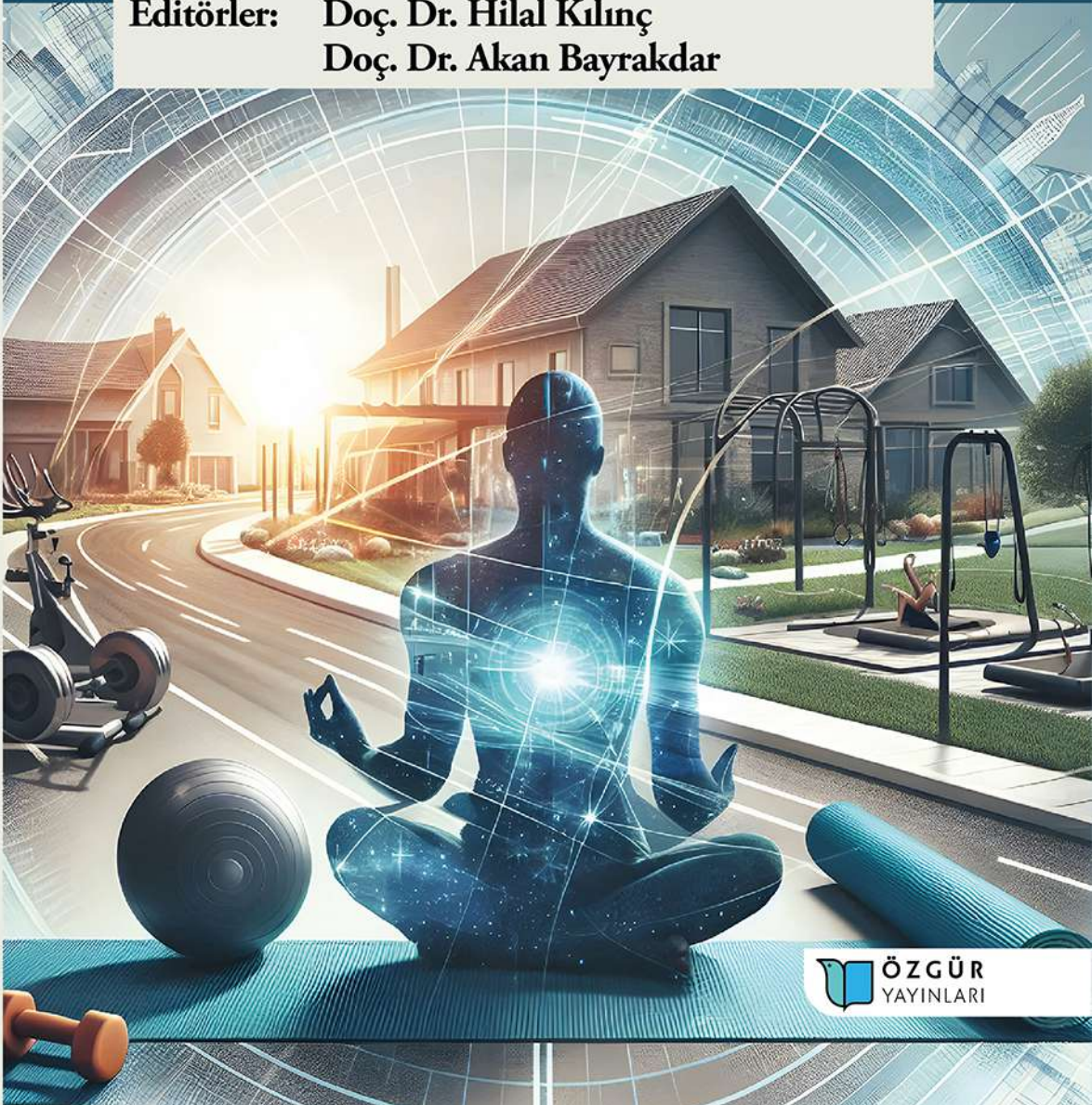


# Beden, Zihin ve Motivasyon: Sporda Psikososyal Yaklaşımlar

Editörler: Doç. Dr. Hilal Kılınç  
Doç. Dr. Akan Bayraktar



ÖZGÜR  
YAYINLARI

# Beden, Zihin ve Motivasyon: Sporda Psikososyal Yaklaşımlar

**Editörler:**

Doç. Dr. Hilal Kılınc

Doç. Dr. Akan Bayrakdar

 **ÖZGÜR**  
YAYINLARI

Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🖱 www.ozgur yayinlari.com

✉ info@ozgur yayinlari.com

---

## Beden, Zihin ve Motivasyon: Sporda Psikososyal Yaklaşımlar

Editörler: Doç. Dr. Hilal Kılınc • Doç. Dr. Akan Bayraktar

---

Language: Turkish

Publication Date: 2026

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

**ISBN (PDF):** 978-625-8998-62-7

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1278>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>  
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Kılınc, H. (ed), Bayraktar, A. (ed) (2026). *Beden, Zihin ve Motivasyon: Sporda Psikososyal Yaklaşımlar*.

Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1278>. License: CC-BY-NC 4.01

---

*The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgur yayinlari.com/>*

---



## Önsöz

Spor, sadece fiziksel güç ve teknik becerilerle sınırlı değildir; zihinsel dayanıklılık, motivasyon ve duygusal denge, başarıya giden yolda eşit derecede önemlidir. Bu kitap, sporda psikososyal araştırmalar alanında edinilen bilgileri, akademik temellere dayalı olarak ama uygulayıcıların ve sporcuların kolayca anlayabileceği bir dille sunmayı amaçlamaktadır. Beş bölümden oluşan bu çalışma, psikolojik iyi oluş, motivasyon, farkındalık, duygusal düzenleme ve performans ilişkilerini kapsamlı bir biçimde ele almaktadır. Her bölüm, bilimsel literatürü temel alırken, sporcuların günlük yaşam ve antrenman pratiklerine uygulanabilir öneriler sunmaktadır. Bu sayede hem akademisyenler hem de spor profesyonelleri için bir rehber niteliği taşımaktadır. Kitabın amacı sporda zihinsel ve duygusal süreçlerin önemini vurgulamak ve sporcuların performansını artırırken psikolojik iyi oluşlarını desteklemektir. Bu bağlamda, okurların sporcuların hem bireysel hem de takım bağlamındaki psikososyal ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilmeleri hedeflenmektedir.



# İçindekiler

Önsöz

iii

## Bölüm 1

---

Padel Performansında Psikososyal ve Biyopsikolojik Dinamikler: Kaygı, Stres ve Mental Yorgunluk 1

*Halil Orbay Çobanoğlu*

## Bölüm 2

---

Padel Sporuna Katılımın Psikososyal Etkileri: Sosyal Bağlılık, Motivasyon ve Psikolojik İyi Oluş 11

*Abdullah Yüksel*

*Muhammed Yavuz Kılınç*

*Akan Bayraktar*

## Bölüm 3

---

Sporcularda Farkındalık Temelli Psikolojik Hazırlık: Performans, Duygusal Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkileri 21

*Hilal Kılınç*

## Bölüm 4

---

Sporda Stres, Akış ve Farkındalık (Mindfulness) 29

*Zeynep Ayça Terzioğlu*

## Bölüm 5

---

Yüzme Branşında Mindfulness Temelli Psikolojik Yaklaşımlar ve Performans Üzerindeki Etkileri 57

*Hilal Kılınç*



# Padel Performansında Psikososyal ve Biyopsikolojik Dinamikler: Kaygı, Stres ve Mental Yorgunluk

Halil Orbay Çobanoğlu<sup>1</sup>

## Özet

Padel, son yıllarda dünya genelinde hızla gelişen ve yüksek bilişsel, teknik ve taktik talepler içeren bir raket sporudur. Bu spor dalında performans yalnızca fiziksel kapasiteye değil, aynı zamanda psikososyal ve biyopsikolojik süreçlerin etkileşimine de bağlıdır. Bu çalışmada padel performansını etkileyen temel psikolojik faktörler; rekabetçi kaygı, stres yanıtları ve mental yorgunluk bağlamında incelenmiştir. Literatür incelendiğinde, sporcuların kişilik özelliklerinin, öz-yeterlilik düzeylerinin ve takım içi iletişimin kaygı yönetimi üzerinde belirleyici olduğu görülmektedir. Ayrıca müsabaka ortamında ortaya çıkan stresin hormonal yanıtlar yoluyla performansı etkilediği; galibiyetin testosteron seviyelerini artırırken mağlubiyetin kortizol düzeylerinde artışa neden olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında mental yorgunluğun psikomotor performansı olumsuz etkileyerek vuruş isabeti, karar verme süreçleri ve reaksiyon zamanlarında bozulmalara yol açtığı ortaya konmuştur. Padel gibi hızlı karar verme gerektiren spor branşlarında zihinsel dayanıklılık, öz-güven ve stres yönetimi performansın sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir. Bu nedenle antrenman süreçlerinde psikolojik beceri eğitimleri, baskı altında performans çalışmaları ve mental yorgunluğun yönetimine yönelik stratejilerin uygulanması önerilmektedir.

