

# Bilinçli Farkındalık ve Mental İyi Oluş İlişkisi: Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencileri Üzerine Kesitsel Bir Analiz

## ARAŞTIRMA MAKALESİ

Gökhan ÇAKIR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Doktor Öğretim Üyesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor, gokhan.cakir@erdogan.edu.tr. ORCID:0000-0002-6800-9816

Gönderilme Tarihi: 07.03.2023 Kabul Tarihi: 20.07.2023 DOI: 10.37669/milliegitim.1261346

**Atıf:** “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. DOI: 10.37669/milliegitim.1261346”

### Öz

*Bu araştırmada, bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş ilişkisini ortaya koymanın yanı sıra spora katılımın bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya RTEÜ ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitelerinde öğrenim gören 830 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma, nicel yöntemlerde sıklıkla tercih edilen betimsel-ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırma kapsamında toplanan veriler “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Mental İyi Oluş Ölçeği”nden elde edilmiştir. Ayrıca spor ile ilgili değişkenleri de içeren demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin lisanslı olarak spor yapmayanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiş, bilinçli farkındalığın mental iyi oluşunu etkilediği görülmüştür. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve spor ile ilişkin değişkenlerin öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri üzerinde farklılık yarattığı görülmüştür.*

**Anahtar Kelimeler:** spor bilimleri, spor yapma, bilinçli farkındalık, mental iyi oluş

## The Relationship between Mindfulness and Mental Well-Being: A Cross-sectional Analysis on University Students Who Do and Don't Do Sport

### **Abstract**

*In this study, besides revealing the relationship between mindfulness and mental well-being, it is aimed to examine the effect of participation in sports on mindfulness and mental well-being. For this purpose, 830 university students who studying at RTEU and Kırşehir Ahi Evran Universities participated in the study. The study was designed in the descriptive-relational survey model, which is often preferred in quantitative methods. The data collected within the scope of the study were obtained from the "Mindful Attention Awareness Scale" and the "Mental Well-Being Scale". In addition, a demographic information form including sports-related variables was used. According to the study findings, it has been observed that the mindfulness and mental well-being levels of the students who do sports under license are significantly higher than those who do not do sports under license. Again, it was seen that the mindfulness and mental well-being levels of the students studying at the faculties of sports sciences were significantly higher than the students studying at other faculties. According to another finding of the study, it was observed that there was a significant relationship between mindfulness and mental well-being of university students, and it was seen that mindfulness affected mental well-being. As a result, it has been seen that mindfulness is a significant predictor of mental well-being in university students and that the variables related to sports make a difference on students' mindfulness and mental well-being levels.*

**Keywords:** sports sciences, doing sports, mindfulness, mental well-being

### **Giriş**

Üniversite öğrencileri kendi yapılarına bağlı olarak bireysel ilişkilere, sosyokültürel farklılıklara ve çatışmalara karşı daha duyarlı ve değişime açık olmaları nedeniyle psikolojik sorunları daha yaygın ve belirgin olan bir gruptur (Auerbach vd., 2016; Kılınçoğlu, 2020; Zhang vd., 2021). Pozitif ruh sağlığını ve kişisel ruh sağlığını geliştirmek için yapılan araştırmaları incelediğimizde literatürde mental iyi oluş ve bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramlarının ön planda yer aldığı söylenebilir (Kılınçoğlu, 2020).

Bilinçli farkındalık, genellikle şu anda olanlara yargılayıcı olmayan ve kabul eden bir odaklanma olarak tanımlanır. (Brown ve Ryan, 2003; Linehan, 1993; Kabat-Zinn, 1994). Farkındalık, şu anda olup bitenler hakkında daha az pasif olmamızı ve tüm olumlu, olumsuz ve tarafsız deneyimlerimizle bağlantı kurmamızı, her düzeyde acıyı azaltmamızı ve esenlik (iyi oluş) duygumuzu artırmamızı sağlayan bir beceridir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Kısacası bilinçli farkındalık, mevcut gerçekliğe yönelik artan farkındalık ve dikkat olarak ifade edilebilir (Brown ve Ryan, 2003).

