

## Egzersiz Düzeyi, Bilinçli Farkındalık ve Ruh Sağlığı Sürekliliği: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

### *Exercise Level, Mindfulness and Mental Health Continuum: A Study on University Students*

Bariş YILMAZTÜRK<sup>1</sup>, Emre Ozan TINGAZ<sup>2</sup>, Yasin AKBAŞ<sup>3</sup>, Özlem ORHAN<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Milli Savunma Üniversitesi, Kara Harp Okulu Dekanlığı, Ankara, Türkiye.

<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.

<sup>3</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Konya, Türkiye.

<sup>4</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.

#### Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde egzersiz düzeyi, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma grubunu 18-29 yaş aralığında (M= 21.07, SS= 1.43), 122'si kadın, 412'si erkek toplamda 534 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu kullanılmıştır. erilerin normalliği için Q-Q Plot grafiği, histogramlar ve çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi üzerine egzersiz düzeyi, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre, egzersiz yapılan gün sayısı ile bilinçli farkındalık, ruh sağlığı sürekliliği, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte egzersizin süresi ile bilinçli farkındalık, ruh sağlığı sürekliliği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak egzersiz yapılan gün sayısı arttıkça bilinçli farkındalığın yükseldiği, psikolojik ve sosyal iyi oluşun arttığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, Bilinçli farkındalık, İyi oluş, Ruh sağlığı

#### Abstract

The aim of this research was to examine the relationship between exercise level, mindfulness, and the mental health continuum in university students. The research group consisted of a total of 534 university students (122 female, 412 male) aged between 18 and 29 years (M = 21.07, SD = 1.43). Data were collected using the Background Questionnaire, the Mindful Awareness Attention Scale and the Mental Health Continuum-Short Form. SPSS 24.00 was used for data analysis. The normality of the data was assessed using Q-Q plots, histograms, and measures of skewness and kurtosis. After confirming normal distribution of the data, Pearson correlation analysis was conducted to examine the relationships between exercise level, mindfulness, and the mental health continuum. There was a significant relationship between the number of days of exercise and mindfulness, the mental health continuum, social well-being, and psychological well-being. However, there was no significant relationship between the duration of exercise and mindfulness, the mental health continuum and its sub-dimensions. As the number of days of exercise increased, mindfulness improved, and psychological and social well-being were enhanced.

**Keywords:** Physical activity, Mindfulness, Well-being, Mental health

Spor ve Bilim Dergisi 2(2): 1-13

e-ISSN: 2980-2067

**Sorumlu yazar:** Barış YILMAZTÜRK,  
0000-0001-9927-5271,  
[byilmazturk02@gmail.com](mailto:byilmazturk02@gmail.com)

**Künye:** Yilmaztürk, B., Tingaz, E.O., Akbaş, Y., & Orhan Ö. (2024). Egzersiz Düzeyi, Bilinçli Farkındalık ve Ruh Sağlığı Sürekliliği: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Spor ve Bilim Dergisi, 2(2), 1-13.

