wisdom as the Mediator in the Relationships Between Meaning in Life and Attitude Toward Death. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 83(1), 3-32. <https://doi.org/10.1177/0030222819837778>
- Bruya, B., & Ardel, M. (2018). Fostering Wisdom in the Classroom, Part 1: A General Theory of Wisdom Pedagogy. *Teaching Philosophy*, 41(3), 239-253. <https://doi.org/10.5840/teachphil201882889>
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz El Kitabı* (16. bs). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Köklü, Ö., & Çokluk, Ö. (2011). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (7. bs). Pegem Akademi.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.180>
- Cangöz, B. (2008). Yaşlılık sadece kayıp mı? Bir ayrıcalık mı? *Türk Geriatri Dergisi*, 11(3), 143-150.

Cevizci, A. (2013). *Paradigma Felsefe Sözlüğü* (8. bs). Paradigma Yayınları.

Cevizci, A. (2015). *Felsefenin Kısa Tarihi* (3. bs). Say Yayınları.

Cevizci, A. (2018). *Etik—Ahlak felsefesi* (3. bs). Say Yayınları.

Cheraghi, F., Kadivar, P., Ardelt, M., Asgari, A., & Farzad, V. (2015). Gender as a moderator of the relation between age cohort and three-dimensional wisdom in Iranian culture. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(1-2), 3-26. <https://doi.org/10.1177/0091415015616394>

Chiesa, A. (2009). Zen Meditation: An Integration of Current Evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 585-592. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0416>

Chiesa, A. (2013). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness*, 4(3), 255-268. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0123-4>

Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404-424. <https://doi.org/DOI:10.1002/j.clp.20776>

Clayton, V. (1975). Erikson's Theory of Human Development as it Applies to the Aged: Wisdom as Contradictive Cognition. *Human Development*, 18(1-2), 119-128. <https://doi.org/10.1159/000271479>

Clayton, V. (1976). *A multidimensional scaling analysis of the concept of wisdom*. University of Southern California.

Clayton, V., & Birren, J. (1980). The development of wisdom across the life span: A reexamination of an ancient topic. İçinde P. B. Baltes & O. G. Brim (Ed.), *Life-span development and behavior* (C. 3, ss. 103-135). Academic Press.

Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (8. bs). Sakarya Yayıncılık.

- Cox, J. L. (2018). *Kutsal İfade Etmek: Din Fenomenolojisine Giriş* (F. Aydın, Çev.; 2. bs). Eskiyei Yayınları.
- Crisp, R., & J. Saunders, T. (2003). Aristotle: Ethics and Politics. İçinde D. J. Furley & G. H. R. Parkinson (Ed.), *From Aristotle to Augustine* (Reprinted, [Nachdr. der Ausg.] London 1997, ss. 109-146). Routledge.
- Curnow, T. (2008). Introduction Sophia's World: Episodes from the History of Wisdom. İçinde M. Ferrari & G. Potworowski (Ed.), *Teaching for Wisdom: Cross-cultural Perspectives on Fostering Wisdom* (ss. 1-22). Springer.
- Çınar, A. (2007). Aristoteles'in Nikomakhos'a Etik'inde Pratik Hikmet Kavramı ve Günümüz Açısından Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(1), 171-192.
- Çilingir, L. (2012). Bilgelik Uğraşı Olarak Felsefe. *Felsefe Dünyası Dergisi*, 1(55), 7-38.
- Çilingir, L. (2014). Mevlânâ'da Bilgeliğin Bilgi Boyutu. İçinde N. Şimşekler, A. Temizel, & S. Karadağ (Ed.), *Tarihi Süreçte Mevlâna ve Eserleri: 9-10 Aralık 2011 Konya: Bildiriler* (1. Baskı, ss. 43-55). SÜ Mevlâna Araştırmaları Enstitüsü Yayınları.
- David, S. B. (2009). A brief definition of mindfulness. *Mindfulness Research Guide*.
- Davidson, R. J. (1992). Emotion and affective style: Hemispheric substrates. *Psychological Science*, 3(1), 39-43. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00254.x>
- DeMichelis, C., Ferrari, M., Rozin, T., & Stern, B. (2015). Teaching for Wisdom in an Intergenerational High-School-English Class. *Educational Gerontology*, 41(8), 551-566. <https://doi.org/10.1080/03601277.2014.994355>
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches*, 2(2), 108-125.
- Denney, N. W., Dew, J. R., & Kroupa, S. L. (1995a). Perceptions of wisdom: What is it and who has it? *Journal of Adult Development*, 2(1), 37-47. <https://doi.org/10.1007/BF02261740>

Denney, N. W., Dew, J. R., & Kroupa, S. L. (1995b). Perceptions of wisdom: What is it and who has it? *Journal of Adult Development*, 2(1), 37-47. <https://doi.org/10.1007/BF02261740>

Doğan, M. (1996). *Büyük Türkçe Sözlük* (11. bs). İz Yayıncılık.

Durhan, G. (2019). Bir Mantık Problemi Olarak Paradoks. *Mantık Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 21-37.

Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Alan Wallace, B. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59-63. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00335.x>

Erdem, Ş. (2019). *Üstün Yeteneklilerin İyi Oluşunda Bilgelik, Değerler ve Benlik Kavramının Rolü* [Doktora]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ortak Doktora Programı.

