



Fitness Antrenmanı Yapan Bireylerde

Bilinçli Farkındalığın Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Buşra ÖZCAN¹, Murat ÇELİK²

¹ Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,

² Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sultanbeyli Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü,

Öz

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık düzenli fitness antrenmanlarına katılan bireylerde bilinçli farkındalık düzeyinin mental iyi oluş üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, fiziksel aktivitenin yanı sıra zihinsel süreçlerin de bireylerin genel yaşam kalitesine katkıda bulunabileceğini ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu araştırma, 8 hafta süresince her hafta fitness antrenmanları ile yürütülecek olan programa düzenli katılacağını bildiren kişilerden belirlenmiştir. Sosyo-demografik bilgi formu, bilinçli farkındalık ölçeği ve mental iyi oluş ölçeği ön test olarak uygulanmıştır. 8 hafta bitiminde aynı ölçek uygulaması tekrar edilerek son testler sonrasında araştırma sonlandırılmıştır. Araştırmada tek grup ön test-son test desen kullanılarak, katılımcıların ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişimler istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Veri toplama aracı olarak, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktararak Microsoft Excel paket programı ile düzenlendikten sonra SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 30.0 paket programı ve ile analiz edilmiştir. Çalışmanın bulguları, uygulanan antrenman programının katılımcıların bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde etkilediğini göstermiştir.

Original Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 13.06.2025

Kabul Tarihi: 18.08.2025

Online Yayın Tarihi: 20.08.2025

Anahtar kelimeler: *Fitness, Bilinçli Farkındalık, Mental İyi Oluş, Spor.*

The Effect of Mindfulness on Mental Well-Being in Fitness Training Individuals

Abstract

The aim of this study was to examine the effect of mindfulness level on mental well-being in individuals participating in 8-week regular fitness training. Individual awareness is expected to improve individuals' stress coping skills, provide emotional balance and positively affect general mental health. This study was determined from those who reported that they would regularly participate in the program, which will be carried out with fitness training every week for 8 weeks. Socio-demographic information form, mindfulness scale and the mental well-being scale was applied as a pre-test. At the end of 8 weeks, the same scale application was repeated and the research was concluded after the post-tests. In the study, a single group pre-test-post-test design was used, and the changes between the pre-test and post-test measurements of the participants were statistically analyzed. The data obtained as a result of the research were transferred to the computer environment and analyzed with the Microsoft Excel package program and then with the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 30.0 package program. While categorical data are shown with frequency and percentage values, numerical data are shown with mean, standard deviation, median minimum and maximum values. Since the observation value is below 30, the difference between the two dependent groups was examined with the Wilcoxon Test. The significance level was accepted as $p < 0.05$. The findings of the study showed that the training program significantly affected the mindfulness and mental well-being levels of the participants.

Original Article

Article Info

Received: 13.06.2025

Accepted: 18.08.2025

Online Published: 20.08.2025

Keywords: *Fitness, Mindfulness, Mental Well-Being, Sport.*

Sorumlu Yazar: Buşra ÖZCAN

E-mail: busraozcan@gmail.com

How to cite this article: Özcan, B. & Çelik, M. (2025). Fitness Antrenmanı Yapan Bireylerde Bilinçli Farkındalığın Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *Journal of Global Sport and Education Research*, VIII (2):56-65. DOI: 10.55142/jogser.1719420.