**Tarihler:**

Geliş: 08.07.2024

Kabul: 18.10.2024

Yayın: 23.10.2024

## GİRİŞ

Egzersiz; fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin iyileştirilmesi veya sürdürülmesi hedeflenerek; planlı, yapılandırılmış, tekrarlı ve amaçlı yapılan bir fiziksel aktivite alt kategorisidir (World Health Organization, 2020). Araştırmalar egzersiz yapmanın kas-iskelet sistemi bozuklukları ve kronik hastalıklara bağlı sakatlıkları azalttığını (Booth ve ark., 2012; Stamatakis ve ark., 2019), bununla birlikte depresyon (Schuch ve ark., 2016), kaygı (Bennett ve ark., 2015; Wegner ve ark., 2014), stres (Stubbs ve ark., 2017), uykusuzluk (Lopresti ve ark., 2013) ve diğer psikolojik rahatsızlıkları (Knöchel ve ark., 2012) azaltarak ruh sağlığını iyileştirdiğini göstermektedir. Ruh sağlığı; bireylerin yaşamın olağan stresiyle başa çıkabilmelerini, yeteneklerinin farkına varabilmelerini, üretken ve verimli bir şekilde çalışarak içinde buldukları topluma faydalı olabilmelerini sağlayan zihinsel bir iyi oluş hali olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2022). Son yıllarda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, öğrencilerin ruh sağlığının giderek endişe duyulan bir konu haline geldiği belirtilmektedir (Alonso ve ark., 2018; Bantjes ve ark., 2023; Cao ve ark., 2020; Kaparounaki ve ark., 2020; Kaya, 2020; Mamun ve ark., 2022; Salimi ve ark., 2021). Araştırmalara göre üniversite öğrencileri arasında en sık görülen ruhsal rahatsızlıkların başında depresyon ve kaygı gelmektedir (Bayram & Bilgel, 2008; Ediz ve ark., 2017; Liu ve ark., 2019; Mamun ve ark., 2022; Sheldon ve ark., 2021). Bu yaygın rahatsızlıklar öğrencilerin zihinsel sağlığı ve iyi oluşu için ciddi bir tehdit unsurudur. Aynı zamanda etkilerinin akademik performansın düşmesi ve üniversiteyi erken bırakma riskinin artması gibi eğitimsel, sosyal ve ekonomik sonuçları da bulunmaktadır (Hysenbegasi ve ark., 2005; Eisenberg ve ark., 2009). Bu durum üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına daha fazla önem verilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Bu amaçla ortaya çıkan iyileştirme ve koruma yöntemleri incelendiğinde; ruh sağlığına pozitif etkileriyle bilinçli farkındalık dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalık; dikkati mevcut andaki deneyimin ortaya çıkmasına, kasıtlı olarak ve yargılamadan anbean vermeyi içerir (Kabat-Zinn, 2003). Sistemik derleme ve meta-analiz çalışmalarına göre bilinçli farkındalık uygulamalarının çeşitli popülasyonlarda fiziksel ve zihinsel sağlık üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır (Creswell, 2017; Hoffman ve ark., 2010; Khoury ve ark., 2013; Tomlinson ve ark., 2018). Bununla birlikte bilinçli farkındalık uygulamalarının duygu düzenleme becerilerini ve yeme bozukluklarını iyileştirdiği ve sportif performansı da artırdığı görülmektedir (Gross ve ark.,

2018). Yapılan bir çalışmada düzenli yapılan egzersizlerin bilinçli farkındalığı artırdığı ve bu artışın da ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği bulgulanmıştır (Mothes ve ark., 2014). Bu bağlamda egzersizin etkileri göz önüne alındığında, yapılan çalışma ile üniversite öğrencilerinde egzersiz düzeyi, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Çalışma Tasarımı

Çalışma, kesitsel desenli olarak tasarlanmıştır. Creswell (2017), tarama araştırmalarının kesitsel ve boylamsal olmak üzere iki türü olduğunu belirtmektedir. Kesitsel desen, güncel bir duruma (tutum, inanç, algı vb.) yönelik veri toplama amacı ile kullanılmakta ve kesitsel araştırmalar genellikle evren yerine evrenden seçilmiş bir örneklem üzerinde yürütülmektedir (Tuncer, 2020). Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Komisyonu'nun E-529299 sayılı, 12.12.2022 tarihli kararı ile onaylanmıştır.

### Araştırma Grubu

Katılımcı sayısı G\*Power 3.1 programı ile hesaplanmıştır. Öncelikle, ilgili literatür aracılığıyla değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda, fiziksel aktivite ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki  $r = .36$  (Buecker ve ark., 2021), fiziksel aktivite ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki  $r = .20$  (Yang & Conroy, 2020) ve bilinçli farkındalık ile duygusal iyi oluş arasındaki ilişki  $r = .36$  (Howell ve ark., 2011) olarak raporlanmıştır. Bulgular arasında en küçük etki büyüklüğü olan  $r = .20$  dikkate alınmıştır. “Correlation: Bivariate normal model” istatistik testi ile yürütülen güç analizinde .01 hata payı, %95 güç (two-tailed) ve .20 etki büyüklüğü ile en az 436 katılımcının araştırmaya dahil edilmelidir. Ancak verilerin çevrimiçi ve yüz yüze toplanması, hatalı yanıt verme ve katılımcı kaybı oranı da dikkate alarak katılımcı sayısı  $N1 = N / (1 - q)$  formülü kullanılarak (Suresh & Chandrashekar, 2012) %20 oranında artırılmış en nihayetinde 545 katılımcının araştırmaya dahil edilmesine karar verilmiştir.

### İstatistiksel Analiz

Verileri analiz etmek için 24.0 (SPSS Inc. Chicago II. USA) kullanılmıştır. Verilerin normalliği için Q-Q Plot grafiği, histogramlar ve çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. Grafiklere ve çarpıklık-basıklık değerlerine göre verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. George ve Mallery (2019)'e göre  $\pm 2.00$  aralığındaki veriler normal dağılım göstermektedir.

