

# Egzersiz Yapma Sıklığı ve Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Tanımlayıcı Araştırma

## Predictive Effect of Exercise Frequency and Mindfulness on Psychological Well-Being: Descriptive Study

<sup>ID</sup> Nurullah ÇELİK<sup>a</sup>, <sup>ID</sup> Nurdan AKGÜN<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sakarya, Türkiye

Bu çalışma, 7. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresinde (26-27 Ekim, Sakarya) sözel olarak sunulmuştur.

**ÖZET Amaç:** Bu çalışmada; yaş, egzersiz yapma sıklığı ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırma grubu, en az 6 aydan beri haftada en az bir gün ile haftada 4 ve üzeri gün egzersiz yapan ve yaşları 15-53 arasında değişen 97 kadın ile 124 erkek olmak üzere toplam 221 kişiden oluşmaktadır. Araştırmadaki katılımcılar, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan model, ilişkisel tarama modelidir. Veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu, bilinçli farkındalık ölçeği ile İyilik Hâli Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler ile egzersiz yapma sıklığının ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin belirlenmesi için üç adımlı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. **Bulgular:** Araştırmada kontrol değişkeni olarak ilk aşamada, hiyerarşik regresyon analizine dâhil olan yaşın modele katkısının anlamlı olduğu ve psikolojik iyi oluşun %4,1'ini açıkladığı görülmüştür. Egzersiz yapma sıklığının, psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı ve modele katkısının %2,4 olduğu bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizinin üçüncü aşamasında, modele dâhil edilen bilinçli farkındalığın modeldeki katkısının anlamlı olduğu ve iyi oluşun %6,1'ini açıkladığı tespit edilmiştir. **Sonuç:** Araştırma sonuçlarına göre, yaş, egzersiz yapma sıklığı ve bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerine pozitif yönde katkı sağladığı görülmüştür.

**ABSTRACT Objective:** In this study, it was aimed to investigate the predictive effects of age, exercise frequency and mindfulness on the level of psychological well-being. **Material and Methods:** The research group consists of a total of 221 exercise participants, 97 women and 124 men, aged between 15-53, who exercised at least one day a week and 4 or more days a week for at least 6 months. Participants in the study were determined by convenience sampling method. Relational screening model was used in the study. To collect data; personal information form, Mindful Attention Awareness Scale, and Flourishing Scale were used. For analysis, descriptive statistics, a three-step Hierarchical Regression Analysis was done for determining the predictive effect of exercise frequency and mindfulness on the level of psychological well-being. **Results:** In the study, it was found that the contribution of age, which was included in the hierarchical regression analysis in the first stage as a control variable, to the model was significant and predicted 4.1% of psychological well-being. It was found that the exercise frequency significantly predicted psychological well-being and its contribution to the model was 2.4%. In the third stage of the hierarchical regression analysis, it was determined that the contribution of mindfulness included in the model was significant and explained 6.1% of psychological well-being. **Conclusion:** According to the results of the research, it was observed that the increase in the frequency of exercise and mindfulness level with increasing age contributed positively to the psychological well-being levels of the participants.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz yapma sıklığı; bilinçli farkındalık; psikolojik iyi oluş

**Keywords:** Exercise frequency; mindfulness; psychological well-being

**KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:**

Çelik N, Akgün N. Egzersiz yapma sıklığı ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi: Tanımlayıcı araştırma. Türkiye Klinikleri J Sports Sci. 2024;16(2):202-8.

**Correspondence:** Nurullah ÇELİK

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sakarya, Türkiye  
E-mail: nurullahc@subu.edu.tr

Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 24 Jan 2024

Received in revised form: 25 Mar 2024

Accepted: 19 Apr 2024

Available online: 08 May 2024

2146-8885 / Copyright © 2024 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