Farkındalığın sporla ilgili zihinsel durumları iyileştirmeye yardımcı olduğu ve spor psikolojisi literatüründe giderek daha fazla yer edindiği söylenebilir (Noetel vd., 2017). Araştırmacılar, 30 yılı aşkın bir süredir sporcular için bilinçli farkındalık uygulamalarını araştırmaktadırlar. Bu süre zarfındaki bulgular, farkındalık uygulamasının sistemik inflamasyonu azalttığını, ağrı yönetimine yardımcı olduğunu, odaklanmayı artırdığını, kaygı ve depresyon semptomlarını azalttığını ve genel refahı artırdığını göstermiştir (Sappington & Longshore, 2015). Elde edilen tüm bu sonuçların sportif performans ve sporcu yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri olduğundan hem sporcular için bilinçli farkındalık araştırmaları hem de bilinçli farkındalığın spor ortamlarına dâhil edilmesi gittikçe daha yaygın hâle gelmektedir (Anderson vd., 2021). Her ne kadar mevcut araştırma bulguları, sporcuların performansını artırmada bilinçli farkındalığın rolüne odaklansa da (Lewis ve ark, 2022; Soyulu, 2021; Zhang ve ark, 2021) bu araştırmanın temeli, sporcularda ve spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerde bilinçli farkındalığın daha yüksek seviyelerde olabileceği şeklindedir.

Teorik ve olgusal çalışmalar doğrultusunda üniversite öğrencileri örneğinde sporcu öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin sporcu olmayan öğrencilere kıyasla farklılaşabileceği; benzer şekilde spor bilimleri fakültelerinde alınan teorik ve uygulamaları dersler ile bu fakültelerde öğrenim gören öğrencilerde bilinçli farkındalığın diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla farklılaşabileceği düşünülmektedir. Bu duruma bağlı olarak şu hipotezler geliştirilmiştir:

**H<sub>1a</sub>**: Lisanslı olarak spor yapmaya bağlı olarak öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri farklılaşır.

**H<sub>1b</sub>**: Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Dünya Sağlık Örgütü (2004) bu araştırmada incelenen bir diğer değişken olan mental iyi oluşu “bireyin hayattaki stresi yenme, iş hayatında üretken ve faydalı olma ve topluma katkı sağlama konusundaki farkındalığı” olarak tanımlamaktadır. Kuramsal bir yapı olarak iyi oluş, psikolojik (amaç duygusu, kişinin potansiyelini fark etmesi), duygusal (olumlu duygusal durumlar, azaltılmış olumsuz duygulanım) ve sosyal (ilişkiler) boyutlarla

karakterize edilir (Keyes, 2005). Bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin olumlu seviyelerde olmasının çeşitli faydaları bulunmaktadır: daha yaratıcı bir birey, daha iyi bir bağışıklık sistemi, diğer insanlarda iyi ilişkiler kurma, çalışma ortamında verimli olma ve ortalama yaşam süresinin uzaması (Lyubomirsky, King and Diener, 2005).

Literatürde bireylerin mental sağlıkları üzerinde düzenli olarak egzersiz yapmanın olumlu etkilerine dair kanıtlar bulunmaktadır (Başar, 2018; Öner, 2019). Benzer şekilde spora aktif katılım sağlayan ergenler (Bakir, 2017; Kroger, 2007 ve Vatansever, 2017) örneklemindeki araştırmalarda da sporun mental iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerine dair bulgular yer almaktadır. Yine üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan güncel bir araştırmada, düzenli olarak spor yapmanın iyi oluşu olumlu olarak etkilediği ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin diğer fakültelerde öğrenim görenlere kıyasla daha olumlu seviyelerde olduğu belirlenmiştir (Yavuz ve İlhan, 2023).

Bu bulgular ışığında sporcu öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin sporcu olmayan öğrencilere kıyasla farklılaşabileceği; benzer şekilde spor bilimleri fakültelerinde alınan teorik ve uygulamaları dersler ile bu fakültelerde öğrenim gören öğrencilerde mental iyi oluşun diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla farklılaşabileceği düşünülmektedir.

