

# Okul Sporlarında Dereceye Girmiş Öğrencilerin Sabahçıl-Akşamcıl Durumlarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi

## ARAŞTIRMA MAKALESİ

İsrafil YAŞIN<sup>1</sup>, Metin TAN<sup>2</sup>, Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU<sup>3</sup>

1 Dr., Millî Eğitim Bakanlığı, israfil\_58@hotmail.com. ORCID: 0000-0002-9395-8474

2 Dr., Millî Eğitim Bakanlığı, metintan58@hotmail.com. ORCID: 0000-0001-7873-2058

3 Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ffiliz@gazi.edu.tr. ORCID: 0000-0002-0635-7583

Gönderilme Tarihi: 13.07.2024 Kabul Tarihi: 30.10.2024 DOI: 10.37669/milliegitim.1515695

**Atf:** “Yaşın, İ., Tan, M., ve Çolakoğlu, F. F. (2025). Okul sporlarında dereceye girmiş öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarının bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. *Millî Eğitim*, 54(245), sayfa 7-38.  
DOI: 10.37669/milliegitim.1515695”

### Öz

*Araştırma okul sporları yıldızlar kategorisinde dereceye girmiş olan öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarının bilinçli farkındalık düzeylerine etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Gaziantep ilinde okul sporlarında yıldızlar kategorisinde dereceye girmiş araştırmaya katılmayı kabul eden 231’i kadın, 244’ü erkek toplam 475 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formu ile birlikte Sabahçılık-Akşamcılık Anketi (SAA) ve Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri (EKBFDE) kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırmada ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin, içsel deneyimin farkındalığı, farkındalıkla davranma ve iç görülü kavrayış boyutlarında kadın öğrenciler lehine, spor türü değişkenine göre ise dışsal deneyimin farkındalığı boyutunda takım sporları ile ilgilenenler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiştir. Cinsiyet ve yaptıkları spor türü değişkenine göre sabahçıl-akşamcıl durumları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarına göre ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin farkındalıkla davranma ile merkezlesizleşmek ve tepkisizlik boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Sonuç olarak cinsiyet ve spor türü değişkenlerinin bilinçli farkındalık bakımından farklılaşmalara yol açtığı, sabahçıl-akşamcıl durumlarının etkilemediği, sabahçıl-akşamcıl tip durumlarının bilinçli farkındalıkları etkilediği, sabahçıl-akşamcıl durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak ilişkiler bulunduğu söylenebilir.*

**Anahtar Kelimeler:** spor, öğrenci, bilinçli farkındalık, sabahçıl-akşamcıl tip

## The Effect of the Morning-Evening Situations of Students who Have Taken a Degree in School Sports on Their Conscious Mindfulness Levels

### **Abstract**

*The research was conducted with the aim of examining the effect of the morning and evening mood of the students who ranked in the star category of school sports on their conscious mindfulness levels. Relational scanning method was applied in the research. The sample of the research consists of a total of 475 students, 231 of whom are female and 244 of whom are male, who have ranked in the star category in school sports in Gaziantep in the 2021-2022 academic year and agreed to participate in the research. In the study, data were collected using a personal information form, Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ) and Comprehensive Mindfulness Experiences Inventory for Adolescents (CMEIFA). In the study, statistically significant differences were obtained in favor of female students in the mindfulness of internal experience, acting with mindfulness and insightful understanding dimensions of the comprehensive inventory of mindfulness experiences for adolescents, and in favor of those interested in team sports in the dimension of mindfulness of external experience according to the sport type variable. Statistically, no differences were found between the groups in terms of their morning-evening status according to gender and the type of sports they do. According to the students morningness-eveningness status, a statistically significant difference was detected between the groups in the dimensions of acting with mindfulness, decentralization and unresponsiveness of the comprehensive inventory of mindfulness experiences for adolescents. As a result, it can be said that gender and sport type variables lead to differences in terms of conscious mindfulness, they do not affect morning-evening states, morning-evening type states affect conscious mindfulness, and there are statistical relationships between morning-evening states and conscious mindfulness levels.*

**Keywords:** sport, student, conscious mindfulness, morning-evening type

### **Giriş**

Kökeni Budist psikolojisine dayanan farkındalık kavramı, günlük yaşamda sıkça kullanılan herhangi bir şeyi bilerek ve isteyerek yapma ya da bir konuda birilerini bilgilendirme anlamlarında kullanılmaktadır (Brown vd., 2007; Stuntzner, 2015). Jon Kabat-Zinn tarafından insanlığa ve bilim dünyasına tanıtılan bu kavram (Germer, 2009), eski zamanlarda Budist psikoloji metinlerinde kullanılan Pali dilinde “Sati” kelimesinin karşılığı olan dikkat ve hatırlama anlamına gelmektedir (Germer, 2004; Mace, 2007; Siegel vd., 2009).

Kabat-Zinn’e (1990;1994) göre farkındalık bireyin isteyerek veya kabul ederek, yargılamadan içerisinde bulunduğu ana odaklanmasıdır (aktaranlar Baer vd., 2006; Shapiro vd., 2006). Mace’ye (2007) göre ise farkındalık duyarlı ve kabullenici bir şekilde mevcut duygu ve düşüncelerin etkisi altında kalmadan bir duruma dikkat etmektir. Tanımlardan anlaşılacağı üzere farkındalık birbiri

içine geçmiş, birbirini takip eden niyet, dikkat ve tutum aşamalarından oluşan döngüsel bir süreçtir (Shapiro vd., 2006; Shapiro vd., 2008).

Budist literatüründeki farkındalık kavramının tam karşılığı olmasa da (Brown vd., 2007) günümüzdeki çağdaş psikoloji alanına göre farkındalığı artırarak duygusal ve davranışsal problemlere yol açan sebepleri ortadan kaldırmaya yönelik yaklaşımlar olarak kabul edilen farkındalık (Bishop vd., 2004), her zaman, her yerde, herkes için doğru yaşamının ve düşünmenin temelini oluşturmaktadır (Thera, 2005). Ayrıca zihnin “otomatik pilota” olduğu zihinsel alışkanlıkların tam tersi olan farkındalık (Academic Mindfulness Interest Group, 2006; Mace, 2007), ön yargılardan kurtularak her şeyi taze görmemize (Germer, 2004), soğukkanlı olmamıza, deneyimlerin yanında dış dünyayı da dikkat ederek kabul etmeye (Greeson, 2009), kaygı, stres, kronik ağrı gibi bedensel ve duygusal problemlerin azalmasına yardımcı olur (Academic Mindfulness Interest Group, 2006; Siegel vd., 2009).

Müsabakalar sırasında sporcular taraftarların tezahüratları, rakiplerin baskısı, antrenörlerin uyarıları, kendi bilişsel ve duygusal durumları gibi birçok dikkat dağıtıcı durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Hussey, 2015). Bu noktada dikkat ve farkındalık kavramlarının önemi ortaya çıkmaktadır. Sporcuların müsabaka anındaki olumsuz durumların üstesinden gelerek performanslarını artırabilmeleri için dikkat ve farkındalık seviyelerinin gelişerek güçlenmesi gerekmektedir (Gür ve Alataş, 2022). Bilişsel bir yetenek, kişilik özelliği ve bilişsel tarz olarak (Sternberg, 2000) organizmanın kalıtsal özelliği kabul edilen farkındalığın eğitim yolu ile geliştirilmesi mümkündür (Brown vd., 2007; Creswell, 2017). Farkındalığı geliştirmeye yönelik eğitimler genellikle dikkatsizliği azaltarak farkındalığı artırmak üzerine yapılmaktadır (Langer ve Moldoveanu, 2000).

Yeryüzünde yaşayan tüm canlıların biyolojik ve fizyolojik faaliyetleri belirli bir sistem ve süreleri değişkenlik gösteren biyolojik ritimler çerçevesinde meydana gelmektedir (Hidalgo vd., 2009; Summa ve Turek, 2014; Waterhouse, 1999). Biyolojik ritimler beslenme, uyuma ve üreme gibi canlıların hayatlarını kolaylaştıran ve yaşadıkları çevreye uyum sağlamalarına yardımcı olan süreçlerdir (Schulz, 2007; Waterhouse, 1999). 24 saatte gerçekleşen değişikliklere uyum sağlayacak şekilde canlıları hazırlayan bu süreçlere “Sirkadiyen ritim” denir (Correa vd., 2013; Izac, 2006; Summa ve Turek, 2014; Takahashi vd., 2008; Waterhouse, 1999).