Verilerin normal dağılım göstermesi üzerine egzersiz düzeyi, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

### Uygulanan Testler/Veri Toplama Prosedürü

**Kişisel Bilgi Formu:** Bu form aracılığıyla katılımcıların yaşları, eğitim durumları, düzenli olarak haftada kaç gün egzersiz yaptıkları, yaptıkları egzersizin kaç dakika sürdüğü, ne tür egzersizler yaptıkları, lisanslı müsabakalara katılıp katılmadıkları, psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadıkları ve psikoterapi desteği alıp almadıkları sorulmuştur.

**Bilinçli Farkındalık Ölçeği:** Bu ölçek Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçeğin 15 maddesi bulunmaktadır ve 6'lı derecelendirme (1= Hemen hemen her zaman, 6= Hemen hemen hiçbir zaman) tipindedir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .80, test-tekrar test güvenirliliği .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin örnek maddeleri “Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim”, “İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım” ve “Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum” şeklindedir.

**Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu:** Bu ölçek Keyes ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Demirci ve Akın (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 14 maddesi bulunmaktadır ve 6'lı derecelendirme (0= Hiçbir zaman, 5= Her gün) tipindedir. Ölçeğin ters kodlu maddesi bulunmamaktadır. Ölçek Duygusal İyi Olma (1, 3), Sosyal İyi Olma (4, 8) ve Psikolojik İyi Olma (9, 14) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .90, duygusal iyi olma alt boyutu için  $\alpha = .84$ , sosyal iyi olma için alt boyutu  $\alpha = .78$  ve psikolojik iyi olma alt boyutu için  $\alpha = .85$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği .65 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Verileri analiz etmek için 24.0 (SPSS Inc. Chicago II. USA) kullanılmıştır. Verilerin normalliği için Q-Q Plot grafiği, histogramlar ve çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. Grafiklere ve çarpıklık-basıklık değerlerine göre verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. George ve Mallery (2019)'e göre  $\pm 2.00$  aralığındaki veriler normal dağılım göstermektedir. Verilerin normal dağılım göstermesi üzerine egzersiz düzeyi, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

## BULGULAR

### Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Araştırmanın katılımcı grubunu Ankara’da yaşayan 18-29 yaş aralığında (M= 21.07, SS= 1.43), 122’si kadın, 412’si erkek toplamda 534 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılar farklı bölümlerde ve sınıf düzeylerinde öğrenim görmekteydi (Örn: İşletme, Makine Mühendisliği, Savunma Yönetimi, Antrenörlük Eğitimi, Tarih, Bilgisayar Mühendisliği vb.). Katılımcıların hiçbiri lisanslı sporcu değildi ve psikiyatrik ilaç kullanmıyor ya da psikoterapi desteği almıyordu. Katılımcıların haftalık egzersiz süresi 0-150 dk. arasında değişmektedir (M= 56.11, SS= 28.89).

**Tablo 1.** Katılımcıların egzersize (haftalık) katılım oranları

Hiç	1 Gün	2 Gün	3 Gün	4 Gün	5 Gün	6 Gün	7 Gün
%6.7	%4.1	%21.9	%30	%18.4	%10.9	%4.5	%3.6

Katılımcıların bir haftada egzersiz yaptıkları gün sayıları şu şekildedir: Hiç= %6.7, 1 Gün= %4.1, 2 Gün= %21.9, 3 Gün= %30, 4 Gün= %18.4, 5 Gün= %10.9, 6 Gün= %4.5 ve 7 Gün= %3.6. Genel örneklemin haftalık egzersiz yapma gün sayısı ortalama 3.17’dir (SS= 1.59).

**Tablo 2.** Katılımcıların tercih ettiği egzersiz türleri

Hiç	Yürüyüş	Ağırlık	Crossfit	Futbol	Yüzme	Koşu	Bisiklet	Tenis	Yoga	Pilates	Voleybol	Basketbol	Kick Boks	Güreş	Judo
%6.7	%30	%21.9	%18.4	%10.9	%4.5	%4.1	%3.6	%1.1	%0.6	%0.6	%0.4	%0.4	%0.4	%0.2	%0.2

Katılımcıların %6.7’sinin fiziksel egzersiz yapmadığı kalanların ise %30’u Yürüyüş, %21.9’u Ağırlık, %18.4’ü Crossfit, %10.9’u Futbol, %4.1 Koşu, %3.6’sı Bisiklet, %1.1’i Tenis, %0.6’sı Yoga, %0.6’sı Pilates, %0.4’ü Voleybol, %0.4’ü Basketbol, %0.4’ü Kick Boks, %0.2’si Güreş ve %0.2’si Judo egzersizleri yapmaktadır.