Düzenli olarak yapılan egzersizin; yüksek tansiyon, şeker, kolesterol ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu bir etkisi olduğu gibi hareketsizliği engelleyerek bireylerdeki kilo kontrolünü sağlamakta da olumlu yönde etkisi vardır.<sup>1</sup> Psikolojik yönden sağlıklı olabilmenin belirleyicilerinden biri de bireylerin mutlu hissedebilmesi ve olumlu duygular ile kendini iç dünyasında değerlendirerek bir yargıya varabilmesidir.<sup>2</sup> Bu durumun ifade edilebileceği kavram ise bireylerin gerçekleşen olaylara karşı bakış açılarını, duygusal anlamda verdikleri tepkilerini ve muhakemelerini ifade eden “iyi oluş” kavramıdır.<sup>3</sup> Egzersizin, bireylerin duygu durumlarına pozitif bir anlamda yararlı olduğu ve bu durumda iyi oluşlarına etkisinin olduğu bilinmektedir.<sup>4</sup> İyi oluşun belirleyici kavramlarından biri ise bireylerin gerçek potansiyelini ortaya koyabildiği, özünü ve çevresini değiştirmeye gerek duymadan kabul edebildiği bilinçli farkındalık kavramıdır.<sup>5</sup>

Bilinçli farkındalık, diğer deyişle Mindfulness kavramının kökeni, doğu tabanlı meditasyon geleneklerine dayanıyor olsa da batı köklü kültürlerde de merak konusu olmuş, yaygınlaşarak kullanılmaya değer bir kavram hâline gelmiştir.<sup>6</sup> Bilinçli farkındalık, geçmişimizde yaşadığımız ya da geleceğimizde yaşayacağımız muhtemel durumlardan etkilenmeden “an” da yaşanılanın dışındaki, duygu ve deneyimlerin tesiri altında kalmadan şimdiki zamanı olduğu gibi kabullenip onaylamak anlamına gelmektedir.<sup>7</sup> Bilinçli farkındalık sahibi bireylerin kendisini ve çevresini fark etme, tanıma yetisi yüksek olurken aynı zamanda da duygularını yönetip düzenlemesi de söz konusudur.<sup>5</sup>

Bilinçli farkındalığın; otomatik düşünce, alışkanlık ve sağlıksız davranış kalıplarından uzaklaştırmak bakımından önemli bir potansiyele sahip olması, bireyleri bilgilendirilmiş ve kendi onayladığı davranış düzenlemesine teşvik etmede kilit rol oynamaktadır. Bu etki, iyilik hâlini artırmakla ilişkilendirilmiştir.<sup>8</sup> İyi olma kavramının gelişimine zemin hazırlayan Seligman ve ark., olumsuz noktalar yerine, olumlu noktalara odaklanarak iyi olmayı ön plana koymayı tercih etmişlerdir.<sup>9</sup> Ayrıca iyi oluş, Yunanca’da kelime karşılığı “iyi ruh hâli” anlamına gelen ve bireylerin potansiyelini maksimum düzeyde kullanarak tam fonksiyonlu bir şekilde işlev göstermesini vurgulayan eudaimonik görüşten temel al-

maktadır.<sup>10</sup> Ryff’in iyi oluşu, pozitif psikolojik işlevsellik sergileme olarak tanımlanmış olması da bu görüşü desteklemektedir.<sup>11</sup>

İyi oluş kuramsal olarak ele alındığında, ilk araştırmalarının 1970’li yıllarda Edward Deci tarafından gerçekleştirildiği öz-belirleme teorisi karşımıza çıkmaktadır.<sup>12</sup> Deci ve Ryan’a göre bu kuramın en üst seviyesi, içsel motivasyonla ilişkilidir.<sup>13</sup> İyi oluşu açıklayan öz belirleme kuramı, aynı zamanda egzersizde güdülenme konusuna açıklık getirmek üzere ortaya konan çalışmalarda en sık kullanılan teorilerden biridir.<sup>14</sup> Egzersize katılımın sağlanması ve sürdürülebilir olması; dış zorlamalardan uzak ve gönüllülük esasına dayalı olarak yapılan faaliyetlerden keyif almak, başarıma isteği ve yeni bilgiler edinme isteği gibi içsel motivasyondan dolayı olabileceği gibi ödül, sosyal prestij kazanma ve takdir edilme gibi dış etkenlerden dolayı da olabilmesi mümkündür.<sup>15</sup>

Bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğunu ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır.<sup>16-18</sup> Terzioğlu’nun yaptığı çalışma sonucunda, farkındalık temelli yapılan egzersizin iyi oluş seviyelerini artırmada önemli bir etkisinin olduğu Formun Üstü bulgulanmıştır.<sup>19</sup> Ayrıca, psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda da katılımcıların artan yaş ile birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinde olumlu yönde artış meydana geldiği görülmüştür.<sup>20-22</sup> İyi oluş ve egzersiz ile ilgili diğer çalışmalarda da, düzenli olarak yapılan egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri araştırılmıştır.<sup>23</sup> Ancak doğrudan egzersiz yapma sıklığının ve bilinçli farkındalığın iyi oluş üzerine etkisini inceleyen başka araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu doğrultuda araştırmada yaşın, egzersiz yapma sıklığının ve bilinçli farkındalığın egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Çalışmanın, konuyla ilgili gelecekte yapılacak olan benzer araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

### ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışma, egzersiz yapma sıklığının ve bilinçli farkındalığın, psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki yor-

dayıcı etkisini ölçmeyi amaçlayan nicel bir araştırmadır. Çalışmada, 2 değişken arasındaki ilişkinin açıklanması açısından ise korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır.<sup>24</sup> Bu araştırma modelinde, değişkenler arasında bir ilişkinin var olup olmadığına bakılır ve ilişki varsa da nasıl olduğu belirlenmeye çalışılır.<sup>25</sup>

## ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubunu, yaşları 16-51 (26,59±7,33) arasında değişen 97 kadın ile yaşları 15-53 (23,98±7,79) arasında değişen 124 erkek katılımcı oluşturmaktadır. Tüm katılımcılara ait yaş ortalaması ise 25,13 olarak tespit edilmiştir. Araştırma grubu, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu örnekleme türünün özelliği, araştırmacının örnekleme oluştururken en erişilebilir yanıtlayıcılardan başlamasıdır.<sup>24</sup> Katılımcıların araştırmaya dâhil edilme kriteri olarak, haftada en az bir gün düzenli bir şekilde egzersiz yapıyor olması şeklinde belirlenmiştir. Bu bağlamda, araştırmada yer alan tüm katılımcılar günlük hayatlarında ya bir spor merkezinde ya da kendisinin belirlemiş olduğu bir yerde, en az 6 aydan beri haftada en az bir gün ile haftada 4 ve üzeri gün egzersiz yapan bireylerden oluşmuştur.

## VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmacılar, çalışmada kullanılan ölçeklerin doldurulmasıyla ilgili açıklamaları egzersiz yapan bireylere yönlendirmiştir. Çalışmada ölçeklerin uygulanma işlemi yaklaşık olarak 5 dk sürmüştür.

## Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait şahsi bilgilerin mevcut olduğu kişisel bilgi formu, çalışmayı gerçekleştirenler tarafından oluşturulmuştur. Cinsiyet, yaş, egzersiz yapma sıklığını belirlemeye ilişkin sorular bulunmaktadır.

## İyilik Hâli Ölçeği

Araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla Diener ve ark.nın geliştirdiği İyilik Hâli Ölçeği kullanılmıştır.<sup>26</sup> Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Akın ve Fidan tarafından yapılmıştır.<sup>27</sup> İyilik Hâli Ölçeği, araştırmaya dâhil edilecek katılımcıların iyi oluş algılarını değerlendiren ve psikolojik iyi oluşları hakkında bilgi veren bir öz bildirim ölçeği aracıdır. Yedili Likert tipi bir ölçek olup, derecelendirmesi "1.

Kesinlikle katılmıyorum" ile "7. Tamamen katılıyorum" arasında değişmektedir. Ölçekte bulunan tüm maddelerin puanları bir araya getirilerek, gelişen bir toplam puan elde edilir. Katılımcılar ölçekten en yüksek 56 puan alabilecek iken alabilecekleri en düşük puan ise 8'dir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireylerin iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, 83'tür. Bu çalışmada, bu ölçek için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 85'dir.

## Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan'ın geliştirmiş olduğu bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Özyeşil ve ark. gerçekleştirmiştir.<sup>8,28</sup> Ölçek, 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.

## VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada, egzersiz yapma sıklığının ve bilinçli farkındalığın iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin araştırılması amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla, üç adımlı bir hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda ilk adımda yaş, ikinci adımda egzersiz yapma sıklığı ve üçüncü adımda ise bilinçli farkındalık modele dâhil edilmiştir. Regresyon analizinde; verilerin normallik, doğrusallık, çoklu ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenlik varsayımlarının uygunluğu kontrol edilmiştir. George ve Mallery'nin çalışmasına göre, verilerde uç değerlerin olmadığı ve tüm ifadelerle ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2<...<+2 arasında olduğu belirlenmiştir.<sup>29</sup> Ayrıca, veri deseninde çoklu doğrusallığın olup olmadığını değerlendirmek için kabul edilebilir değerlerin (1-R<sup>2</sup>) 0,20'den büyük, en yüksek durum indeks değeri 30'dan az ve varyans büyütme faktörünün [Variance inflation factor (VIF)] (VIF=[1/(1-R<sup>2</sup>))] ise 10'dan küçük olduğu saptanmıştır.

## VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma öncesinde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu (tarih: 9 Haziran 2023; no: E-26428519-044-86524) onayı alınmıştır. Araştırmaya dâhil edilecek katılımcıların belirlenmesinde minimum 6 ay veya daha uzun bir zamandan beri haftada en az 1 gün düzenli egzersiz yapıyor olma kriteri belirlenmiştir. Katılımcılara, yüz yüze ikinci araştırmacı tarafından bizzat ulaşılarak, ölçekler doldurulmuştur. Ayrıca çalışma, Helsinki Deklarasyonu prensipleri çerçevesinde yürütülmüştür.

## BULGULAR

Yaş, egzersiz sıklığı ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu açıklayıp açıklamadığı, her bir bağımlı

değişkene yönelik hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir.

**Tablo 1** incelendiğinde, çalışma yaşları 16-51 ( $26,59 \pm 7,33$ ) arasında değişen 97 kadın ile yaşları 15-53 ( $23,98 \pm 7,79$ ) arasında değişen 124 erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Tüm katılımcılara ait yaş ortalaması ise 25,13 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 2** incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının 25-75 (ortalama= $51,98 \pm 9,50$ ); psikolojik iyi oluş puanlarının ise 10-56 (ortalama= $43,52 \pm 8,42$ ) olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3**'e göre, araştırmada kontrol değişkeni olarak hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasına dâhil edilen yaşın, model içerisindeki katkısının anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulguya istinaden, yaşın psikolojik iyi oluşun %4,1'ini belirlediği gö-

**TABLO 1:** Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
Kadın	97	16	51	26,59	7,333
Erkek	124	15	53	23,98	7,790
Toplam	221	15	53	25,13	7,685

SS: Standart sapma.

**TABLO 2:** Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
Bilinçli farkındalık	221	25	75	51,98	9,506
Psikolojik iyi oluş		10	56	43,52	8,425

SS: Standart sapma.

**TABLO 3:** Egzersiz sıklığı ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordamasına yönelik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.

Model	$\beta$	t değeri	p değeri
<b>Model 1</b>			
Yaş	0,23	3,22	0,001
R=0,045, Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,041, F(1,219)=10,366, p<0,01			
<b>Model 2</b>			
Yaş	0,22	3,11	0,002
Egzersiz sıklığı	1,42	2,60	0,010
R=0,074, Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,065, F(1,218)=8,698, p<0,01			
<b>Model 3</b>			
Yaş	0,17	2,518	0,013
Egzersiz sıklığı	0,97	1,799	0,073
Bilinçli farkındalık	0,22	3,918	0,000
R=0,135, Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,123, F(1,217)=11,296, p<0,01			

R: Correlation coefficient; R<sup>2</sup>: The proportion of the variance in the dependent variable that can be explained by the independent variables; F: Test of whether or not the linear regression model provides a better fit to a dataset than a model with no predictor variables.

rülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile yaş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $\beta=0,23$ ,  $p<0,05$ ). İkinci adımda analize dâhil edilen egzersiz yapma sıklığının psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı, model içerisindeki katkısının ise %2,4 olduğu görülmüştür. Analiz sonuçları, egzersiz yapma sıklığı ile psikolojik iyi oluş arasında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ( $\beta=1,42$ ,  $p<0,05$ ). Modele üçüncü adımda dâhil edilen bilinçli farkındalığın modele katkısı anlamlı olduğu ve psikolojik iyi oluşun %6,1'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $\beta=0,22$ ,  $p<0,05$ ).

## TARTIŞMA

Yaş, egzersiz yapma sıklığı ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacı ile gerçekleştirilen bu araştırmaya ait bulgular aşağıda tartışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular yaş, egzersiz yapma sıklığı ve bilinçli farkındalık düzeyinin yükselmesi neticesinde algılanan psikolojik iyi oluş düzeyinin de yükseldiğini ortaya koymuştur.

