



Sporcuların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinde Cinsiyet Farklılıkları: Türkiye Popülasyonuna İlişkin Bir Meta-Analiz Çalışması

Yasin ALTIN^{1,2} , Burhan ÖZKURT¹ 

¹Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

²Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye

DOI: 10.70736/spjses.327

Araştırma Makalesi/Research Article

Gönderi Tarihi/ Received:
24.11.2025

Kabul Tarihi/ Accepted:
03.03.2026

Online Yayın Tarihi/ Published:
15.03.2026

Özet

Bu meta-analiz çalışması, sporcuların bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeylerindeki farklılıkları cinsiyet açısından sistematik bir şekilde incelemek ve bu farklılığa ilişkin ortalama etki büyüklüğünü ortaya koymak amacıyla yürütülmüştür. Çalışma, Türkiye popülasyonunda yürütülen araştırmalarla sınırlandırılmıştır. Dâhil edilme ölçütlerini karşılayan 26 çalışma meta-analize dâhil edilmiştir. Bu çalışmaların örneklem büyüklüğü 182 ile 532 arasında değişmekte olup, toplam 8238 katılımcıdan elde edilen veriler kullanılmıştır. 26 çalışmaya dayalı olarak hesaplanan 75 etki büyüklüğü meta-analize dâhil edilmiştir. Analizler, R (4.5.1) yazılımında *metafor* ve *psych* paketleri ile gerçekleştirilmiştir. Tüm çalışmalardaki değişkenler için Hedge'nin *g* etki büyüklüğü hesaplanarak bilinçli farkındalık, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma değişkenleriyle ilgili rastgele-etkiler modeli kurulmuştur ve potansiyel moderatörlerin etkisi karma-etkiler modeli ile incelenmiştir. Bulgular sporcularda cinsiyetin bilinçli farkındalık özelliği ve bu özellikle ilgili alt ölçekler (farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma) üzerinde küçük etkiye sahip olduğunu, cinsiyet farklılıklarının belirgin olmadığını göstermiştir. Moderatör analizlerde bilinçli farkındalıktaki cinsiyet farklılıklarına ilişkin etki büyüklükleri üzerinde yaş ortalaması ve standart sapmasının negatif yönlü yordayıcı etkisi olduğu en dikkat çekici bulgu olarak elde edilmiştir. Sonuç olarak, cinsiyetin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi sınırlıdır. Yaşla ilgili potansiyel etkiler, cinsiyet farklılıklarının daha genç yaş gruplarında ve yaş aralığının daha geniş olduğu heterojen gruplarda daha belirgin hale gelebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Cinsiyet farklılıkları, farkındalık, meta-analiz, mindfulness, sporcu

Sex Differences in Athletes' Mindfulness Levels: A Meta-Analysis Study on the Turkish Population

Abstract

This meta-analysis aimed to systematically examine sex differences in mindfulness levels among athletes and to determine the overall effect size related to these differences. The study was limited to research conducted within the Turkish population. Twenty-six studies that met the inclusion criteria were incorporated into the meta-analysis. The sample sizes of these studies ranged from 182 to 532, and data were obtained from a total of 8,238 participants. Based on the 26 studies, 75 effect sizes were calculated and included in the analyses. All analyses were conducted in R (4.5.1) using the *metafor* and *psych* packages. Hedge's *g* effect sizes were computed for all variables across studies, and random-effects models were established for mindfulness, awareness, non-judgment, and refocusing variables. The potential impact of moderators was examined using mixed-effects models. The findings indicated that sex had a small and non-substantial effect on overall mindfulness and its subdimensions (awareness, non-judgment, and refocusing). The most notable outcome of the moderator analyses was the negative predictive effect of mean age and age standard deviation on effect sizes related to sex differences in mindfulness. Overall, the findings suggest that the influence of sex on mindfulness is limited. Age-related effects indicate that sex differences may become more pronounced in younger samples and in heterogeneous groups with a wider age range.

Keywords: Athlete, awareness, sex differences, meta-analysis, mindfulness

GİRİŞ

Bilinçli farkındalık (mindfulness), bireyin anı fark ederek yargılamadan dikkatini sürdürme kapasitesi olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 2003; Gard vd., 2014). Bu özellik, bir zihinsel durum, bireysel özellik, süreç, meditasyon türü ve müdahale edilebilir bir yapı olarak ele alınabilmektedir (Vago & Silbersweig, 2012). Bilinçli farkındalığın sportif performans esnasında odaklanma, kaygı yönetimi ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmede etkili bir psikolojik özellik olarak öne çıkması (Thienot vd., 2014; Schutte & Malouff, 2018) ve meta-analizlerle bu konuda güçlü kanıtlar sunulmuş olması (Bühlmayer vd, 2017; Si vd., 2024), sporcularda bu özelliği geliştirmenin önemini ortaya koymuştur. Ayrıca, bu özellikle ilgili cinsiyet farklılıkları da sıklıkla incelenmiş, literatürde sporcuların bilinçli farkındalıklarına ilişkin cinsiyet farklılıklarını ele alan çok sayıda çalışma yapılmıştır (Caz & Bardakçı, 2023; Yıldız vd., 2023; Orhan vd., 2024). Psikolojik özellikler açısından cinsiyet farklılıkları uzun yıllardır incelenen bir konu olup (Maccoby & Jacklin, 1974), bu farklılıklara ilişkin meta-analiz çalışmaları eskiden beri yapılmaktadır (Feingold, 1994). Bilinçli farkındalık araştırmalarında cinsiyet farklılığına ilişkin artan bulgular meta veri haline gelmiştir. Bu sayede, cinsiyetin bu yapı üzerindeki etkisini yansıtan etki büyüklüklerini hesaplamak, çalışmalar arası tutarlılığı değerlendirmek ve potansiyel moderatörleri incelemek mümkün hâle gelmiştir.

Türkiye’de sporcular üzerinde yürütülen araştırmalar, örneklem büyüklükleri ve karakteristikleri bakımından heterojen bir yapı sergilemektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalığı ölçen araçlar ve bu araçların psikometrik özellikleri de çalışmadan çalışmaya farklılaşmaktadır (Özyeşil vd., 2011; Kırca & Ekşi, 2018; Tingaz, 2020a; Bayköse & Çelik, 2021). Bu heterojenlik, cinsiyet açısından bilinçli farkındalık düzeylerindeki cinsiyete dayalı farklılıkların yorumlanmasını güçleştirmekte ve bu durumun sistematik bir meta-analiz yaklaşımıyla ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Meta-analiz, yalnızca tahmini ortalama etki büyüklüğünü sunmakla kalmayıp, potansiyel moderatör değişkenlerin etkisini de değerlendirme imkânı sağlamaktadır (Higgins & Thompson, 2003; Viechtbauer & Cheung, 2010). Nitekim cinsiyet farklılıklarına odaklanan bir meta-analiz; farklı örneklem büyüklükleri, ölçme araçları ve araştırma koşullarına sahip birincil çalışmalardan elde edilen verileri nicel olarak sentezleyerek, söz konusu farklılıkların boyutunu daha güvenilir ve genellenebilir bir biçimde ortaya koyar. Bu yöntem, bireysel çalışmaların heterojen sonuçlarını sistematik olarak değerlendirir, etki büyüklüklerini hesaplar ve potansiyel moderatör değişkenlerin etkilerini incelemeye olanak tanır (Hedges & Olkin, 1985; Hunter & Schmidt, 1990). Böylece Türkiye’de sporcular arasında bilinçli farkındalık düzeyindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin bulguların tutarlılığı ve genellenebilirliği artırılabilir.

Literatür incelendiğinde ulusal veya uluslararası anlamda bilinçli farkındalıktaki cinsiyet farklılıklarına ilişkin bir meta-analiz çalışması yürütülmemiştir. Bu durum yöntemsel bir boşluğa işaret etmekte ve aynı zamanda bilinçli farkındalıktaki cinsiyet farklılığına ilişkin meta-analiz bulgusu olmadığı için bilgi boşluğu oluşturmaktadır. Mevcut çalışma ile cinsiyete dayalı farklılıklar sistematik bir şekilde incelenerek bilinçli farkındalıktaki kadın ve erkek farklılıklarını ortaya koyan meta-analiz bulgusu haline dönüşecektir. Bu çalışma, Türkiye’deki sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet farklılıklarını sistematik

olarak incelemeyi ve bu farklılıkların ortalama etki büyüklüğünü meta-analitik bir yaklaşımla ortaya koymayı amaçlamıştır.

Bu amaç doğrultusunda araştırma kapsamında aşağıdaki soruların yanıtı aranmıştır:

- a) Türkiye popülasyonunda yürütülen araştırmalarda sporcuların bilinçli farkındalığındaki farklılıkları açıklamada cinsiyetin etki büyüklüğü ne düzeydedir?
- b) Bu etki büyüklükleri üzerinde moderatör değişkenler potansiyel farklılık ya da etki oluşturmakta mıdır?

Bu amaç ve araştırma soruları doğrultusunda araştırmaların desenleri, kullanılan ölçme araçları ve bu araçların psikometrik özellikleri ayrıntılı olarak tanımlanmış, ayrıca potansiyel moderatörler, cinsiyet-bilinçli farkındalık karşılaştırmalarındaki etki büyüklükleri için açıklayıcı unsur olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgularla, literatürdeki mevcut boşlukları doldurmak, uygulamada spor psikolojisi alanındaki müdahaleler ve gelecekteki araştırmalar için öneriler sunmak hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, Türkiye’de sporcu popülasyonunun bilinçli farkındalık düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin bulguları sentezlemeyi amaçlayan bir meta-analiz çalışmasıdır. Araştırma, Page ve arkadaşları’nın (2020) önermiş olduğu PRISMA raporlama yönergesi dikkate alınarak yürütülmüştür. Çalışma kapsamında, ulusal ve uluslararası alanyazın taranarak Türkiye’deki çeşitli sporcu grupları üzerinde yürütülen bilinçli farkındalık araştırmalarından cinsiyet farklılıklarına yönelik veriler sistematik bir biçimde toplanmış ve analiz edilmiştir.

