

## Rekreasyonel Faydanın Açıklanmasında Bilinçli Farkındalığın Rolü

Serkan KURTİPEK<sup>1</sup>, Nuri Berk GÜNGÖR<sup>2</sup>, Tebessüm AYYILDIZ-DURHAN<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1199206>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Ankara/Türkiye

<sup>2</sup>Balıkesir Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Balıkesir/Türkiye

### Öz

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık durumlarının rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri fayda düzeylerine etkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Aynı zamanda cinsiyet ve egzersiz türü değişkenlerinin ölçüm araçlarını farklılaştırma durumları da değerlendirilmiştir. Çalışmaya Ankara ilinde rekreatif olarak düzenli egzersiz yapan 155'i (%66.8) kadın, 77'si (%33.2) erkek katılımcı katılmıştır. Veriler demografik bilgi formunun yanı sıra Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Rekreasyon Fayda Ölçeği ile toplanmıştır. Bu araştırma için BF toplam iç tutarlılık katsayısı .89, RF için .85 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular; katılımcıların rekreasyon fayda ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğunu, rekreasyon fayda düzeylerinin fiziksel alt boyutta en yüksek, psikolojik alt boyutta en düşük ortalamaya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bulgular cinsiyet ölçüm araçları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu, katılımcıların tercih ettiği egzersiz türü ile ölçüm araçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığını göstermektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalıkları ile rekreasyon fayda düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişkinin olduğu, aynı zamanda bilinçli farkındalığın rekreasyon faydayı %5 oranında açıkladığı ifade edilebilir. Sonuç olarak bilinçli farkındalığın artış göstermesiyle rekreasyonel faaliyetlerden elde edilen faydanın da paralel olarak artış göstereceği, özellikle psikolojik ve fiziksel faydanın anlamlı biçimde yordandığı söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Bilinçli farkındalık, Rekreasyon Fayda, Etki

**Sorumlu Yazar:**  
Nuri Berk GÜNGÖR  
berkungor90@hotmail.com

## The Role of Mindfulness in Explaining Recreational Benefit

### Abstract

This study aims to examine the effects of university students' mindfulness on the level of benefit they get from recreational activities. At the same time, the differences between the measurement tools of the variables of gender and exercise type were also evaluated. 155 (66.8%) female and 77 (33.2%) male participants, who regularly exercise recreationally in the province of Ankara, participated in the study. Data were collected with the Mindfulness Scale and the Recreation Benefit Scale as well as the demographic information form. For this study, the total internal consistency coefficient for MS was calculated as .89 and for RB as .85. Obtained findings; reveals that the recreational benefit and mindfulness levels of the participants are above the average, and the recreational benefit levels have the highest average in the physical sub-dimension and the lowest in the psychological sub-dimension. At the same time, the findings show that there are significant differences between gender measurement tools, and there is no statistically significant difference between the exercise type preferred by the participants and the measurement tools. It can be stated that there is a low level of positive correlation between the mindfulness of the participants and the recreational benefit levels, and that mindfulness explains the recreational benefit at the rate of 5%. As a result, it can be said that the benefit obtained from recreational activities will increase in parallel with the increase in mindfulness, and especially the psychological and physical benefits are predicted significantly.

**Keywords:** Mindfulness, Leisure Benefit, Impact

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
04.11.2022

Kabul Tarihi:  
12.12.2022

Online Yayın Tarihi:  
23.12.2022

## Giriş

Bilinçli farkındalık, bireyin içerisinde olduğu o ana, muhakeme yapmadan, özel bir şekilde dikkat etmesi ve bireysel ilişkilerinin, aile ortamında, iş hayatında, sosyal çevresinde ve gezegendeki diğer bağlarının, en önemlisi de kendisi ile olan bağının kalitesi adına sorumluluk alma biçimidir (Kabat-Zinn, 2009). Başka bir tanıma göre bilinçli farkındalık, kişinin düşüncelerine ve hislerine karşı yargılayıcı olmayan bir tutumla çevrenin farkındalığının bir kombinasyonu olarak ifade edilir (Keng vd., 2011). Bireylerin hayatında yer alan birçok özellik nitelikli davranış kalıplarının oluşumunda rol oynamaktadır. Bilinçli farkındalık da kişinin çevresinde farklı bireylerle olan ilişkilerinde ve günlük hayatında olanları doğru bir şekilde anlamlandırmak için önem taşımaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler; kendilerini gerçekleştirdikleri işlere odaklamada, belirli bir hedef doğrultusunda çalışmada ve çevrelerinde gerçekleşen değişimlere uyum sağlama konusunda bir adım öndelerdir (Güngör vd., 2020).