Araştırmaya kontrol değişkeni olarak dâhil edilen yaş değişkeninin, model içerisinde anlamlı olduğu yani katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağladığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, ilgili alan yazında pek çok araştırma ile desteklenmektedir.<sup>20-22</sup> İyileşen yaşam şartları, çalışma hayatına bağlı olarak gelir ve refah düzeyinin artması gibi unsurların bu durumun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmada, katılımcıların egzersiz yapma sıklıkları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve egzersiz yapma sıklığının tek başına psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Düzenli egzersizin yanı sıra haftada yapılan egzersiz sayısının da bu noktada psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı ve bu durumun bireylerin egzersize katılım sağladıkları ortamlarda sosyalleşme, egzersiz yaptıkları zaman diliminde verimli ve keyif alabilecekleri vakit geçirme, egzersiz ile iç içe oldukları zamanın daha fazla olması ile günlük rutinlerden uzaklaşmaları gibi etkenlerden kaynaklandığı düşünülebilir. Nite-

kim egzersize katılım ile ilgili en önemli kuramlardan biri olan öz belirleme kuramına göre, içsel motivasyonun sağlandığı ve gönüllü olarak katılım sağlanan faaliyetlerde bireylerin keyif aldıkları, bu durumun hem egzersize katılımı ve devamlılığı artırmasını hem de bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı söylenebilir.<sup>15</sup> Öte yandan ilgili alan yazında yapılan araştırmaların, egzersiz yapma sıklığından ziyade düzenli egzersizin iyi oluş üzerindeki etkisini ortaya koydukları görülmektedir.<sup>30-32</sup>

Öner tarafından yürütülen bir çalışmada, 303 kişiden oluşan bir çalışma grubunu kullanarak egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluşlarını ve temel psikolojik ihtiyaçlarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada; yaş, algılanan refah düzeyi, eğitim, haftalık antrenman sıklığı, egzersize katılma gerekçesi ve egzersiz geçmişi ile araştırma değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur. Sonuç olarak, egzersize katılım sağlayan bireylerde; temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü ilişkiler olduğunu ve egzersiz geçmişi, haftalık antrenman sıklığı, algılanan refah düzeyi, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının iyi oluşun belirleyicileri olarak kabul edilebileceği sonucuna varılmıştır.<sup>33</sup>

Başar ve Sarı'nın yapmış olduğu bir çalışmada, düzenli olarak yapılan egzersizin mutluluk, depresyon ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine bakılması amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, düzenli egzersiz yapmayan 119 ve düzenli olarak egzersiz yapan 120 kişi olacak şekilde toplam 239 gönüllü oluşturmaktadır. Çalışma grubunu, en az 3 aylık egzersiz geçmişine sahip olan ve haftada minimum 3 kez düzenli olarak egzersiz yapan katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, düzenli egzersiz yapanların aldığı puanlar, egzersiz yapmayan katılımcıların puanlarına göre daha yüksektir.<sup>23</sup>

İnsancıl ve varoluşçu psikoterapi, psikodinamik psikoterapi, gestalt psikoloji ve bilişsel terapi gibi birçok kuramdan temel alan bilinçli farkındalık, bu araştırmada tek başına psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bilinçli farkındalık seviyesi yüksek olan bireylerin, psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yüksek çıktığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmada kurulan modelde yaş, egzersiz yapma sıklığı ve bilinçli farkındalığın üçü birlikte psikolojik



iyi oluşu daha yüksek düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında yaşın ilerlemesiyle birlikte katılımcıların, yaşam koşullarında meydana gelen iyileşme ve egzersizin yararları hakkındaki bilgi düzeyinin artmış olabileceği söylenebilir. Yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalık seviyesi arttıkça iyi oluş seviyesinin artması sonucunda, farkındalık sahibi bireylerin kendisini ve çevresini tanıyıp fark etme yetisine sahip olduğu, aynı zamanda duygularını kontrol altında tutup, düzenleyebildikleri bulgulanmıştır.<sup>5</sup> Bu doğrultuda, mevcut araştırma bulgularının literatür ile benzer sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür.<sup>8,34,35</sup>

İmiroğlu ve ark.nın, 519 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirdiği araştırma, psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, umut ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin rolünü incelemiştir. Araştırma verilerine göre, bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.<sup>16</sup>