1 Prof. Dr., Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, e-mail: orbay.cobanoglu@alanya.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1305-9496>

## GİRİŞ

Spor durumları, kardiyorespiratuvar veya nöromüsküler sistem gibi insan vücudunun tüm yönlerine ve elbette beyne çok yüksek talepler getirir. Bu nedenle, sporcular ilgili sporlarını yaparken hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluk hissedebilirler. Fiziksel yorgunluk, uzun yıllardır spor biliminde yaygın olarak araştırılan bir konudur. Buna karşılık, zihinsel yorgunluğa olan ilgi ancak son zamanlarda ortaya çıkmıştır. Zihinsel yorgunluk, zorlayıcı bilişsel veya duygusal görevler tarafından tetiklenen psikobiyolojik bir durum olarak tanımlanabilir ve bireye bağlı olarak öznel, davranışsal ve/veya fizyolojik olarak deneyimlenebilir. Zihinsel yorgunluğun hem dayanıklılığı hem de spora özgü psikomotor performansı bozduğu, anaerobik performansın ise çoğunlukla etkilenmediği gösterilmiştir. Bu nedenle, zihinsel yorgunluk spor performansı bağlamında önemli bir sorun haline gelmektedir (Díaz-García ve ark., 2024).

Bilişsel kaynakların yüksek katkı sağladığı spor türlerinden biri de raket sporlarıdır. Padel, son on yılda dünya genelinde profesyonelleşme ve katılımcı sayısı açısından devasa bir büyüme kaydeden kompleks bir raket sporudur (Díaz-García ve ark., 2024). 20x10 metrelik, cam ve metal kafeslerle çevrili bir kortta oynanan bu branş, tenisin kurallarını temel alsa da duvarların oyunun bir parçası olması nedeniyle yüksek düzeyde “entropi” ve belirsizlik içerir (Mellado-Arbelo & Baiget, 2022). Performans; sadece fiziksel kapasiteye değil, teknik-taktik bilgi ile psikolojik becerilerin kusursuz entegrasyonuna dayanır (Castillo-Rodríguez ve ark., 2022). Padelin her zaman çiftler halinde oynanması, oyuncular arasında “duygusal bağımlılık” ve sürekli bir iletişim ihtiyacı doğurarak psikolojik yükü daha da karmaşık hale getirir (Díaz-García ve ark., 2024). Oyunun çiftler halinde oynanması ve sürekli karar verme gerektiren yapısı, performansın yalnızca fiziksel faktörlere değil aynı zamanda psikososyal ve biyopsikolojik süreçlere de bağlı olduğunu göstermektedir. Padel performansı; teknik, taktik ve fizyolojik kapasitenin yanı sıra zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi, takım içi iletişim ve nörobilişsel süreçlerin etkileşimi ile şekillenmektedir.

## DAVRANIŞSAL VE KİŞİLİK ODAKLI YAKLAŞIMLAR

Padel oyuncularının performans çıktılarını ve sağlık hizmetleri kullanımını anlamlandırmak için **Andersen’in Davranışsal Modeli** temel bir çerçeve sunar. Bu model; yaş ve eğitim gibi yatkınlık yaratan faktörleri, gelir ve sosyal destek gibi imkân sağlayıcı unsurları ve bireysel sağlık durumu gibi ihtiyaç faktörlerini birleştirir (Lederle ve ark., 2021).

Buna ek olarak, sporcunun kişilik özellikleri müsabaka kaygısını doğrudan şekillendirir. **Neuroticism** (duygusal dengesizlik) düzeyi yüksek

olan sporcuların rekabetçi kaygıya daha duyarlı olduğu ve stresi tolere etme kapasitelerinin düşük olduğu görülmektedir (Kemarat ve ark., 2022). Öte yandan, **agreeableness** (uyumluluk) özelliği, padel gibi takım çalışması gerektiren branşlarda grup uyumunu ve iş birliğini artırarak performans üzerinde olumlu bir etki yaratır (Kemarat ve ark., 2022). Sporcunun kendi yeteneklerine olan inancı olarak tanımlanan **öz-yeterlilik** (self-efficacy), kaygı yönetiminde kritik bir “tampon” görevi görür; öz-yeterliliği yüksek sporcular müsabaka stresini tehdit yerine bir meydan okuma olarak algılarlar (Saniah ve ark., 2024).