Bilinçli farkındalık kavramına göre “hatırlamak” geçmişin etkisinde kalmak değil; dikkati ve farkındalığı yaşanan an içerisinde sürekli var kılabilme (Germer vd., 2005). Bu noktada zaman kavramı ön plana çıkmaktadır. Günümüzde zaman kavramının önem kazanmasıyla birlikte serbest zaman etkili ve verimli değerlendirme konusunda birçok araştırma yapılmıştır (Arslan, 2011; Çakır, 2017; Karaküçük vd., 2019; Acar ve Yılmaz, 2021; Kürşat ve Yılmaz, 2021; Mutz vd., 2021; Prince vd., 2021; Kekäläinen vd., 2022).

Çağımızda bilgi ve farkındalık seviyesinin artmasına paralel olarak bireyler boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmek noktasında eğilim göstermektedirler. Bu kapsamda bireyler fiziksel beceri, sosyal beceri ve kültürel becerilerine pozitif yönde etkisi olan rekreasyon etkinliklerine doğru yönelmektedir. Bu noktada rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin kaliteli yaşam düzeylerinde olumlu gelişmelerle birlikte yaşam kalitesi algılarında da pozitif değişimler gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bireyler son yıllarda rekreasyon etkinliklerine daha fazla katılım gösterme yönünde davranışlar ortaya koymaktadır (Barakazı, 2022). Nitekim yaşadığımız çevredeki her bir fert gibi üniversite öğrencileri üzerinde de serbest zaman etkinliklerinde sağladığı kazanım, bilgi ve tecrübe sonucunda fayda sağlanmakta ve bu fayda neticesinde öğrencilerin yaşam kalitesini artırmada ve kişisel gelişimi üzerinde olumlu yönde gelişmeler meydana gelmektedir.

Gençlik çağının en hareketli döneminde yaşayan üniversite öğrencileri boş zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde geçirmelerinde, enerjilerini birey ve toplum faydasına olan işlere kullanmalarında, sigara alkol, uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklardan uzak tutulup onların bilgi, beceri ve yeteneklerini geliştirmelerinde yalnızca eğitim kurumlarında verilen eğitim değil aynı zamanda ders dışı faaliyetler de çok önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Güçlü, 2013).

Bu noktada sosyal hareketliliği benimsemiş dinamik bir yapıda olan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması, onların boş zamanlarını daha etkili ve verimli kullanmaları konusunda, kötü alışkanlıklardan uzak durmada, hedef belirlemede ve bu hedefe ulaşmada ve daha birçok konuda fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık durumlarının rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri fayda düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **Gereç ve Yöntem**

### ***Araştırma Modeli***

Rekreatif olarak egzersiz yapan bireylerin bilinçli farkındalıklarının rekreasyon fayda düzeyine etkisini tespitini amaçlayan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2007) ilişkisel tarama modelini betimlerken, iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi sağladığını belirtmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın amacına uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

### ***Çalışma Grubu***

Araştırmanın çalışma grubunu; Ankara ilinde rekreatif olarak düzenli egzersiz yapan 155'i (%66.8) kadın, 77'si (%33.2) erkek katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 90'ı (%38.8) bireysel sporlardan, 142'si (%61.2) ise takım sporlarından herhangi birini tercih etmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması ise  $25.77 \pm 7.66$  olarak tespit edilmiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmada Bilinçli Farkındalık ve Rekreasyon Fayda Ölçekleri ile kişisel bilgi toplama formu kullanılmıştır.

### ***Bilinçli Farkındalık Ölçeği***

Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 15 madde ve 6'lı likert bir yapıdadır. Ölçekten elde edilen yüksek puan bilinçli farkındalık seviyesinin arttığını ifade etmektedir. Araştırmada kullanılan veri setinden elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89'dur.