**Tablo 3.** Egzersiz gün sayısı ve süresi, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişki

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.Egzersiz Gün Sayısı	-						
2.Egzersiz Süresi	.41**	-					
3.Bilinçli Farkındalık	.11**	.02	-				
4.Ruh Sağlığı Sürekliliği	.14**	.03	.44**	-			
5.Duygusal İyi Oluş	.03	-.04	.34**	.79**	-		
6.Sosyal İyi Oluş	.14**	.06	.33**	.85**	.57**	-	
7.Psikolojik İyi Oluş	.17**	.39	.43**	.83**	.52**	.50**	-

n= 534, \*\*p<.01.

Tablo 4 değişkenler arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Egzersiz gün sayısı; bilinçli farkındalık, ruh sağlığı sürekliliği, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş yapıları ile düşük düzeyde anlamlı şekilde ve düşük düzeyde ilişkilidir ( $p<.01$ ). Egzersiz süresi ise bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı sürekliliği ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. İlişki katsayıları .10-.39 zayıf, .40-69 orta, .70-.89 güçlü ve .90-1 çok güçlü olarak değerlendirilmiştir (Schober, Boer & Schwarte, 2018).

## TARTIŞMA

Üniversiteli öğrenciler zaman zaman çeşitli baskı ve zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Bu durum onları psikolojik olarak etkileyebilmektedir. İçerisinde buldukları bu süreçlerden daha az etkilenebilmeleri için iyileştirici ve koruyucu yöntemleri eğitim süreçlerine dahil etmek gerekmektedir. Buradan hareketle mevcut araştırmada üniversiteli öğrencilerde egzersiz düzeyi, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre egzersiz yapılan gün sayısı ile bilinçli farkındalık, ruh sağlığı sürekliliği, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Diğer taraftan egzersizin süresi ile bilinçli farkındalık, ruh sağlığı sürekliliği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Literatürde bilinçli farkındalık ve düzenli egzersiz arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren kesitsel desenli araştırma bulgularına rastlamak mümkündür. Gilbert ve Waltz (2010) üniversiteli öğrencilerle yaptıkları çalışmada düzenli egzersiz ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Benzer şekilde Roberts ve Danoff-Burg (2010)'ın



üniversiteli öğrencilerle yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre egzersiz ile bilinçli farkındalık arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu raporlanmıştır. Loucks ve ark. (2015) ve Gao ve Shi (2015)'e göre de bilinçli farkındalık ile egzersiz arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu kesitsel bulgular mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir. Diğer taraftan deneysel desenli araştırma bulguları da mevcut araştırma bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Samis-Smith (2023) kısa bilinçli farkındalık meditasyonunun özellikle düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerde stresi azaltmada etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte Vilvens ve ark. (2021) üniversiteli öğrencilerde kaygıyı ve stresi azaltmak için bilinçli farkındalık temelli uygulamaların faydalı olabileceğine dikkat çekmektedirler. Farkındalık uygulamalarının aynı zamanda öğrencilerin yaşamlarının diğer alanlarında (iş, aile, ilişkiler) zorlandıkları durumlarla etkili bir şekilde baş edebilmelerine katkıda bulunan bir yapı olabileceği belirtilmektedir. Örneğin Canby ve ark. (2015) 6 haftalık bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının üniversiteli öğrencilerde psikolojik stresi önemli ölçüde azalttığını raporlamışlardır. Araştırmacılar, farkındalık uygulamalarının üniversiteli öğrencilerin stresi azaltmalarına ve ruh sağlıklarını korumalarına yardımcı olabileceği sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde Vidic (2023) farkındalık uygulamaları içeren bir rahatlama programının üniversiteli öğrencilerde stresin ve uyumsuz başa çıkmanın azalması; psikolojik sağlamlığın artması gibi olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir.