Veri Kaynakları ve Araştırma Stratejisi

Veri toplama süreci 2025 yılı Ekim-Kasım ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması, Web of Science (WOS), Scopus, PubMed, TR Dizin veri tabanlarında ve Google Akademik arama motorunda yapılmıştır. Tarama işlemi yapılırken uygun kelime kombinasyonları kullanılmıştır. WOS, Scopus ve PubMed’de yapılan taramalarda ("mindfulness" and ("athlete" or "sport")) kombinasyonu, Google Akademik ve TR Dizin’de yapılan taramalarda ("bilinçli farkındalık" ve "sporcu") kombinasyonu kullanılmıştır. Ayrıca makale kaynakçalarında referans taraması yöntemiyle bilinçli farkındalık çalışmalarına yapılan atıflar incelenerek ek çalışmalar belirlenmiştir.

Dâhil Edilme ve Edilmeme Ölçütleri

Meta-analize dâhil edilecek çalışmalar belirlenirken, araştırma amacıyla uyumlu ve karşılaştırılabilir nitelikteki çalışmalar dikkate alınmıştır. Buna göre dâhil edilme ölçütleri şu şekilde belirlenmiştir:

- Sporcu popülasyonunda yürütülen çalışmalar,
- Bilinçli farkındalık ölçümü yapılan çalışmalar,
- Kadın ve erkeklerin dâhil edildiği çalışmalar,

- Cinsiyet farklılıklarına ilişkin etki büyüklüklerinin hesaplanmasında kullanılacak istatistiksel bulguları raporlayan çalışmalar.

Dâhil edilmeme ölçütleri ise şu şekilde belirlenmiştir:

- Sporcu örneklemini içermeyen ve sporla ilişkili olmayan çalışmalar,
- Bilinçli farkındalık ölçümü alınmayan çalışmalar,
- Cinsiyet karşılaştırması yapılmayan çalışmalar,
- Etki büyüklüğü hesaplamak için yeterli veri sunmayan çalışmalar,
- Yalnızca tek cinsiyet grubu üzerinde yürütülen çalışmalar,
- Birincil veri sunmayan çalışmalar.

Bu kriterler haricinde herhangi bir kısıtlama uygulanmamıştır. Yalnızca yukarıda belirtilen dâhil edilme ve edilmeme ölçütleri dikkate alınarak taramalar gerçekleştirilmiş ve analiz kapsamı belirlenmiştir.

Tarama ve Seçim Süreci

Meta-analize dâhil edilecek çalışmalar belirlenirken sistematik bir tarama süreci gerçekleştirilmiştir. Tarama işlemi, 15 Kasım 2025 tarihine kadar yayımlanan çalışmaları kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. WOS veri tabanında yapılan arama sonucunda 1508 sonuca ulaşılmış; coğrafi kısıtlama (Türkiye) eklendiğinde bu sayı 56'ya düşmüştür. Scopus veri tabanında yapılan arama sonucunda 855 sonuca ulaşılmış; coğrafi kısıtlama (Türkiye) eklendiğinde bu sayı 32'ye düşmüştür. PubMed veri tabanında yapılan arama sonucunda 130 sonuca ulaşılmış; coğrafi kısıtlama (Türkiye) eklendiğinde bu sayı 23'e düşmüştür. TR Dizin'de yapılan arama sonucunda 38 sonuca; Google Akademik arama motorunda yapılan arama sonucunda ise 378 sonuca ulaşılmıştır. Ek referans taraması ile 27 doküman belirlenmiştir. Tüm veri tabanları, arama motoru ve ek tarama sonuçları birleştirildiğinde, 15 Kasım 2025 itibarıyla toplam 545 doküman meta-analize dâhil edilmek üzere belirlenmiştir.

Kodlama Prosedürü

Kodlama işlemi tek araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Kodlama sürecine başlamadan önce, değişken tanımları ve sınıflandırma ölçütlerinin tutarlılığını değerlendirmek amacıyla pilot bir uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, meta-analize dâhil edilme potansiyeli taşıyan 10 çalışma rastgele seçilerek kodlama kılavuzunda belirlenen kurallara ve ölçütlere göre incelenmiş ve gerekli veriler elde edilmiştir. Pilot kodlama sürecinde elde edilen bulgular doğrultusunda, kodlama formunda düzenleme yapılarak son hali verilmiş ve asıl kodlama aşamasına geçilmiştir. Kodlama işlemi sonrasında meta-analize dâhil edilen çalışmaların %20'si rastgele seçilmiş ve ikinci araştırmacı tarafından kodlanmış ve iki kodlama arasındaki uyumluluk %100 doğrulanmıştır. Kodlama işlemi Microsoft Excel üzerinden yapılmış, veriler R (4.5.1) yazılımına aktarılmıştır. Verilerin denetlenebilirliği, bütünlüğü ve güvenliği tüm kodlama formları ve analiz dosyaları dijital olarak arşivlenerek sağlanmıştır. [Tablo 1](#)'de kodlama sistemine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Çalışmalar için kodlama sistemi

Etiket	Değişken	Kodlama Yöntemi
Çalışma ID	Kategorik	1, 2, 3, ...
Yazar(lar)	Kategorik	Yazarların soyadları kaydedildi.
Yayın yılı	Sürekli	Çalışmaların yayın yılı kaydedildi.
Başlık	Kategorik	Çalışmaların başlığı kaydedildi.
Yayın türü	Kategorik	0=Makale, 1=Tez, 2=Bildiri
Yaş aralığı	Kategorik	Çalışma grubunun yaş aralığı kaydedildi.
Yaş ortalaması	Sürekli	Çalışma grubunun yaş ortalaması kaydedildi.
Yaş standart sapması	Sürekli	Çalışma grubunun yaş standart sapması kaydedildi.
Örneklem büyüklüğü	Sürekli	Bulguların kaç katılımcı üzerinden elde edildiği kaydedildi.
Katılımcı özellikleri	Kategorik	Katılımcıların özellikleri kaydedildi.
Ölçme aracı	Kategorik	Bilinçli farkındalık düzeyinin hangi ölçme aracıyla ölçüldüğü kaydedildi.
Ölçeğin orijinali	Kategorik	Kullanılan ölçeğin kim tarafından geliştirildiği kaydedildi.
Ölçeğin uyarlaması	Kategorik	Kullanılan ölçeğin kim tarafından uyarlandığı kaydedildi.
Ölçülen özellik	Kategorik	Ölçülen özellik (bilinçli farkındalık, alt özellikler) kaydedildi.
Kadın frekansı	Sürekli	Çalışmada kaç kadın katılımcı olduğu kaydedildi.
Kadın puan ortalaması	Sürekli	Çalışmadaki kadınların puan ortalaması kaydedildi.
Kadın standart sapması	Sürekli	Çalışmadaki kadınların puanlarına ilişkin standart sapmalar kaydedildi.
Erkek frekansı	Sürekli	Çalışmada kaç erkek katılımcı olduğu kaydedildi.
Erkek puan ortalaması	Sürekli	Çalışmadaki erkeklerin puan ortalaması kaydedildi.
Erkek standart sapması	Sürekli	Çalışmadaki erkeklerin puanlarına ilişkin standart sapmalar kaydedildi.

Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında yürütülen tüm analizler R (4.5.1) yazılımında yer alan *metafor* (Viechtbauer, 2010) ve *psych* (Revelle, 2024) paketleriyle gerçekleştirilmiştir. Etki büyüklükleri Hedges'g olarak hesaplanmış ve %95 güven aralıkları ile birlikte raporlanmıştır. Etki büyüklükleri, Cohen'in (1988) önermiş olduğu referans aralıkları dikkate alınarak yorumlanmıştır: Çok küçük etki ($g < .20$), küçük etki ($.20 < g < .50$), orta etki ($.50 < g < .80$) ve yüksek etki ($.80 < g$). Meta-analizler, rastgele etkiler (random effects) modeli kullanılarak yürütülmüş, heterojenlik Cochran Q testi, I^2 ve τ^2 (tau²) istatistikleriyle değerlendirilmiştir. I^2 değerinin %25, %50 ve %75 sırasıyla düşük, orta ve yüksek heterojenliği gösterdiği kabul edilmiştir (Higgins vd., 2003). Yüksek heterojenliğin potansiyel kaynakları incelemek için karma etkiler (mixed-effect) modeli kullanılarak moderatör analizleri (Analog to ANOVA ve meta-regresyon) analizleri gerçekleştirilmiştir. Yayın yanlılığı olasılığı, regresyon temelli huni grafiği asimetri testi (Egger vd., 1997), Begg ve Mazumdar'ın (1994) sıra korelasyon testi ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar için klasik güvenli N analizi (Rosenthal, 1979) ile değerlendirilmiştir. Ayrıca, modelin duyarlılığını test etmek ve olası uç değerlerin etkisini incelemek amacıyla standartlaştırılmış artık değerler (rstudent), Cook Mesafesi ve Hat Değerleri kullanılmıştır (Chambers, 1992; Viechtbauer & Cheung, 2010). Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ olarak kabul edilmiştir.