Ferrari, M., & Weststrate, N. M. (2013). The Scientific Study of Personal Wisdom. İçinde M. Ferrari & N. M. Weststrate (Ed.), *The Scientific Study of Personal Wisdom* (ss. 325-341). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7987-7_15

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>

George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step A Simple Guide and Reference* (14. bs). Routledge Publishing.

Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? İçinde C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and Psychotherapy* (2. bs, ss. 3-35). Guilford Press.

Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>

- Gillani, N. B., & Smith, J. C. (2001). Zen Meditation and ABC Relaxation Theory: An Exploration of Relaxation States, Beliefs, Dispositions, and Motivations. *Journal of Clinical Psychology*, 57(6), 839-846.
- Glück, J., & Bluck, S. (2011). Laypeople's Conceptions of Wisdom and Its Development: Cognitive and Integrative Views. *The Journals of Gerontology: Series B*, 66B(3), 321-324. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr011>
- Glück, J., Bluck, S., Baron, J., & Mcadams, D. P. (2005). The wisdom of experience: Autobiographical narratives across adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 29(3), 197-208. <https://doi.org/10.1177/01650250444000504>
- Goldstein, J. (2004). *Ein Dharma Buddhismus im Alltag*. Wilhelm Goldmann.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (2001). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Shambhala.
- Greene, J. A., & Brown, S. C. (2009). The Wisdom Development Scale: Further Validity Investigations. *The International Journal of Aging and Human Development*, 68(4), 289-320. <https://doi.org/10.2190/AG.68.4.b>
- Greeson, J. (2015, Aralık). Integrating Mindfulness into Psychology and Medicine. *The Pennsylvania Psychologist*, 75(11), 15-17.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 10-18. <https://doi.org/10.1177/1533210108329862>
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., & Nickel, M. (2007). Promotion of mindfulness in psychotherapists in training: Preliminary study. *European Psychiatry*, 22(8), 485-489. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.02.004>
- Grossman, I. (2012). *Getting wisdom: Aging, culture and perspective* [Doktora]. The University of Michigan.
- Grossman, I., & Kung, F. Y. H. (t.y.). Wisdom and culture. İçinde S. Kitayama & D. Cohen (Ed.), *Handbook of cultural psychology* (2. bs). Guilford Press.

Grossmann, I., Na, J., Varnum, M. E. W., Park, D. C., Kitayama, S., & Nisbett, R. E. (2010). Reasoning about social conflicts improves into old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(16), 7246-7250. <https://doi.org/10.1073/pnas.1001715107>

Gugerell, S. H., & Riffert, F. (2011). On Defining “Wisdom”: Baltes, Ardelt, Ryan, and Whitehead. *Interchange*, 42(3), 225-259. <https://doi.org/10.1007/s10780-012-9158-7>

Günay, Ü. (2002). Din Bilimleri ve İnsan Anlayışımız. İçinde *Yeni Bir Geleceğe Açılırken: İnsan ve Din* (1. bs, ss. 37-71). Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.

Günay, Ü. (2006). Dindarlığın Sosyolojisi. İçinde Ü. Günay & C. Çelik (Ed.), *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi* (1. bs, ss. 1-60). Karahan Kitabevi.

Günay, Ü. (2008). *Din Sosyolojisi* (8. bs). İnsan Yayınları.

Gündüz, Ş. (1998). *Din ve İnanç Sözlüğü* (1. bs). Vadi Yayınları.

Gürsoy, F., & Coşkun, T. (2004). Geniş Ailede ve Çekirdek Ailede Yaşayan Çocukların Aile Ortamını Algılamalarının İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 15(2), 17-29.

Hall, G. S. (1922). *Senescence: The last half of life*. Appleton.

Hançerlioğlu, O. (1993). Din. İçinde *Ruhbilim Sözlüğü* (2. bs, ss. 122-124). Remzi Kitabevi.

Hanh, T. N. (1975). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.

Hanh, T. N. (1999). *Going home: Jesus and Buddha as brothers*. Riverhead Books.

Hanh, T. N. (2021). *Farkındalığın Mucizesi* (9. bs). Kuraldışı Yayıncılık.

Harrer, M. E., Weiss, H., & Clement, U. (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit: Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*. Schattauer GmbH.

- Harvey, P. (2012). Buddhist Practice: Meditation and Cultivation of Experience-Based Wisdom. İinde *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices* (2. bs). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139050531>
- Harvey, P. (2015). Mindfulness in Theravāda Samatha and Vipassanā Meditations, and in Secular Mindfulness. İinde E. Shonin, W. Van Gordon, & N. N. Singh (Ed.), *Buddhist Foundations of Mindfulness* (ss. 115-137). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18591-0_7
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-31. https://scholarworks.gsu.edu/psych_facpub/101
- Hecker, H. (1989). *Lives of the Disciples Anuruddha: Master of the Divine Eye* (N. Thera, ev.). Buddhist Publication Society.
- Hershey, D. A., & Farrell, A. H. (1997). Perceptions of wisdom associated with selected occupations and personality characteristics. *Current Psychology*, 16(2), 115-130. <https://doi.org/10.1007/s12144-997-1019-7>
- Himmelfarb, H. S. (1975). Measuring Religious Involvement. *Social Forces*, 53(4), 606. <https://doi.org/10.2307/2576476>
- Hofmann, S. G., & Gomez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 739-749. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- Holliday, S. G., & Chandler, M. J. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence* (C. 17). Karger.
- Hökelekli, H. (2008). *Din Psikolojisi* (7. bs). TDV.
- Hökelekli, H. (2015). Din, Dindarlık ve Boyutları. İçinde *Din Psikolojisi* (6. bs, ss. 25-44). Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a

conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>

Huxter, M. (2015). Mindfulness and the Buddha's Noble Eightfold Path. İçinde E. Shonin, W. Van Gordon, & N. N. Singh (Ed.), *Buddhist Foundations of Mindfulness* (ss. 29-53). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18591-0_3