GİRİŞ

Farkındalık, o anda gerçekleşen her şeyi fark ederek kabul ettiğimiz ve o anın bilincine yaklaştığımız bir bilinçlilik durumudur (Jennings, 2015). “Farkındalık” kavramı aslında yeni bir olgu değildir ve 2500 yıllık köklü bir geleneğin ürünü olan kavram Budizm felsefesine dayanmaktadır (Siegel vd, 2009). Dünyayı, dünyadaki yerimizi ve kim olduğumuzu anlamaya yönelik olan farkındalığın, eski bir Budist pratiği olduğu belirtilmektedir (Cengiz vd, 2006). İngilizce “mindfulness” olarak ifade edilen farkındalık, köken itibarıyla Hindistan’ın yerel dillerinden biri olan Pali dilindeki “Sati” kelimesine dayanmaktadır (Bodhi, 2013). “Sati” kelimesi çok geniş anlamlara sahiptir. Temel anlamı hafıza olan “Sati”, aynı zamanda hatırlama, farkında olma ve dikkat etme gibi anlamları da içermektedir. Bu kelime, ilk kez 1881 yılında Rhys Davids tarafından İngilizceye “mindfulness” olarak çevrilmiştir (Gethin, 2013). “Mindfulness” terimi, bazı kaynaklarda farkındalık, bazı kaynaklarda ise bilinçli farkındalık şeklinde ifade edilmiştir. Yapılan çevirilere baktığımızda, farkındalık ve bilinçli farkındalık kavramlarının birbirine eş anlamlı olarak kullanıldığını görebiliriz (Kahraman, 2024). Kabat-Zinn (1990), bilinçli farkındalığı, mevcut deneyimlere odaklanmış bir dikkat hali olarak tanımlamıştır. Bu dikkat süreci; merak, kabul, yeni deneyimlere açık olma ve anın içinde gerçekleşen olaylara yönelik farkındalığı korumayı içerir. Bu süreçte, bilişsel tarz, kişilik özelliği ve zihinsel kapasite göz önünde bulundurulmaktadır (Kabat-Zinn, 1990).

Bu araştırmada ele alınan bir diğer değişken ise mental iyi oluş kavramıdır. Mental iyi oluş, bireyin yalnızca psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda toplumsal ve mesleki yaşamını da kapsayan bütüncül bir bakış açısını yansıtmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, mental iyi oluşu "bireyin kendi becerilerinin bilincinde olması, yaşamındaki stresle başa çıkabilmesi, iş hayatında verimli ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda topluma katkı sağlayabilmesi" şeklinde tanımlamıştır (DSÖ, 2004). Bir bireyin mental iyi oluşu, olumlu duygular (iyi hissetme, mutluluk, huzur) temelinde şekillenirken, kişinin sosyal ilişkilerinde kurduğu sağlıklı ve yapıcı iletişim ile kendine duyduğu güven sayesinde sergilediği pozitif yaklaşımlar (dinamik bir tavır, doğru karar verme yetisi, özgüven, erdemleri geliştirme arzusu, kendini tamamlama ve yeteneklerini pratiğe dönüştürebilme) mental iyi oluş seviyesini belirlemektedir (Tennant vd., 2007).

Farkındalığın sporla bağlantılı zihinsel durumların iyileştirilmesine katkı sağladığı ve spor psikolojisi alanında giderek daha fazla önem kazandığı belirtilmektedir (Noetel vd., 2017). Araştırmacılar, son 30 yıldır sporcular üzerinde bilinçli farkındalık uygulamalarını incelemektedir. Bu süre zarfında elde edilen bulgular, farkındalık uygulamalarının sistemik inflamasyonu azalttığını, ağrı yönetimini desteklediğini, odaklanmayı geliştirdiğini, kaygı ve depresyon belirtilerini hafiflettiğini ve genel iyilik hâlini artırdığını ortaya koymuştur (Sappington & Longshore, 2015). Bu sonuçların, sportif performans ve sporcuların yaşam kalitesi üzerinde belirgin etkileri olduğu için hem farkındalık temelli araştırmalar hem de farkındalığın spor ortamlarına entegre edilmesi giderek daha yaygın hale gelmektedir (Anderson vd., 2021).