Sirkadiyen ritim kan basıncı, uyanıklık-uyku durumları ile vücut sıcaklığındaki değişimler, hormonların salgılanması (Correa vd., 2013; Hidalgo vd., 2009; Selvi vd., 2011; Takahashi vd., 2008), bilişsellik ve ruh durumu gibi süreçleri içermektedir (Waterhouse, 1999). Bireyler arasında farklılıklar gösteren sirkadiyen ritimler (Adan vd., 2012; Vitale ve Weydahl, 2017), endojen (iç) ve ekzojen (dış) faktörlerden etkilenen kronotipleri oluşturmaktadır (Cavallera ve Giudici, 2008; Roenneberg, 2015). İlk olarak Kleitman kronotipleri “sabahçıl” ve “akşamcıl” olarak ikiye ayırmış bunların yanında öğleden sonra tipleri olan “ara tiplerin” ise pek öneminin olmadığını ifade etmiştir (Horne ve Östberg, 1977). Genel olarak insanların ritimlerinde görülen değişiklikler ile uyuma ve uyanma saatlerine bağlı olarak kronotipler “sabahçıl tip”, “orta tip” ve “akşamcıl tip” olmak üzere 3 grupta sınıflandırılmıştır (Adan vd., 2012; Horne ve Östberg, 1976; Kerkhof, 1985).

Sabahçıl tipler erken yatıp, erken kalkan, zihinsel ve fiziksel performanslarının zirvesine günün erken saatlerinde ulaşan (Adan vd., 2012; Cavallera ve Giudici, 2008; Hasler vd., 2010; Horne ve Östberg, 1976; Lacoste ve Wetterberg, 1993), etkinliklerini sabah yapma eğiliminde olan (Lima vd., 2002), akşamcılara göre sabahları daha yüksek vücut sıcaklığına sahip olan (Horne ve Östberg, 1976), vücut ısıları daha hızlı artış gösteren tiplerdir (Adan ve Guàrdia, 1993). Akşamcıl tipler geç yatıp, geç kalkan, zihinsel ve fiziksel performanslarını en iyi akşam saatlerinde sergileyen (Adan vd., 2012; Cavallera ve Giudici, 2008; Hasler vd., 2010), sabahçıl tiplere göre güne daha düşük vücut sıcaklığında başlayıp, akşama doğru vücut ısıları artan (Adan ve Guàrdia, 1993), sabah saatlerinde kendilerini yorgun hisseden tiplerdir (Cavallera ve Giudici, 2008). Orta tipe sahip kişiler ise hem sabahçıl tipin hem de akşamcıl tipin özelliklerini taşımaktadırlar (Adan ve Natale, 2002).

Dikkatten farklı olarak eldeki göreve odaklanma olarak tarif edilen farkındalık (Germer, 2004), tüm dikkatini antrenmanlar ve yarışmalar sırasındaki gerçekleştirilmesi gereken hareketlere vermesi gereken sporcular için oldukça fazla önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra dikkatin belirli bir olaya doğru hızlı bir şekilde verilme düzeyinin sabah veya akşam saatlerinde kronotiplere bağlı olarak kişiden kişiye değişebilmesinden (Correa vd., 2013) dolayı farkındalık ile sabahçıl-akşamcıl tip durumları arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca sporculardan en yüksek performansın elde edilebilmesi için vücut sıcaklık değerleri ile bağlantılı olan sabahçıl-akşamcıl tip durumlarının da

bilinmesi oldukça önemlidir. Literatür incelendiğinde farklı ölçekler kullanılarak sporcuların, spor yapan öğrencilerin, spor lisesi ile spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalıkları hakkında yapılan araştırmalar (Ağca, 2019; Alper vd., 2021; Aygün, 2020; Cathcart vd., 2014; Çelik, 2021; Kesler, 2020; Kozak vd., 2021; Maraşlı, 2018; Mutlu-Bozkurt, 2022; Soylu, 2021; Tingaz vd., 2020; Tingaz, 2020; Topal vd., 2021; Tuzcuoğlu ve Özcan, 2014; Vural ve Okan, 2021; Yalçın vd., 2023) ile sabahçıl-akşamcıl durumları üzerine yapılan araştırmalar (Aslan vd., 2021; Fettah vd., 2022; Pündük vd., 2019) bulunmasına rağmen araştırmada kullanılan ölçeklerin daha önce spor yapan öğrencilere ve müsabakalarda derece yapan sporcu öğrencilere uygulanarak yapılan araştırmalar ile sabahçıl-akşamcıl durumlarının bilinçli farkındalıklarına etkisinin incelendiği araştırmalara rastlanılmamasından dolayı araştırma önem arz etmektedir. Okul sporlarında dereceye girmiş olan öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarının bilinçli farkındalık düzeylerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada ayrıca cinsiyet ve spor türü değişkenlerine göre bilinçli farkındalık deneyim düzeyleri ile sabahçıl-akşamcıl durumları bakımından fark var mıdır? sorularına da cevaplar aranmıştır.

## **Yöntem**

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, evren-örnekleme, veri toplama araçlarına, verilerin analizine, verilerin toplanmasına ve araştırmanın etiğine ait bilgilere yer verilmiştir.

### **Araştırmanın Modeli**

Araştırmada genel tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı veya ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemelerine genel tarama modeli denir. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmeye imkân tanımaktadır (Karasar, 2018).

### **Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)**

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Gaziantep ilinde düzenlenen okul sporlarında yıldızlar kategorisinde farklı branşlarda (futbol, voleybol, basketbol, hentbol, masa tenisi, tenis, atletizm, badminton, dart, okçuluk, bocce, judo, karate, güreş ve cimnastik) dereceye giren 588 öğrenci

oluşturmaktadır (Gaziantep Gençlik Spor İl Müdürlüğü, 2022). Araştırmanın örneklemini ise Gaziantep ilinde okul sporlarında yıldızlar kategorisinde dereceye girip araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü toplam 475 öğrenci oluşturmaktadır. “Seçkisiz örnekleme yöntemlerinden” olan “basit seçkisiz örnekleme” yöntemi kullanılarak araştırma grubu oluşturulmuştur. Basit seçkisiz örnekleme yöntemine göre araştırma evrenindeki her elemanın örnekleme seçilme ihtimali eşittir (Arıkan, 2004; Karasar, 2018).

Araştırmaya dâhil olan 475 öğrencinin 231’i (%48,6) kadın, 244’ü ise (%51,4) erkek öğrencidir. Öğrencilerin 290’ı (%61,1) takım sporları ile 185’i de (%38,9) bireysel sporlar ile ilgilenmektedir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile birlikte Sabahçılık-Akşamcılık Anketi (SAA) ve Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri (EKBFDE) kullanılarak veriler toplanmıştır.

**Sabahçılık-Akşamcılık Anketi (SAA):** Bireylerin sabahçıl-akşamcıl durumlarını belirlemek amacı ile Horne ve Östberg (1976) tarafından geliştirilip Agargun vd. (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanan anket 19 sorudan oluşmaktadır. Anketten alınan toplam puanlara göre 16-41 arası “akşamcıl tip”, 42-58 arası “orta tip”, 59-86 arası ise “sabahçıl tip” olarak gruplandırılmaktadır. Türk kültürüne uyarlandıktan sonra yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda anketin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .81 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca anket maddelerinin puanları ile toplam puan arasındaki anlamlı ve pozitif korelasyon nedeni ile anketin iç tutarlılığı yüksek bulunmuştur (Agargun vd., 2017).

**Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri (EKBFDE):** Johnson vd. (2017) tarafından geliştirilip Kırca ve Ekşi (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanan envanter “İçsel Deneyimin Farkındalığı (1, 7, 13)”, “Dışsal Deneyimin Farkındalığı (2,8,14)”, “Farkındalıkla Davranma (18,20,22)”, “Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim (3,9,24)”, “Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik (4,10,15)”, “Deneyime Açık Olma (19,21,23,25)”, “Düşüncelerin Göreceliliği (5,11,16)” ve “İçgörülü Kavrayış (6,12,17)” olmak üzere 8 alt boyut ve toplam 25 maddeden oluşan 5’li Likert (1= hiçbir zaman – 5= her zaman) tipinde bir ölçektir. Orijinalinde olduğu gibi toplam puan elde edilmeyerek alt

boyutlardan alınan puanlara göre katılımcıların değerlendirildiği envantere 8 madde ters puanlanmaktadır (18-25. Maddeler). Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda orijinalinde olduğu gibi 8 faktörlü yapının iyi uyum sağladığı tespit edilmiştir. Güvenirlik analizleri sonucunda ise envanterin tamamı için Cronbach alfa güvenirlilik katsayısının .70 olduğu sonucu elde edilmiştir (Kırca ve Ekşi, 2018).