## REKABETÇİ KAYGI VE BİLEŞENLERİ

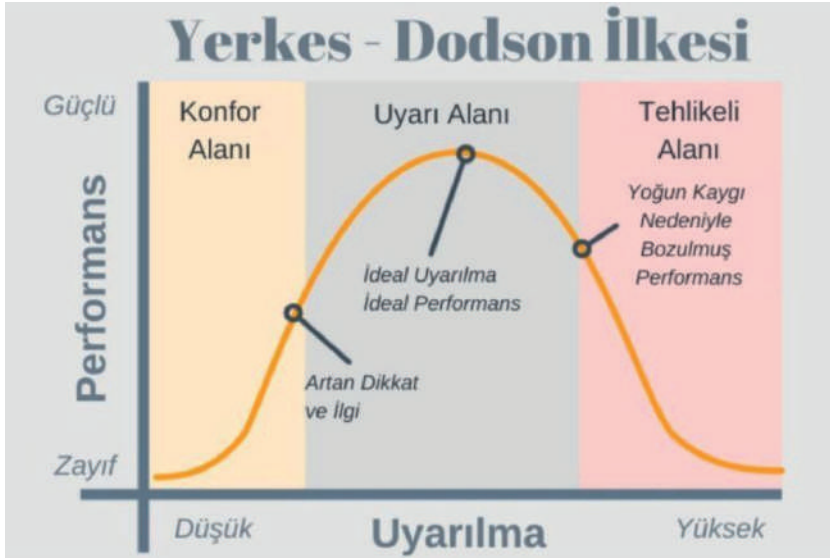
Padelde müsabaka öncesi süreç, kaygı ve stresin en yoğun yaşandığı evredir. Kaygı, rekabetçi sporlarda en sık gözlemlenen zihinsel durumlardan biridir ve bir bireyin belirli bir duruma yetersiz adaptasyonu olup, aktivasyon seviyesini artırarak duygusal işleyişi değiştirir (Urta, 2014). Çok Boyutlu Kaygı Teorisi, bu durumu bilişsel kaygı, somatik kaygı ve öz-güven olmak üzere üç boyutta ele alır (Castillo-Rodríguez ve ark., 2022). Somatik yön, doğrudan organizmik aktivasyondan kaynaklanan kaygının fizyolojik ve duygusal yönlerini kapsar. Rekabetin talepleri tarafından otomatik olarak tetiklenen bir dizi fiziksel semptomu (yüksek düzeyde fizyolojik fonksiyon aktivasyonu) içerir, genellikle sinirlilik ve gerginlikle birlikte görülür. Tersine, bilişsel kaygı, kaygının zihinsel boyutuna ilişkindir ve kişinin kendine ve yeteneklerine olan olumsuz beklentilerinden veya düşük özgüven seviyelerinden kaynaklanır. Üçüncü bir yön olan özgüven, kaygının doğrudan bir ölçüsü olmasa da, sporcuların bilişsel kaygı deneyimini etkileyebilir. Özgüven, bireyin çevresini ve kendini yönetme kapasitesine olan inancını yansıtır (Conde Ripoll ve ark., 2024).

- **Kategori ve Deneyim Etkisi:** Üst düzey (1. kategori) padel oyuncuları, alt kategorilere (3. kategori) kıyasla daha yüksek öz-güvene ve daha düşük somatik kaygıya sahiptir (Castillo-Rodríguez ve ark., 2022). İlginç bir şekilde, genç kategorilerde (U12) öz-güven seviyeleri oldukça yüksekken, rekabetin ve profesyonelliğe geçiş baskısının arttığı U16 seviyesinde bilişsel kaygı puanlarının yükseldiği gözlemlenmiştir (Rodríguez-Cayetano ve ark., 2017). Elit sporcular genellikle kaygı semptomlarını performansı artırıcı olarak algılamakta, daha az deneyimli sporcular kaygıyı performanslarını engelleyici olarak görme eğilimindedir. Aslında, sporcu kontrolü elinde tuttuğu sürece, rekabetçi kaygı yaşamak performans için avantajlı olabilir (Conde-Ripoll ve ark., 2023).

- **Cinsiyet ve Branş Farklılıkları:** Kadın tenisçilerde bilişsel kaygı, erkeklere göre belirgin şekilde daha yüksektir; ancak padel bağlamında kadın oyuncular, partner desteği sayesinde tenisçilere göre daha düşük kaygı ve daha yüksek öz-güven sergilemektedir (Rodríguez-Cayetano ve ark., 2022).
- **Sıralama ve Seri Başı Durumu:** Finlandiya’da yapılan çalışmalar, turnuvalarda seri başı (seeded) olan oyuncuların, yüksek teknik-taktik becerileri ve deneyimleri sayesinde daha düşük bilişsel kaygı hissettiklerini ortaya koymuştur (Conde-Ripoll ve ark., 2023).

### Ters U Hipotezi

Ters U Hipotezi, en iyi performansın orta düzeyde bir uyarılma seviyesinde gerçekleştiğini, düşük ve yüksek uyarılma seviyelerinin ise performansta bozulmaya yol açacağını öne sürer. Bu öneri, uyarılma ve performans arasında ters U şeklinde bir fonksiyon öngören Yerkes-Dodson yasasına dayanmaktadır (Şekil 1) (Sportlyzer Akademisi, 2026; Wells, 2026).