Intezari, A. (2016). Conceptualizing wisdom: Theoretical perspectives. İçinde N. Dalal, A. Intezari, & M. Heitz (Ed.), *Practical Wisdom in the Age of Technology* (ss. 1-15). Routledge Publishing. <https://doi.org/10.4324/9781315601915>

İslamoğlu, A. H., & Alınacı, Ü. (2019). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (6. bs). Beta Yayınları.

Jason, L. A., Reichler, A., King, C., Madsen, D., Camacho, J., & Marchese, W. (2001). The measurement of wisdom: A preliminary effort. *Journal of Community Psychology*, 29(5), 585-598. <https://doi.org/10.1002/jcop.1037>

Jeste, D. V., Ardelt, M., Blazer, D., Kraemer, H. C., Vaillant, G., & Meeks, T. W. (2010). Expert Consensus on Characteristics of Wisdom: A Delphi Method Study. *The Gerontologist*, 50(5), 668-680. <https://doi.org/10.1093/geront/gnq022>

Jeste, D. V., & Vahia, I. V. (2008). Comparison of the conceptualization of wisdom in ancient Indian literature with modern views: Focus on the Bhagavad Gita. *Psychiatry*, 71(3), 197-209. <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.3.197>

Jordan, J. (2005). The Quest for wisdom in adulthood: A psychological perspective. İçinde R. J. Sternberg & J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (ss. 160-188). Cambridge University.

Jung, C. G. (1965). The relations between the ego and the unconscious. İçinde M. Fordham, H. Head, & G. Adler (Ed.), *Collected Works* (C. 7). Princeton University Press.

Kabat Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations

and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
[https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)

Kabat Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Kabat Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kabat Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* (10. bs). Hyperion.

Kabat Zinn, J. (2009). Foreword. İçinde *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer.

Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık* (S. S. Tezcan, Çev.; 1. bs). Pegasus Yayınları.

Kabat-Zinn, J., Massion, A., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K., Pbert, L., Lenderking, W., & Santorelli, S. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936-943. <https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.936>

Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697-720. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.9.697>

Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness*, 1(3), 161-173. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1>

Karaca, F. (2001). Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu. *Ekev Akademi Dergisi*, 3(1), 187-201.

Karşlı, N. (2005). *Dindarlık Olgusu ve Dindarlığı Ölçme Girişimleri* [Yüksek Lisans]. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri.

Karunamuni, N., & Weerasekera, R. (2017). Theoretical Foundations to Guide Mindfulness Meditation: A Path to Wisdom. *Current Psychology*, 38(3), 627-646. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9631-7>

Kaygisiz, E. G. (2013). *Örgütsel Bilgeliğin Yaratılmasında Dönüşümsel Liderliğin Rolü Üzerine Bir Çalışma* [Doktora]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kekes, J. (1983a). Wisdom. *American Philosophical Quarterly*, 20(3), 277-286.

Kekes, J. (1983b). Wisdom. *American Philosophical Quarterly*, 20(3), 277-286.

Kemph, J. P. (1969). Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. *Behavioral Science*, 14(2), 154-159. <https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>

Khoury, B., Knäuper, B., Pagnini, F., Trent, N., Chiesa, A., & Carrière, K. (2017). Embodied Mindfulness. *Mindfulness*, 8(5), 1160-1171. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0700-7>

Kılıç, G. (2019). *Antik Çağ'da Bilge ve Bilgelik Kavramı* [Yüksek Lisans]. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kılıç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48. <https://doi.org/10.5455/jmood.20160307122823>

Kilis, S., & Yıldırım, Z. (2018). Sorgulayıcı Öğrenme Topluluğu Üst Biliş Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 665-679.

Koç, M. B. (2011). *Dindar Ailelerin Çocuklarında Karşı Cins Arkadaşlık Algısı* [Yüksek Lisans]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kohlenberg, R. J., Hayes, S. C., & Tsai, M. (1993). Radical behavioral psychotherapy: Two contemporary examples. *Clinical Psychology Review*, 13(6), 579-592. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90047-P](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90047-P)

- Kramer, D. A. (1990). Conceptualizing wisdom: The primacy of affect–cognition relations. İçinde R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom* (1. bs, ss. 279-314). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173704.014>
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Religious Involvement, Practical Wisdom, and Self-Rated Health. *Journal of Aging and Health*, 26(4), 540-558. <https://doi.org/10.1177/0898264314524437>
- Kuan, T. (2015). Mindfulness in Similes in Early Buddhist Literature. İçinde E. Shonin, W. Van Gordon, & N. N. Singh (Ed.), *Buddhist Foundations of Mindfulness* (ss. 267-285). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18591-0_13
- Kunzmann, U., & Baltes, B. (2003). Wisdom-related knowledge: Affective, motivational, and interpersonal correlates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1104-1119. <https://doi.org/10.1177/0146167203254506>
- Kurt, A. (2018). *Din Sosyolojisi* (16. bs). Sentez Yayıncılık.
- Küçükalp, K., & Cevizci, A. (2018). *Batı Düşüncesi: Felsefî Temeller* (5. bs). İSAM Yayınları.
- Langer, E. J., & Imber, L. G. (1979). When practice makes imperfect: Debilitating effects of overlearning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(11), 2014-2024. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.11.2014>
- Le, T. N. (2008). Age differences in spirituality, mystical experiences and wisdom. *Ageing and Society*, 28(3), 383-411. <https://doi.org/10.1017/S0144686X0700685X>
- Lenoir, F. (2020). *Arayanlar İçin Açıklamalı Bilgelik* (Y. Yıldırım, Çev.; 1. bs). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Leuba, J. H. (1912). *A Psychological study of religion: Its origin, function, and future*. The Macmillian Company.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-Transcendence: Conceptualization and Measurement. *The International Journal of*