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizi yapılırken SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Veri toplama araçlarından elde edilen verilerin güvenilirlik analizleri için yapılan Cronbach's Alpha testi sonucunda sabahçıl-akşamcıl anketinde .86, ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinde ise .83 güvenirlilik katsayıları bulunmuştur. Genel olarak .70'in üzerindeki Cronbach Alfa güvenirlilik katsayılarının kabul edilebilir olması göz önüne alındığında araştırma kapsamında veri toplama araçlarının güvenilir düzeyde ölçme yaptığını söylemek mümkündür (Pallant, 2017).

Öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl anketi ile ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinden aldıkları puanlara yapılan tanımlayıcı analizler sonucunda elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerine göre puanların normallik varsayımları analiz edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen -1,5 ile +1,5 çarpıklık basıklık değerlerine göre dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Grupların dağılımı normal olduğundan dolayı öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl anketi ile ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri puanlarını karşılaştırmak için cinsiyet ve yaptıkları spor türü değişkenlerine göre bağımsız gruplar t-testi, sabahçıl-akşamcıl durum değişkenlerine göre bilinçli farkındalık puanlarını karşılaştırmak için ise One-Way Anova testi kullanılmıştır. Gruplardaki örneklem büyüklüklerinin eşit olmasını gerektirmeyen durumlarda uygulanan Scheffe testi (Taşpınar, 2017) kullanılarak One-Way Anova testi sonucunda elde edilen anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkileri tespit etmek için ise Pearson testi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında analiz sonuçları %95 güven düzeyinde ele alınmış olup  $p < .05$  değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

## Verilerin Toplanması

Gaziantep Valiliğinden alınan 13/04/2022 tarih ve 47763202 sayılı izin ile okullara gidilerek dağıtılan veri toplama araçları beden eğitimi ve spor öğretmenleri tarafından öğrencilere uygulanarak veriler toplanmıştır.

## Araştırmanın Etiği

Araştırmanın etik kurallara uygunluğu hakkında “Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kuruluna” yapılan başvuru 04/03/2022 tarih ve 3 No.lu toplantıda incelenmiş olup 3 sayılı karar sonucunda araştırmanın etik kurallara uygun olduğu bildirilmiştir. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

## Bulgular

Bu bölümde veri toplama araçları ile toplanan verilerin analizlerine yer verilmiştir.

**Tablo 1**

*Öğrencilerin Sabahçıl-Akşamcıl Anketi Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler*

	Min	Max	$\bar{X} \pm Ss$	Çarpıklık	Basıklık
Sabahçıl-Akşamcıl Anketi	24	74	51.24±11.46	-.084	-.955

Tablo 1’de görüldüğü üzere öğrencilerin sabahçılık-akşamcılık anketinden en düşük “24” en yüksek “74” ve  $\bar{x}$ = “51,24” puan aldıkları tespit edilmiştir.



**Tablo 2***Öğrencilerin Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler*

Alt Boyutlar	Min	Max	$\bar{X} \pm Ss$	Çarpıklık	Basıklık
İçsel Deneyimin Farkındalığı	3	15	10.35±2.72	-.149	-.673
Dışsal Deneyimin Farkındalığı	3	15	11.00±2.90	-.502	-.436
Farkındalıkla Davranma	3	15	7.94±3.25	.488	-.731
Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim	3	15	9.05±2.44	.259	-.414
Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik	3	15	9.25±2.77	.066	-.635
Deneyime Açık Olma	4	20	12.41±3.60	.000	-.529
Düşüncelerin Göreceliliği	3	15	9.35±2.71	.214	-.639
İçgörülü Kavrayış	3	15	8.00±3.26	.343	-.667

Tablo 2’de görüldüğü üzere öğrencilerin ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinden aldıkları puanlara göre yapılan tanımlayıcı analizler sonucunda bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin içsel deneyimin farkındalığı boyutunda en düşük “3” en yüksek “15” ve  $\bar{x}$  = “10,35” puan, dışsal deneyimin farkındalığı boyutunda en düşük “3” en yüksek “15” ve  $\bar{x}$  = “11,00” puan, farkındalıkla davranma boyutunda en düşük “3” en yüksek “15” ve  $\bar{x}$  = “7,94” puan, kabul ve yargılamaksızın yönelim boyutunda en düşük “3” en yüksek “15” ve  $\bar{x}$  = “9,05” puan, merkezsizleşmek ve tepkisizlik boyutunda en düşük “3” en yüksek “15” ve  $\bar{x}$  = “9,25” puan, deneyime açık olma en düşük “4” en yüksek “20” ve  $\bar{x}$  = “12,41” puan, düşüncelerin göreceliliği boyutunda en düşük “3” en yüksek “15” ve  $\bar{x}$  = “9,35” puan ve iç görülü kavrayış boyutunda en düşük “3” en yüksek “15” ve  $\bar{x}$  = “8,00” puan aldıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 3***Öğrencilerin Sabahçıl-Akşamcıl Durumlarının İncelenmesi*

Değişkenler	n (475)	Sabahçıl-Akşamcıl Anketi					
		Sabahçıl Tip		Orta Tip		Akşamcıl Tip	
		n	%	n	%	n	%
Kadın	231	58	25.1	106	45.9	67	29.0
Erkek	244	80	32.8	107	43.9	57	23.4
Takım Sporları	290	81	27.9	137	47.2	72	24.8
Bireysel Sporlar	185	57	30.8	76	41.1	52	28.1

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan kadın öğrencilerin 58'i (%25,1) sabahçıl, 106'sı (%45,9) orta, 67'si (%29) ise akşamcıl tiptir. Erkek öğrencilerin 80'ni (%32,8) sabahçıl, 107'si (%43,9) orta, 57'si (%23,4) akşamcıl tiptir. Takım sporları ile ilgilenen öğrencilerin 81'i (27,9) sabahçıl, 137'si (47,2) orta, 72'si de (24,8) akşamcıl tiptir. Bireysel sporlar ile ilgilenen öğrencilerin 57'si (%30,8) sabahçıl, 76'sı (41,1) orta, 52'si (% 28,1) ise akşamcıl tiptir.

**Tablo 4***Öğrencilerin Cinsiyet ve Spor Türü Değişkenlerine Göre Sabahçıl-Akşamcıl Durumlarının Karşılaştırılması*

	Değişkenler	n (475)	$\bar{X} \pm Ss$	t	sd	p
Sabahçıl-Akşamcıl Anketi	Kadın	231	50.22±11.61	-1.878	473	.061
	Erkek	244	52.20±11.26			
	Takım	290	51.27±11.33	.072	473	.943
	Bireysel	185	51.19±11.69			

**p>0.05**

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet ve yaptıkları spor türü değişkenine göre sabahçıl-akşamcıl durumlarını karşılaştırmak için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; sabahçıl-akşamcıl anketi toplam puanında kadın ile erkek öğrenciler arasında ( $t_{(473)} = -1,878$ ;  $p = ,061 > ,05$ ) ve takım ile bireysel sporlarla ilgilenen öğrenciler arasında ( $t_{(473)} = ,072$ ;  $p = ,943 > ,05$ ) gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 5****Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Deneyim Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Alt Boyutlar	Değişken	n (475)	$\bar{X} \pm Ss$	t	sd	p
İçsel Deneyimin Farkındalığı	Kadın	231	10.74±2.57	3.082	473	.002*
	Erkek	244	9.98±2.82			
Dışsal Deneyimin Farkındalığı	Kadın	231	11.10±2.79	.728	473	.467
	Erkek	244	10.91±3.01			
Farkındalıkla Davranma	Kadın	231	8.27±3.28	2.155	473	.032*
	Erkek	244	7.63±3.20			
Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim	Kadın	231	8.90±2.45	-1.300	473	.194
	Erkek	244	9.19±2.44			
Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik	Kadın	231	9.22±2.74	-.258	473	.796
	Erkek	244	9.29±2.81			
Deneyime Açık Olma	Kadın	231	12.54±3.49	.744	473	.457
	Erkek	244	12.29±3.70			
Düşüncelerin Göreceliliği	Kadın	231	9.40±2.69	.415	473	.678
	Erkek	244	9.30±2.74			
İç Görülü Kavrayış	Kadın	231	8.58±3.40	3.765	473	.000*
	Erkek	244	7.46±3.03			