Şekil 1. Ters U Hipotezi (Yerkes-Dodson 1908'den uyarlanmıştır)

Sporda bu, rekabetle ilişkili az miktarda heyecan ve stresin olumlu bir etkiye sahip olabileceği, ancak aşırı stresli bir durumun zararlı olduğu anlamına gelir. Bununla birlikte, aynı görevi yapan kişiler arasında optimal uyarılma seviyeleri farklılık gösterir. Dahası, aynı kişi farklı görevleri yaparken optimal uyarılma seviyeleri değişebilir. Ancak genel olarak, sporcuların aşırı veya

yetersiz uyarılma nedeniyle kötü performans gösterebileceği beklenebilir. Ek olarak, daha karmaşık görevler için optimal uyarılma seviyeleri daha düşük olma eğilimindedir. Ters U hipotezinin öngördüklerine ek olarak, yeni başlayanların genellikle performansa daha fazla dikkat etmeleri gerekirken, bir uzmanın aynı beceriyi aşağı yukarı otomatik olarak gerçekleştirebildiğini de göz önünde bulundurmak önemlidir. Yeni başlayan kişi yüksek düzeyde uyarılma yaşadığında dikkati dağılabilir ve beceriye aynı miktarda dikkat göstermeyebilir. Bu da performansın düşmesine yol açar (Sportlyzer Akademisi, 2026; Wells, 2026).

Ayrıca, yeni başlayanlar doğru becerileri doğru durumlarda ve doğru zamanda gerçekleştirmek için çevrelerindeki ipuçlarına ve sinyallere büyük ölçüde güvenme eğilimindedirler. Ancak, uyarılma arttıkça, temel ipuçlarına ve sinyallere odaklanmaları azalır ve konsantrasyonlarını kaybederek doğru ipuçlarına tepki veremez hale gelirler. Bu nedenle, yeni başlayanlar genellikle bir uzmanın ihtiyaç duyacağından daha düşük uyarılma seviyelerinde daha iyi performans gösterirler (Sportlyzer Akademisi, 2026; Wells, 2026).

## STRESİN BİYOPSİKOLOJİK YANSIMALARI

Müsabaka stresi sadece zihinsel değil, hormonal bir tepki zincirini de tetikler. Raket sporlarında yapılan araştırmalar, galibiyetin **testosteron** seviyelerinde artış sağladığını, mağlubiyetin ise stres hormonu olan **kortizol** seviyelerini dramatik şekilde yükselttiğini ve testosteronun düşmesine neden olduğunu göstermiştir (Jiménez ve ark., 2012). Bu hormonal örüntü hem erkeklerde hem de kadınlarda benzerlik göstererek, “kazanan-kaybeden etkisi”nin biyolojik temelini doğrular (Jiménez ve ark., 2012). Ayrıca, müsabaka ortamındaki sosyal-değerlendirme tehdidi (seyirci baskısı, kulüp prestiji) kortizol yanıtını maksimize eden en güçlü stresörlerden biridir (Jiménez ve ark., 2012).

- **Testosteron (Baskınlık Hormonu):** Statü ve baskınlık motivasyonunu tetikleyen bu hormon, galibiyet ve mağlubiyetten doğrudan etkilenir. Hem erkek hem de kadın sporcularda **galibiyet sonrası testosteron seviyelerinde artış** (ortalama %27) görülürken, mağlubiyet sonrası bu seviyelerde düşüş (yaklaşık %11-16) yaşanmaktadır (Jiménez ve ark., 2012).
- **Kortizol (Stres Hormonu):** Vücudun fizyolojik stres yanıtının bir parçası olan kortizol, özellikle **mağlubiyet sonrası zirve yapar**. Kaybeden sporcularda kortizol seviyelerinde yaklaşık %30-31 oranında bir artış gözlemlenirken, kazananlarda bu değer anlamlı bir değişim göstermez (Jiménez ve ark., 2012).

## MENTAL YORGUNLUK VE PSİKOMOTOR PERFORMANS KAYBI

Mental yorgunluk, padel performansını sadece bilişsel boyutta değil, sporun temelini oluşturan psikomotor beceriler üzerinde de doğrudan yıkıcı bir etkiye sahiptir. Padel sporcularında bu durum, motor kontrol komutlarının bozulması ve hareketin hazırlık aşamasının (preparatory state) sekteye uğramasıyla sonuçlanır. Mental yorgunluk, padelde teknik isabet ve karar verme süreçlerini baltalayan en sinsi faktördür. Bu durum, sporcunun kas kuvveti veya anaerobik kapasitesinden bağımsız olarak, beynin hareketi koordine etme hassasiyetini kaybetmesiyle ilgilidir. Yoğun bilişsel yüklemeye (örneğin 30 dakikalık Stroop testi) sonrası elit genç oyuncuların performansında şu bozulmalar saptanmıştır:

- **Vuruş İsabedi ve Hız:** Mental olarak yorgun olan oyuncuların düz vuruş, vole, bandeja ve cam sonrası atak vuruşlarındaki hassasiyetleri önemli ölçüde azalmaktadır (Díaz-García ve ark., 2024).
- **Stratejik Değişimler:** Oyuncular mental yorgunluk hissettiklerinde, isabeti korumak için vuruş hızlarını düşürme eğilimi gösterirler (motor kontrol adaptasyonu); ancak bu durum “forced error” (zorlanmış hata) sayısını artırarak maçın kaybedilmesine yol açabilir (Díaz-García ve ark., 2024).
- **Birikimli Yük:** Aynı gün içinde yapılan ardışık maçlar mental yorgunluğu artırarak reaksiyon sürelerini yavaşlatır ve zihinsel dayanıklılığı (mental toughness) zayıflatır (Díaz-García ve ark., 2024). Mental yorgunluk yaşayan oyuncuların Psychomotor Vigilance Test (PVT) reaksiyon süreleri uzamakta, bu da korttaki hızlı toplara verilen tepki süresini yavaşlatmaktadır.