- Aging and Human Development*, 60(2), 127-143. <https://doi.org/10.2190/XRXM-FYRA-7U0X-GRC0>
- Levey, J., & Levey, M. (2018). Roots and Shoots of Mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28(3), 23-39. <https://doi.org/10.31219/osf.io/m38rg>
- Levitt, H. (1999). The development of wisdom: An analysis of Tibetan Buddhist experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(2), 86-105.
- McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M. S. (2010). *Teaching mindfulness: A practical guide for clinicians and educators* (1. bs). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09484-7>
- McKee, P., & Barber, C. E. (1999). On defining wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development*, 49(2), 149-164. <https://doi.org/10.2190/8G32-BNV0-NVP9-7V6G>
- Meacham, J. A. (1990). The loss of wisdom. İçinde R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom* (1. bs, ss. 181-211). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173704.010>
- Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2009). Neurobiology of Wisdom: A Literature Overview. *Archives of General Psychiatry*, 66(4), 355. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.8>
- Meeks, T. W., Jeste, D. V., T, A., M, T., GM, B., M, A., S, Z.-M., N, R., V, C., RJ, S., M, A., GE, V., DS, C., DG, B., GE, V., SS, H., LJ, H., D, K., F, D., ... KP, R. (2009). Neurobiology of Wisdom. *Archives of General Psychiatry*, 66(4), 355. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.8>
- Mitchell, L. K., Knight, B. G., & Pachana, N. A. (2017). Wisdom across the ages and its modern day relevance. *International Psychogeriatrics*, 29(8), 1231-1234. <https://doi.org/10.1017/S1041610217000783>
- Montgomery, A., Barber, C., & McKee, P. (2002a). A Phenomenological study of wisdom in later life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 54(2), 139-157. <https://doi.org/10.2190/28E3-ANPT-UEED-92WF>

- Montgomery, A., Barber, C., & McKee, P. (2002b). A Phenomenological Study of Wisdom in Later Life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 54(2), 139-157. <https://doi.org/10.2190/28E3-ANPT-UEED-92WF>
- Mutlu, K. (1989). Bir Dindarlık Ölçeği: Sosyoloji’de Yöntem Üzerine Bir Tartışma. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 3, 194-199.
- Nasr, S. H. (2016). *Üç Müslüman Bilge: İbn Sînâ, Sühreverdî, İbn Arabî* (A. Ünal, Çev.; 2. bs). İnsan Yayınları.
- Noam, G. G. (1996). Reconcepualizing maturity: The search for deeper meaning. İçinde G. G. Noam & K. W. Fischer (Ed.), *Development and vulnerability in close relationships* (ss. 135-172). Lawrence Erlbaum.
- Noel, J. (1999). On the Varieties of Phronesis. *Educational Philosophy and Theory*, 31(3), 273-289. <https://doi.org/10.1111/j.1469-5812.1999.tb00466.x>
- Ok, Ü. (2011). Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 528-549.
- Olejnik, M. (1999). Wisdom as value orientation: A cross sectional study with a person-oriented approach. *Polish Psychological Bulletin*, 30, 99-114.
- Olendzki, A. (2009). Mindfulness and Meditation. İçinde F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (ss. 37-44). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6>
- Onay, A. (2004). *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim Üniversite Öğrenciler Örnekleme*. DEM Yayınları.
- Orwoll, L., & Achenbaum, A. (1993). Gender and the Development of Wisdom. *Human Development*, 36(5), 274-296. <https://doi.org/10.1159/000278214>
- Osho. (2001). *Awareness: The key to living in balance* (1st ed). St. Martin’s Press : Distributed in Canada by H.B. Fenn and Company.