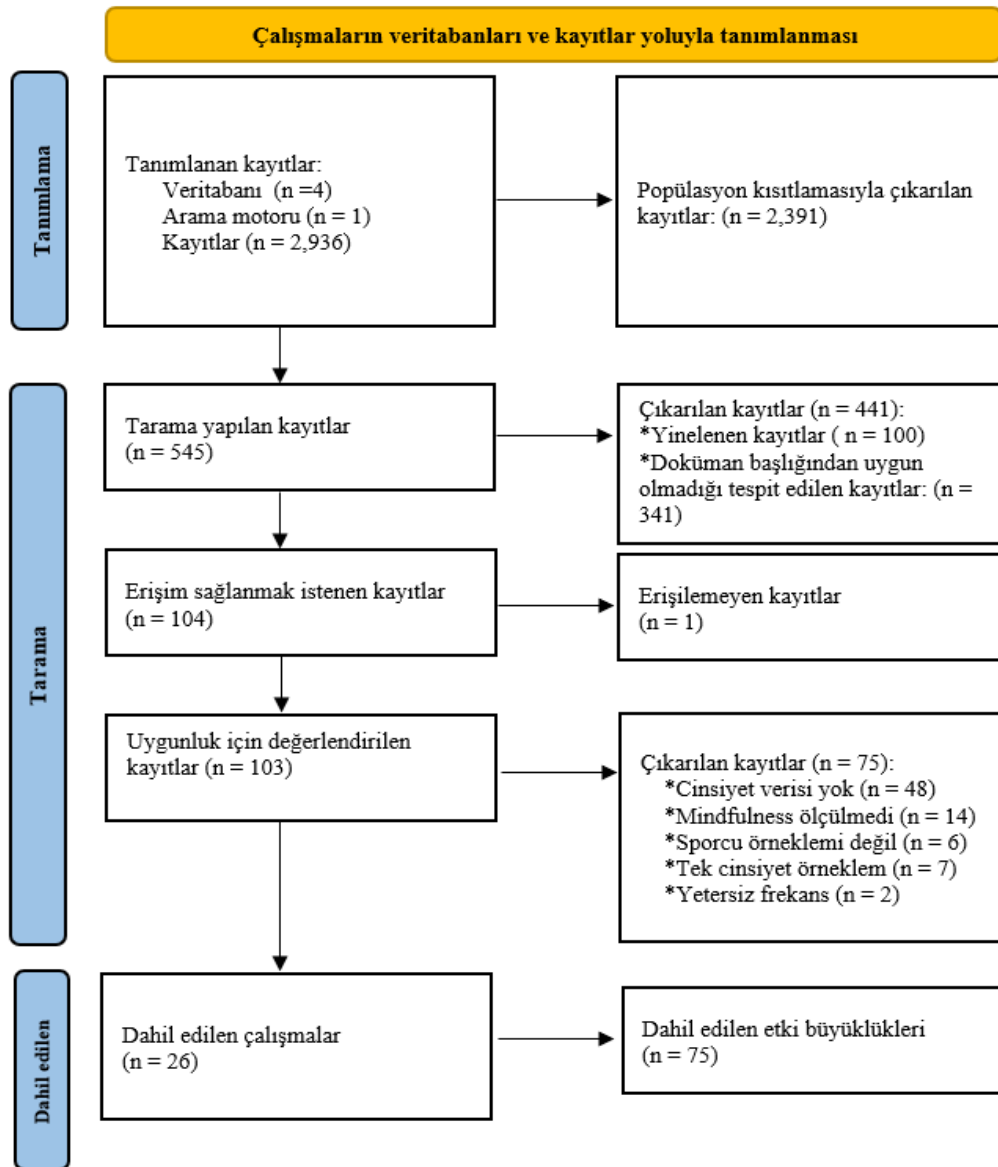
Etik Beyan

Bu çalışma, bilinçli farkındalık düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarını inceleyen bir meta-analiz çalışması olup daha önce yayımlanmış çalışmalardaki ikincil veriler kullanılarak yürütüldüğünden etik kurul onayı alınmamış; bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Çalışma Seçimi ve Dâhil Edilme Süreci

Tarama sonucunda elde edilen 545 doküman arasında yinelenen 100 çalışma çıkarılmıştır. İkinci aşamada doküman başlıkları, spor bağlamı, bilinçli farkındalık ölçümü, nitel veya sistematik inceleme çalışması ve tek cinsiyet örneklem açısından incelenerek 341 çalışma çıkarılmıştır. Üçüncü aşamada cinsiyet karşılaştırması ve etki büyüklüğü elde edecek istatistik içermeyen çalışmalar (n=48), bilinçli farkındalık ölçümü yapılmayan çalışmalar (n=14), sporcu örneklemini içermeyen çalışmalar (n=6) ve tek cinsiyet örnekleminde yürütülen çalışmalar (n=7) ve bilinçli farkındalık yapısına ilişkin ancak meta-analiz için yeterli çalışma sayısına (frekans) ulaşmayan ölçümler (n=2) analiz dışında bırakılmıştır. Ayrıca tam metnine ulaşılamayan bir çalışmanın sorumlu yazarı ile iletişime geçilmiş fakat geri bildirim alınamamıştır. Şekil 1’de PRISMA kılavuzuna uygun olarak gerçekleştirilen çalışma seçimine ilişkin akış diyagramına yer verilmiştir.



Şekil 1. Çalışmaların seçimine ilişkin PRISMA akış diyagramı

Dâhil Edilen Çalışmaların Özellikleri

Bilinçli farkındalık düzeyindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin meta-analize dâhil edilen çalışmaların tanımlayıcı özellikleri [Tablo 2](#)'de sunulmuştur.

Tablo 2. Dâhil edilen çalışmaların tanımlayıcı özellikleri

ID	Yazar(lar)	Örneklem	Yaş (Ort±SS)	Katılımcılar	Ölçek	Desen
1	Cengiz vd., 2016	464		Öğrenci-Sporcu	BFÖ	Kesitsel
2	Bayrak-Ayaş, 2019	236		Öğrenci-Sporcu	BFÖ	Kesitsel
3	Tingaz, 2020b	295	22.01±3.44	Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
4	Tingaz, 2020c	237	21.74±4.04	Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
5	Topal vd., 2021	266		Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
6	Kozak vd., 2021	338	21.91±4.15	Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
7	Vural & Okan, 2021	196	24.99±8.18	Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
8	Alper vd., 2021	297		Öğrenci-Sporcu	BFÖ	Kesitsel
9	Bulğay vd., 2022	213	21.52±2.13	Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
10	Tingaz vd., 2022	181		Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
11	Doğanay & Türkmen, 2022	414		Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
12	Mutlu-Bozkurt, 2022	247		Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
13	Uslu & Uslu, 2023	532		Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
14	Murathan, 2023	463		Öğrenci-Sporcu	BFÖ	Kesitsel
15	Acıbuca, 2023	530		Sporcu	BFÖ	Kesitsel
16	Caz & Bardakçı, 2023	279		Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
17	Yıldız vd., 2023	253		Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
18	Metin vd., 2023	378		Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
19	Arslan-Kabasakal vd., 2024	313		Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
20	Cevahircioğlu vd., 2024	205		Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
21	Orhan vd., 2024	236	22.54	Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
22	Kayhalak & Güçlü, 2024	318		Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
23	Çemç vd., 2025	401	21.02±1.37	Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
24	Üzgül & Acıbunar, 2025	235	22.63±3.37	Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
25	Altıparmak & Kazak, 2025	390	34.93±14.12	Sporcu	SBFÖ	Kesitsel
26	Öztaş vd., 2025	321		Öğrenci-Sporcu	SBFÖ	Kesitsel

BF=Bilinçli farkındalık, SBF=Sporcu bilinçli farkındalık

[Tablo 2](#)'de verilen 26 çalışmada bilinçli farkındalık ölçümü ve bu ölçümlere yönelik cinsiyet karşılaştırması yapılmıştır. 9 çalışmada yaş ortalamalarına ilişkin bulgular raporlanmış ve ortalama yaşlar çalışmaların genç yetişkinler üzerinde yürütüldüğünü göstermiştir. Katılımcı gruplar sporcu (n=11) ve öğrenci-sporcu (n=15) grubu olarak tanımlanmıştır. 5 çalışmada bilinçli farkındalığı ölçmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından uyarlanan 15 maddeli ve tek faktörlü ölçek kullanılmış; 21 çalışmada sporcu bilinçli farkındalığını ölçmek amacıyla Thienot ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen ve Tingaz (2020a) tarafından uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek, farkındalık (awareness), yargılamama (non-judgment) ve yeniden odaklanma (refocusing) olmak üzere her biri 5 madde içeren üç boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçeği kullanan çalışmalarda alt ölçeklerle birlikte sporcu bilinçli farkındalığına ilişkin toplam puanlar raporlanmış olsa da ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile yapıyı doğrulayan psikometrik çalışmaya rastlanmamıştır.

[Tablo 3](#)'te bilinçli farkındalıkla ilgili ölçülen özellikler, bu özellikler açısından cinsiyet farklılıklarını incelemek için kullanılan testler ve mevcut meta-analizde etki büyüklüğünü (g)

hesaplamak için çalışmalardaki hangi verilerin kullanıldığı, hangi özelliklerle ilgili kaç g istatistiği elde edildiğine yönelik bilgiler verilmiştir.