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık düzenli fitness sporu yapan bireylerde bilinçli farkındalık düzeyinin mental iyi oluş üzerindeki etkisini incelemektir. Bilinçli farkındalığın, bireylerin

stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesi, duygusal dengeyi sağlaması ve genel ruh sağlığını olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir. Araştırma, yapılan antrenmanların yanı sıra zihinsel süreçlerin de bireylerin genel yaşam kalitesine katkıda bulunabileceğini ortaya koymayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, 8 hafta süresince her hafta fitness antrenmanları ile yürütülecek olan programa düzenli katılacağını bildirenlerden bireylerden belirlenmiştir. Fitness antrenmanlarının 20 yaş üzeri bireylerde bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla tasarlanmış yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırmada tek grup ön test-son test desen kullanılarak, katılımcıların ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişimler istatistiksel olarak analiz edilmiştir (Büyüköztürk,2020).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 20 yaş üzeri erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırma grubunu ise, antrenmanlara yeni başlamış, 20 yaş üzeri, düzenli fitness antrenmanlarına katılacak olan, gönüllü toplam 20 birey oluşturmaktadır. Belirtilen yaştan altında olanlar, kadın katılımcılar ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayan bireyler örnekleme dahil edilmemiştir. Araştırma öncesinde, gönüllü 27 erkek katılımcıya ön test ölçekleri uygulanmıştır. Ancak çeşitli nedenlerle bu bireylerden 7'si antrenman sürecine devam edememiştir. Yapılan son test uygulamasına 20 katılımcı dahil edilmiş ve çalışma bu grup üzerinden tamamlanmıştır. Veri toplama süreci boyunca katılımcılar, çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilmiş ve etik ilkeler doğrultusunda gönüllü olarak katılım sağlamışlardır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

		Frekans	Yüzde%
Medeni Durum	Evli	8	40,0%
	Bekar	12	60,0%
Eğitim Durumu	Önlisans	9	45,0%
	Lisans	11	55,0%
		Ortalama $\pm$ Standart Sapma	Medyan (Minimum-Maksimum)
Yaş		27,55 $\pm$ 2,68	27,00 (24,00-35,00)
Gelir Düzeyi		52000,00 $\pm$ 5821,92	51000,00 (40000,00-69000,00)
Antrenman Saati		7,45 $\pm$ 2,26	7,00 (4,00-12,00)

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Katılımcıların %60'ı evli, %40'ı bekar. Eğitim durumuna bakıldığında ise katılımcıların %45'i önlisans, %55'i ise lisans eğitimi almıştır. Ortalama yaş 27,55 $\pm$ 2,68 olup, medyan yaş 27'dir (24-35 aralığında). Katılımcıların ortalama gelir düzeyi 52.000 $\pm$ 5.821,92 TL iken, medyan gelir 51.000 TL'dir (40.000-69.000 TL aralığında). Haftalık ortalama antrenman saati ise 7,45 $\pm$ 2,26 olup, medyan 7 saattir (4-12 saat aralığında).

Araştırma Etiği

Bu araştırma için gerekli etik kurul onayı "Siirt Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 11/12/2024 tarihli ve 2024/8111 sayılı kararıyla alınmıştır.

Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Kişisel Bilgi Formu

Mevcut literatür ışığında araştırmacılar tarafından oluşturulan ve araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, medeni durumu ve eğitim düzeyi gibi sorulardan oluşan bir bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu, bilinçli farkındalık ölçeği ve mental iyi oluş ölçeği ön test olarak uygulanmıştır. 8 hafta bitiminde aynı ölçek uygulaması tekrar edilerek son testler sonrasında araştırma sonlandırılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bu araştırmada Bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Özyeşil vd., (2011) tarafından yapılmış olan ölçek kullanılmıştır. Günlük yaşam içerisindeki anlık tecrübelerin farkında olma ve buna karşı dikkatli olma eğilimini ölçmektedir. 15 madde ve tek faktörlü bir yapıya sahip olan bilinçli farkındalık ölçeği toplam puan üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması, bireyin bilinçli farkındalığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin, Cronbach alfa değeri .80 iken bu araştırmada .82 olarak tespit edilmiştir.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği:

Tennant vd., (2007) tarafından geliştirilmiş, Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan ölçek, 14 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde olup; ölçekten 14-70 arası puan alınabilmektedir. Puanların yükselmesi yüksek psikolojik iyi oluş anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.89'dur. Bu çalışmada 0.925 olarak belirlenmiştir.