## SAHADAKİ KONUMUN VE MÜSABAKA ŞARTLARININ ETKİSİ

Padelde oyuncunun kortun solunda veya sağında oynaması psikolojik profilini değiştirir.

- **Sol Tarafın Baskısı:** Sol tarafta oynayan oyuncular (genellikle bitirici vuruş sorumluluğu aldıkları için), antrenman maçlarına kıyasla gerçek müsabakalarda çok daha yüksek somatik kaygı ve öz-güven artışı yaşamaktadır (Conde-Ripoll ve ark., 2024).
- **Baskı Altında Eğitim (Pressure Training):** Antrenmanlarda “altın puan” veya “tie-break” gibi senaryoların uygulanması, sporcuların gerçek maçlardaki yüksek stres durumlarına karşı tolerans geliştirmesini sağlar (Conde-Ripoll ve ark., 2024). Turnuvanın ilerleyen turlarında, özellikle

alt sıralardaki oyuncuların üst turlara çıktıkça daha yüksek somatik kaygı ve eyalet kaygısı hissettikleri belirlenmiştir (Conde-Ripoll ve ark., 2023).

## SONUÇ VE UYGULAMALI ÖNERİLER

Padel performansı; fiziksel, teknik ve psikolojik unsurların iç içe geçtiği bir dengedir. Mental yorgunluk, teknik becerilerin uygulanmasını engelleyen en büyük bariyerlerden biriyken; öz-güven, somatik kaygının performans üzerindeki negatif etkilerini minimize eden koruyucu bir kalkandır (Castillo-Rodríguez ve ark., 2022; Díaz-García ve ark., 2024). Antrenman, oyuncuları müsabakalara en iyi şekilde hazırlayacak şekilde uyarlanmalıdır. Müsabaka ve antrenmanın talepleri arasındaki karşılaştırma, müsabakanın genellikle daha yüksek fizyolojik talepler getirdiğini, buna ek olarak zaferin cazibesi, müsabaka prestiji ve rakip sporcuların oluşturduğu meydan okuma gibi psikolojik faktörlerin de etkili olduğunu göstermektedir (Conde-Ripoll ve ark., 2024).

Padel gibi hızlı karar vermenin sürekli olduğu raket sporlarında, baskı altındaki durumları etkili bir şekilde yönetmenin performansı doğrudan etkilediğini vurgulamak önemlidir. Zihinsel gücün spor başarısında ve rekabetçi performansı sürdürmede veya artırmada çok önemli bir rol oynadığı göz önüne alındığında, oyuncuların zihinsel becerilerini geliştirmeleri ve antrenman seansları sırasında baskının mevcut olması gerekmektedir. Rekabeti taklit etmek zor olsa da, hafif düzeyde baskı altında antrenman yapmak, daha yüksek düzeyde baskı altında gelecekteki performansa yine de fayda sağlayabilir.

### Antrenörler ve uzmanlar için öneriler:

1. Sporcuların mental yorgunluk seviyelerini maç günlerinde takip etmek ve bilişsel yükü (akıllı telefon kullanımı, yoğun analizler vb.) minimize etmek kritiktir (Díaz-García ve ark., 2024).
2. “Baskı Altında Eğitim” modelleri antrenman rutinlerine dahil edilerek müsabaka stresine karşı bağışıklık geliştirilmelidir (Conde-Ripoll ve ark., 2024).
3. Özellikle genç sporcularda öz-güveni destekleyecek psikolojik beceri antrenmanları (imgeleme, öz-konuşma) uygulanmalıdır (Saniah ve ark., 2024).
4. Çiftler arasındaki iletişimi güçlendirecek takım uyumu çalışmaları, kaygı yönetiminde bir “sosyal destek” mekanizması olarak kullanılmalıdır (Rodríguez-Cayetano ve ark., 2022).