\***p<0.05**

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık deneyim puanlarını karşılaştırmak için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; içsel deneyimin farkındalığı ( $t_{(473)}=3,082$ ;  $p=,002<,05$ ;  $\bar{x}_{kadın}=10,74>\bar{x}_{erkek}=9,98$ ), farkındalıkla davranma ( $t_{(473)}=2,155$ ;  $p=,032<,05$ ;  $\bar{x}_{kadın}=8,27>\bar{x}_{erkek}=7,63$ ) ve iç görülü kavrayış boyutlarına ( $t_{(473)}=3,765$ ;  $p=,000<,05$ ;  $\bar{x}_{kadın}=8,58>\bar{x}_{erkek}=7,46$ ) göre kadın ve erkek öğrenciler arasında kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir. Dışsal deneyimin farkındalığı ( $t_{(473)}=,728$ ;  $p=,467>,05$ ), kabul ve yargılamaksızın yönelim ( $t_{(473)}=-1,300$ ;  $p=,194>,05$ ), merkezsizleşmek ve tepkisizlik ( $t_{(473)}=-,258$ ;  $p=,796>,05$ ), deneyime açık olma ( $t_{(473)}=,744$ ;  $p=,457>,05$ ), düşüncelerin göreceliliği boyutlarında ( $t_{(473)}=,415$ ;  $p=,678>,05$ ) ise gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 6**

*Öğrencilerin Spor Türü Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Deneyim Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Alt Boyutlar	Değişken	n (475)	$\bar{X} \pm Ss$	t	sd	p
İçsel Deneyimin Farkındalığı	Takım	290	10.54±2.66	1.860	473	.063
	Bireysel	185	10.06±2.80			
Dışsal Deneyimin Farkındalığı	Takım	290	11.24±2.78	2.229	473	.026*
	Bireysel	185	10.63±3.06			
Farkındalıkla Davranma	Takım	290	8.00±3.26	.441	473	.660
	Bireysel	185	7.86±3.25			
Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim	Takım	290	9.13±2.37	.973	473	.331
	Bireysel	185	8.91±2.55			
Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik	Takım	290	9.29±2.72	.369	473	.712
	Bireysel	185	9.20±2.85			
Deneyime Açık Olma	Takım	290	12.41±3.45	-.039	473	.969
	Bireysel	185	12.42±3.84			
Düşüncelerin Göreceliliği	Takım	290	9.32±2.61	-.262	473	.794
	Bireysel	185	9.39±2.88			
İç Görülü Kavrayış	Takım	290	7.95±3.22	-.474	473	.636
	Bireysel	185	8.09±3.32			

\* $p < 0.05$

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin yaptıkları spor türü değişkenine göre bilinçli farkındalık deneyim puanlarını karşılaştırmak için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; dışsal deneyimin farkındalığı boyutunda ( $t_{(473)} = 2,229$ ;  $p = ,026 < ,05$ ;  $\bar{x}_{\text{takım}} = 11,24 > \bar{x}_{\text{bireysel}} = 10,63$ ) takım sporları ile ilgilenen öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir. İçsel deneyimin farkındalığı ( $t_{(473)} = 1,860$ ;  $p = ,063 > ,05$ ), farkındalıkla davranma ( $t_{(473)} = ,441$ ;  $p = ,660 > ,05$ ), kabul ve yargılamaksızın yönelim ( $t_{(473)} = ,973$ ;  $p = ,331 > ,05$ ), merkezsizleşmek ve tepkisizlik ( $t_{(473)} = ,369$ ;  $p = ,712 > ,05$ ), deneyime açık olma ( $t_{(473)} = -,039$ ;  $p = ,969 > ,05$ ), düşüncelerin göreceliliği ( $t_{(473)} = -,262$ ;  $p = ,794 > ,05$ ) ve iç görülü kavrayış boyutlarında ( $t_{(473)} = -,474$ ;  $p = ,636 > ,05$ ) ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 7***Öğrencilerin Sabahçıl-Akşamcıl Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Deneyimlerinin Karşılaştırılması*

Alt Boyutlar	Değişken	n	$\bar{X}$	S	F	p	Anlamlı Fark
İçsel Deneyimin Farkındalığı	Sabahçıl	138	10.65	2.46	1.162	.314	
	Orta	213	10.25	2.86			
	Akşamcıl	124	10.20	2.75			
Dışsal Deneyimin Farkındalığı	Sabahçıl	138	11.17	2.80	.499	.607	
	Orta	213	11.01	2.86			
	Akşamcıl	124	10.81	3.09			
Farkındalıkla Davranma	Sabahçıl	138	7.42	3.25	7.376	.001*	3>1 3>2
	Orta	213	7.75	3.06			
	Akşamcıl	124	8.87	3.41			
KABFDE Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim	Sabahçıl	138	9.22	2.62	.549	.578	
	Orta	213	9.01	2.34			
	Akşamcıl	124	8.91	2.42			
Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik	Sabahçıl	138	9.82	3.00	4.163	.016*	1>2
	Orta	213	8.99	2.61			
	Akşamcıl	124	9.08	2.71			
Deneyime Açık Olma	Sabahçıl	138	12.43	3.67	.531	.588	
	Orta	213	12.25	3.61			
	Akşamcıl	124	12.67	3.52			
Düşüncelerin Göreceliliği	Sabahçıl	138	9.50	2.85	1.086	.338	
	Orta	213	9.15	2.69			
	Akşamcıl	124	9.53	2.58			
İç Görülü Kavrayış	Sabahçıl	138	8.12	3.36	.724	.485	
	Orta	213	7.81	3.22			
	Akşamcıl	124	8.21	3.22			

\* $p < 0.05$  1= Sabahçıl, 2=Orta, 3=Akşamcıl

Tablo 7 incelendiğinde öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarına göre bilinçli farkındalık deneyim puanlarını karşılaştırmak için yapılan tek yönlü varyans analizi (one-way anova) sonuçlarına göre; içsel deneyimin farkındalığı ( $f=1,162$ ,  $p=.314 > .05$ ), dışsal deneyimin farkındalığı ( $f=.499$ ,  $p=.607 > .05$ ),

kabul ve yargılamaksızın yönelim ( $f=,549$ ,  $p=,578>,05$ ), deneyime açık olma ( $f=,531$ ,  $p=,588>,05$ ), düşüncelerin göreceliliği ( $f=1,086$ ,  $p=,338>,05$ ) ve iç görülü kavrayış boyutlarında ( $f=,724$ ,  $p=,485>,05$ ) gruplar arasında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Farkındalıkla davranma ( $f=7,376$ ,  $p=,001<,05$ ) ile merkezlesleşmek ve tepkisizlik boyutlarında ( $f=4,163$ ,  $p=,016<,05$ ) ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiştir. Farklılığın yönünü tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda; farkındalıkla davranma boyutunda akşamcıl ile sabahçıl ( $\bar{x}_{\text{akşamcıl}}=8,87>\bar{x}_{\text{sabahçıl}}=7,42$ ) ve akşamcıl ile orta tip ( $\bar{x}_{\text{akşamcıl}}=8,87>\bar{x}_{\text{orta tip}}=7,75$ ) arasında akşamcıl tip lehine, merkezlesleşmek ve tepkisizlik boyutunda ise sabahçıl ile orta tip arasında ( $\bar{x}_{\text{sabahçıl}}=9,82>\bar{x}_{\text{orta tip}}=8,99$ ) sabahçıl tip lehine anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 8**

*Öğrencilerin Sabahçıl-Akşamcıl Anketi Puanları ile Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri Puanlarına Göre Pearson Testi sonuçları*