Antrenman Programı

Antrenman programı düzenlenirken, haftada 4 gün olmak üzere düzenli fitness antrenmanları yapılmıştır. Haftanın 4 günü yapılan antrenmanların ilk 20 dakikasında ısınma uygulanmış ve esneklik ve koordinasyon, sürat, vb. biyo-motorik özellikleri geliştirmeye yönelik çalışmalar uygulanmıştır. Haftanın 4 günü (Salı, Perşembe, Cumartesi, Pazar) antrenman programı uygulanmıştır. Her antrenman sonrasında bireylere soğuma çalışmaları yaptırılmıştır.

Salı	Perşembe	Cumartesi	Pazar
Upper Body	Full Body	Upper Body	Lower+ABS+Cardio
Chest Press 4X12	Incline Bench Press 4X10	Chest Press 4X12	Bisiklet 10 Dakika
Butterfly 3X12	DB Pullover 3x12	Butterfly 3X12	Leg Extension 3x15
DB Pullover 3x12	Lat Pulldown 4x10	Chin Up 3xF	Leg Curl 3X15
Chin Up 3xF	Seated Cable Row 3x12	Seated Cable Row 3x12	Leg Raise 3x10
Lat Pulldown 4x10	Military Press 4x10	Shoulder Press Mac 4x10	Crunch 3x10

Seated Cable Row 3x12	Lateral Raise 3x15	Lateral Raise 3x15	30 dakika HIIT Cardio
Military Press 4x10	Pracher DB Curl 3x10	Front Raise 3x10	
Lateral Raise 3x15	Triceps Pusdown 3x10	Bent Over Lateral 3x10	
Barbell Curl 3x10	Romanian Deadlife 3x10	Barbell Curl 3x10	
Dips 3x10	Barbel Squat 3x10	Triceps Pusdown 3x10	

Veri Analizi

Araştırma sonucu elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak Microsoft Excel paket programı ile düzenlendikten sonra SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı ve ile analiz edilmiştir. Kategorik veriler frekans ve yüzde değerleri ile gösterilirken sayısal veriler ortalama, standart sapma, medyan minimum ve maksimum değerleriyle gösterilmiştir. Gözlem değeri 30'un altında olduğu için bağımlı iki grup arasındaki farklılık Wilcoxon Testi ile incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş ölçeklerine ait istatistikler

		Ortalama	Standart Sapma	Medyan	Minimum	Maksimum	CA
Bilinçli Farkındalık	Ön Test	77,95	11,56	82,00	50,00	90,00	0,922
	Son Test	82,40	7,68	85,50	65,00	90,00	0,899
Mental İyi Oluş	Ön Test	60,65	5,91	61,00	51,00	70,00	0,914
	Son Test	64,65	4,80	65,00	52,00	70,00	0,891

Tablo 2 incelendiğinde, bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş değişkenlerinde hem ön test hem de son test puanlarında artış olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık puanları ön testte ortalama 77,95 iken son testte 82,40'a yükselmiştir. Benzer şekilde, mental iyi oluş puanları ön testte 60,65 ortalama son testte 64,65'e çıkmıştır. Her iki ölçekte de Cronbach Alpha (CA) katsayılarının 0,891 ile 0,922 arasında yer alması, ölçeklerin iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçümlerin güvenilir olduğunu ve çalışma sürecinde katılımcıların farkındalık ile mental iyi oluş düzeylerinde olumlu bir gelişme olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3. Bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş puanlarının ön test ve son test karşılaştırılması

N=20		Ortalama	Standart Sapma	Medyan	Minimum	Maksimum	W-C	p	Etki Büyüklüğü
Bilinçli Farkındalık	Ön Test	77,95	11,56	82,00	50,00	90,00	3,735	<0,001	0,835
	Son Test	82,40	7,68	85,50	65,00	90,00			
Mental İyi Oluş	Ön Test	60,65	5,91	61,00	51,00	70,00	3,738	<0,001	0,836
	Son Test	64,65	4,80	65,00	52,00	70,00			