Tablo 3. Bilinçli farkındalık değişkenleri, karşılaştırma testleri ve g istatistiği hesaplama yöntemleri

Değişken	Kullanılan test		g istatistiği hesaplama yöntemi				g istatistiği
	t testi	U testi	1	2	3	4	
Bilinçli Farkındalık	21	3	20	1	1	1	24
Farkındalık	15	2	14	1	1	1	17
Yargılamama	15	2	14	1	1	1	17
Yeniden Odaklanma	15	2	14	1	1	1	17

1=Kadın/erkek frekansı, ortalama ve standart sapmaya dayalı g istatistiği, 2=Kadın/erkek frekansı ve t istatistiğine dayalı g istatistiği, 3=Kadın/erkek frekansı ve U istatistiğine dayalı g istatistiği, 4=Kadın/erkek frekansı ve Z istatistiğine dayalı g istatistiği

Tablo 3'e göre 24 çalışmada bilinçli farkındalık, 17 çalışmada farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma açısından cinsiyet karşılaştırmaları yapılmıştır. Bilinçli farkındalığın 21'i bağımsız örneklem t testi ile 3'ü Mann-Whitney U testi ile; farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma değişkenlerinin 15'i t testi ile, 2'si U testi ile yapılmıştır. Bilinçli farkındalık için 24 g istatistiği; farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma değişkenleri için 17 g istatistiği hesaplanmıştır. Tablo 4'te bilinçli farkındalık, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma değişkenlerinin g istatistiğine yönelik tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 4. Hedge'nin g istatistiğine yönelik betimsel istatistikler

Değişken	$\bar{X}$	SS	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli farkındalık (n=24)	.01	.25	-.47	.76	.58	1.69
Farkındalık (n=17)	.07	.22	-.31	.56	.87	-.34
Yargılamama (n=17)	.04	.14	-.19	.24	-.01	-1.42
Yeniden odaklanma (n=17)	-.14	.24	-.68	.17	-.6	-.74

$\bar{X}$ =Aritmetik ortalama, SS=Standart sapma. Çarpıklık ve basıklık Tabachnick ve Fidell'in (2013) referans aralığına göre değerlendirilmiştir (± 1.5). Min=En küçük etki büyüklüğü, Max=En büyük etki büyüklüğü

Tablo 4'te bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalıkla ilgili alt ölçeklere ilişkin cinsiyet karşılaştırmasıyla ilgili etki büyüklüklerinin (Hedge'nin g) betimsel istatistikleri sunulmuştur. Genel bilinçli farkındalık düzeyine ait ortalama etki büyüklüğü $g=.01$ olup, bu değer cinsiyetler arasında neredeyse hiçbir fark olmadığını göstermektedir. Standart sapmanın (.25) görece yüksek olması, çalışmalar arasında anlamlı bir değişkenliğe işaret etmiştir. Çarpıklık (.58) pozitif yönde, basıklık (1.69) ise sivri bir dağılımı göstermiş; etki büyüklükleri sağa çarpık olup orta düzeyde tepe oluşturmıştır. Alt ölçeklere bakıldığında; Farkındalığın ortalama etki büyüklüğü $g=.07$ olup yine oldukça düşük bir etki olduğunu göstermiştir. Bu alt ölçekte çarpıklık (.87) sağa çarpık bir dağılıma, basıklık (-.34) ise hafif bir basık dağılıma işaret etmiştir. Yargılamama alt ölçeği ortalama etki büyüklüğü $g=.04$ olup bu değer cinsiyet değişkeninin önemli bir etki oluşturmadığını göstermiştir. Çarpıklık (-.01) değeri dağılımın simetrik olduğunu, basıklık değeri (-1.42) ise dağılımın basık olduğunu göstermiştir. Yeniden odaklanma alt ölçeği ise diğerlerinden farklı olarak negatif bir ortalama etki büyüklüğü ($g=-.14$) ile erkekler lehine küçük ancak yine de önemsiz bir fark olduğunu göstermiştir. Çarpıklık (-.60) hafif sola çarpık, basıklık (-.74) ise basık bir dağılım yapısına işaret etmektedir.

Meta-Analiz Modelleri

Meta-analiz, bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalıkla ilgili farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt ölçeklerindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin Hedge'nin g etki büyüklükleri ortalamasını incelemek amacıyla bilinçli farkındalık için 24 çalışmayı, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt ölçekleri için 17 çalışmayı kapsayan bir rastgele etkiler modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tablo 5'te kurulan meta-analiz modellerine ilişkin istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 5. Bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet farklılıklarına ilişkin rastgele-etkiler meta-analizi sonuçları

Değişken	k	Tahmin (g)	SH	z	p	%95 GA
Bilinçli farkındalık	24	.014	.051	.27	$p>.05$	-.085, .113
Farkındalık	17	.071	.054	1.33	$p>.05$	-.034, .176
Yargılamama	17	.044	.033	1.35	$p>.05$	-.020, .109
Yeniden odaklanma	17	-.143	.068	-2.48	$p<.05$	-.256, -.030

k =Meta-analiz modeline dâhil edilen çalışma sayısı. SH=Standart hata, GA=Güven aralığı

Tablo 5'e göre, bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet farkına ilişkin ortalama etki büyüklüğü $g=.014$ (SH=.051) olarak hesaplanmış; bu etki büyüklüğü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z=.27$, $p>.05$). %95 güven aralığı sıfır değerini içermektedir (%95 GA [-.085, .113]). Heterojenlik testi çalışmalar arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu, $Q_{(23)}=10922.40$, $p<.001$; heterojenlik istatistikleri de oldukça yüksek düzeyde bir değişkenlik olduğunu göstermiştir ($\tau^2=.061$, $I^2=\%99.69$, $H^2=327.12$). Farkındalık alt ölçeği için ortalama etki büyüklüğü $g=.071$ (SH=.054) olarak hesaplanmış; bu etki büyüklüğü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z=1.32$, $p>.05$). %95 güven aralığı sıfır değerini içermektedir (%95 GA [-.034, .176]). Heterojenlik testi, çalışmalar arasında anlamlı farklılık olduğunu, $Q_{(16)}=3151.40$, $p<.001$; heterojenlik istatistikleri de oldukça yüksek düzeyde bir değişkenlik olduğunu göstermiştir ($\tau^2=.048$, $I^2=\%99.55$, $H^2=223.01$). Yargılamama alt ölçeği için ortalama etki büyüklüğü $g=.044$ (SH=.033) olarak hesaplanmış; bu etki büyüklüğü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z=1.35$, $p>.05$). %95 güven aralığı sıfır değerini içermektedir (%95 GA [-.020, .109]). olarak bulunmuştur. Heterojenlik testi, çalışmalar arasında anlamlı farklılık olduğunu, $Q_{(16)}=1244.78$, $p<.001$; heterojenlik istatistikleri de oldukça yüksek düzeyde bir değişkenlik olduğunu göstermiştir ($\tau^2=.018$, $I^2=\%98.81$, $H^2=83.73$). Yeniden odaklanma alt ölçeği için ortalama etki büyüklüğü $g=-.143$ (SH=.058) olarak hesaplanmış; bu etki büyüklüğü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z=-2.48$, $p<.05$). %95 güven aralığı sıfır değerini içermemektedir (%95 GA [-.256, -.030]). Heterojenlik testi, çalışmalar arasında anlamlı farklılık olduğunu, $Q_{(16)}=3762.13$, $p<.001$; heterojenlik istatistikleri de oldukça yüksek düzeyde bir değişkenlik olduğunu göstermiştir ($\tau^2=.056$, $I^2=\%99.61$, $H^2=257.21$).

Yayın Yanlılığı

Bilinçli Farkındalık için Yayın Yanlılığı İncelemesi: Yayın yanlılığı olasılığı, regresyon temelli huni grafiği asimetri testi, standart hatanın yordayıcı olarak kullanıldığı karışık etkili meta-regresyon modelinde anlamlı bir asimetri göstermemiştir ($z=-.69$, $p>.05$). Standart hata sıfıra yaklaşırken sınır tahmini $b=.13$ olarak bulunmuş ve güven aralığı -.21 ile .47 arasında değişmiştir. Begg ve Mazumdar'ın sıra korelasyon testi, huni grafiği asimetrisine ilişkin Kendall'ın tau değerinin -.11 olduğunu ve bu ilişkinin anlamlı olmadığını ortaya koymuştur

($p=.44$). Bu sonuçlar, Egger regresyon testi bulguları ile uyumlu olup, huni grafiğinde anlamlı bir asimetri gözlenmediğini göstermiştir ($z=-.69$, $p=.49$).

Farkındalık Alt Ölçeği için Yayın Yanlılığı İncelemesi: Yayın yanlılığı olasılığı, regresyona dayalı huni grafiği asimetri testi ile incelenmiş ve standart hatanın yordayıcı olarak kullanıldığı karışık etkili meta-regresyon modelinde anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($z=.30$, $p=.77$). Standart hatanın sıfıra yaklaştığı durumda sınır tahmini $b=.011$ olarak hesaplanmış ve %95 güven aralığı $-.22$ ile $.24$ arasında değişmiştir. Begg ve Mazumdar'ın sıra korelasyonu testi sonuçları, huni grafiğinde asimetriye işaret eden bir ilişki olmadığını göstermiştir (Kendall'ın $\tau=.081$, $p=.65$). Bu bulgular, regresyon temelli test ve sıra korelasyonu testi açısından yayın yanlılığı riskinin düşük olduğunu desteklemektedir.

Yargılamama Alt Ölçeği için Yayın Yanlılığı İncelemesi: Yayın yanlılığı olasılığı, regresyon temelli huni grafiği asimetrisi testi ile incelenmiş ve standart hata ile etki büyüklüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($z=.69$, $p>.05$). Limit tahmini $b=-.055$ olarak hesaplanmış ve %95 güven aralığı $-.431$ ile $.320$ arasında değişmiştir. Begg ve Mazumdar'ın sıra korelasyonu testi, huni grafiğinde asimetriye işaret eden bir ilişki olmadığını göstermiştir (Kendall'ın $\tau=.007$, $p=.967$). Bu bulgular, hem regresyon temelli test hem de sıra korelasyonu testi açısından yayın yanlılığı riskinin düşük olduğunu düşündürmektedir.