Diğer taraftan literatürde bilinçli farkındalık ile egzersiz arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren kesitsel desenli araştırma bulguları da mevcuttur. Grinnell ve ark. (2011) üniversitenin ilk yılındaki öğrencilerle yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki olmadığını raporlamışlardır. Benzer şekilde Murphy ve ark. (2012) tarafından üniversiteli kadın öğrencilerle yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile haftalık yapılan egzersiz sıklığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Ruffault ve ark. (2017) tarafından sağlıklı yetişkinlerle yapılan çalışmada da bilinçli farkındalık ile haftalık yapılan egzersiz sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sagui-Henson ve ark. (2018) yetişkin bireylerle yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Clevenger ve ark. (2018) 8-13 yaş arasındaki çocuklarda bilinçli farkındalık ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulgulamışlardır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular diğer popülasyonlara genellenemez. Mevcut araştırma bulgusunu desteklemeyen çalışmalara bakıldığında farklı örneklem gruplarıyla çalışıldığı



dikkat çekmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırma bulgusunu desteklemeyen sınırlı sayıda çalışma olduğunu söylemek mümkündür.

Egzersiz yapma sıklığı ile psikolojik iyi oluş, ruh sağlığı sürekliliği ve sosyal iyi oluş arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalar olduğu görülmektedir. Çelik ve Akgün (2024) yaşları 15-53 arasında değişen bireylerde yaptıkları çalışmada egzersiz yapma sıklığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Bunun yanı sıra Başar ve Sarı (2018) düzenli egzersiz ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmış ve düzenli egzersiz yapmayan grubun yüksek depresyon puanlarına dikkat çekmiştir. Bu bağlamda egzersiz yapılan gün sayısının yani egzersize düzenli katılımın sağlanması özellikle yoğun bir akademik süreç içinde olan üniversite öğrencileri için önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## SONUÇ

Sonuç olarak bu kesitsel araştırmadan nedensel bir çıkarım yapmak mümkün olmasa da egzersiz yapılan gün sayısının artmasıyla birlikte bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı sürekliliğinde artış olduğu dikkat çekmektedir. Diğer taraftan egzersiz süresi ile bilinçli farkındalık, ruh sağlığı sürekliliği ve alt boyutlarının birbiriyle ilişkili olmadığı görülmektedir. Üniversiteli öğrencileri hareket etmeye ve daha aktif olmaya teşvik edebilmek için seçmeli ders müfredatlarına fiziksel aktivite ile ilgili dersler eklenebileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinde egzersiz yapma bilincinin artırılması ve bunun bir alışkanlık haline getirilmesinin hem ruhsal hem de fiziksel zindelik bakımından etkili olabileceği söylenebilir.

## Etik Beyanı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütülmüş ve Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Komisyonu'nun E-529299 sayılı, 12.12.2022 tarihli kararı ile onaylanmıştır.

## KAYNAKLAR

Alonso, J., Vilagut, G., Mortier, P., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., Cuijpers, P., ... & WHO WHM-ICS Collaborators. (2018). The role impairment associated with mental disorder risk profiles in the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1750.





- Bantjes, J., Kessler, M., Lochner, C., Breet, E., Bawa, A., Roos, J., ... & Stein, D. J. (2023). The mental health of university students in South Africa: Results of the national student survey. *Journal of Affective Disorders*, 321, 217-226.
- Başar, S., & Sarı İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667-672.
- Bennett, K., Manassis, K., Duda, S., Bagnell, A., Bernstein, G. A., Garland, E. J., ... & Wilansky, P. (2015). Preventing child and adolescent anxiety disorders: Overview of systematic reviews. *Depression and Anxiety*, 32(12), 909-918.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143.
- 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.
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574-592.
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6, 1071-1081.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Clevenger, K. A., Pfeiffer, K. A., Yee, K. E., Triplett, A. N., Florida, J., & Selby, S. (2018). Mindfulness and children's physical activity, diet, quality of life, and weight status. *Mindfulness*, 9, 221-229.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Çelik, N., & Akgün, N. (2024). Egzersiz Yapma Sıklığı ve Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(2), 202-208.
- Demirci, İ., & Akın, A. (2015). The validity and reliability of the mental health continuum short form. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 48(1), 49-64.
- Ediz, B., Özçakır, A., & Bilgel, N. (2017). Depression and anxiety among medical students: Examining scores of the beck depression and anxiety inventory and the depression anxiety and stress scale with student characteristics. *Cogent Psychology*, 4(1), 1283829.



- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. (2009). Mental health and academic success in college. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1).
- Gao, Y., & Shi, L. (2015). Mindfulness, physical activity and avoidance of secondhand smoke: A study of college students in Shanghai. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(8), 10106-10116.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gilbert, D., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and health behaviors. *Mindfulness*, 1, 227-234.
- Grinnell, S., Greene, G., Melanson, K., Blissmer, B., & Lofgren, I. E. (2011). Anthropometric and behavioral measures related to mindfulness in college students. *Journal of American College Health*, 59(6), 539-545.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169.
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H. A., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 51(2), 166-171.
- Hysenbegasi, A., Hass, S. L., & Rowland, C. R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 8(3), 145-151.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V., Papadopoulou, K. K., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Research*, 290, 113111.
- Kaya, C. (2022). Factors impacting depression severity among Turkish college students. *Current Psychology*, 41(7), 4971-4978.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum—short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.



- Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., & Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in Neurobiology*, 96(1), 46-68.
- Liu, Y., Zhang, N., Bao, G., Huang, Y., Ji, B., Wu, Y., ... & Li, G. (2019). Predictors of depressive symptoms in college students: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, 244, 196-208.
- Lopresti, A. L., Hood, S. D., & Drummond, P. D. (2013). A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: Diet, sleep and exercise. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 12-27.
- Loucks, E. B., Britton, W. B., Howe, C. J., Eaton, C. B., & Buka, S. L. (2015). Positive associations of dispositional mindfulness with cardiovascular health: The New England Family Study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 22, 540-550.
- Mamun, M. A., Hossain, M. S., & Griffiths, M. D. (2022). Mental health problems and associated predictors among Bangladeshi students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 657-671.
- Mothes, H., Klaperski, S., Seelig, H., Schmidt, S., & Fuchs, R. (2014). Regular aerobic exercise increases dispositional mindfulness in men: A randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 7(2), 111-119.
- Murphy, M. J., Mermelstein, L. C., Edwards, K. M., & Gidycz, C. A. (2012). The benefits of dispositional mindfulness in physical health: A longitudinal study of female college students. *Journal of American College Health*, 60(5), 341-348.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Roberts, K. C., & Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you? *Journal of American College Health*, 59(3), 165-173.
- Ruffault, A., Bernier, M., Thienot, E., Fournier, J. F., & Flahault, C. (2017). Exploring the links between mindfulness skills, physical activity, signs of anxiety, and signs of depression among non-clinical participants. *Journal de Therapie Comportementale et Cognitive*, 27(1), 16-24.
- Sagui-Henson, S. J., Levens, S. M., & Blevins, C. L. (2018). Examining the psychological and emotional mechanisms of mindfulness that reduce stress to enhance healthy behaviours. *Stress and Health*, 34(3), 379-390.
- Salimi, N., Gere, B., Talley, W., & Iriogbe, B. (2023). College students mental health challenges: Concerns and considerations in the COVID-19 pandemic. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(1), 39-51.



- Samis-Smith, P., & Schmidt, N. (2023). Exploring the use of mindfulness-based meditation and physical activity to reduce stress in college students. *Research Directs in Health Sciences*, 3(1).
- Schober, P., Boer, C. & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763-1768.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42-51.
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., ... & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282-292.
- Stamatakis, E., Gale, J., Bauman, A., Ekelund, U., Hamer, M., & Ding, D. (2019). Sitting time, physical activity, and risk of mortality in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 73(16), 2062-2072.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., ... & Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102-108.
- Suresh, K. P. & Chandrashekar, S. (2012). Sample size estimation and power analysis for clinical research studies. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 5(1), 7-13.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vitterso, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9, 23-43.
- Tuncer, M. (2020). Nicel Araştırma Desenleri. B. Oral ve A. Çoban (Ed.). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri İçinde* (205-227. Ss.). Pegem Akademi.
- Vidic, Z. (2023). Multi-year investigation of a relaxation course with a mindfulness meditation component on college students' stress, resilience, coping and mindfulness. *Journal of American College Health*, 71(9), 2711-2716.
- Vilvens, H. L., Frame, D. L., & Owen, P. C. (2021). Promoting the inclusion of mindfulness and contemplative practices in the college classroom. *Pedagogy in Health Promotion*, 7(2), 148-158.
- Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., E Nardi, A., Arias-Carrion, O., & Budde, H. (2014). Effects of exercise on anxiety and depression disorders: Review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. *CNS & Neurological Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-CNS & Neurological Disorders)*, 13(6), 1002-1014.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.



World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

Yang, C. H., & Conroy, D. E. (2020). Mindfulness and physical activity: A systematic review and hierarchical model of mindfulness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 794-817.