- Önal, M. (1998). *Wisdom and Philosophy in Islamic Thought* [Doktora]. The University of Wales.
- Önal, M. (2017). Dini Yorum Geleneğinde Hikmetin (Bilgelik) Bütünlükçü Yapısı. İçinde *İslam ve Yorum: Yorumun Tarihsel—Düşünsel Bağlamı ve Güncel Toplumsal Hayata Yansıması* (1. bs, C. 3, ss. 105-112). Malatya İlahiyat Vakfı.
- ÖNAL, Mehmet & TOZLU, Necmettin. (2003). The Concept of Wisdom in the Bible and Qur'ân. *Studies in Interreligious Dialogue*, 1, 106-113. <https://doi.org/10.2143/SID.13.1.504439>
- Özsoy, Ö., & Güler, İ. (2017). *Konularına Göre Kur'an* (21. bs). Fecr Yayınları.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(160), 224-235.
- Parisi, J. M., Rebok, G. W., Carlson, M. C., Fried, L. P., Seeman, T. E., Tan, E. J., Tanner, E. K., & Piferi, R. L. (2009). Can the Wisdom of Aging be Activated and Make a Difference Societally? *Educational Gerontology*, 35(10), 867-879. <https://doi.org/10.1080/03601270902782453>
- Pasupathi, M., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (2001). Seeds of wisdom: Adolescents' knowledge and judgment about difficult life problems. *Developmental Psychology*, 37(3), 351-361. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.3.351>
- Paulhus, D. L., Wehr, P., Harms, P. D., & Strasser, D. I. (2002). Use of Exemplar Surveys to Reveal Implicit Types of Intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(8), 1051-1062. <https://doi.org/10.1177/01461672022811004>
- Pazarlı, O. (1972). *Din Psikolojisi* (2. bs). Remzi Kitabevi.
- Perry, C. L., Komro, K. A., Jones, R. M., Munson, K., Williams, C. L., & Jason, L. (2002). The measurement of wisdom and its relationship to adolescent substance use and problem behaviors. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 12(1), 45-63. https://doi.org/10.1300/J029v12n01_03

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Price, A. W. (2003). Plato: Ethics and Politics. İçinde C. C. W. Taylor (Ed.), *From the Beginning to Plato* (ss. 394-424). Routledge.
- Puhakka, K. (2015). Encountering the psychological research paradigm: How Buddhist practice has fared in the most recent phase of its western migration. İçinde E. Shonin, W. Van Gordon, & N. N. Singh (Ed.), *Buddhist Foundations of Mindfulness* (ss. 217-242). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18591-0_11
- Punthawanunt, S., & Yupapin, P. (2020). Meditation on a Daily Basis Makes Wise without Violence. *Journal of Yoga and Physiotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.19080/JYP.2018.04.555631>
- Rose, N., & Walach, H. (2009). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. İçinde T. Heidenreich & J. Michalak (Ed.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (3. bs, ss. 25-46). dgvt-Verlag.
- Rowley, J. (2006). The wisdom hierarchy: Representations of the DIKW hierarchy. *Journal of Information Science*, 33(2), 163-180. <https://doi.org/10.1177/0165551506070706>
- Russell, B. (2020). *Batı Felsefesi Tarihi: C. 1: İlk Çağ Felsefesi* (8. bs). Alfa Yayınları.
- Sambur, B. (2006). Din ve Psikoloji İlişisini Yeniden Düşünmek. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 423-440.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- 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>
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Singh, N. N. (2015). Mindfulness and Buddhist Practice. İçinde E. Shonin, W. Van Gordon, & N. N. Singh (Ed.), *Buddhist Foundations of Mindfulness* (ss. 1-6). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18591-0_1
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? İçinde F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (ss. 17-35). Springer.
- Sinanoğlu, A. F. (2014). Türk Kltrnde Bilgelik Vasfının Tezahr ve Toplum Hayatına Yansımaları. İçinde *Türk Dnyası Bilgeler Zirvesi: Gnl Sultanları Buluşması*. Türk Dnyası Kültür Başkenti Ajansı.
- Singh, U., & Dahiya. (2013). Gender Differences in Wisdom Among School Students. *Indian J. Health Wellbeing*, 4, 1573-1576.
- Spilka, B., Hood, R. W., & Gorsuch, R. L. (1985). *The psychology of religion: An empirical approach*. Prentice-Hall.
- Staudinger, U. M. (2008). A Psychology of Wisdom: History and Recent Developments. *Research in Human Development*, 5(2), 107-120. <https://doi.org/10.1080/15427600802034835>
- Staudinger, U. M. (2013). The Need to Distinguish Personal from General Wisdom: A Short History and Empirical Evidence. İçinde M. Ferrari & N. M. Weststrate (Ed.), *The Scientific Study of Personal Wisdom* (ss. 3-19). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7987-7_1
- Staudinger, U. M., & Glück, J. (2011). Psychological Wisdom Research: Commonalities and Differences in a Growing Field. *Annual Review of Psychology*, 62(1), 215-241. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131659>

- Staudinger, U. M., & Glück, J. (2012). Intelligence and Wisdom. İçinde R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Ed.), *The Cambridge Handbook of Intelligence* (ss. 827-846). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511977244.041>
- Staudinger, U. M., Smith, J., & Baltes, P. B. (1992). Wisdom-related knowledge in a life review task: Age differences and the role of professional specialization. *Psychology and Aging*, 7(2), 271-281. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.2.271>
- Sternberg, R. J. (1990a). Wisdom and its relations to intelligence and creativity. İçinde R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (ss. 142-159). Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (Ed.). (1990b). *Wisdom: Its nature, origins, and development*. Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2(4), 347-365. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.4.347>
- Sternberg, R. J. (2000). Wisdom as a Form of Giftedness. *Gifted Child Quarterly*, 44(4), 252-260. <https://doi.org/10.1177/001698620004400406>
- Sternberg, R. J. (2001). Why Schools Should Teach for Wisdom: The Balance Theory of Wisdom in Educational Settings. *Educational Psychologist*, 36(4), 227-245. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3604_2
- Sternberg, R. J. (2003a). Wisdom and Education. *Gifted Education International*, 17(3), 233-248. <https://doi.org/10.1177/026142940301700304>
- Sternberg, R. J. (2003b). *Wisdom, Intelligence, and Creativity Synthesized* (1. bs). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511509612>
- Sternberg, R. J. (2004). What is Wisdom and How Can We Develop It? *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 164-174. <https://doi.org/10.1177/0002716203260097>
- Sternberg, R. J. (2005). Older but not wiser? The relationship between age and wisdom. *Ageing International*, 30(1), 5-26. <https://doi.org/10.1007/BF02681005>