Aydın ve Karaman'ın 106 kadın ve 279 erkek olmak üzere 385 okul psikolojik danışmanının katılımıyla gerçekleşen araştırmada, danışmanların bilinçli farkındalık seviyeleri ile psikolojik iyi oluşları arasında bir ilişki olup olmadığına bakılması amaçlanmıştır. Ayrıca, iş-yaşam psikolojik esnekliğinin bu ilişkideki aracılık etkisi de araştırılmıştır. Araştırmadaki ilk amaç, bilinçli farkındalık ile iyi oluş seviyelerinin arasındaki ilişkiyi incelemektir. Daha sonra elde edilen sonuçlara göre iş yaşamı, psikolojik esnekliğin aracılık rolüne bakmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, danışmanların bilinçli farkındalık seviyelerinin iyi oluş seviyelerini anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmektedir.<sup>18</sup>

Özen Koç ve ark. ile yürüttüğü bir araştırmada, 2021-2022 eğitim ve öğretim döneminde Ankara ilinin Çankaya ilçesindeki ortaokul seviyesinde öğrenim gören 149 kadın ve 184 erkek öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide orta seviyede pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.<sup>17</sup>

## SONUÇ

Araştırmada artan yaşla birlikte, egzersiz yapma sıklığının ve bilinçli farkındalığın artması, psikolojik iyi oluşun pozitif yönde yordanmasına katkı sağlamıştır. Mevcut araştırma sonuçları, düzenli egzersiz yapma-

nın yanı sıra egzersiz sıklığının da bilinçli farkındalık ve iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucunu ortaya çıkarmıştır.

## ÖNERİLER

Fiziksel sağlık ile zihinsel sağlık bir bütün olarak ele alındığında, düzenli egzersizin önemi ve etkisinin daha geniş kitleler tarafından kavranmasına yönelik araştırmacıların özellikle deneysel çalışmalara ağırlık vermesi önerilebilir.

Genç kesim için okullar, yetişkin kesim için iş yerleri tercih edilebilir. Egzersiz sonrası, psikolojik iyi oluş ile ilgili geri dönüt alınabilecek uygulamalar hazırlanmalıdır. Örneğin; teknolojik cihazlarda kullanılan egzersiz programlarının sonunda, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçecek sorular yöneltililebilir.

Egzersiz yapma sıklığının, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık kavramları ile arasındaki ilişki ve etkisi ile ilgili araştırmalar sınırlı olduğundan araştırmalar çoğaltılmalıdır. Yapılacak araştırmalarda, katılımcıların gelir durumları ve medeni hâli gibi değişkenlere bakılması önerilebilir.

Egzersiz, çocukluktan itibaren bir yaşam biçimi hâline getirilmelidir.

### Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.*

### Çıkar Çatışması

*Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.*

### Yazar Katkıları

**Fikir/Kavram:** Nurullah Çelik; **Tasarım:** Nurullah Çelik; **Denetleme/Danışmanlık:** Nurullah Çelik; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Nurdan Akgün; **Analiz ve/veya Yorum:** Nurullah Çelik; **Kaynak Taraması:** Nurdan Akgün; **Makalenin Yazımı:** Nurdan Akgün, Nurullah Çelik; **Eleştirel İnceleme:** Nurullah Çelik; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Nurullah Çelik, Nurdan Akgün; **Malzeme:** Nurullah Çelik, Nurdan Akgün.