Değişkenler	Sabahçıl-Akşamcıl Anketi		
	N	r	p
<b>EKBFDE</b>			
<b>İçsel Deneyimin Farkındalığı</b>	475	,100*	,029*
Dışsal Deneyimin Farkındalığı	475	,082	,073
Farkındalıkla Davranma	475	-,187**	,000*
Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim	475	,067	,142
Merkezlesleşmek ve Tepkisizlik	475	,123**	,007*
Deneyime Açık Olma	475	-,016	,724
Düşüncelerin Göreceliliği	475	,016	,727
<b>İç Görülü Kavrayış</b>	475	-,003	,945

\* $p < 0,05$  / \*\* $p < 0,01$

Tablo 8 incelendiğinde okul sporlarında yıldızlar kategorisinde dereceye girmiş olan öğrencilerin Sabahçıl-Akşamcıl Anketi Puanları ile Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri Puanlarına göre yapılan Pearson testi sonuçlarına göre; Sabahçıl-Akşamcıl puanları ile İçsel Deneyimin Farkındalığı ( $r= ,100$ ,  $p<,029$ ), Farkındalıkla Davranma ( $r= -,187$ ,  $p<,000$ ) ve Merkezlesleşmek ve Tepkisizlik boyutları ( $r= ,123$ ,  $p<,007$ ) arasında istatistiksel olarak ilişkiler tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Okul sporlarında yıldızlar kategorisinde dereceye girmiş olan öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarının bilinçli farkındalık düzeylerine etkisini incelemek amacı ile yapılan araştırmada dereceye giren sporcu öğrencilerin ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin “içsel deneyimin farkındalığı”, “dışsal deneyimin farkındalığı”, “farkındalıkla davranma”, “kabul ve yargılamaksızın yönelim”, “merkezsizleşmek ve tepkisizlik”, “deneyime açık olma”, “düşüncelerin göreceliliği” ve “içgörülü kavrayış” alt boyut puanları ile sabahçılık-akşamcılık puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1 ve Tablo 2). Mevcut araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Kesler (2020) elit güreşçilerin, Alper vd. de (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanlarının ortalamasının üzerinde olduğunu ifade etmişlerdir. Okul sporlarında dereceye girmiş öğrencilerin bilinçli farkındalık puanlarının ortalamasının üzerinde olmasının antrenmanlar ile müsabakalarda hedefledikleri başarıları elde edilebilmek için tüm dikkatlerini gerçekleştirecekleri hareketlere ve görevlere vermelerinin sonucunda bilinçli farkındalıklarının gelişmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumları incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrenciler ile takım ve bireysel sporlarla ilgilenen öğrenciler arasında daha fazla sayıda sporcunun orta tip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Araştırmacılar tarafından farklı sabahçıl-akşamcıl ölçekleri kullanılarak farklı özelliklere sahip gruplarla yapılan araştırmalarda da sabahçıl-akşamcıl durumları bakımından orta tipin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Adan ve Almirall, 1990; Aslan vd., 2021; Gangwar vd., 2018; İşman vd., 2010; Pündük vd., 2019; Tarhan, 2014; Valladares vd., 2018). Araştırmacılar tarafından elde edilen bu sonuçlar mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Spor yapan öğrenciler yaklaşık olarak 08.30 ile 16.00 saatleri arasında okullarda eğitim öğretim faaliyetlerini sürdürmektedirler. Okul dışı zamanlarında ise sportif faaliyetlere katılmalarının yanında günün geç saatlerine kadar günlük ödev, sınav vb. çalışmalarını bir plan dâhilinde gerçekleştirmektedirler. Belirtilen faaliyetlerin günün erken saatlerinden başlayıp geç saatlere kadar sürmesinden dolayı öğrencilerin sabahçıl ve akşamcıl tip özelliklerinin gelişmesi mümkün gözükmektedir. Araştırma sonucunda orta tipin daha fazla olmasının belirtilen sebeplerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin cinsiyet ve yaptıkları spor türü değişkenine göre sabahçıl-akşamcıl durumlarını karşılaştırmak için yapılan analizler sonucunda cinsiyetler arasında ve takım ile bireysel spor arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür (Tablo 4).

Paine vd. (2006) yetişkinler, Caci vd. (2009) üniversite öğrencileri, Zimmermann (2011) üniversite öğrencileri, Valladares vd. (2018) üniversite öğrencileri, Pündük vd. (2019) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri, Aynas (2019) öğretmen adayları, Fettah vd. de (2022) oryantiring sporcuları ile yapmış oldukları araştırmalar sonucunda erkek ve kadınlar arasında sabahçıl-akşamcıl durumları bakımından fark tespit etmediklerini ifade etmişlerdir. Araştırma sonuçları literatür ile paralellik göstermektedir. Okul sporlarında derece elde eden öğrencilerin cinsiyet ve spor türü değişkenlerine göre sabahçıl-akşamcıl durumları bakımından fark bulunmamasını araştırma grubunun öğrenci olmasından dolayı sabah aynı saatlerde uyandıktan sonra okula gidip derslere girmelerinin yanında, okul çıkışında ders dışı sportif faaliyetlere katılıp akşam eve gittikten sonra temizlik, beslenme, dinlenme ve ders çalışma gibi günlük işlerini yaptıktan sonra yaklaşık olarak aynı saatlerde uyumalarından, günlük benzer yaşamlarının olmasının etkisi ile sabahçıl ve akşamcıl özelliklerinin de benzer olabileceğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Paine vd. de (2006) cinsiyetin sabah/akşam tercihinde önemli belirleyici olmadığını ifade etmişlerdir.

Cinsiyet değişkenine göre, bilinçli farkındalık deneyim puanlarını karşılaştırmak için yapılan analizler sonucunda içsel deneyimin farkındalığı, farkındalıkla davranma ve iç görülü kavrayış boyutlarına göre kadın öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir. Dışsal deneyimin farkındalığı, kabul ve yargılamaksızın yönelim, merkezsizleşmek ve tepkisizlik, deneyime açık olma, düşüncelerin göreceliliği boyutlarında ise gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 5).

Demirel ve Düşünceli (2023) ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterini kullanarak lise öğrencileri ile yaptıkları araştırmada “dışsal deneyimin farkındalığı” ve “içgörü kavrayış” alt boyutlarında kız öğrenciler lehine, “farkındalıkla davranma”, “kabul ve yargılamaksızın yönelim”, “merkezsizleşmek ve tepkisizlik”, “deneyime açık olma” alt boyutlarında erkek öğrenciler lehine anlamlı farklar elde etmişlerdir. “İçsel deneyimin farkındalığı” ile “düşüncelerin göreceliliği” alt boyutlarında ise gruplar arasında anlamlı bir



farklılık tespit etmediklerini ifade etmişlerdir. Farklı bilinçli farkındalık ölçekleri kullanılarak yapılan araştırmalarda Tuzcuoğlu ve Özcan (2014) spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencileri, Maraşlı (2018) genç hentbolcular, Aygün (2020) spor ve düz lise öğrencileri, Tingaz vd. (2020) farklı branşlarda yarışmalara katılan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri, Tingaz (2020) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcu öğrenciler, Soylu (2021) mücadele sporları ile ilgilenen sporcular, Kozak vd. (2021) sporcular, Alper vd. (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri, Mutlu Bozkurt (2022) spor lisesi ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri arasında bilinçli farkındalık bakımından kadın ve erkek öğrenciler arasında fark bulmadıklarını ifade etmişlerdir. Cathcart vd. (2014) elit sporcular, Kesler (2020) elit güreşçiler, Çelik (2021) dağcılık sporu ile uğraşan sporcular, Topal vd. (2021) spor yapan lise öğrencileri, Vural ve Okan da (2021) atıcılık sporları ile uğraşan sporcular arasında bilinçli farkındalık bakımından erkekler lehine fark tespit etmişlerdir.

Cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık deneyim puanları literatür çerçevesinde tartışılmış olup mevcut araştırma sonuçları literatürle paralellik göstermektedir. Elde edilen farklı sonuçların ise örneklem ve ölçme aracı farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. İçsel deneyimin farkındalığı kişilerin kendi duygularının farkında olmaya, farkındalıkla davranma zihni meşgul eden düşüncelerden kurtulamamanın ve sonuçlarının farkında olmaya, içgörülü kavrayış ise bireylerin bazı problemleri abarttığına yaşadığı zorlukların farkına varmasına yönelik maddelerden oluşmaktadır (Kırca, 2017). İçsel deneyimin farkındalığı, farkındalıkla davranma ve iç görülü kavrayış boyutlarında kadın öğrenciler lehine bulunan farkları erkeklere göre daha duygusal olan kadınların daha fazla duyguları ile hareket etmeleri, kendi iç dünyalarına karşı daha duyarlı olmaları, problemleri kimi zaman daha ince ve ayrıntılı düşünmelerinden kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Öğrencilerin spor türü değişkenine göre bilinçli farkındalık deneyim puanlarını karşılaştırmak için yapılan analiz sonucunda dışsal deneyimin farkındalığı boyutunda takım sporları ile ilgilenen öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir. İçsel deneyimin farkındalığı, farkındalıkla davranma, kabul ve yargılamaksızın yönelim, merkezsizleşmek ve tepkisizlik, deneyime açık olma, düşüncelerin göreceliliği ve iç görülü kavrayış boyutlarında ise gruplar arasında istatistik bakımdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 6).

Tingaz (2020), Kozak vd. (2021) ile Mutlu Bozkurt (2022) bilinçli farkındalık bakımından spor türü değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak fark tespit etmediklerini, Cathcart vd. (2014) ise bireysel sporlar ile uğraşanlar lehine fark tespit ettiklerini ifade etmişlerdir. Araştırmada spor türü değişkenlerine göre bilinçli farkındalık deneyim puanları literatür çerçevesinde tartışılmış olup mevcut araştırmadan farklı bir şekilde elde edilen sonuçların örneklem ve ölçme aracı farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kırca'ya (2017) göre dışsal deneyimin farkındalığı içinde yaşanan çevrenin farkındalığına yöneliktir. Araştırmada dışsal deneyimin farkındalığı boyutunda takım sporları ile ilgilenen öğrenciler lehine fark bulunması, takım sporlarına yönelik yapılan antrenmanlarda ve müsabakalarda takım arkadaşlarının pozisyonuna ve durumuna göre kendi pozisyonunu belirleme ve arkadaşının açıklarını kapatma durumlarının bireysel sporlara göre daha fazla olmasından dolayı dışsal deneyim farkındalıklarının gelişmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarına göre bilinçli farkındalık deneyim puanlarını karşılaştırmak için yapılan analizler sonucunda içsel deneyimin farkındalığı, dışsal deneyimin farkındalığı, kabul ve yargılamaksızın yönelim, deneyime açık olma, düşüncelerin göreceliliği ve iç görülü kavrayış boyutlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Farkındalıkla davranma ile merkezlesizleşmek ve tepkisizlik boyutlarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir. Tespit edilen farkların farkındalıkla davranma boyutunda akşamcıl ile sabahçıl ve akşamcıl ile orta tip arasında akşamcıl tip lehine, merkezlesizleşmek ve tepkisizlik boyutunda ise sabahçıl ile orta tip arasında sabahçıl tip lehine olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7).

Okul sporlarında derece elde eden öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarının bilinçli farkındalıklarına etkisi literatürde benzer araştırmaların bulunmamasından dolayı mevcut araştırmanın bulguları çerçevesinde yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda farkındalıkla davranma boyutunda akşamcıl tip lehine fark bulunmasını bilinçli farkındalık deneyimleri envanterine göre farkındalıkla davranmanın zihni meşgul eden düşüncelerden kurtulamama ile sonuçlarının farkında olmaya dayanmasına (Kırca, 2017) bağlı olarak akşamcıl tiplerin daha geç saatlerde uyumalarına bağlı olarak günün stres ve yorgunluklarını günün geç saatlerine kadar yoğun bir şekilde hissetmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Merkezlesizleşmek ve tepkisizlik boyutunda

sabahçıl tipler lehine fark bulunmasını ise merkezsizleşmek ve tepkisizliğin geri adım atarak olaylara hemen tepki vermemeyi içermesi anlamına gelmesi (Kırca, 2017) ile birlikte sabahçıl tiplerin zihinsel performanslarının zirvesine günün erken saatlerinde ulaşmaları (Adan vd., 2012) göz önüne alındığında sabahçıl tiplerin erkenden yatmalarına paralel olarak kaliteli bir uyku sürecinden sonra günün daha erken saatlerinde uyanmalarının avantajı ile ilerleyen saatlerde daha dinç olmalarından dolayı sakin kalabilmelerinden kaynaklanabileceği ifade edilebilir.

Okul sporlarında yıldızlar kategorisinde dereceye girmiş olan öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkileri tespit etmek için Pearson testi uygulanmıştır. Korelasyon katsayısının önünde yer alan artı (+) işareti iki değişken arasında pozitif korelasyon, eksi (-) işareti ise negatif korelasyonu ifade eder. -1 ile +1 arasındaki değerler de değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü göstermektedir (Pallant, 2017). Genel olarak elde edilen korelasyon katsayıları; “.00-.19 Çok Zayıf İlişki”, “.20-.39 Zayıf İlişki”, “.40-.69 Orta Düzeyde İlişki”, “.70-.89 Yüksek Düzeyde İlişki”, “.90-1.00 Çok Yüksek Düzeyde İlişki” var şeklinde yorumlanmaktadır (Taşpınar, 2017). Elde edilen veriler ve literatür göz önüne alındığında; Sabahçıl-Akşamcıl puanları ile İçsel Deneyimin Farkındalığı boyutu ve Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik boyutu arasında çok zayıf düzeyde pozitif ilişki, Farkındalıkla Davranma boyutu arasında ise çok zayıf düzeyde negatif ilişkiler tespit edilmiştir (Tablo 8).

Literatür incelendiğinde sabahçıl-akşamcıl durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı sonuçlar bulgularımız doğrultusunda değerlendirilmiştir. Sabahçıl-Akşamcıl Anketi’nden elde edilen yüksek puanlar sabahçıl tipleri ifade etmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçların sabahçıl tiplerin günün erken saatlerinde daha dinç olmalarından dolayı kendilerinde ve çevrelerinde meydana gelen değişikliklere, olaylara ve eldeki görevlere karşı daha dikkatli olmalarından kaynaklanabileceği ifade edilebilir. Bu durumlara bağlı olarak dikkatini toplayamama ile ilgili olan Farkındalıkla Davranma boyutu ile Sabahçıl-Akşamcıl puanları arasında negatif yönde ilişki olabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak cinsiyet ve spor türü değişkenlerinin bilinçli farkındalık bakımından farklılaşmalara yol açtığı, sabahçıl-akşamcıl durumlarını ise

etkilemediği, sabahçıl-akşamcıl tip durumlarının bilinçli farkındalıkları etkilediği, sabahçıl-akşamcıl durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak ilişkiler bulunduğu söylenebilir.

### Öneriler

1. Spor yapan öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarının tespit edilerek antrenman programlarının bu doğrultuda hazırlanması,
2. Antrenman ve müsabakalarda spor yapan öğrencilerin sabahçıl-akşamcıl durumlarından kaynaklanan bireysel performans farklılıklarının dikkate alınması,
3. Sporcuların ve öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik uygulamaların yapılması önerilmektedir.

**Yazar Katkıları:** İsrail Yaşın: %50, Metin TAN: %30, Filiz Fatma COLAKOĞLU: %20

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Etik Beyanı:** Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde belirtilen kurallara uyulduğunu ve “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler”e dayalı hiçbir işlem yapmadığımızı beyan ederiz. Aynı zamanda tüm yazarların çalışmaya katkıda bulunduğu, yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışmasının bulunmadığını, tüm etik ihlallerde tüm sorumluluğun makale yazarlarına ait olduğunu beyan ederiz.

**Etik Kurul İzni:** Araştırmanın etik kurallara uygunluğu hakkında Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kuruluna yapılmış olan başvuru kurulun 04/03/2022 tarih ve 3 No.lu toplantısında incelenmiş olup 3 sayılı karar sonucunda araştırmanın etik kurallara uygun olduğu bildirilmiştir.

**Finansman:** Bu araştırma herhangi bir fon almamıştır.

**Telif Hakları:** Millî Eğitim dergisinde yayımlanan çalışmaların Creative Commons Atıf-Ticari Olmayan 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

**Veri Kullanılabilirliği Beyanı:** Bu çalışma sırasında oluşturulan veya analiz edilen veriler, talep üzerine yazarlardan temin edilebilir.