- Störig, H. J. (2000). *İlkçag Felsefesi: Hint, Çin, Yunan* (Ö. C. Güngören, Çev.; 2. bs). Yol Yayınları.
- Sun, J. (2014). Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis. *Contemporary Buddhism*, 15(2), 394-415. <https://doi.org/10.1080/14639947.2014.978088>
- Sunar, C. (1962). Din Nedir? *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 65-69.
- Şahin, C., & Belge, R. (2016). İbn Haldun'da Coğrafi Determinizm. *Akademik Bakış Dergisi*, 57, 439-467.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. bs). Allyn & Bacon.
- Takahashi, M. (2000). Toward a culturally inclusive understanding of wisdom: Historical roots in the east and west. *The International Journal of Aging and Human Development*, 51(3), 217-230. <https://doi.org/10.2190/H45U-M17W-3AG5-TA49>
- Takahashi, M. (2013). Wisdom of the East and West: A relational developmental systems perspective. İçinde M. Ferrari & N. M. Weststrate (Ed.), *The Scientific Study of Personal Wisdom* (ss. 251-263). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7987-7_12
- Takahashi, M., & Bordia, P. (2000). The Concept of Wisdom: A Cross-cultural Comparison. *International Journal of Psychology*, 35(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/002075900399475>
- Takahashi, M., & Overton, W. F. (2002a). Wisdom: A culturally inclusive developmental perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 26(3), 269-277.
- Takahashi, M., & Overton, W. F. (2002b). Wisdom: A culturally inclusive developmental perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 26(3), 269-277. <https://doi.org/10.1080/01650250143000139>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>

- Taranto, M. A. (1989). Facets of Wisdom: A Theoretical Synthesis. *The International Journal of Aging and Human Development*, 29(1), 1-21. <https://doi.org/10.2190/N76X-9E3V-P1FN-H8D8>
- Taş, K. (2006). Dindarlığın Kriterleri Üzerine Tipolojik Bir Araştırma. İçinde Ü. Günay & C. Çelik (Ed.), *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi* (1. bs, ss. 175-206). Karahan Kitabevi.
- Tedene-Peasley, N. S. (1992). *Life events as determinants of wisdom in older adults* [Doktora]. The University of Arizona.
- Thomas, M. L., Bangen, K. J., Palmer, B. W., Sirkin Martin, A., Avanzino, J. A., Depp, C. A., Glorioso, D., Daly, R. E., & Jeste, D. V. (2019). A new scale for assessing wisdom based on common domains and a neurobiological model: The San Diego Wisdom Scale (SD-WISE). *Journal of Psychiatric Research*, 108, 40-47. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.09.005>
- Treadway, M. T., & Lazar, S. W. (2009). The neurobiology of mindfulness. İçinde F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (ss. 45-58). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6>
- Treichler, E. B. H., Palmer, B. W., Wu, T.-C., Thomas, M. L., Tu, X. M., Daly, R., Lee, E. E., & Jeste, D. V. (2022). Women and Men Differ in Relative Strengths in Wisdom Profiles: A Study of 659 Adults Across the Lifespan. *Frontiers in Psychology*, 12, 769294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769294>
- Trowbridge, R. H. (2005). *The Scientific Approach of Wisdom* [Doktora]. University Cincinnati, Ohio.
- Turan, Y. (2017). *Kişilik ve Dindarlık* (1. bs). Ensar Neşriyat.
- Turgut, Ö., & Nazlı, S. (2021). Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 425-448.
- Tümer, G. (1986). Çeşitli Yönleriyle Din. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28, 213-267.

Tümer, G. (1994). Din. İçinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (C. 9, ss. 312-320). TDV.

Tümer, G., & Küçük, A. (1997). *Dinler Tarihi*. Ocak Yayınları.

Türkmen, S. (2019). Seneca'nın Erdem ve Bilgelik Anlayışının Ekolojik Etiğe Katkısı. *Kaygı. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 18(1), 257-275. <https://doi.org/10.20981/kaygi.540073>

Uzun, B., & Kral, T. (2021). Fark Et, Anda Kal; Namıdiğer Mindfulness: Farkandalık Uygulamalarının Dünyü, Bugünü ve Kültüre Duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 16-27. <https://doi.org/10.47477/ubed.783928>

Verhaeghen, P. (2019). The Examined Life is Wise Living: The Relationship Between Mindfulness, Wisdom, and the Moral Foundations. *Journal of Adult Development*, 27(4), 305-322. <https://doi.org/10.1007/s10804-019-09343-y>

Vervaeke, J., & Ferraro, L. (2013). Relevance, Meaning and the Cognitive Science of Wisdom. İçinde M. Ferrari & N. M. Weststrate (Ed.), *The Scientific Study of Personal Wisdom* (ss. 21-51). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7987-7_2

Wach, J. (1995). *Din Sosyolojisi* (Ü. Günay, Çev.). Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları.