## KAYNAKLAR

- Demir M, Filiz K. Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri [Effects of sport exercises on human organism]. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 2004;5(2):109-14. [Link]
- Mahon NE, Yarcheski A, Yarcheski TJ. Happiness as related to gender and health in early adolescents. Clin Nurs Res. 2005;14(2):175-90. [Crossref] [PubMed]
- Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984;95(3):542-75. [Crossref] [PubMed]
- Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutr. 1999;2(3A):411-8. [Crossref] [PubMed]
- Deniz ME, Erus SM, Büyükcıbeci A. Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü [Relationship between mindfulness and psychological well-being: the mediating role of emotional intelligence]. Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal. 2017;7(47):17-31. [Link]
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical psychology: Science and Practice. 2003;10(2):144-56. [Crossref]
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: a proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice. 2004;11(3):230-41. [Crossref]
- Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. J Pers Soc Psychol. 2003;84(4):822-48. [Crossref] [PubMed]
- Akın A. Psikolojik iyi olma ölçekleri (PİÖÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması [The scales of psychological well-being: a study of validity and reliability]. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 2008;8(3):721-50. [Link]
- Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annu Rev Psychol. 2001;52:141-66. [Crossref] [PubMed]
- Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989;57(6):1069-81. [Crossref]
- Cihangir Çankaya Z. Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirlleme Kuramı [Autonomy support, basic psychological need satisfaction and subjective well-being: self-determination theory]. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2009;4(31):23-31. [Link]
- Deci EL, Ryan RM. Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. 1st ed. Germany: Springer US; 1985. p. 11-40. [Crossref]
- Vicent M, Sanmartín R, Vázquez-Rubio O, García-Fernández JM. Perfectionism profiles and motivation to exercise based on self-determination theory. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(9):3206. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Ersöz G, Öztürk M, Kılınc F, Koşkan Ö, Çetinkaya E. Sporcuların güdüsel yönelimlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi [Examining motivational orientation of athletes in terms of some variables] CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2012;7(1):15-26. [Link]
- İmroğlu A, Demir R, Murat M. Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut [Cognitive flexibility, mindfulness and hope as predictors of psychological well-being]. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 2021;20(80):2037-57. [Crossref]
- Özen Koç Ö, Soysal S, Bilge F. Ergenlerde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü [The moderator role of gender on the relationship between mindfulness and psychological well-being in adolescence]. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2023;9(1):154-69. [Crossref]
- Aydın Y, Karaman HB. The relationship between mindfulness and psychological wellbeing of school counselors: mediating effect of work-related psychological flexibility. Kastamonu Education Journal. 2021;29(4):101-12. [Crossref]
- Terzioğlu ZA. Farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin incelenmesi [Doktora tezi]. Antalya: Akdeniz Üniversitesi; 2022. Erişim tarihi: 23.12.2023. Erişim linki: [Link]
- Chen Y, Peng Y, Fang P. Emotional intelligence mediates the relationship between age and subjective well-being. Int J Aging Hum Dev. 2016;83(2):91-107. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Hansen T, Blekesaune M. The age and well-being "paradox": a longitudinal and multidimensional reconsideration. Eur J Ageing. 2022;19(4):1277-86. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Uluç EA. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği [The relationship between psychological well-being and psychological vulnerability: the example of athletes struggling in intercollegiate competitions]. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. 2022;5(4):1035-47. [Crossref]
- Başar S, Sarı İ. Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi [The effect of regular exercise on depression, happiness and mental well-being]. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2018;5(3):25-34. [Link]
- Büyükoztürk Ş, Kılıç-Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 35. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık; 2024. [Link]
- Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 17. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2004.
- Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, Oishi S, et al. New measures of well-being: flourishing and positive and negative feelings. Social Indicators Research. 2009;39:247-66. [Crossref]
- Akın A, Fidan M. The validity and reliability of the Turkish version of the flourishing scale. Paper presented at the 3rd International Conference on New Trends in Education and their Implications; 2012 April 26-28; Antalya, Turkey: ICONTE; 2012.
- Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarılma çalışması [Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish]. Eğitim ve Bilim. 2011;36(160):224-35. [Link]
- George D, Mallery M. SPSS for Windows Step By-Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update. 10th. Boston: Pearson; 2010.
- Yüceant M. Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi [The effect of regular physical activity on stress, anxiety, depression, life satisfaction, psychological well-being and positive-negative emotion]. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. 2023;6(2):581-98. [Crossref]
- Granero-Jiménez J, López-Rodríguez MM, Dobarrío-Sanz I, Cortés-Rodríguez AE. Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: a quantitative study. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(7):4282. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Yılmaz A, Ağgön E. Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi [Investigation of body satisfaction, mental well being and self confidence levels of university students with active sports]. Ondokuz Mayıs University Journal of Sports and Performance Researches. 2023;14(1):31-42. [Crossref]
- Öner Ç. Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi [Investigation of basic psychological needs and mental well being of exercise participants]. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. 2019;2(2):159-74. [Link]
- Rehman AU, You X, Wang Z, Kong F. The link between mindfulness and psychological well-being among university students: the mediating role of social connectedness and self-esteem. Current Psychology. 2023;42(14):11772-81. [Crossref]
- Crego A, Yela JR, Gómez-Martínez MÁ, Karim AA. The contribution of meaningfulness and mindfulness to psychological well-being and mental health: a structural equation model. Journal of Happiness Studies. 2020;21(8):2827-50. [Crossref]