Bu duruma bağlı olarak şu hipotezler geliştirilmiştir: **H2a**: Lisanslı olarak spor yapmaya bağlı olarak öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri farklılaşır. **H2b**: Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Mental iyi oluşun sağlanması ve artırılması için bilinçliliğin niteliğinin önemini vurgulayan çok sayıda felsefi, ruhsal ve psikolojik bakış açısı mevcuttur (Kabat ve Zinn, 2000; Brown ve Ryan, 2003; Baer, Smith ve Allen, 2004; Lykins ve Baer, 2009; Mayer, 2000; Akt: Özyeşil vd., 2011). Farkındalığın hem fiziksel hem zihinsel sağlık yararları önceki araştırmalarda gösterilmiştir. Farkındalık eğitiminin stres seviyelerini azaltmada, sağlığı ve iyi oluşu korumada etkili olduğu söylenebilir (Grossman vd., 2007; Rohanszky vd., 2017). Roberts ve Danoff-Burg (2010) kesitsel çalışmalarında daha yüksek farkındalık düzeyine sahip bireylerin daha iyi algılanan sağlık

bildirdiklerini belirtmişlerdir. Dahası bilinçli olarak iyilik hâlinin sağlanması ve artırılması sağlanabilir. Bir başka ifade ile canlı ve belirgin bir şekilde tecrübelerin farkında olma, iyilik hâline ve mutlu olmaya direkt olarak etki etmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Teorik ve olgusal çalışmalar doğrultusunda; üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın mental iyi oluş üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu duruma bağlı olarak geliştirilen hipotez şu şekildedir: H3: Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık mental iyi oluş üzerinde etkilidir.

Dahası, fiziksel aktivite ve egzersiz, bilinçli farkındalığı etkilediği gibi; bilinçli farkındalığın da fiziksel aktivite ve egzersizi olumlu yönde etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Roberts ve Danoff-Burg, 2010; Gilbert ve Waltz, 2010; Murphy, Mermelstein, Edwards ve Gidycz, 2012). Benzer bakış açısı sporda da görülebilmektedir. Araştırmaların genelde sporcuların performansını artırmada bilinçli farkındalığın ve mental iyi oluşun rolüne odaklandığı (Baltzell ve Akhtar, 2014; Lewis ve ark, 2022; Soylu, 2021; Zhang ve ark, 2021), yine de spor yapmanın bilinçli farkındalık (Vural ve Okan, 2021; Tingaz, 2020) ve mental iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen (Yavuz ve İlhan, 2023) çalışmaların da literatürde yer aldığını söylemek mümkündür. Üniversite öğrencilerinin belirli dönemlerde yaşadığı zorluklar ve değişimler (doğa olayları, salgın vb.) mental iyi oluş durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Mental iyi oluş ve bilinçli farkındalık kavramlarının bir arada incelenmesi ve sporun bu ilişkideki rolünün tespiti ile üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına katkıda bulunulacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma ile spora katılımın ne derece önemli olduğu bir kez vurgulanmak istenmektedir.

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencileri örnekleminde bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş ilişkisi incelemek ve spora katılımın bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş üzerinde fark yaratıp yaratmadığını ortaya koymaktır.

Araştırmanın ana problem cümlesi, “Spora katılım sağlamak öğrencilerin mental iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde farklılık gösterir mi?” şeklinde belirlenmiştir.

Yukarıda sunulan bilgiler ışığında ve mevcut araştırmanın amacı

doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Bilinçli farkındalık mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Spor ile ilgili değişkenlere göre öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Spor ile ilgili değişkenlere göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

## Yöntem

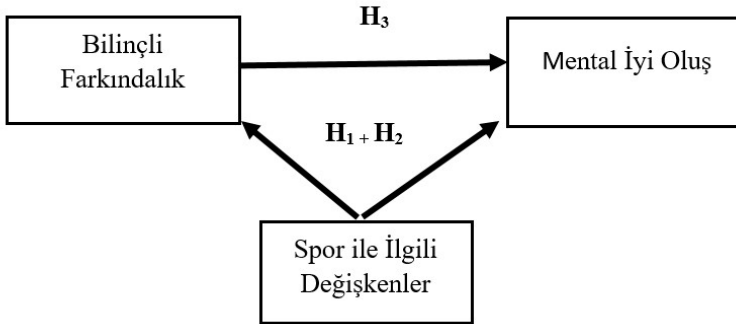
### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinde sıklıkla kullanılan betimsel-ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu modelde bir durum ya da olay olduğu gibi betimlenmekte ve bu duruma neden olan değişkenlerin ilişkisi veya etkisi belirlenmektedir (Kaya vd., 2012).

Çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki ve spor ile ilişkili değişkenlerin öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri üzerindeki rolünü test etmek üzere Şekil 1'deki araştırma modeli geliştirilmiştir.

### Şekil 1

#### Araştırma Modeli



Söz konusu koşulsal etkiler, bilinçli farkındalığın mental iyi oluş üzerinde etkili olacağı (**H3**), spor ile ilgili değişkenlere bağlı olarak öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ve mental iyi oluş düzeylerinin farklılaşacağı (**H1+H2**) şeklindedir.

### **Araştırma Grubu, Prosedür ve Etik**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bazı demografik bilgilerinin (cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte vb.) yanı sıra spor ile ilgili değişkenleri içeren bilgiler, bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş ölçeklerinin kullanıldığı sorular web tabanlı Google formuna aktarılmıştır. Araştırmaya katılımın gönüllü olması sağlanmış ve bu doğrultuda tüm öğrencilerden bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı hakkında kısa bilgi verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinden toplanan veriler için (Kırşehir Ahi Evran ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi) kolay ulaşım, zaman ve maliyet gibi faktörler göz önünde bulundurulmuş ve araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Her ne kadar kolayda örnekleme yönteminin sınırlılıkları mevcut olsa da bu yöntem en düşük maliyetli ve uygulanması en kolay örneklemedir (İslamoğlu ve Alınçık, 2019). Bu kapsamda 2022-2023 bahar döneminde Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesindeki fakültelere kayıtlı 23.433 öğrenci (Öğrenci İşleri Daire Başkanlıklarından alınan güncel veri) araştırmanın evrenini oluşturmuştur.

Örnekleme büyüklüğünün tespiti için evren-örneklem tablosundan yararlanılmıştır. Tabloya göre evrendeki birey sayısının 30.000 olduğu durumda %99 güven düzeyi ve %5 güven aralığında örneklem temsili için en az 649 katılımcıya ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir (Cohen vd., 2018). Bu doğrultuda araştırmanın örneklemini 830 öğrenci oluşturmuş ve örneklemin evreni temsil etme gücünün olduğu varsayılmıştır.

Araştırmada 872 öğrenciden veri toplanmıştır. Anketi hatalı doldurduğu tespit edilen 12 öğrencinin (%1.3) verileri analiz dışında tutulmuştur. Ayrıca uç değerlerin tespiti için descriptives tablosundaki %5 trimmed value değerleri kontrol edilmiş ve bu kapsamda 30 veri (%3.4) analiz dışında tutulmuştur. Böylelikle 830 üniversite öğrencisinin verileri analize dâhil edilmiştir.

**Tablo 1***Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri*

Değişkenler		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	518	62,4
	Erkek	312	37,6
Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumu	Evet	180	21,7
	Hayır	650	78,3
Öğrenim Görülen Fakülte	Spor Bilimleri	400	48,2
	Diğer Fakülteler	430	51,8

Öğrencilerin dağılımları incelendiğinde öğrencilerin yaş ortalamasının ( $\bar{x}=21.06$ ,  $SS=4.16$ ) olduğu görülmüştür. Yine öğrencilerin 518'i kadın (%62.4), 312'si erkek (%37.6) öğrencilerden oluşmuştur. Öğrencilerin 180'i (%21.7) lisanslı olarak spor yapıyor iken 650'sinin (%78.3) herhangi bir spor dalında lisanslı bulunmamaktadır. Son olarak spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sayısı 400 (%48.2) iken diğer fakültelerde öğrenim gören öğrenci sayısı 430 (%51.8) olarak tespit edilmiştir (Tablo 1).