**Yazma Yardımı için Yapay Zekâ Kullanımı:** Yazma yardımı için yapay zekâ kullanılmadığını beyan ederiz.

## Extended Summary

### Introduction

Awareness, based on Buddhist psychology, which is used in the sense of knowing and willingly doing anything that is often used in daily life, or informing someone about something (Brown et al., 2007; Stuntzner, 2015). According to Kabat-Zinn (1990; 1994), awareness is the focus of an individual on the moment he is in willingly or acceptably, without judgment (quoted by Baer et al., 2006; Shapiro et al., 2006). According to Mace (2007), awareness is to pay attention to a situation in a sensitive and accepting way without being under the influence of current feelings and thoughts. As can be understood from the definitions, awareness is a cyclical process consisting of successive stages of intention, attention and attitude that have passed into each other (Shapiro et al., 2006; Shapiro et al., 2008).

The biological and physiological characteristics of all living things in the world occur within the framework of a determined system and biological rhythms whose durations change (Hidalgo et al., 2009; Summa and Türek, 2014; Waterhouse, 1999). Biological rhythms are periods that facilitate the lives of living things such as nutrition, adaptation and production and help them adapt to the environment they live in (Schulz, 2007; Waterhouse, 1999). These periods, which are prepared to adapt to the changes that occur in 24 hours, are called “Circadian rituals” (Correa et al., 2013; Izac, 2006; Summa and Ture, 2014; Takahashi et al., 2008; Waterhouse, 1999). Circadian rhythms, which differ between individuals (Adan et al., 2012; Vitale and Weydahl, 2017), constitute chronotypes affected by endogenous (internal) and exogenous (external) factors (Cavallera and Giudici, 2008; Roenneberg, 2015). In general, chronotypes have been classified into 3 groups as “morning type”, “medium type” and “evening type” depending on the changes observed in people’s rhythms and their sleeping and waking hours (Adan et al., 2012; Horne and Östberg, 1976; Kerkhof, 1985).

Awareness, which is defined as focusing on the task at hand, as opposed to attention (Germer, 2004), is of great importance for athletes who need to give all their attention to the movements they need to perform during training and competitions. In addition, the level of rapid attention to a particular event

may vary from person to person depending on chronotypes in the morning or evening (Correa et al., 2013) Decently, there is a close relationship between awareness and morning-evening type states. In addition, it is very important to know the morning-evening type conditions associated with body temperature values in order to achieve the highest performance from athletes. The research was conducted with the aim of examining the effect of the morning and evening mood of the students who ranked in the star category of school sports on their conscious mindfulness levels. Is there also a difference in the level of conscious awareness experience and morning-evening status according to gender and sport type variables in the research? answers to their questions have also been sought.

## **Method**

Relational scanning method was applied in the research. According to the data of the Provincial Directorate of Youth Sports in the school sports organized in Gaziantep province in the 2021-2022 academic year, the universe of the research consists of 588 students who graduated in different branches in the stars category. The sample of the research consists of a total of 475 students, 231 of whom are female and 244 of whom are male, who have ranked in the star category in school sports in Gaziantep in the 2021-2022 academic year and agreed to participate in the research. A research group was formed using the "simple non-selective sampling" method, which is one of the "non-selective sampling methods". In the study, data were collected using a personal information form, Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ) and Comprehensive Mindfulness Experiences Inventory for Adolescents (CMEIFA).

Since the distribution of groups is normal, independent groups t-test according to gender and sports type variables to compare the morning-evening survey of students and the comprehensive inventory of conscious awareness experiences for adolescents with the scores, in order to compare the conscious awareness scores according to the morning-evening status variables, One-Way Anova test was used. Pearson test was used to Decipher the relationships between the students' morning-evening states and their conscious awareness levels. Within the scope of the research, the results of the analysis were considered at the 95% confidence level, and  $p < .05$  values were considered statistically significant.

## Findings

In a study conducted to examine the effect of the morning-evening states of students who have been ranked in the category of stars in school sports on the conscious awareness levels of students who have been ranked athletes; with the comprehensive inventory of conscious awareness experiences for adolescents, it has been found that the morning-evening scores are higher than the average (Table 1-2). When the morning-evening status of the students was examined, it was found that a greater number of athletes were of medium type between the male and female students participating in the study and the students interested in team and individual sports (Table 3).

In the research no difference was detected between the groups in terms of morningness and eveningness according to gender and the type of sports they do (Table 4). In the study, statistically significant differences were obtained in favor of female students in the mindfulness of internal experience, acting with mindfulness and insightful understanding dimensions of the comprehensive inventory of mindfulness experiences for adolescents, and in favor of those interested in team sports in the dimension of mindfulness of external experience according to the sport type variable (Table 5-6). According to the students morningness-eveningness status, a statistically significant difference was detected between the groups in the dimensions of acting with mindfulness, decentralization and unresponsiveness of the comprehensive inventory of mindfulness experiences for adolescents (Table 7). According to the Pearson test results, statistical relationships were found between the students' Morningness-Eveningness Questionnaire Scores and the Comprehensive Consciousness Experiences Inventory for Adolescents Scores (Table 8).

## Discussion, Conclusion, and Suggestions

As a result, it can be said that gender and sport type variables lead to differences in terms of conscious mindfulness, they do not affect morning-evening states, morning-evening type states affect conscious mindfulness, and there are statistical relationships between morning-evening states and conscious mindfulness levels.

As a result of the research;

1. Determining the morning-evening conditions of students doing sports and preparing training programs in this direction,
2. Consideration of individual performance differences caused by the morning-evening situations of students doing sports in training and competitions,
3. It is recommended to make applications aimed at increasing the conscious awareness levels of athletes and students.

### **Kaynakça**

- Academic Mindfulness Interest Group, M., Academic Mindfulness Interest Group, M. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.
- Adan, A., and Almirall, H. (1990). Adaptation and standardization of a Spanish version of the morningness-eveningness questionnaire: Individual differences. *Personality and Individual Differences*, 11(11), 1123–1130. doi:10.1016/0191-8869(90)90023-k
- Adan, A., and Guàrdia, J. (1993). Circadian variations of self-reported activation: A multidimensional approach. *Chronobiologia*, 20(3-4), 233–244.
- Adan, A., and Natale, V. (2002). Gender differences in morningness–eveningness preference. *Chronobiology International*, 19(4), 709–720. doi:10.1081/cbi-120005390
- Adan, A., Archer, S. N., Hidalgo, M. P., Di Milia, L., Natale, V., and Randler, C. (2012). Circadian typology: A comprehensive review. *Chronobiology International*, 29(9), 1153-1175. doi:10.3109/07420528.2012.719971
- Agargun, M. Y., Cilli, A. S., Boysan, M., Selvi, Y., Gulec, M., and Kara, H. (2007). Turkish version of morningness-eveningness questionnaire (MEQ). *Sleep Hypn*, 9(1), 16.
- Ağca, N. (2019). *Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi*[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.



- Alper, R., Akpınar, S., ve Akpınar, Ö. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-8.
- Arıkan, R. (2004). *Araştırma teknikleri ve rapor hazırlama*. Asil Yayın.
- Aslan, K., Kandaz Gelen, N., Saygın, Ö., ve Aslan, H. G. (2021). Gün zamanının raket sporcularında algısal-bilişsel özellikler üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 229-244.
- Aygün, M. (2020). Spor lisesi ve düz lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4).
- Aynas, S. (2019). *Öğretmen adaylarının uyku ritmi empati-sempati ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., and Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. doi:10.1177/1073191105283504
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., and Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy/bph077
- Brown, K. W., Ryan, R. M., and Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Caci, H., Deschaux, O., Adan, A., and Natale, V. (2009). Comparing three morningness scales: Age and gender effects, structure and cut-off criteria. *Sleep Medicine*, 10(2), 240–245. doi:10.1016/j.sleep.2008.01.007
- Cathcart, S., McGregor, M., and Groundwater, E. (2014). Mindfulness and flow in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 119–141. doi:10.1123/jcsp.2014-0018

- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491–516. doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Cavallera, G. M., and Giudici, S. (2008). Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 3–21. doi:10.1016/j.paid.2007.07.009
- Correa, Á., Lara, T., and Madrid, J. A. (2013). Influence of circadian typology and time of day on temporal preparation. *Timing & Time Perception*, 1(2), 217–238. doi:10.1163/22134468-00002012
- Çelik, E. O. (2021). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Demirel, G., ve Düşünceli, B. (2023). Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 347-364
- Gaziantep Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (GGSİM). (2022). <http://gaziantep.gsb.gov.tr/> adresinden 15.05.2022 tarihinde ulaşılmıştır.
- Gangwar, A., Tiwari, S., Rawat, A., Verma, A., Singh, K., Kant, S., Garg, K. R., and Singh, P. K. (2018). Circadian preference, sleep quality, and health-impairing lifestyles among undergraduates of medical university. *Cureus* 10(6), 2856. DOI 10.7759/cureus.2856
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 10–18. doi:10.1177/1533210108329862
- Gür, Y., ve Alataş, M. (2022). Engelli Sporcu Antrenörlerinin Bilinçli Farkındalık Seviyelerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 57-62. <https://doi.org/10.55238/seder.1070480>

- Fettah, Ö., Emamvırdı, R., ve Çolakoğlu, F. F. (2022). Oryantiring sporcularının sabahçıl-akşamcıl istikrar seviyeleri ve sporda kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 5(2), 43-56. <https://doi.org/10.55142/jogser.1185452>
- Hasler, B. P., Allen, J. J. B., Sbarra, D. A., Bootzin, R. R., and Bernert, R. A. (2010). Morningness–eveningness and depression: Preliminary evidence for the role of the behavioral activation system and positive affect. *Psychiatry Research*, 176(2-3), 166–173. doi:10.1016/j.psychres.2009.06.006
- Hidalgo, M. P., Caumo, W., Posser, M., Coccaro, S. B., Camozzato, A. L., and Chaves, M. L. F. (2009). Relationship between depressive mood and chronotype in healthy subjects. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3), 283–290. doi:10.1111/j.1440-1819.2009.01965.x
- Horne, J. A., and Östberg O. (1976). A self assessment questionnaire to determine morningnesseveningness in human circadian rhythms. *Int J Chronobiol*, 4(2), 97-110.
- Horne, J. A., and Östberg, O. (1977). Individual differences in human circadian rhythms. *Biological Psychology*, 5(3), 179–190. doi:10.1016/0301-0511(77)90001-1
- Hussey, J. K. (2015). *Mindfulness in sport: A proposed intervention for choking susceptible athletes* [Unpublished Doctoral dissertation]. Miami University.
- Izac, M. S. M. (2006). Basic Anatomy and Physiology of Sleep. *American Journal of Electroneurodiagnostic Technology*, 46(1), 18–38. doi:10.1080/1086508x.2006.1107955
- İşman, Ç., Gülen, Ş., and Gündoğan, N. (2010). The relationship between digit ratio and circadian typology among medical students. *Balkan Medical Journal*, 2010(2).
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., and Wade, T. (2017). Development and validation of a multifactor mindfulness scale in youth: The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences–Adolescents (CHIME-A). *Psychological assessment*, 29(3), 264.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi* (33. baskı). Nobel Yayın.
- Kerkhof, G. A. (1985). Inter-individual differences in the human circadian system: A review. *Biological Psychology*, 20(2), 83–112. doi:10.1016/0301-0511(85)90019-5
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Kırca, B. (2017). *Ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kırca, B., and 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., ve Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Lacoste, V., and Wetterberg, L. (1993). Individual variations of rhythms in morning and evening types with special emphasis on seasonal differences. In L. Wetterberg (Ed.), *Light and biological rhythms in man* (pp. 287-304). Pergamon.
- Langer, E. J., and Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of social issues*, 56(1), 129-139.
- Lima, P. F., Medeiros, A. L. D., and Araujo, J. F. (2002). Sleep-wake pattern of medical students: Early versus late class starting time. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 35(11), 1373–1377. doi:10.1590/s0100-879x2002001100016

- Mace, C. (2007). Mindfulness in psychotherapy: an introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(2), 147-154.
- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Mutlu Bozkurt, T. (2022). Does mindfulness affect happiness?: The relationship between mindfulness and happiness in sports. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 197-210. DOI: 10.25307/jssr.1092487
- Pallant, J. (2017). *SPSS kullanma kılavuzu. SPSS ile adım adım veri analizi*. Anı Yayıncılık.
- Paine, S.J., Gander, P. H., and Travier, N. (2006). The epidemiology of morningness/eveningness: Influence of age, gender, ethnicity, and socioeconomic factors in adults (30-49 years). *Journal of Biological Rhythms*, 21(1), 68–76. doi:10.1177/0748730405283154
- Pündük, Z., Deniz, Y., ve Akçakoyun, F. (2019). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinde sirkadiyen değişkenliğin incelenmesi: Balıkesir Üniversitesi örneği. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 35-43.
- Roenneberg, T. (2015). Having Trouble Typing? What on Earth Is Chronotype? *Journal of Biological Rhythms*, 30(6), 487–491. doi:10.1177/0748730415603835
- Selvi, Y., Beşiroğlu, L., ve Aydın, A. (2011). Kronobiyoloji ve Duygudurum Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 368-38. <https://doi.org/10.5455/cap.20110317>
- Schulz, P. (2007). Biological clocks and the practice of psychiatry. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 9(3), 237-55. doi: 10.31887/DCNS.2007.9.3/pschulz
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., and Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. doi:10.1002/jclp.20237

- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., and Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840–862. doi:10.1002/jclp.20491
- Siegel, R. D., Germer, C. K., and Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer Science Business Media
- Soylu, Y. (2021). Mücadele sporcularında duygusal yeme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 542-549.
- Sternberg, R. J. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social issues*, 56(1), 11-26.
- Stuntzner, S. (2015). *The Mindful Path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions by Christopher Germer (review)*. American Association of Integrative Medicine. [https://scholarworks.utrgv.edu/coun\\_fac/12](https://scholarworks.utrgv.edu/coun_fac/12)
- Summa, K. C., and Turek, F. W. (2014). Chronobiology and Obesity: Interactions between circadian rhythms and energy regulation. *Advances in Nutrition*, 5(3), 312–319. doi:10.3945/an.113.005132
- Tabachnick, B.G., and Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education Limited.
- Takahashi, J. S., Hong, H.-K., Ko, C. H., and McDearmon, E. L. (2008). The genetics of mammalian circadian order and disorder: Implications for physiology and disease. *Nature Reviews Genetics*, 9(10), 764–775. doi:10.1038/nrg2430
- Tarhan, R. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sabahçıl-akşamcıl sirkadyen ritim özellikleri ve sabahçıl-akşamcılığın mizaç ile ilişkisi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Taşpınar, M. (2017). *Sosyal bilimlerde spss uygulamalı nicel veri analizi*. Pegem Akademi.

- Thera, N. (2005). *The heart of buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. Buddhist Publication Society.
- Tingaz, E. O. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.
- Tingaz, E. O., Ekiz, M. A., and Çakmak, S. (2020). Examination of mindfulness and impulsiveness in university student-athletes in terms of sports injury development history. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01024-4>
- Topal, A., Yılmaz, M., Dal, M., ve Alıncak, F. (2021) Lise düzeyindeki öğrencilerin farklı değişkenler açısından bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Education and New Approaches*, 4(2), 165-175. <https://doi.org/10.52974/jena.1041076>
- Tuzcuoğlu, S., ve Özcan, G. (2014). Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin üst bilişsel farkındalık düzeyleri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(16), 158-175.
- Valladares M, Tagle-Ramirez R, Munoz M. A., and Obregon A. M. (2018). Individual differences in chronotypes associated with academic performance among Chilean University students. *Chronobiol Int*, 35(4), 578- 583. doi:10.1080/07420528.2017.1413385
- Vitale, J. A., and Weydahl, A. (2017). Chronotype, physical activity, and sport performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(9), 1859–1868. doi:10.1007/s40279-017-0741-z
- Vural, C., ve Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: Atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273. DOI: 10.38021/asbid.962437
- Waterhouse, J. (1999). *Introduction to chronobiology in fundamentals of chronobiology and chronotherapy*. Nurettin Abacıoğlu & Hakan Zengil (Eds). Palme Yayıncılık.

- Yalçın, S., Tingaz, E. O., ve Bilgin, U. (2023). Bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasındaki ilişki: Kadın voleybolcular üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 42-47. DOI: 10.53434/gbesbd.1118432
- Zimmermann, L. K. (2011). Chronotype and the transition to college life. *Chronobiology International*, 28(10), 904–910. doi:10.3109/07420528.2011.618959