Wilcoxon Testi, $p < 0,05$

Tablo 3'e göre, bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş puanlarında ön testten son teste anlamlı bir artış gözlenmiştir. Bilinçli farkındalıkta ön test ortalaması 77,95'ten son testte 82,40'a, mental iyi oluşta ise 60,65'ten 64,65'e yükselmiştir. Wilcoxon testi sonuçlarına göre her iki değişken için de elde edilen p değerleri <0,001'dir; bu da uygulama sonrası puan artışlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Her iki değişken için hesaplanan etki büyüklüğü, uygulamanın katılımcılar üzerinde yüksek düzeyde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, yapılan uygulamanın katılımcıların hem bilinçli farkındalık hem de mental iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde artırdığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mental iyi oluşun desteklenmesinde egzersiz ve antrenmanlar önemli katkı sağlayan faktörler arasında yer almaktadır. Egzersiz, kişilerin duygu durumlarına olumlu ve yararlı olduğundan bunun iyi oluşlarına da katkısı olduğu bilinmektedir (Fox, 1999). Bu araştırma, 8 haftalık düzenli fitness antrenmanı yapan bireylerde bilinçli farkındalık düzeyinin mental iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllülere haftalık 7 saat antrenman programı uygulanmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular, fitness antrenmanlarının bireylerde bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş üzerinde belirgin bir olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, literatürdeki diğer çalışmaları doğrulamaktadır. Yılmaz ve Ağgön (2023), yaptıkları araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrenimi gören öğrencilerin beden memnuniyetleri ve mental iyi oluşlarının spor yapmayanlara oranla daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Mental İyi Oluş Ölçeği'nde yapılan ön test ve son test analizi verileri incelendiğinde katılımcıların bilinçli farkındalık ve mental iyi oluşlarında olumlu bir ilerleme olduğunu ortaya koymaktadır. Hacıoğlu (2017) araştırmasında aktif spor yapan öğrencilerin beden memnuniyetleri ortalamalarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sebire ve ark. (2008), fiziksel aktivitenin bedensel olarak bireyin kendine olan kıymetini ve güvenini artırdığı, zihinsel iyi oluş konusunda kişiye destek olduğu ve fiziksel kaygı seviyesini en aza düşürmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular mevcut literatürle paralellik göstermekte olup, spor yapan bireylerin mental iyi oluş seviyelerinin daha olumlu seviyelerde olduğu görülmektedir (Yavuz ve İlhan, 2023; Aydın ve Karaman, 2021). Çakır (2024) öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş seviyelerindeki değişimin orta düzeyde spor ile ilişkin değişkenlere atfedilebileceği gözlemlenmiştir. Yoga ve benzeri zihin-beden uygulamalarının bireylerde farkındalık düzeyini artırarak mental iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmişlerdir (Mothes vd. 2014; Brisbon & Lowery, 2011). Özyıldırım (2021), online egzersiz yapan yetişkin kadınlarda hem bilinçli farkındalık hem mental iyi oluş hem de beden

imajı ön test–son test puanlarında anlamlı artışlar gözlemlemiştir. Bu bulgular, sporun mental iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Arslandoğan vd. (2021), yaptıkları bir araştırmada ise; yoğun fiziksel aktivite seviyesine sahip kişilerin yüksek mental iyi seviyesine sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Kılınçoğlu (2020), avusturya’da yapılan bir diğer araştırmada, bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenmiş ve bu unsurların birbiri içerisinde pozitif ve anlamlı şekilde etkileştikleri gözlemlemiştir. Düzenli egzersiz yapanlarla yapmayanlar arasında depresyon, mental iyi oluş ve yaşam tatmini açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu gözlemlemiştir (Eker, 2024). Ayrıca bilinçli farkındalığın ve psikolojik dayanıklılığın, psikolojik iyi oluşun önemli bir sağlayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sporun sağlığa olan olumlu etkisinin yanında fiziki güzelleştirmesi ve zihni rahatlatmasının bilinçli farkındalık ve mental iyi oluşu da olumlu etkilediği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, uygulanan antrenman programının katılımcıların hem bilinçli farkındalık hem de mental iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde artırdığı söylenebilir. Kişinin beden memnuniyeti sporun kişi üzerindeki zihinsel, fiziksel, sosyal, psikolojik tam bir iyilik hali oluşmasıyla açıklanabilir. Araştırma sonuçları ile literatürde yapılan araştırmalar örtüşmektedir. Ayrıca araştırma sonuçları yapılan antrenman ve egzersizlerin önemini desteklemektedir.