Çalışma için gerekli etik kurul izni alınmıştır (19.10.2022 tarih ve 2022/09/05 karar no). Araştırmada kullanılan ölçeklerin kullanım izinleri etik kurul belgesi dâhilinde alınmıştır.

**Veri Toplama Araçları****Demografik Bilgi Formu**

Bilgi formunda cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte ve bölüm ile sporla ilgili değişkenler yer almaktadır. Spor ile ilgili değişkenler, öğrencilerin lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumu ve spor bilimleri fakültesi veya diğer fakültelerde öğrenim görme durumuna göre iki farklı değişkenden oluşmuştur.

**Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)**

Ölçek, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlamasını (üniversite öğrencileri üzerinde) Özyeşil vd. (2011) gerçekleştirmiştir. Ölçek 15 maddeden oluşmakta ve aynı zamanda tek boyutlu bir yapıdadır. BİFÖ, altılı Likert biçiminde düzenlenmiştir. Ölçeğin



puanlaması incelendiğinde ölçekten alınan puanların yüksek olması bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu, düşük puan alınması ise bilinçli farkındalığın düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86'dır (Özyeşil vd., 2011). Bu araştırmada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .75 olarak tespit edilmiştir.

### **Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)**

Ölçek, Tennant vd., (2007) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması yaş aralığı 16-70 arasında değişen bireyler üzerinde Kendal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 14 olumlu maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekten en düşük 14 puan alınabilmekte, en yüksek ise 70 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental (psikolojik) iyi oluşa işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olarak tespit edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler SPSS 26.0 istatistik programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Veriler analize tabi tutulmadan önce ön analizler gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda öncelikle doğrusal regresyon analizinin varsayımları incelenmiştir. Doğrusal regresyon analizi beş temel varsayıma dayanmaktadır. Varsayımlar şu şekilde özetlenebilir: Hatalar normal dağılmalıdır, hataların varyansları sabit olmalıdır, hatalar bağımsız olmalıdır ve aralarında otokorelasyon olmamalıdır, bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişki doğrusal olmalıdır ve bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olmamalıdır (Albayrak, 2006). Bu doğrultuda tüm varsayımlar incelenmiş ve herhangi bir ihlal tespit edilmemiştir. Sonrasında ön analizlere devam edilmiş, uygulanması düşünülen diğer hipotez testleri için çarpıklık-basıklık değerleri ve histogramlar incelenmiştir. Çarpıklık-basıklık değerleri referans aralıkları için George ve Mallery (2010) -2 ve +2 değerleri baz alınmıştır. Tüm bu incelemeler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir (Tablo 2).

**Tablo 2***Normallik Dağılımı Sonuçları*

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	-0,388	0,194
Mental İyi Oluş	-0,553	0,179

Normallik dağılımının tespiti sonrasında bilinçli farkındalığın mental iyi oluş üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek için basit lineer regresyon analizi uygulanmıştır. Normal dağılım gösteren iki değişkenin arasındaki doğrusal ilişki “basit lineer regresyon analizi” ile değerlendirilmektedir (Yılmaz vd., 2016). Spor ile ilişkin değişkenlerin öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinde farklılık oluşturup oluşturmadığını belirleyebilmek için ise bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. Veriler  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

**Bulgular****Hipotez 1’e İlişkin Bulgular**

Öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma durumuna bağlı olarak bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız gruplar için t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3’te gösterilmiştir.

**Tablo 3***Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları*

Puan	Lisanslı olarak		n	$\bar{x}$	SS	t	p	Cohen’s d
	spor yapma	durumu						
Bilinçli Farkındalık	Evet	180	63,12	11,33	4,039	0,000	0,33	
	Hayır	650	59,56	10,19				
Mental İyi Oluş	Evet	180	54,85	10,94	3,573	0,000	0,29	
	Hayır	650	51,67	10,42				

$p < .05$

Test sonuçları, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin bilinçli

farkındalık düzeylerinin ( $\bar{x}=63,12\pm 11,33$ ), lisanslı olarak spor yapmayanlardan ( $\bar{x}=59,56\pm 10,19$ ) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir ( $t=4.039$ ;  $p<.05$ ;  $d=0,33$ ). Benzer şekilde öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri arasında da lisanslı olarak spor yapan öğrenciler ( $\bar{x}=54,85\pm 10,94$ ) lehine olmak üzere anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $t=3.573$ ;  $p<.05$ ;  $d=0,29$ ).