## Rekreasyon Fayda Ölçeği

Ho (2008) tarafından geliştirilen ölçek; Akgül vd. (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 24 madde ve “fiziksel fayda”, “psikolojik fayda”, “sosyal fayda” alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğe ait Cronbach Alpha değeri .83, alt boyutlardan elde edilen iç tutarlık katsayıları ise .80 ile .86 arasında değişmektedir. Veri setinden elde edilen ölçeğin tamamına ait iç tutarlık katsayısı .85, alt boyutlardan elde edilen iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .86, .82 ve .80'dir.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde veri setinde yer almakta olan hatalı 10 katılımcı formu kapsam dışında bırakılmıştır. Verilerin normallik dağılımının tespiti amacıyla Shapiro-Wilk testi anlamlılık sonucuna bakılarak Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir

Tablo 1

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Ölçekler	Basıklık (Kurtosis)	Çarpıklık (Skewness)
Rekreasyon Fayda Ölçeği	1.48	-.59
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-.15	.23

Araştırmada kullanılan ölçme araçları için bu değerler -1.5 ile +1.5 arasındadır. Dolayısıyla, verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Kontrol edilen saçılma diyagramında doğrusal bir ilişkinin varlığı görülmüş, regresyon analizine uygunluğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) kullanılmıştır. Katılımcıların bilinçli farkındalıklarının rekreasyon fayda düzeyine etkisinin belirlenebilmesi amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bu analizlerin yanı sıra betimsel istatistikler ve T-testinden de faydalanılmıştır. Araştırmada Excel veri tabanının yanı sıra SPSS 22 Paket Programı kullanılmıştır.

### Bulgular

Tablo 2

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık ve Rekreasyon Fayda Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanlar

Ölçekler	N	Min	Max	$\bar{x}$	S
Fiziksel Fayda A.B.	232	1.43	5.00	4.05	.62
Psikolojik Fayda A.B.	232	1.88	5.00	3.98	.62
Sosyal Fayda A.B.	232	1.33	5.00	3.79	.63
Rekreasyon Fayda Ölçeği	232	1.83	5.00	3.92	.57
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	232	1.73	6.00	3.84	.78

Katılımcıların Rekreasyon Fayda Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ( $\bar{x}$ =3.92), Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden ise ( $\bar{x}$ =3.84)'dür. Buna ek olarak; Rekreasyon Fayda Ölçeği alt boyutlarından “fiziksel fayda” için ( $\bar{x}$ =4.05), “psikolojik fayda” için ( $\bar{x}$ =3.98) ve “sosyal fayda” alt boyutundan ( $\bar{x}$ =3.79) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3

Bilinçli Farkındalık ve Rekreasyon Fayda Ölçeklerinden Alınan Ortalama Puanın Cinsiyet Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
F.F.A.B.	Kadın	155	4.09	.56	230	1.51	1.33
	Erkek	77	3.95	.71			
P.F.A.B.	Kadın	155	4.05	.57	230	2.30	.022
	Erkek	77	3.85	.69			
S.F.A.B.	Kadın	155	3.81	.57	230	.78	.43
	Erkek	77	3.74	.74			
R.F.Ö.	Kadın	155	3.97	.51	230	1.65	.10
Toplam	Erkek	77	3.84	.65			
B.F.Ö.	Kadın	155	3.83	.76	230	-.18	.86
Toplam	Erkek	77	3.85	.82			

p<.05

Katılımcıların Rekreasyon Fayda ve Bilinçli Farkındalık Ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir,  $t_4(230)=1.65$ ,  $p>.05$ ;  $t_5(230)=-.18$ ,  $p>.05$ . Bununla beraber katılımcıların fiziksel fayda ve sosyal fayda alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir,  $t_1(230)=1.51$ ,  $p>.05$ ;  $t_3(230)=.78$ ,  $p>.05$ . Psikolojik fayda alt boyutundan katılımcıların elde ettikleri ortalama puan cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında ise kadınlar lehine anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır,  $t_1(230)=2.30$ ,  $p<.05$ .