Öneriler

- Gelecekte yapılacak araştırmalar, mindfulness temelli bir müdahale (örneğin, meditasyon veya bilinçli farkındalık eğitimi) ile fitness antrenmanlarının birleşimini ele alabilir.
- Araştırmalar, çocuklar, yetişkinler ve yaşlılar gibi farklı yaş gruplarında yapılabilir, fitness antrenmanlarının bu gruplar üzerindeki etkileri incelenebilir.
- Yaşlılarda kemik erimesi ve kas kaybı gibi olumsuz durumların azaltılması amacıyla düzenli spor yapmaları bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş seviyelerine arttıracığından yaşlılarda spor teşvik edilmelidir.
- Okullarda öğrencilerin serbest zamanlarında sportif aktivitelere katılımının sağlanması bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş durumunu arttıracığından ders başarısına olumlu etki etmesi adına spor saatleri ve kapsamı arttırılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Anderson, S. A., Haraldsdottir, K. ve Watson, D. (2021). Mindfulness in athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 655–660.
- Arslandoğan, A., Türkmen, M., Töre, E., Demir, B. ve Hazar, S. (2021). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeyi ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 67–75.
- Aydın, Y. & Karaman, M. A. (2021). Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi: Psikolojik esnekliğin aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(3), 584–595. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.741469>
- Bodhi, B. (2013). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. In J. Mark, G. Williams ve J. Kabat-Zinn (Ed.), *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and applications* (ss. 2–44). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Brisbon, N. M. & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and levels of stress: A comparison of beginner and advanced Hatha yoga practitioners. *Journal of Religion and Health*, 50(4), 931–941. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9305-3>
- 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, 822–848.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi kitabı* (27. basım). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cengiz, R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2006). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320–1328.
- Çakır, G. (2024). Bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş ilişkisi: Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerine kesitsel bir analiz. *Millî Eğitim*, 53(244), 1755–1772. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1261346>
- Eker, D. A. (2024). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk, mental iyi oluş ve yaşam tatmini üzerine etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Balıkesir Üniversitesi.
- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *public Health Nutr.* 2(3A):411-8.
- Gethin, R. (2013). On some definitions of mindfulness. In J. Mark, G. Williams ve J. Kabat-Zinn (Ed.), *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for teachers: Simple skills for peace and productivity in the classroom*. New York: W. W. Norton & Company.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Publishing.
- Kahraman, C. (2024). Futbolcularda bilinçli farkındalık eğitiminin kaygıya etkisi (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103–115.
- Kılınçoğlu, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve mental iyi oluşun incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Enstitüsü.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.02.002>

- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B. ve Lonsdale, C. (2017). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 139–175.
- 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.
- Özyıldırım, M., Yaman, Ç., Yaman, M.S. (2023). The Effect of Online Exercises on Adult Female's Mindfulness, Mental Well-Being and Body Image, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12 (4), 863-871.
- Sappington, R. ve Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 232–262.
- Sebire, S. J., Standage, M., ve Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 353-377.
- Siegel, D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Mindfulness-based interventions in an inpatient setting. Clinical handbook of mindfulness*. Springer.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50–63.
- World Health Organisation. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence and practice: Summary report*. Geneva: World Health Organisation.
- Yılmaz, A. ve Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31–42.