### Hipotez 2'ye İlişkin Bulgular

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte durumuna bağlı olarak bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık oluşup oluşmadığını belirleyebilmek için bağımsız gruplar için t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4**

*Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Öğrenim Görülen Fakülte Durumuna Göre Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları*

Puan	Fakülte	n	$\bar{x}$	SS	t	p	Cohen's d
Bilinçli Farkındalık	Spor Bilimleri	400	61,56	10,77	3,252	0,001	0,22
	Diğer Fakülteler	430	59,19	10,21			
Mental İyi Oluş	Spor Bilimleri	400	53,91	10,85	4,081	0,000	0,28
	Diğer Fakülteler	650	50,92	10,19			

$p<.05$

Test sonuçları, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ( $\bar{x}=61,56\pm 10,77$ ), diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere ( $\bar{x}=59,19\pm 10,21$ ) kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir ( $t=3.252$ ;  $p<.05$ ;  $d=0,22$ ). Benzer şekilde öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri arasında da spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ( $\bar{x}=53,91\pm 10,85$ ) lehine olmak üzere anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $t=4.081$ ;  $p<.05$ ;  $d=0,28$ ).

### Hipotez 3'e İlişkin Bulgular

Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin (yordayan değişken) mental iyi oluş düzeylerini (yordanan değişken) yordama derecesi basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

**Tablo 5**

*Bilinçli Farkındalığın Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkisini Gösteren Basit Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	R	R <sup>2</sup>	F	t	p
Mental İyi Oluş	Sabit	22,844	0,486	0,236	256,274	12,203	0,000
	Bilinçli Farkındalık	0,489				16,009	0,000

p<.05

Analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiş (R=,486, R<sup>2</sup>=,236), bilinçli farkındalığın mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (F(1, 828)=256,274, p < ,05). Bilinçli farkındalık düzeyi mental iyi oluştaki değişimin %23,6'sını açıklamaktadır. Regresyon denklemine esas yordayıcı değişkeninin katsayısının ( $\beta$ =,489) anlamlılık testi de bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir (p < ,05). Regresyon Denklemi;  $Y = 22,844 + 0,489 \cdot X$  şeklindedir. Bu denkleme göre bilinçli farkındalık bir birim artarken mental iyi oluş 0,489 kat artış göstermektedir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bilinçli farkındalık araştırmalarının önemli bir kısmının bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik değil, belirlenen psikolojik (mental) rahatsızlıkların iyileştirilmesi için araştırıldığı söylenebilir (Özyıldırım, 2021). Mental iyi oluşun gelişmesi için de fiziksel aktivite, egzersiz ve spor gerekli olan unsurlar olarak ele alınabilir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş ilişkisi ele alınmış ve spor ile ilişkin değişkenlerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş üzerindeki rolüne odaklanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen Cohen's d etki değerleri incelendiğinde spor ile ilişkin değişkenler ile bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin kuvveti, orta düzeye yakın etkide bulunmuştur. Başka bir ifade ile öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerindeki değişimin

orta düzeyde spor ile ilişkin değişkenlere atfedilebileceği söylenebilir.