Walsh, R. (2015). What is Wisdom? Cross-Cultural and Cross-Disciplinary Syntheses. *Review of General Psychology*, 19(3), 278-293. <https://doi.org/10.1037/gpr0000045>

Wang, Z.-D., Wang, Y.-M., Li, K., Shi, J., & Wang, F.-Y. (2021). The comparison of the wisdom view in Chinese and Western cultures. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01226-w>

Webster, J. D. (2003a). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10(1), 13-22. <https://doi.org/10.1023/A:1020782619051>

Webster, J. D. (2003b). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10(1), 13-22. <https://doi.org/10.1023/A:1020782619051>

- Webster, J. D. (2009). Wisdom and positive psychosocial values in young adulthood. *Journal of Adult Development*, 17(2), 70-80. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9081-z>
- Webster, J. D. (2010). Wisdom and Positive Psychosocial Values in Young Adulthood. *Journal of Adult Development*, 17(2), 70-80. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9081-z>
- Webster, J. D., Taylor, M., & Bates, G. (2011). Conceptualizing and Measuring Wisdom: A Reply to Ardelt. *Experimental Aging Research*, 37(2), 256-259. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2011.554514>
- Webster, J. D., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2012). Wisdom and mental health across the lifespan. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(2), 209-218. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs121>
- Weick, K. E., & Putnam, T. (2006). Organizing for mindfulness: Eastern wisdom and western knowledge. *Journal of Management Inquiry*, 15(3), 275-287. <https://doi.org/doi.org/10.1177/1056492606291202>
- Whitehead, A. N. (1967). *The aims of education: And others essays*. Free press.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564811>
- Wink, P., & Helson, R. (1997). Practical and transcendent wisdom: Their nature and some longitudinal findings. *Journal of Adult Development*, 4(1), 1-15. <https://doi.org/10.1007/BF02511845>
- Yang, S. (2001). Conceptions of wisdom among Taiwanese Chinese. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(6), 662-680.
- Yang, S.-Y. (2001). Conceptions of wisdom among Taiwanese Chinese. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(6), 662-680. <https://doi.org/10.1177/0022022101032006002>

- Yaparel, R. (1987). Dinin Tarifi Mümkün M? *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4, 403-417.
- Yaran, C. S. (2001). Felsefe, Bilgelik Sevgisi Epistemolojisi ve Bilge İnsan. *Tabula Rasa-Felsefe&Teoloji*, 1(2), 57-70.
- Yıldırım, F., & Abukan, B. (2015). Yaşlılıkta Bilgelik Konusunda Bir Derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18(35), 1-12.
- Yıldız, M. (2001). Dindarlığın Tanımı ve Boyutları zerine Psikolojik Bir Çalışma. *Tabula Rasa-Felsefe&Teoloji*, 1(1), 19-41.
- Yıldız, M. (2017). Ahmet Yesevi ve Türk Bilgelik Geleneği. İçinde A. Kartal (Ed.), *I. Uluslararası Hoca Ahmed Yesevi Sempozyumu: 28-30 Nisan 2016, Ankara* (1. Basım). Ahmet Yesevi Üniversitesi.
- Yılmaz, S. (2014). Türk Mitolojisinde Bilgelik Kavramı. İçinde *Türk Dünyası Bilgeler Zirvesi: Gönül Sultanları Buluşması* (ss. 233-251). Türk Dünyası Kültür Başkenti Ajansı.

EK

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda sizden tahminen **5 dakikanızı** ayırarak bazı sorulara cevap vermeniz istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, **bütün soruları eksiksiz**, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları **içtenlikle** verecek şekilde cevaplamanızdır. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Lütfen işaretlemelerde **olması gerekeni değil, sizin deneyiminizi gerçekten yansıtanı** göz önünde bulundurunuz.

- 1) Cinsiyetiniz: ☐ Erkek ☐ Kadın
- 2) Yaşınız:
- 3) Sınıfınız:
☐ 1.sınıf ☐ 2.sınıf ☐ 3. sınıf ☐ 4. sınıf
- 4) Okuduğunuz fakülte/bölüm:
☐ İletişim Fak. ☐ Mühendislik Fak.
☐ Sanat Tasarım ve Mimarlık ☐ Sağlık Bilimleri Fak.
☐ Fen Edebiyat Fak. [Bölüm:.....]
☐ İlahiyat Fak. ☐ Siyasal Bilgiler Fak
☐ Hukuk Fak. ☐ Diğer.....
- 5) Hayatınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer:
☐ Köy ☐ İlçe ☐ İl ☐ Büyükşehir ☐ Yurtdışı
- 6) Geniş bir ailede büyüdüm: ☐ Evet ☐ Hayır
- 7) Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız:
☐ Çok düşük ☐ Düşük ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok iyi
- 8) Travma ya da kritik bir olay başınızdan geçti mi: ☐ Evet ☐ Hayır
- 9) Rol model aldığınız veya bilge olarak tanımladığınız bir şahsiyetin ismini yazınız:
- 10) Meditasyon/ yoga yapar mısınız: ☐ Evet ☐ Hayır
- 11) Ne sıklıkla meditasyon/ yoga yaparsınız:
☐ Hiç ☐ Nadiren ☐ Ara sıra ☐ Sıklıkla ☐ Oldukça sık
- 12) Tarikat derslerine ya da zikirlerine katılır mısınız: ☐ Evet ☐ Hayır
- 13) Ne sıklıkla tarikat derslerine/zikirlerine katılırsınız:
☐ Hiç ☐ Nadiren ☐ Ara sıra ☐ Sıklıkla ☐ Oldukça sık
- 14) Düzenli olarak namazlarımı kılarım:
☐ Hiç ☐ Nadiren ☐ Ara sıra ☐ Sıklıkla ☐ Oldukça sık

Ek 2: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bazı durumlara yer verilmiştir. Lütfen aşağıdaki maddeleri okuyunuz ve her bir durumla alakalı maddelerin sağında bulunan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak **size uygunluk derecesine** göre seçeneklerden birini işaretleyiniz. Ayrıca lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı olarak değerlendiriniz.

Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1	2	3	4	5	6

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim. 1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim. 1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım. 1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim. 1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır. 1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum. 1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum. 1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm. 1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki, o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam. 1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım. 1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum. 1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum. 1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum. 1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum. 1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum. 1 2 3 4 5 6

Ek 3: San Diego Bilgelik Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve ne düzeyde katıldığınızı aşağıda verilen 1 ile 5 arasındaki ölçeği esas alarak işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı olarak değerlendiriniz.

Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5

1. Başkalarının hislerini anlama konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2. Karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3. Arkadaşlıkları sürdürmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
4. Başka insanlar karar vermek için bana danışırlar.	1	2	3	4	5
5. Yardıma ihtiyacı duyulacağını bildiğim durumlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5
6. Moralim bozukken sağlıklı düşünmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar iyi tavsiye verdiğimi söylerler.	1	2	3	4	5
8. Genellikle kararlarımı tam zamanında veririm.	1	2	3	4	5
9. Baskı altında sakin kalabilirim.	1	2	3	4	5
10. Duygusal stresle başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
11. Başka kültürler hakkında bir şeyler öğrenmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
12. Büyük kararlar almayı olabildiğince erteleme eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
13. Kendimi ifade etmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
14. Eğer kararsız kalırsam bir başkasının benim yerime karar vermesini tercih ederim.	1	2	3	4	5
15. Düşüncelerimi gözden geçirmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
16. İnsanlar bencil olduğumu düşünüyor.	1	2	3	4	5
17. Diğer insanların ahlaki değerlerinin benimkilerden farklı olması beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
18. İnsanlara bana nasıl davranılmasını istiyorsam öyle davranırım.	1	2	3	4	5
19. Yaptıklarımın sebebini anlamak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
20. Tanıştığım her insandan genellikle bir şeyler öğrenirim.	1	2	3	4	5
21. Farklı bakış açılarıyla karşılaşmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5
22. Kendi davranışlarımı analiz etmem.	1	2	3	4	5
23. Biri benden tavsiye istediğinde genellikle ne diyeceğimi bilemem.	1	2	3	4	5
24. Olumsuz duygularımı gizlemeyi beceremem.	1	2	3	4	5

Ek 4: Ok Dini Tutum Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve ne düzeyde katıldığınızı verilen 1 ile 5 arasındaki ölçeğe uygun olarak işaretleyiniz.

Hiç Katılmıyorum	Az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Çok katılıyorum	Pek çok katılıyorum
1	2	3	4	5

1. İnandığım dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Yaşantımın dini değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.	1	2	3	4	5
3. Ezan, dua veya ayet gibi dini okumaları dinlediğimde duygulanırım.	1	2	3	4	5
4. Dini etkinliklere katıldığımda gerçekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
5. Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
6. Dini inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7. Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
8. Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5

Ek 5: Akkaya Düzeltme

Sayın Usame hocam,

tez çalışmamda ilk bahsettiğim ters kodlama orjinal 24 maddelik bölüm için belirttiğim soruları içermektedir. Madde değişikliği daha altta ifade edilmiş fakat değişim sonucunda ters kodlama ile ilgili ek bilginin eklenmesi gözümüzden kaçmış. 16. madde ters kodlama yapılması gereken maddelerdendir. Dergide yayımlanmak için bekleyen makalemizde düzeltme yapılmıştır.



Ek 6: Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.03.2022-113237



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-113237
Konu : 43/21 Arş. Gör. Üsame BALIKÇI

03.03.2022

Sayın Üsame BALIKÇI

İlgi : Üsame BALIKÇI 24.02.2022 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 02.03.2022 tarihli ve 43 sayılı toplantısında alınan "21" nolu karar ile Arş. Gör. Üsame BALIKÇI'nın başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Bayram TOPAL
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSF5FV24MS Pin Kodu :54472

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/eshd/ek-5783&eD=BSF5FV24MS&eS=113237>

Adres:Esentepe Kampüsü 54187 Söğütözü SAKARYA / KEP Adresi:

sakaryauiversitesi@hs01.kep.tr

Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31

e-Posta:ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ:www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Hanife Babacan

Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Üsame BALIKÇI	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Uludağ Üniversitesi
Fakülte	İlahiyat Fakültesi
Bölümü	İlahiyat
Makale ve Bildiriler	
1. Balıkçı, Üsame (2021). İslamî Psikolojinin İmkânı, Gerekliliği ve Nasıllığı. <i>Eskiyeni Dergisi</i>, 44, 409-431. https://doi.org/10.37697/eskiyeni.957836 2. Balıkçı, Üsame (2021). Prof. Dr. Malik Badri'yle Psikolojiyi İslamileştirme Katkıları Üzerine Bir Görüşme. <i>İlsam Akademi Hakemli Dergisi</i>, 1(1), 139-152.	