## Kaynakça

- Castillo- Rodríguez A., Hernández-Mendo A., Alvero-Cruz J.R., Onetti-Onetti W. and Fernández-García J.C. (2022). Level of Precompetitive Anxiety and Self-Confidence in High Level Padel Players. *Front. Psychol.* 13:890828. doi: 10.3389/fpsyg.2022.890828
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., Suárez-Clemente, V.J., & Bustamante-Sánchez, Á. (2023). Precompetitive anxiety and self-confidence during the 2023 Finnish Padel championship in high level men's players. *Frontiers in psychology*, 14, 1301623. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301623>
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). Position and ranking influence in padel: somatic anxiety and self-confidence increase in competition for left-side and higher-ranked players when compared to pressure training. *Frontiers in psychology*, 15, 1393963. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1393963>
- Díaz-García, J., Habay, J., Rubio-Morales, A., de Wachter, J., García-Calvo, T., Roelands, B., & Van Cutsem, J. (2024). Mental fatigue impairs padel-specific psychomotor performance in youth-elite male players. *European Journal of Sport Science*, 24(4), 508–517. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12039>
- Jiménez, M., Aguilar, R., & Alvero-Cruz, J. R. (2012). Effects of victory and defeat on testosterone and cortisol response to competition: evidence for same response patterns in men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 37(9), 1577–1581. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.02.011>
- Kemarat S, Theanthong A, Yeemin W, Suwankan S (2022) Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLoS ONE* 17(1): e0262486. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>
- Lederle M, Tempes J, Bitzer E.M. Application of Andersen's behavioural model of health services use: a scoping review with a focus on qualitative health services research. *BMJ Open* 2021;11:e045018. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045018>
- Mellado-Arbelo, O., & Baiget, E. (2022). Activity profile and physiological demand of padel match play. *Kinesiology*. 54(1), 51-61.
- Rodríguez-Cayetano A., Muñoz, A.S., De Mena Ramos, J.M., Fuentes Blanco J.M., Raimundo Calle C., Muñoz S.P. (2017). Pre-competitive anxiety in U12, U14 and U16 paddle tennis players. *Revista de Psicología del Deporte*; 26 (Suppl 3), 51-56.
- Rodríguez-Cayetano, A., Hernández-Merchán, F., Manuel De Mena-Ramos, J., Sánchez-Muñoz, A., & Pérez-Muñoz, S. (2022). Tennis vs padel: Pre-competitive anxiety as a function of gender and competitive level. *Frontiers in psychology*, 13, 1018139. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1018139>
- Saniah, S., Sukamti, E.R., Chaeroni, A., Prayoga, H.D., Prabowo, T.A., Suganda, M.A., & Abdhi, M.I. (2024). An analysis of Indonesian student-level

- boxing athletes: What effect does competition anxiety have on self-efficacy? *Retos*, 55, 1030–1037. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.106784>
- Sportlyzer Akademisi (2026). *Inverted U hypothesis*. Erişim Adresi: <https://academy.sportlyzer.com/wiki/arousal-and-performance/inverted-u-hypothesis/> Erişim Tarihi: 13.03.2026.
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimistas. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 67-74.
- Wells, N. (2026). *Inverted U Theory Explained*. Erişim Adresi: <https://sports-scienceinsider.com/inverted-u-theory/> Erişim Tarihi: 13.03.2026.



## Padel Sporuna Katılımın Psikososyal Etkileri: Sosyal Bağlılık, Motivasyon ve Psikolojik İyi Oluş

Abdullah Yüksel<sup>1</sup>

Muhammed Yavuz Kılınc<sup>2</sup>

Akan Bayrakdar<sup>3</sup>

### Özet

Bu kitap bölümünün amacı padel sporuna katılımın bireylerin psikososyal deneyimleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Padel, çiftler halinde oynanan ve sürekli iletişim gerektiren yapısıyla oyuncular arasında yoğun sosyal etkileşim sağlar. Bu özellikler, sporcuların sosyal bağlılık duygusunu güçlendirirken, grup içi aidiyet ve takım uyumunu artırır. Ayrıca, padel sporu eğlence ve rekreasyonel yönleriyle bireylerin içsel motivasyonlarını destekler, spor katılımının sürdürülebilirliğini sağlar. Düzenli padel oynayan bireyler, sosyal destek algısında artış, yaşam doyumunda iyileşme ve psikolojik iyi oluşta yükselme gibi olumlu sonuçlar deneyimleyebilirler. Bu bağlamda, padel yalnızca fiziksel performans açısından değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik sağlık üzerinde de etkili bir spor olarak öne çıkmaktadır. Kitap bölümü, padelin yapısal özellikleri, motivasyonel süreçler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri sistematik bir şekilde ele alarak spor bilimleri literatürüne katkı sağlamaktadır.

- 1 Alanya Alaaddin Keyubut Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, <https://orcid.org/0009-0005-4829-7741>
- 2 Alanya Alaaddin Keyubut Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, <https://orcid.org/0000-0003-3251-5909>
- 3 Alanya Alaaddin Keyubut Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0002-3217-0253>

## Giriş

Son yıllarda padel sporu dünya genelinde hızlı bir büyüme göstermiş ve rekreasyonel sporlar arasında dikkat çekici bir popülerlik kazanmıştır. Özellikle Avrupa ülkelerinde büyük bir katılımcı kitlesine ulaşan padel, teknik açıdan tenis ve squash sporlarının bazı özelliklerini bir araya getiren bir raket sporudur. Çiftler halinde oynanması ve oyun alanının çevre duvarlarıyla sınırlandırılması sporcular arasında sürekli etkileşim gerektiren bir oyun yapısı oluşturur. Bu özellikler padel sporunu yalnızca fiziksel performans açısından değil aynı zamanda sosyal ve psikolojik boyutları açısından da incelemeyi önemli hale getirmektedir.