Yeniden Odaklanma Alt Ölçeği için Yayın Yanlılığı İncelemesi: Yayın yanlılığı olasılığı, regresyona dayalı huni grafiği asimetri testi ile incelenmiş ve standart hatanın yordayıcı olarak kullanıldığı karışık etkili meta-regresyon modelinde anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($z=-.49$, $p=.63$). Standart hata sıfıra yaklaştığında sınır tahmini $b=-.045$ olup, %95 güven aralığı $-.46$ ile $.36$ arasında değişmiştir. Genel yaklaşıma dayalı güvenli N analizi, ortalama etki büyüklüğünü $g=-.14$ (file-drawer eklemesiyle $-.094$), heterojenlik miktarını $\tau^2=.056$ (file-drawer eklemesiyle $.059$) ve gözlenen anlamlılık düzeyini $p=.013$ (file-drawer eklemesiyle $p=.050$) olarak belirlemiştir. Hedeflenen anlamlılık düzeyi $.05$ olarak alınmış ve meta-analizin anlamlılığını ortadan kaldıracak ek etkisiz çalışmanın sayısı 10 olarak hesaplanmıştır (klasik güvenli $n=10$). Begg ve Mazumdar'ın (1994) sıra korelasyonu testi sonuçları, huni grafiğinde asimetriye işaret eden bir ilişki olmadığını göstermiştir (Kendall'ın $\tau=-.103$, $p=.60$). Bu bulgular, hem regresyon temelli test hem de sıra korelasyonu testi açısından yayın yanlılığı riskinin düşük olduğunu desteklemektedir.

Uç Değer ve Etkili Gözlem ve Duyarlılık İncelemeleri

Bilinçli Farkındalık için İncelemeler: Standartlaştırılmış artık değerler incelendiğinde çoğu çalışma $|r_{student}|<2$ aralığında yer almakta olup, 2. çalışma ($r_{student}=3.947$) olası aykırı gözlem olarak belirlenmiştir. Cook Mesafesi ve Hat Değerleri de 2. çalışmanın diğerlerinden belirgin şekilde yüksek olduğunu göstermekte olup ($cook.d=.415$, $hat=.639$), bu çalışmanın model tahminleri üzerinde yüksek etkiye sahip olduğu değerlendirilmiştir. Diğer çalışmaların model üzerindeki etkisi genel olarak düşük bulunmuş ve duyarlılık analizi ile yüksek etkili gözlemin sonuçlara etkisi ayrıca test edilmiştir.

Farkındalık Alt Ölçeği için İncelemeler: Standartlaştırılmış artık değerler incelendiğinde çoğu çalışma $|r_{student}|<2$ aralığında yer almakta olup, 5. çalışma ($r_{student}=2.697$) olası aykırı gözlem olarak belirlenmiştir. Cook'un mesafesi ve Hat Değeri de bu çalışmanın diğerlerinden

belirgin şekilde yüksek olduğunu göstermektedir (cook.d=.328, hat=.763), dolayısıyla 5. çalışmanın meta-analiz sonuçları üzerinde yüksek etkili olduğu değerlendirilmiştir. Diğer çalışmaların model üzerindeki etkisi genel olarak düşük bulunmuş ve duyarlılık analizi ile yüksek etkili gözlemin sonuçlara etkisi ayrıca test edilmiştir.

Yargılamama Alt Ölçeği için İncelemeler: İnceleme sonuçlarına göre çoğu çalışma $|rstudent| < 2$ aralığında yer almakta olup, 5. (rstudent=1.582, cook.d=.141, hat=.972) ve 15. (rstudent=1.577, cook.d=.142, hat=.972) çalışmalar model üzerinde diğerlerinden daha yüksek etkiye sahiptir. 12. çalışma ise rstudent=-1.947, cook.d=.203 ve hat=.904 değerleri ile olası aykırı gözlem olarak belirlenmiştir. Diğer çalışmaların model üzerindeki etkisi genel olarak düşük bulunmuş ve duyarlılık analizi ile yüksek etkili gözlemlerin sonuçlara etkisi ayrıca test edilmiştir.

Yeniden Odaklanma Alt Ölçeği için İncelemeler: Standartlaştırılmış artık değerler incelendiğinde, çoğu çalışma $|rstudent| < 2$ aralığında yer almakta olup, 7. çalışma -2.76 ile olası aykırı gözlem olarak belirlenmiştir. Cook'un mesafesi ve Hat değeri incelendiğinde de 7. çalışmanın diğerlerinden belirgin şekilde yüksek olduğu görülmüş, bu çalışma modelin tahminleri üzerinde yüksek etkiye sahip olarak değerlendirilmiştir (Cook'un mesafesi=.338, Hat değeri=.751). DFBETAS değerleri, ilgili katsayılar üzerinde önemli bir etki olmadığını göstermektedir. Genel olarak, diğer çalışmaların model üzerindeki etkisi düşük olup, duyarlılık analizi ile yüksek etkili gözlemin model sonuçlarına etkisi ayrıca test edilmiştir.

Moderatör Analizler

Bilinçli Farkındalığa İlişkin Moderatör Analizleri: Sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin etki büyüklüklerindeki heterojenlik kaynaklarını incelemek amacıyla moderatör analizleri yürütülmüştür. Popülasyon (sporcu/öğrenci-sporcu) ve ölçülen değişken (bilinçli farkındalık, sporcu bilinçli farkındalık) moderatörleri için alt grup analizleri, örneklem büyüklüğü, yaş ortalaması ve yaş standart sapması için meta-regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Tablo 6'da moderatör analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 6. Bilinçli farkındalığa ilişkin moderatör analizleri

Moderatör	Tahmin (g)	SH	z	p	%95 GA	Q _M	p	R ²
Popülasyon (k=24)	-.13	.11	-1.26	>.05	-.34, .07	1.58	>.05	%3.50
Ölçülen özellik (k=24)	-.01	.13	-.09	>.05	-.27, .24	.01	>.05	%0.00
Örneklem büyüklüğü (k=24)	.00	.00	.82	>.05	-.00, .00	.67	>.05	%0.00
Yaş ortalaması (k=8)	-.14	.05	-2.99	<.01 ¹	-.23, -.05	8.94	<.01	%10.00
Yaş standart sapması (k=7)	-.07	.03	-2.37	<.05 ¹	-.12, -.01	5.62	<.05	%93.40

k=moderatör analize dâhil edilen çalışma sayısı, SH=Standart hata, GA=Güven aralığı, Popülasyon (Referans-Sporcu), Ölçülen özellik=Bilinçli farkındalık ve sporcu bilinçli farkındalığı özelliklerini ifade etmektedir (Referans-Bilinçli Farkındalık), ¹k değeri<10 olan moderatör analizlerinde p değeri, 1000 iterasyonlu permutasyon testi ile hesaplanmıştır. Popülasyon ve değişken kategorik moderatörleri için Analog to ANOVA, örneklem büyüklüğü, yaş ortalaması ve yaş standart sapması sürekli moderatörleri için meta-regresyon analizi yürütülmüştür.

Popülasyon moderatörü için artık heterojenlik $\tau^2=.05$, $I^2=\%77.1$, $H^2=4.37$ olup, çalışmalar arasındaki varyansın önemli bir kısmı açıklanamayan heterojenlikten kaynaklanmıştır; moderatör etkisi anlamlı bulunmamış ($Q_M=1.58$, $p>.05$, $R^2=\%3.5$) ve tahmin edilen etki büyüklüğü $g=-.13$ ($SH=.11$, $z=-1.26$, $p>.05$) ile gruplar arasında belirgin bir fark olmadığı

görülmüştür. Değişken türü moderatörü için heterojenlik istatistikleri $\tau^2=.05$, $I^2=\%78.6$, $H^2=4.67$ olup, moderatör etkisi anlamlı değildir ($Q_M=.01$, $p>.05$, $R^2=.0\%$) ve tahmin edilen etki büyüklüğü $g=-.01$ ($SH=.13$, $z=-.09$, $p>.05$) olarak bulunmuştur. Örneklem büyüklüğü moderatörü için heterojenlik istatistikleri $\tau^2=.05$, $I^2=\%78.98$, $H^2=4.76$ olup; moderatör anlamlı değildir ($Q_M=.67$, $p>.05$, $R^2=.0\%$) ve etki büyüklüğü $g=.0$ ($SH=.0$, $z=.82$, $p>.05$) olarak bulunmuştur. Yaş ortalaması moderatörü için heterojenlik istatistikleri $\tau^2=0$, $I^2=\%0.00$, $H^2=1.0$ olup; moderatör etkisi anlamlıdır ($Q_M=8.94$, $p<.01$, $R^2=\%100$) ve yaş arttıkça etki büyüklüğü küçük ama anlamlı biçimde azalmaktadır ($g=-.14$, $SH=.05$, $z=-2.99$, $p<.01$). Yaş standart sapması moderatörü için $\tau^2=.00$, $I^2=\%6.16$, $H^2=1.07$; moderatör etkisi anlamlıdır ($Q_M=5.61$, $p<.05$, $R^2=\%93.38$) ve yaş varyasyonu arttıkça etki büyüklüğü küçük ama anlamlı biçimde azalmaktadır ($g=-.07$, $SH=.03$, $z=-2.37$, $p<.05$).

Farkındalık Alt Ölçeğine İlişkin Moderatör Analizleri: Sporcuların farkındalık düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin etki büyüklüklerindeki heterojenlik kaynaklarını incelemek amacıyla moderatör analizleri yürütülmüştür. Popülasyon (sporcu/öğrenci-sporcu) moderatörü için alt grup analizi, örneklem büyüklüğü, yaş ortalaması ve yaş standart sapması için meta-regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Tablo 7’de moderatör analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 7. Farkındalığa ilişkin moderatör analizleri

Moderatör	Tahmin (g)	SH	Z	p	%95 GA	Q_M	p	R^2
Popülasyon (k=17)	.05	.11	-.47	>.05	-.27, .16	.22	>.05	%0.00
Örneklem büyüklüğü (k=17)	.00	.00	-.15	>.05	-.00, .00	.02	>.05	%0.00
Yaş ortalaması (k=9)	.00	.02	.06	>.05 ¹	-.04, .05	.00	>.05	%0.00
Yaş standart sapması (k=8)	-.01	.03	-.22	>.05 ¹	-.06, .05	.05	>.05	%0.00

k=moderatör analize dâhil edilen çalışma sayısı, SH=Standart hata, GA=Güven aralığı, Popülasyon (Referans-Sporcu), ¹k değeri<10 olan moderatör analizlerinde p değeri, 1000 iterasyonlu permütasyon testi ile hesaplanmıştır. Popülasyon ve değişken kategorik moderatörleri için Analog to ANOVA, örneklem büyüklüğü, yaş ortalaması ve yaş standart sapması sürekli moderatörleri için meta-regresyon analizi yürütülmüştür.