Tablo 4

Bilinçli Farkındalık ve Rekreasyon Fayda Ölçeklerinden Alınan Ortalama Puanın Egzersiz Branşı Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

	Egzersiz B	N	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
F.F.A.B.	Bireysel S.	90	4.07	.61	230	.43	.67
	Grupla S.	142	4.03	.63			
P.F.A.B.	Bireysel S.	90	4.00	.63	230	.27	.78
	Grup S.	142	3.98	.61			
S.F.A.B.	Bireysel S.	90	3.80	.61	230	.34	.73
	Grup S.	142	3.78	.64			
R.F.Ö.	Bireysel S.	90	3.95	.56	230	.38	.70
Toplam	Grup S.	142	3.91	.57			
B.F.Ö.	Bireysel S.	90	3.86	.79	230	.37	.71
Toplam	Grup S.	142	3.82	.78			

p<.05

Katılımcıların rekreasyon Fayda Ölçeği alt boyutları ve ölçeğin tamamından elde ettikleri puan ortalamaları egzersiz branşı değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın

olmadığı belirlenmiştir,  $t_1(230)=.43$ ,  $p>.05$ ;  $t_2(230)=-.27$ ,  $p>.05$ ;  $t_3(230)=.34$ ,  $p>.05$ ;  $t_4(230)=-.38$ ,  $p>.05$ . Ayrıca, katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları ortalama puanın egzersiz branşı değişkenine göre karşılaştırıldığında da istatistiksel olarak bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır,  $t_5(230)=.37$ ,  $p>.05$ .

Tablo 5

Değişkenler Arası İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile İncelenmesi

Değişken	Fiziksel Fayda	Psikolojik Fayda	Sosyal Fayda	Bilinçli Farkındalık
Fiziksel Fayda	1			
Psikolojik Fayda	.80**	1		
Sosyal Fayda	.67**	.75**	1	
Bilinçli Farkındalık	.19**	.21**	.16**	1

\*\* $p<.01$ 

Tablo 5 dikkate alındığında, katılımcıların bilinçli farkındalıkları ile fiziksel fayda, psikolojik fayda ve sosyal fayda arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir, ( $r_1=.19$ ,  $p<.01$ ); ( $r_2=.21$ ,  $p<.01$ ); ( $r_3=.16$ ,  $p<.01$ ).

Tablo. 6

Rekreasyon Faydanın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Standardize $\beta$	Standart Hata	Kritik Oran	p	R <sup>2</sup>
Bilinçli Farkındalık	Fiziksel Fayda	.18	.05	2.89	.004
	Psikolojik Fayda	.21	.05	3.22	.001
	Sosyal Fayda	.16	.06	2.50	.013

Tablo 6 incelendiğinde, bilinçli farkındalığın fiziksel fayda ve psikolojik fayda ile olan ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin belirlendiği görülmektedir, ( $\beta_1=.18$ ;  $p<.05$ ;  $\beta_2=.21$ ;  $p<.05$ ). Bununla beraber, dijital okuryazarlığın sosyal fayda ile olan ilişkisinde anlamlı bir etkinin olmadığı tespit edilmiştir, ( $\beta_3=.18$ ;  $p>.05$ ). Tabloda yer alan Squared Multiple Correlations (R<sup>2</sup>) değeri dikkate alındığında, bilinçli farkındalığın rekreasyon faydayı %5 oranında açıkladığı ifade edilebilir.

## Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Üniversite öğrencilerinin katıldıkları rekreasyonel etkinliklerdeki bilinçli farkındalık düzeyleri ve rekreasyon fayda düzeylerinin incelendiği araştırma bulguları, rekreasyon fayda ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki ve etki olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda cinsiyet ile ölçüm araçları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktayken, katılımcıların tercih ettiği egzersiz türü ile ölçüm araçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Katılımcıların rekreasyon fayda ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu, rekreasyon fayda

düzeylerinin fiziksel alt boyutta en yüksek, psikolojik alt boyutta en düşük olduğu saptanmıştır. Benzer araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu saptanmıştır (Azak, 2018; Kaçay vd., 2020). Bir diğer araştırmada katılımcıların rekreasyon fayda düzeylerinin mevcut araştırmayla benzer şekilde orta düzeyde olduğu en yüksek fayda puanını fiziksel, en düşük fayda alt boyut puanını ise psikolojik alt boyutta elde ettiği gözlemlenmiştir (Karaküçük vd., 2019).

Araştırma bulguları kadın katılımcıların daha yüksek rekreasyon fayda sergilediklerini, istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmamasına karşın bilinçli farkındalıkta ise erkek katılımcıların daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyi gösterdikleri anlaşılmaktadır. Mevcut araştırmayla benzer şekilde rekreasyon fayda düzeyinin kadın katılımcılarda daha yüksek olduğunu gösteren farklı araştırmalar da mevcuttur (Chao vd., 2013; Üstün vd., 2021; Yalçınkaya vd., 2019). Çeşitli araştırmalar mevcut araştırmanın aksine kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğunu ifade etmektedir (Arslan, 2018; Kozak vd., 2021). Cinsiyetin bilinçli farkındalığı farklılaştırmadığı da belirtilmektedir (Azak, 2018).