Geçmiş ya da gelecek yerine şu ana odaklanabilmek pozitif bir yaşamın anahtarı olarak görülebilir. Bu noktada lisanslı olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin şu ana odaklanmada daha az sorun yaşadıkları ve yerine getirdikleri görevlerde daha dikkatli oldukları söylenebilir. Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin lisanslı olarak spor yapmayanlara kıyasla daha iyimser hissettiği, kendinden daha memnun olduğu ve kendine daha fazla güvendiği söylenebilir. Yine lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin daha neşeli hissetmesi, yeni şeylere karşı daha ilgili olması ve enerjik hissetmesi, özellikle üniversite öğrencilerinin muzdarip olduğu negatif duyguların sıklığı (Beiter vd., 2015) göz önünde bulundurulduğunda spor yapmanın öğrenciler için ne denli önemli olduğu tekrar vurgulanmaktadır. Elde edilen bu bulgular ile  $H_{1a \text{ ve } b}$  hipotezlerinin desteklendiği görülmektedir. Literatür incelendiğinde spor yapan bireylerin iyi oluş düzeylerinin daha olumlu seviyelerde olduğu (Yavuz ve İlhan, 2023), bilinçli farkındalık düzeyleri açısından Türkiye derecesi elde etmiş sporcuların ortalamalarının başarısı olmayan sporculara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Tingaz, 2020). Bu bulgular, mevcut araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olmalarının nedeni olarak müfredatlarında yer alan teorik ve uygulama derslerinin öğrencilerin dikkat ve odaklanma konusunda daha hassas olmalarını sağladıkları şeklinde yorumlanmaktadır. Benzer şekilde mental iyi oluş puan düzeylerinde de spor bilimleri fakültesi öğrencileri lehine olan anlamlı bir farklılık söz konusudur. Bir başka ifade ile spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin açık ve net düşünebilme ve sorunlarla başa çıkma noktasında nispeten daha olumlu bir bakış açısına sahip oldukları söylenebilir. Bu durumun bir kaynağı olarak yüksek fiziksel aktive düzeyine sahip olma ile daha canlı ve enerjik olmak gösterilebilir. Elde edilen bu bulgular ile  $H_{2a \text{ ve } b}$  hipotezlerinin desteklendiği görülmektedir. Literatür incelendiğinde öğrenim görülen fakülte değişkeni açısından bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerine göre ortak bir görüş olmadığı söylenebilir. Cengiz ve arkadaşlarının (2016) araştırma bulguları ile mevcut araştırma bulgularının örtüştüğü; Kılınçoğlu (2020) ve Şahin'in (2018) araştırma bulguları ile örtüşmediği görülmüştür.

Araştırmamız kapsamında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile mental iyi oluş düzeylerinin ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısı ile bilinçli farkındalığın mental iyi oluş üzerinde etkili bir faktör olduğu söylenebilir. Bir başka ifade ile üniversite öğrencilerinin odaklanma ve dikkat konusundaki olumlu gelişmeleri öğrencilerin kendilerini daha neşeli hissetmelerini ve yeni şeylere karşı daha ilgili olmalarını sağlayabilir. Elde edilen bu bulgular ile H<sub>3</sub> hipotezinin desteklendiği görülmektedir. Bireylerin tecrübelerinin farkında olması, iyilik hâline ve mutlu olmaya direkt olarak etki etmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Kong ve ark, 2014). Bilinçli farkındalık, yargılayıcı olmama, sorumluluk alma, kabullenme gibi temel nitelikleri ile iyi oluş kavramını destekleyebilir (Kılınçoğlu, 2020). Nitekim bu görüşler ile mevcut araştırma bulgularının örtüştüğü söylenebilir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca lisanslı olarak spor yapan ve spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri anlamlı bir şekilde diğer öğrenci gruplarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, spor ile ilişkin değişkenlerin öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri üzerinde spor yapan öğrenciler lehine olmak üzere anlamlı farklılık yarattığı şeklinde yorumlanabilir. Araştırma sonuçları spora katılım sağlamanın önemini destekler niteliktedir.

### Öneriler

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerine düzenli olarak spor yapmaya devam etmeleri; diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere ise düzenli olarak spor yapmaları önerilmektedir. Şayet spor yapılamıyorsa fiziksel aktivite/egzersiz yaparak bilinçli farkındalık ve iyi oluş düzeylerini olumlu seviyelere çıkarmaları mümkün olabilir. Bu araştırma spora katılımın mental iyi oluş ve bilinçli farkındalık üzerindeki rolü üzerine odaklanmıştır. İleriki araştırmalarda farklı örneklem gruplarında fiziksel aktivenin mental iyi oluş ve bilinçli farkındalık üzerindeki düzenleyici veya arabulucu rolü üzerine çalışmalar düzenlenebilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın yürütülmesi, çalışmada yer alan iki farklı model için RTEÜ ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi öğrencileri ile sağlanmıştır. Daha çok sayıda devlet

üniversitesi ve özel üniversite öğrencilerinin katılımı ile örneklemin temsil gücü artırılabilir. Yine de mevcut araştırma kesitsel yapıda düzenlendiği için nedensonaç ilişkisini daha nitelikli bir şekilde ortaya koyabilmek adına boylamsal çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın güçlü yanlarından biri ise ortaya konulan hipotezlerinin tamamının desteklenmesidir. Bu sonuç, araştırmanın iddiaları ile araştırma sonuçlarının örtüştüğünün bir göstergesi olarak düşünülebilir.