Popülasyon moderatörü için $\tau^2=.04$, $I^2=\%69.11$, $H^2=3.24$ bulunmuş olup moderatör etkisi anlamlı değildir ($Q_M=.22$, $p<.05$, $R^2=\%0.00$) ve popülasyon grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($g=.05$ $SH=.11$, $z=-0.47$, $p>.05$). Örneklem büyüklüğü moderatörü için $\tau^2=.04$, $I^2=\%68.96$, $H^2=3.22$ bulunmuş olup moderatör etkisi anlamlı değildir ($Q_M=0.02$, $p>.05$, $R^2=\%0.00$) ve etki büyüklüğü üzerindeki yordama etkisi anlamlı bulunmamıştır. ($g=.00$, $SH=.00$, $z=-0.15$, $p>.05$). Yaş ortalaması moderatörü için $\tau^2=.07$, $I^2=\%78.60$, $H^2=4.67$ bulunmuş olup moderatör etkisi anlamlı değildir ($Q_M=.00$, $p>.05$, $R^2=\%4.67$) ve etki büyüklüğü üzerindeki yordama etkisi anlamlı bulunmamıştır ($g=.00$, $SH=.02$, $z=0.06$, $p>.05$). Yaş standart sapması moderatörü için $\tau^2=.08$, $I^2=\%81.73$, $H^2=5.47$ bulunmuş olup moderatör etkisi anlamlı değildir ($Q_M=.05$, $p>.05$, $R^2=\%0.00$) ve etki büyüklüğü üzerindeki yordama etkisi anlamlı bulunmamıştır. ($g=-.01$, $SH=.03$, $z=1.16$, $p>.05$).

Yargılamama Alt Ölçeğine İlişkin Moderatör Analizleri: Sporcuların yargılamama düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin etki büyüklüklerindeki heterojenlik kaynaklarını incelemek amacıyla moderatör analizleri yürütülmüştür. Popülasyon (sporcu/öğrenci-sporcu) moderatörü için alt grup analizi, örneklem büyüklüğü, yaş ortalaması ve yaş standart sapması

için meta-regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Tablo 8’de moderatör analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 8. Yargılamamaya ilişkin moderatör analizleri

Moderatör	Tahmin (g)	SH	Z	p	%95 GA	Q _M	p	R ²
Popülasyon (k=17)	.17	.06	2.79	<.01	.05, .29	7.82	<.01	%100.0
Örneklem büyüklüğü (k=17)	.00	.00	1.03	>.05	-.00, .00	1.05	>.05	%22.29
Yaş ortalaması (k=9)	.01	.01	1.19	>.05 ¹	-.01, .03	1.41	>.05	%24.71
Yaş standart sapması (k=8)	.01	.01	1.16	>.05 ¹	-.01, .04	1.34	>.05	%45.69

k=moderatör analize dâhil edilen çalışma sayısı, SH=Standart hata, GA=Güven aralığı, Popülasyon (Referans-Sporcu), ¹k değeri<10 olan moderatör analizlerinde p değeri, 1000 iterasyonlu permütasyon testi ile hesaplanmıştır. Popülasyon ve değişken kategorik moderatörleri için Analog to ANOVA, örneklem büyüklüğü, yaş ortalaması ve yaş standart sapması sürekli moderatörleri için meta-regresyon analizi yürütülmüştür.

Popülasyon moderatörü için $\tau^2=0$, $I^2=\%100.0$, $H^2=1.0$ bulunmuş olup moderatör etkisi anlamlıdır ($Q_M=7.82$, $p<.05$, $R^2=\%100$) ve popülasyon grupları arasında öğrenci-sporcu grubu lehine belirgin anlamlı bir fark gözlenmiştir ($g=.17$, $SH=.06$, $z=2.79$, $p<.01$). Örneklem büyüklüğü moderatörü için $\tau^2=.02$, $I^2=\%11.83$, $H^2=1.13$; moderatör anlamlı değildir ($Q_M=1.05$, $p>.05$, $R^2=\%22.29$) ve etki büyüklüğü üzerindeki yordama etkisi anlamlı bulunmamıştır ($g=.00$, $SH=.00$, $z=1.03$, $p>.05$). Yaş ortalaması moderatörü için $\tau^2=.07$, $I^2=\%26.47$, $H^2=1.36$ bulunmuş, moderatör etkisi anlamlı bulunmamıştır ($Q_M=1.41$, $p>.05$, $R^2=\%24.71$) ve yaş ortalamasının etki büyüklüğü üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır ($g=.01$, $SH=.01$, $z=1.19$, $p>.05$). Yaş standart sapması moderatörü için $\tau^2=.00$, $I^2=\%15.31$, $H^2=1.18$; moderatör etkisi anlamlı bulunmamıştır ($Q_M=1.34$, $p>.05$, $R^2=\%45.69$) ve yaş standart sapmasının etki büyüklüğü üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır ($g=.01$, $SH=.01$, $z=1.16$, $p>.05$).

Yeniden Odaklanma Alt Ölçeğine İlişkin Moderatör Analizleri: Sporcuların yeniden odaklanma düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin etki büyüklüklerindeki heterojenlik kaynaklarını incelemek amacıyla moderatör analizleri yürütülmüştür. Popülasyon (sporcu/öğrenci-sporcu) moderatörü için alt grup analizi, örneklem büyüklüğü, yaş ortalaması ve yaş standart sapması için meta-regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Tablo 9’da moderatör analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 9. Yeniden odaklanmaya ilişkin moderatör analizleri

Moderatör	Tahmin (g)	SH	Z	p	%95 GA	Q _M	p	R ²
Popülasyon (n=17)	-.13	.12	-1.16	>.05	-.36, .09	1.34	>.05	%0.00
Örneklem büyüklüğü (n=17)	.00	.00	1.15	>.05	-.00, .00	1.31	>.05	%4.10
Yaş ortalaması (n=9)	.00	.02	-.27	>.05 ¹	-.04, .03	.07	>.05	%0.00
Yaş standart sapması (n=8)	-.01	.02	-.6	>.05 ¹	-.04, .02	.37	>.05	%0.00

k=moderatör analize dâhil edilen çalışma sayısı, Popülasyon (Referans-Sporcu), ¹k değeri<10 olan moderatör analizlerinde p değeri, 1000 iterasyonlu permütasyon testi ile hesaplanmıştır. Popülasyon ve değişken kategorik moderatörleri için Analog to ANOVA, örneklem büyüklüğü, yaş ortalaması ve yaş standart sapması sürekli moderatörleri için meta-regresyon analizi yürütülmüştür.

Popülasyon moderatörü için $\tau^2=.04$, $I^2=\%71.55$, $H^2=3.51$ bulunmuş, moderatör etkisi anlamlı bulunmamış ($Q_M=1.34$, $p>.05$, $R^2=\%0.00$) ve popülasyon grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($g=-.13$, $SH=.12$, $z=-1.16$, $p>.05$). Örneklem büyüklüğü moderatörü için $\tau^2=.04$, $I^2=\%70.16$, $H^2=3.35$; moderatör anlamlı değildir ($Q_M=1.31$, $p>.05$, $R^2=\%4.10$) ve etki büyüklüğü üzerindeki yordama etkisi anlamlı bulunmamıştır ($g=.00$, $SH=.00$, $z=1.15$, $p>.05$).

Yaş ortalaması moderatörü için $\tau^2=.03$, $I^2=\%62.47$, $H^2=2.67$ bulunmuş, moderatör etkisi anlamlı bulunmamıştır ($Q_M=.07$, $p>.05$, $R^2=\%0.00$) ve yaş ortalamasının etki büyüklüğü üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır ($g=.00$, $SH=.02$, $z=-.27$, $p>.05$). Yaş standart sapması moderatörü için $\tau^2=.02$, $I^2=\%57.67$, $H^2=2.36$; moderatör etkisi anlamlı bulunmamıştır ($Q_M=.37$, $p>.05$, $R^2=\%0.00$) ve yaş standart sapmasının etki büyüklüğü üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır ($g=-.01$, $SH=.02$, $z=-.60$, $p>.05$).

TARTIŞMA

Bu meta-analiz çalışması, Türkiye popülasyonunda sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet farklılıklarını sistematik olarak incelemeyi ve bu farklılıklara ilişkin olası moderatörleri incelemeyi amaçlamıştır. Analizlere dâhil edilen çalışmaların ($k=26$) toplam katılımcı sayısı 8238 olup, veri setinde hem erkek hem de kadın sporcuların bilinçli farkındalık ölçümleri ve cinsiyet farklılıklarına yönelik veriler yer almıştır. Karışık etkiler modeli ve uygun dönüşümler (hedge'nin g istatistiği) kullanılarak elde edilen meta-analiz sonuçları, bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalık alt ölçeklerinde cinsiyet farklılıklarına ilişkin ortalama etki büyüklüklerinin küçük düzeyde olduğunu, kadın ve erkekler arasında belirgin farklılıklar olmadığını göstermiştir.