Katılımcıların bilinçli farkındalıkları ile fiziksel fayda, psikolojik fayda ve sosyal fayda arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman faaliyetlerine katılımın artmasının rekreasyon fayda düzeyini paralel biçimde artırdığını (Chin-Tsai, 2013), boş zaman tatmini arttıkça rekreasyon fayda düzeyinin de buna paralel artış gösterdiğini (Eskiler, 2019) belirten araştırmalar literatürde yerini almaktadır.

Bilinçli farkındalığın fiziksel fayda ve psikolojik fayda ile olan ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin belirlendiği görülmektedir, bilinçli farkındalığın sosyal fayda ile olan ilişkisinde anlamlı bir etkinin olmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın rekreasyon faydayı %5 oranında açıkladığı ifade edilebilir. Mevcut araştırma bulgularıyla benzer şekilde bilişsel farkındalığın mental iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini (Şahin, 2019), aynı zamanda psikolojik iyi oluşu anlamlı biçimde %43 oranında yordadığını (Zümbül, 2019) ve sağlıklı beslenme takıntısına etkisinin olduğunu (Kurtipek vd., 2020) gösteren araştırmalar literatürde yerini almaktadır. Benzer şekilde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği (Işık, Karakullukçu ve Güngörmüş, 2020) ve öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artması onların duygusal zekalarını yükseltebilmekte ve bu yükselişle birlikte psikolojik iyi oluşları güçlenebilmekte olduğu literatürce saptanan bulgular arasındadır (Deniz vd., 2017).

Bilinçli farkındalığın algılanan stresle negatif yönlü anlamlı ilişki ortaya koyduğu araştırma bulguları, bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla bireylerin algılanan stres seviyelerinin düşüş gösterdiğini ifade etmektedir (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018). Bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete, stres ve pasif stresle başa çıkma yöntemlerinden olan kendini suçlayıcı yaklaşım ve

boyun eğici yaklaşım arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Ülev, 2014). Bir diğer araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık yüksek öz-kontrol ve daha düşük depresyon ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Kara ve Ceyhan, 2017). Bilinçli farkındalık, öz kontrol arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı saptanmıştır (Çelik, 2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel teknikler kullanılarak yapılan terapi programının uygulama yapılan öğrencilerin kaygı düzeylerinin düşmesine sebep olduğu gözlenmiştir (Demir, 2017). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisini saptamak amacıyla hazırlanan bir diğer araştırma bulguları katılımcıların depresyon puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını göstermiştir (Demir, 2015). On haftalık bilinçli farkındalık eğitim programının sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini artırmada etkili bir program olduğu belirlenmiştir (Sipahi, 2021). Buradan hareketle düzenlenecek uzun süreli rekreasyonel programların katılımcıların bilinçli farkındalıklarını ve rekreasyonel faaliyetlerden elde ettikleri fayda düzeyini artıracığı, bu yolla kazanım sağlanacağı öngörülmektedir.

Yaşantıların an be an dikkat odağı içerisinde gerçekleştiği bir mekanizmayı ifade eden bilinçli farkındalık kavramı (Aktepe ve Tolan, 2020) andan keyif almayı bu katılım sağlanan rekreasyonel etkinlikler vasıtasıyla fayda elde etmeyi sağlayan yegâne unsurlar arasındadır. Birey rekreasyonel yaşantıları yoluyla elde ettiği faydayı bilinçli farkındalık sayesinde daha yoğun hissetmekte ve farkına varmaktadır. Bireyleri anda tutarak etkinliklerden aldıkları hazzı, doyumunu artırmak hedeflenmeli, bu doğrultuda rekreasyonel fayda düzeylerinin maksimuma çıkartılması sağlanmalıdır.

Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın rekreasyonel fayda üzerindeki etkisi değerlendirilmiş, sonuç olarak bilinçli farkındalığın artış göstermesiyle rekreasyonel faaliyetlerden elde edilen faydanın da paralel olarak artış göstereceği belirlenmiştir. Araştırma bulguları çerçevesinde özellikle psikolojik ve fiziksel faydanın anlamlı biçimde yordandığı söylenebilir. İlgili bulgular göz önünde bulundurulduğunda bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılarak rekreasyonel fayda düzeylerinin de buna paralel artmasını sağlamak adına programlar organize edilmelidir. Yapılandırılan programlar içerisinde bilinçli farkındalığın artırılacağı etkinlikler vasıtasıyla katılımcıların içinde buldukları andan keyif duymaları, faaliyetlerin rekreasyonel fayda boyutundan en yüksek verimi almaları desteklenmelidir. İlerleyen çalışmalarda farklı sosyo demografik özelliklere sahip gruplar arasında bilinçli farkındalık ve rekreasyon fayda düzeylerinin belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılarak karşılaştırmalar sunulabilir, önemli psikolojik parametreler olan her iki özelliğin de derinlemesine incelenmesi bakımından nitel araştırmalarla çalışmalar genişletilebilir.



## Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

## Kaynakça

- Acar, K., ve Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Akgül, B. M., Ertüzün, E., ve Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon fayda ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34.
- Aktepe, İ., ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2020*, 12(4), 534-561.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73-86.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Barakazı, E. (2022). kampüs rekreasyonu. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler*, 121.
- Brown, K.W., ve 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.
- Chao, C. C. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Taiwan county. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.
- Cenkseven Önder, F., ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Chin-Tsai, K. (2013). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421-428.
- Çakır, V., O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çelik, E. O. (2021). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji çalışmaları*, 35(1), 15-26.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Eskiler, E. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., ve Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford press.
- Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 158-169.
- Güngör, N. B., Kurtipek, S., ve Tolukan, E. (2020). The effect of mindfulness of physical education and sports teacher candidates on empathic tendency. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 132-142.
- Ho, T. K. (2008). *A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at PingTung City and country in Taiwan (Unpublished doctoral dissertation)*. United States Sports Academy, Daphne, AL.

- Işık, U., Karakullukçu, Ö. F., ve Güngörmüş, H. A. (2020). Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi: Boş zamanda can sıkıntısının aracılık rolü. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(11), 49-61.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Neredeyse orada ol*. Kuraldışı Yayıncılık: İstanbul.
- Kaçay, Z., Güngör, N. B., Yenel, F., ve Soyer, F. (2020). The effect of work engagement and mindfulness on organizational behavior. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 478-492.
- Kara, E., ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 6(1),9-14.
- Karaküçük, S., Durhan, T. A., Akgül, B. M., Aksın, K., ve Özdemir, A. S. (2019). Oryantiring sporcularında ekosentrik, antroposentrik, antipatik yaklaşımların rekreasyon fayda ile ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(3), 1263-1288.
- Karaküçük, S., Durhan, T., Aksın, K., Göral, Ş., ve Akgül, B. (2019). Oryantiring sporcularının ciddi boş zaman perspektifleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 296-318.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kekäläinen, T., Tammelin, T. H., Hagger, M. S., Lintunen, T., Hyvärinen, M., Kujala, U. M., ve Kokko, K. (2022). Personality, motivational, and social cognition predictors of leisure-time physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102135.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Kozak, M., Zorba, E., ve Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Kurtipek, S., Güngör, N. B., Esentürk, O. K., ve Tolukan, E. (2020). The mediating role of nutrition knowledge level in the effect of mindfulness on healthy nutrition obsession. *Progress in Nutrition*, 22(1-S), 138-145.
- Kürşat, A., ve Yılmaz, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Mutz, M., Reimers, A. K., ve Demetriou, Y. (2021). Leisure time sports activities and life satisfaction: deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16(5), 2155-2171.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Prince, S. A., Rasmussen, C. L., Biswas, A., Holtermann, A., Aulakh, T., Merucci, K., ve Coenen, P. (2021). The effect of leisure time physical activity and sedentary behaviour on the health of workers with different occupational physical activity demands: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1-17.
- Sipahi, Z. (2021). *Genç futbolculara uygulanan on haftalık bilinçli farkındalık eğitim programının sporda güdülenme ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. CA: California State University.
- Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üstün, Ü. D., Topal, A., Yılmaz, O., ve Özer, B. (2021). Analyzing the differences in the leisure benefit perceptions of male and female high school students with different leisure choices. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 12(4), 119-125.
- Yalçınkaya, N., Ayhan, C., ve Soyer, F. (2019, Haziran). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. ERPA International Congresses on Education, Sakarya. Book of proceedings (p. 395).

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.