### **Kaynakça**

- Albayrak, A. S. (2006). *Uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayın.
- Anderson, S. A., Haraldsdottir, K. ve Watson, D. (2021). Mindfulness in athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 655-660.
- Bakır, Y. (2017). *Düzenli olarak spor yapan ortaöğretim düzeyindeki ergenlerde sporun mental iyi oluş ve pozitiflik düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Baltzell, A., ve Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160-173.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Brown, K. W., and 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.
- Cengiz, R., Serdar, E., ve Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
- Cohen, L., Manion, L., and Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8. Baskı). Routledge
- George, D., and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 17.0 update (10. Baskı). Pearson.

- Germer, C. K., Siegel, R. D., and Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford.
- Gilbert, D., and Waltz, J. (2010). Mindfulness and health behaviors. *Mindfulness*, 1(4), 227e234.
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., and Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychother Psychosom*, 76(4), 226-233. <https://doi.org/10.1159/000101501>.
- İslamoğlu, A. H., ve Alnıaçık, Ü. (2019). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Beta Yayınevi.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. Hyperion.
- Kaya, A., Balay, R., ve Göçen, A. (2012). Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1303-5134.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeğinin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.3.539>.
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Kong, F., Wang, X., and Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: the role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56(1), 165-169.
- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Sage.
- Lewis, K. J., Walton, C. C., Slemp, G. R., and Osborne, M. S. (2022). Mindfulness and nonattachment-to-self in athletes: can letting go build well-being and self-actualization?. *Mindfulness*, 13(11), 2738-2750.



- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford.
- Lyubomirsky, S., King, L., and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Murphy, M. J., Mermelstein, L. C., Edwards, K. M., and 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.
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., and 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.
- Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Özyıldırım, M. (2021). *Çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Roberts, K. C., and Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and health behaviors: is paying attention good for you?. *Journal of American college health*, 59(3), 165-173. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.484452>.
- Rohanszky, M., Berenyi, K., Fridrik, D., and Pusztalvi, H. (2017). Effectiveness of mindfulness-based cancer recovery (MBCR) program among Hungarian cancer patients. *Orvosi Hetilap*, 158(33), 1293-1301. <https://doi.org/10.1556/650.2017.30817>.
- Sappington, R., and Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 232-262.
- Soylu, Y. (2021). Mücadele sporcularında duygusal yeme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 542-549.

- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., and Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>.
- Tingaz, E. O. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Vural, C., ve Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273.
- World Health Organisation. (2004). *Promoting mental health; concepts emerging evidence and practice (summary report)*. Geneva.
- Yavuz, Ü., ve İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7.
- Yılmaz, M., Kanit, R., Erdal, M., Yıldız, S., ve Bakış, A. (2016). Bina bakım onarım ödeneklerinin etkin kullanımı maksadıyla ihale bedelini etkileyen faktörlerin yapay sinir ağları ve lineer regresyon yöntemleri ile belirlenmesi. *Politeknik Dergisi*, 19(4), 461-470.
- Zhang, C. Q., Li, X., Chung, P. K., Huang, Z., Bu, D., Wang, D., and Si, G. (2021). The effects of mindfulness on athlete burnout, subjective well-being, and flourishing among elite athletes: A test of multiple mediators. *Mindfulness*, 12(8), 1899-1908.
- Zhang, L., Zhao, S., Weng, W., Lin, Q., Song, M., Wu, S., and Zheng, H. (2021). Frequent sports dance may serve as a protective factor for depression among college students: a real-world data analysis in China. *Psychology research and behavior management*, 14, 405-422.