Meta-analiz sonucunda elde edilen ortalama etki büyüklükleri bilinçli farkındalık için $g=.014$, farkındalık için $g=.071$, yargılamama için $g=.044$ ve yeniden odaklanma için $g=-.143$ olup tüm karşılaştırmalar için Cohen'in (1988) önermiş olduğu referans aralığa göre etki büyüklükleri çok küçük düzeydedir ($g<.20$). Cinsiyet farklılıklarına ilişkin bilinçli farkındalık ve alt ölçeklerin etki büyüklüklerindeki heterojenlik $\%99.55$ ile $\%99.81$ arasında olup yüksek seviyededir. Bu bulgular, cinsiyetin bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalığı meydana getiren bileşenler (farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma) üzerinde cinsiyetin sistematik ve anlamlı bir farklılık oluşturmadığını düşündürmektedir. Altın (2026) tarafından bayesçi yaklaşıma dayalı yürütülen güncel çalışmada cinsiyet açısından bilinçli farkındalık düzeyinde kaydadeğer farklılıklar olmadığı bulgusu desteklenmiştir.

Etki büyüklüklerinde $\%99.69$ ile $\%98.55$ arasında yüksek heterojenliğin gözlenmesi, çalışmaların yürütüldüğü popülasyon özelliklerine ilişkin farklılıkların oldukça belirgin olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalığın temel bileşenleri (Shapiro vd., 2006), gelişim mekanizması (Kabat-Zinn, 2013) ve etkilediği psikolojik süreçler (Brown ve Ryan, 2003) doğuştan gelen cinsiyet farklarından ziyade bilinçli farkındalık temelli müdahale ve bilişsel süreçlere dayalıdır; bu nedenle kadın ve erkeklerin benzer bilinçli farkındalık düzeyine sahip olması muhtemeldir. Yaşın ve arkadaşları (2025) tarafından yürütülen çalışmada ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri kullanılmış ve cinsiyet farklılıkları incelenmiştir. Bu çalışma boyut yapısının farklı olması nedeniyle meta-analize dâhil edilmemiş olsa da bilinçli farkındalık deneyimlerinin sekiz alt boyutunda cinsiyet farklılıklarına ilişkin hesaplanan Hedge'nin g istatistiğine göre $-.12$ ile $.35$ arasında etki büyüklükleri hesaplanmış, bu değerler bilinçli farkındalığın farklı bileşenlerinde de cinsiyet farklılıklarının küçük olabileceğine işaret etmiştir. Bayköse ve arkadaşları (2021) fiziksel aktiviteler için durumluk bilinçli farkındalık ölçeği kullanmış; vücut ve bilinç farkındalığı değişkenleri için cinsiyet farklılıklarına yönelik etki büyüklükleri küçük referans aralığında

hesaplanmıştır. Ulusal literatürde farklı ölçme araçlarıyla elde edilen bilinçli farkındalık ölçümleri de mevcut meta-analizde elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Bilinçli farkındalıktaki etki büyüklüklerine ilişkin moderatör analizi sonuçları etki büyüklüğünün örneklem grubunun sporcu ya da öğrenci-sporcu olması ya da ölçülen değişkenin bilinçli farkındalık ya da sporcu bilinçli farkındalığı olması açısından belirgin şekilde farklılaşmadığını göstermiştir. Ayrıca örneklem büyüklüğü de etki büyüklüğü üzerinde yordayıcı etkiye sahip değildir. Ancak örneklem grubuna ilişkin yaş ortalaması ve yaş standart sapmasını veren çalışmalarla yürütülen meta-regresyon analizi sonuçları açıklanabilir tüm varyansın örneklem grubunun yaşla ilgili istatistikleriyle açıklanabildiğini; yaş ortalamasının ve yaş standart sapmasının bilinçli farkındalıkta cinsiyet farklılıklarına ilişkin etki büyüklüklerini anlamlı bir şekilde negatif yordadığını göstermiştir. Örneklem grubunun yaş ortalaması arttıkça ve yaş varyasyonu azalarak grup daha homojen oldukça cinsiyet farklılığına ilişkin etki büyüklüğü azalmakta; bu durum, daha genç veya yaş açısından birbirine daha yakın gruplarda cinsiyet farkı açısından daha belirgin etki büyüklükleri olacağını düşündürmektedir. Nitekim, boylamsal kohort araştırmalarında genç ve orta yetişkinlik dönemlerinde bilişsel değişimde bireyler arası varyansın son derece düşük olduğu vurgulanmıştır (de Frias vd., 2007). Bu durum cinsiyet gibi demografik değişkenlerin etkisinin yaşla birlikte azalabileceği fikrini desteklemektedir. Ancak bilinçli farkındalıktaki bu dikkat çekici bulgu bilinçli farkındalığın alt bileşenlerinde ilginç bir şekilde ortaya çıkmamıştır. Farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt ölçeklerindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin etki büyüklükleri üzerinde gerçekleştirilen moderatör analizi sonuçları örneklem büyüklüğü, yaş ortalaması ve yaş standart sapmasının etki büyüklükleri üzerinde yordayıcı etkiye sahip değildir. Bu alt ölçeklerle ilgili etki büyüklükleri çalışmanın yürütülmüş olduğu kişi sayısından, örneklem yaş grubundan ve yaş standart sapmasından bağımsız ortaya çıkmaktadır. Örneklem öğrenci veya öğrenci-sporcu olmasına göre farkındalık ve yeniden odaklanma etki büyüklüklerinde belirgin bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak yargılamama alt ölçeğinde, sporcu örneklemelerinde cinsiyet farklılıkları daha belirgin iken, öğrenci-sporcu grupta bu farklar azalmaktadır. Bu durum, cinsiyet farklılıklarının yalnızca sporcu örneklemde öne çıktığını göstermektedir.

Yayın yanlılığı ve uç değer incelemeleri, bilinçli farkındalık ve alt ölçekleri için meta-analiz sonuçlarının genel olarak güvenilir olduğunu göstermektedir. Regresyon temelli huni grafiği asimetri testleri, anlamlı moderatörlere ilişkin güvenli N hesaplamaları ve sıra korelasyonu testleri tüm ölçeklerde yayın yanlılığı riskinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Uç değer ve duyarlılık analizleri, bazı çalışmalarda model tahminleri üzerinde yüksek etkiye sahip gözlemler belirlemiş olsa da, bu gözlemlerin genel sonuçları anlamlı şekilde değiştirmedikleri görülmüştür. Bu durum, meta-analiz bulgularının tek bir veya birkaç çalışmanın etkisine bağlı olmadığını ve sonuçların istikrarlı olduğunu desteklemektedir. Alt ölçekler bazında bazı aykırı gözlemler olmasına rağmen, duyarlılık analizleri bu etkilerin sınırlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, elde edilen etki büyüklükleri ve heterojenlik sonuçları, meta-analiz kapsamındaki çalışmaların temsil ettiği genel popülasyon için güvenilir bir göstergedir.

Sınırlılıklar

Meta-analize dâhil edilen çalışmalarda bulgular yalnızca Türkiye popülasyonu için genellenebilir olup, farklı kültürel ve coğrafi bağlamlarda elde edilen veriler incelenmemiştir. Farklı dil ve kültürlerde yürütülen çalışmalar dâhil edilerek meta-analiz çalışması genişletilebilir. Katılımcıların çoğunluğunu amatör sporcular, öğrenci-sporcular oluşturduğundan, profesyonel sporcu veya sedanter bireyler için sonuçlar doğrudan genellenmemelidir. Profesyonel sporcular üzerinde bilinçli farkındalık araştırmaları yapılabilir. Meta-analize dâhil edilen çalışmalarda bilinçli farkındalık bir özellik olarak değerlendirilmiş, durumsal bir özellik olarak ele alınmamıştır. Bilinçli farkındalığı durumsal olarak ölçmeye yönelik ölçme aracı geliştirilebilir ve bilinçli farkındalıkla ilgili durumsal ölçümler yapılabilir. Ayrıca çalışmalar belirli spor branşına özgü bilinçli farkındalığı kapsamamaktadır; bu nedenle, belirli spor branşı bağlamına özgü farklılık açısından yorumlanmamalıdır. Meta-analize dâhil edilen çalışmalarda bilinçli farkındalığa ilişkin cinsiyet farklılıkları kesitsel çalışmalarla incelenmiş, boylamsal incelemeler yapılmamıştır. Boylamsal çalışmalar ile bilinçli farkındalık düzeyindeki cinsiyet farklılıklarının zamana karşı tutarlılığı ve yaşla birlikte değişkenliği incelenebilir. Çalışmanın bir başka önemli sınırlılığı, yaş ortalaması ve yaş standart sapmasına yönelik yapılan moderatör analizlerinin kısıtlı sayıda çalışma ($k < 10$) ile gerçekleştirilmiş olmasıdır. Her ne kadar bu moderatörlerin yordama etkisine ilişkin p değerleri 1000 iterasyonlu permütasyon ile hesaplanmış olsa da bu durum, istatistiksel güç yetersizliği nedeniyle yanıltıcı sonuçlar üretme riski taşımaktadır. Bu nedenle, yaşa ilişkin elde edilen bulgular kesin kanıtlar sunmaktan ziyade keşif amaçlı ve ön bulgu niteliğinde değerlendirilmelidir. Gelecekte yapılacak meta-analizlerde, ilgili değişkenlere dair veri sunan çalışma sayısının artmasıyla birlikte bu ilişkilerin daha yüksek bir istatistiksel güçle yeniden test edilmesi önerilmektedir. Bu çalışmanın sonuçları, meta-analiz ile elde edilen araştırmaların yöntemsel özellikleri dikkate alınarak genellenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Türkiye popülasyonunda yapılan spor araştırmalarında bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde cinsiyetin etkisi sınırlıdır. Bu durum, araştırmacılar, antrenörler ve spor psikologları için, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirme ve müdahale tasarlama sürecinde cinsiyeti tek başına belirleyici bir faktör olarak ele almamaları gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalık eğitimlerinin hem erkek hem de kadın sporcular için benzer biçimde uygulanabileceği ve cinsiyete dayalı farklılaştırmalara gerek olmadığını düşündürmektedir. Bilinçli farkındalıktaki cinsiyetin etkisine yönelik en dikkat çekici moderatör analizi bulgusu cinsiyet etkisinin yaşla birlikte azaldığını ve yaşları birbirine daha yakın olan homojen gruplarda cinsiyet etkisinin ortadan kalkabileceğini göstermektedir. Bilinçli farkındalık müdahaleleri ve eğitim programları tasarlanırken, cinsiyet belirleyici bir faktör olmasa da bireylerin yaşları ve yaş varyasyonu dikkate alınmalıdır.

KAYNAKLAR

- Acıbuca, A. (2023). *Fitness yapan bireylerin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Alper, R., Akpınar, S., & Akpınar, Ö. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-8.
- Altın, Y. (2026). Rekreatif ve lisanslı sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin bayesçi yaklaşımla incelenmesi. *Journal of Sport & Movement Sciences*, 7(1), 36-45. <https://orcid.org/0000-0002-5854-8007>
- Altıparmak, Y., & Kazak, Z. (2025). İçsel konuşma ve bilinçli farkındalık: Tenisçiler üzerine bir araştırma. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 204-217. <https://doi.org/10.70736/spjses.298>
- Arslan-Kabasakal, S., Çelik, E., Güvendi, B., & Keskin, B. (2024). Kinesiophobia, exercise addiction and mindfulness in athletes. *Physical Education of Students*, 28(2), 97-105. <https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0207>
- Baykose, N., & Çelik, B. (2021). The psychometric properties of mindfulness inventory in sport and examination of its measurement invariance. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 1-12.
- Bayköse, N., Arı, Ç., & Ceylan, G. (2021). Mindfulness and physical activity: Psychometric properties of the state mindfulness scale for physical activity. *International Journal of Life Science and Pharma Research*, 14, 50-56. <https://doi.org/10.22376/ijpbs/ijlpr/SP14/jan/2021.1-383>
- Bayrak-Ayaş, E. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi. In M. Özcan (Eds.), *II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress: Bildiriler kitabı* (ss. 52-55). Asos Yayın Evi.
- Begg, C. B., & Mazumdar, M. (1994). Operating characteristics of a rank correlation test for publication bias. *Biometrics*, 50(4), 1088-1101. <https://doi.org/10.2307/2533446>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bulğay, C., Tingaz, E. O., Bayraktar, İ., & Çetin, E. (2022). Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*, 41, 4482-4489. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00967-y>
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Caz, Ç., & Bardakçı, S. (2023). Spora bağlılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Spor bilimleri fakültesi üzerine bir uygulama. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 131-146. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1281238>
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, E., & Karakuş, K. (2024). Spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile etkili karar verme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(4), 1593-1607. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1514236>
- Chambers, J. M. (1992) Linear models. In J. M. Chambers & T. J. Hastie (Eds.), *Statistical Models in S*. Wadsworth & Brooks/Cole.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd Ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

- Çemç, M. S., Susuz, Y. E., Madak, E., Şahin, R., Karakaş, İ., & Çolakoğlu, F. F. (2025). An investigation into the mindful awareness and sportsmanship orientations of students competing in university sports teams. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 225-238. <https://doi.org/10.70007/yalovaspor.1743280>
- de Frias, C. M., Lövdén, M., Lindenberg, U., & Nilsson, L. G. (2007). Revisiting the dedifferentiation hypothesis with longitudinal multi-cohort data. *Intelligence*, 35(4), 381-392. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2006.07.011>
- Doğanay, G., & Türkmen, M. (2022). The relationship between mental toughness and mindfulness in athletes. *International Journal of Sport Culture and Science*, 10(4), 153-169. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2022.668>
- Egger, M., Davey Smith, G., Schneider, M., & Minder, C. (1997). Bias in meta-analysis detected by a simple, graphical test. *BMJ*, 315(7109), 629-634. <https://doi.org/10.1136/bmj.315.7109.629>
- Feingold A. (1994). Gender differences in personality: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429-456. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.429>
- Gard, T., Hölzel, B. K., & Lazar, S. W. (2014). The potential effects of meditation on age-related cognitive decline: a systematic review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307, 89-103. <https://doi.org/10.1111/nyas.12348>
- Hedges, L. V., & Olkin, I. (1985). *Statistical methods for meta-analysis*. Academic Press.
- Higgins, J. P., Thompson, S. G., Deeks, J. J. & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *BMJ*, 327(7414), 557-560. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7414.557>
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. L. (1990). *Methods of meta-analysis: Correcting error and bias in research findings*. Sage Publications.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Kayhalak, F., & Güçlü, M. (2024). Muaythai sporcularının atletik zihinsel enerjisi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 7(2), 45-58. <https://doi.org/10.55142/jogser.1407572>
- Kırca, B., & Ekşi, H. (2018). Turkish adaptation of the comprehensive inventory of mindfulness experiences-adolescents: A reliability and validity study. *SHS Web of Conferences*, 48, 01038. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20184801038>
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Maccoby, E. E., & Jacklin, C. N. (1974). *The psychology of sex differences*. Stanford University Press.
- Metin, S. N., Uzgur, K., Akkoyunlu, Y., & Konar, N. (2023). The relationship between burnout levels and mindfulness of university students-athletes. *Physical Education of Students*, 27(3), 97-103. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0301>
- Murathan, G. (2023). Assessing mindfulness characteristics of sport science students. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(24), 2431-2450. <https://doi.org/10.35826/ijetsar.675>
- Mutlu-Bozkurt, T. (2022). Does mindfulness affect happiness?: The relationship between mindfulness and happiness in sports. *Journal of Sport Sciences Research*, 7(1), 197-210. <https://doi.org/10.25307/jssr.1092487>
- Orhan, B. E., Karaçam, A., Astuti, Y., Erianti, E., & Govindasamy, K. (2024). The relationship between mindfulness and optimism-pessimism levels in athletes. *Retos*, 59, 832-842. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.106558>

- Öztaş, M., Yıldırım, B., Erdoğan, A., & Yamaner, E. (2025). Sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(59), 229-240. <http://doi.org/10.70736/ijoes.543>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Revelle, W. (2024). *psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research (R package version 2.4.3)*. Evanston. <https://CRAN.R-project.org/package=psych>
- Rosenthal, R. (1979). The file drawer problem and tolerance for null results. *Psychological Bulletin*, 86(3), 638-64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.86.3.638>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences*, 127, 10-14. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.034>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Si, X. W., Yang, Z. K., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1375608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). Pearson Education Limited.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Tingaz, E. O. (2020a). Sporcu bilinçli farkındalık (Mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80. <https://doi.org/10.33689/spormetre.642682>
- Tingaz, E. O. (2020b). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.
- Tingaz, E. O. (2020c). *Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.
- Tingaz, E. O., Ekiz, M. A., & Çakmak, S. (2022). *Examination of mindfulness and impulsiveness in university student-athletes in terms of sports injury development history*. *Current Psychology*, 41, 5134-5142. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01024-4>
- Total, A., Yılmaz, M., Dal, M., & Alıncak, F. (2021). Lise düzeyindeki öğrencilerin farklı değişkenler açısından bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 4(2), 165-175. <https://doi.org/10.52974/jena.1041076>
- Uslu, Ö. S., & Uslu, M. (2023). An exploration of the relationship between mindfulness and stress levels of taekwondo athletes by different variables. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 30(12), 356-365. <https://doi.org/10.47750/jptcp.2023.30.12.041>
- Üzgü, M. A., & Acıbunar, O. (2025). Basketbolcularda duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 231-242. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1670882>

- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Viechtbauer, W. (2010). Conducting meta-analyses in R with the metafor package. *Journal of Statistical Software*, 36(3), 1-48. <https://doi.org/10.18637/jss.v036.i03>
- Viechtbauer, W., & Cheung, M. W. L. (2010). Outlier and influence diagnostics for meta-analysis. *Research Synthesis Methods*, 1(2), 112-125. <https://doi.org/10.1002/jrsm.11>
- Vural, C., & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: Atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 4(2), 265-273. <https://doi.org/10.38021/asbid.962437>
- Yaşın, İ., Tan, M., & Çolakoğlu, F. F. (2025). Okul sporlarında dereceye girmiş öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarının bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 54(245), 7-38. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1515695>
- Yıldız, N. O., Önal, A., & Kaçay, Z. (2023). The effect of athlete mindfulness on the development of athlete psychological skills. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(2), 289-302. <https://doi.org/10.15314/tsed.1318689>

Katkı Oranı/ Contribution Rate	Katkıda Bulunanlar/ Contributors
Fikir ve Kavramsal Kurgu <i>Idea or Notion</i>	Yasin ALTIN
Araştırma Tasarımı <i>Research Design</i>	Yasin Altın, Burhan ÖZKURT
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Yasin Altın, Burhan ÖZKURT
Veri Toplama <i>Data Collecting</i>	Yasin ALTIN
Verilerin Analizi <i>Data Analysis</i>	Yasin ALTIN
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Yasin ALTIN, Burhan ÖZKURT
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee	
Çalışma, ikincil veri analizine (meta-analiz) dayandığı için etik kurul onayı gerektirmemektedir. <i>This study did not require ethics committee approval because it was based on the analysis of existing secondary data (meta-analysis).</i>	
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict	
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>	
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment	
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>	
Üretken Yapay Zekâ Kullanım Beyanı/ Generative AI Use Statement	
Veri analizi, sonuçların yorumlanması veya bilimsel içeriğin oluşturulması için yapay zekâ aracı kullanılmamıştır. <i>An artificial intelligence tool was not used for data analysis, interpretation of results, or creation of scientific content</i>	



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.