Fiziksel aktivite ve spor katılımının psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri uzun yıllardır spor bilimleri literatüründe vurgulanmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini azaltabileceği; buna karşılık yaşam doyumu, mutluluk ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenleri artırabileceği çeşitli çalışmalar tarafından ortaya konmuştur (Biddle ve Asare, 2011; Warburton ve Bredin, 2017). Bununla birlikte son yıllarda yapılan araştırmalar, yeni ortaya çıkan rekreasyonel sporların da benzer psikososyal faydalar sağlayabileceğini göstermektedir. Nitekim padel ve pickleball sporlarını inceleyen güncel bir sistematik derleme, bu tür sporların mental sağlık, yaşam doyumu ve sosyal entegrasyon gibi psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Lauxtermann ve Stubbs, 2025).

Padel'e katılım özellikle takım-bağlamı sayesinde, sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluşu genelde olumlu etkiler. Ancak performans düzeyinde kaygı ve zihinsel yorgunluk gibi zorluklarda görülebilir. Padel bir takım sporu olarak spor genel literatüründeki sosyal faydalara benzer sonuçlar üretir. (Daha güçlü sosyal ağlar, aidiyet hissi, sosyal destek ve topluluk duygusu vb) (Eather vd., 2023). Takım ve kulüp sporları, bireysel sporlara kıyasla daha yüksek aidiyet, sosyal işlevsellik ve yaşam doyumu ile ilişkilidir (Andersen vd., 2018). Rekreatif padelde motivasyon büyük ölçüde kişisel ilgi, keyif ve algılanan faydalara dayanmaktadır. Cinsiyet ve yaş gibi sosyodemografik değişkenlerin etkileri sınırlıdır (Bilic vd., 2025). Elit genç padel oyuncularında dışsal ödel (profesyonel oyuncuyla ders) motivasyonu anlamlı biçimde artırır, fakat bu artış zihinsel yük ve yorgunlukta belirgin yükselme ile birlikte gelir (Díaz-García vd., 2021). Spor katılımı genel olarak özsaygı, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve pozitif duygu durumunu artırır; depresyon, kaygı ve stres düzeylerini azaltır (Martin-Rodriguez vd., 2024). Amatör kadın padel oyuncularında maçlar, özellikle kazanma durumunda, yoğun pozitif duygular üretir ve negatif duygular görece düşüktür (Pérez-Muñoz vd., 2024). Diğer yandan ardışık

maçlar ve yüksek rekabet, zihinsel yorgunluk, performans azalması ve pre-kompetitif kaygı ile ilişkilidir (Martin-Miguel vd., 2025).

*Tablo 1. Padel ve spor katılımının temel psikososyal çıktıları*

Alan	Tipik etki
Sosyal bağlılık	Aidiyet, sosyal ağ, sosyal destek ↑
Psikolojik iyi oluş	Öznel iyi oluş, hayat doyumu, mutluluk ↑
Olumsuz duygular	Depresyon, stres, anksiyete ↓
Rekabet stresi	Bilişsel/somatik kaygı, zihinsel yorgunluk ↑

*Kaynaklar: Eather vd., 2023; Andersen vd., 2018; Bilic vd., 2025; Diaz-Garcia vd., 2021; Martin-Rodriguez vd., 2024; Pérez-Muñoz vd., 2024; Martin-Miguel vd., 2025)*

Padel sporunun dikkat çekici yönlerinden biri, katılımcılar arasında yoğun sosyal etkileşim oluşturabilen bir oyun yapısına sahip olmasıdır. Spor psikolojisi ve spor sosyolojisi alanındaki araştırmalar, bireylerin grup halinde gerçekleştirilen spor aktivitelerine katılmasının sosyal ilişkileri güçlendirdiğini ve bireylerde aidiyet duygusunun gelişmesine katkı sağladığını göstermektedir (Carron vd., 2005). Bu açıdan değerlendirildiğinde padel sporunun çiftler halinde oynanması ve oyuncular arasında sürekli iletişim gerektirmesi sosyal bağlılık ve grup etkileşimi açısından önemli bir ortam oluşturabilir. Padel sporuna katılım motivasyonları üzerine yapılan çalışmalar da bu sporun sosyal yönünü destekleyen bulgular ortaya koymaktadır. Padel oyuncuları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada spor katılımının en önemli nedenlerinden birinin arkadaşlık ilişkileri ve akran grubu ile etkileşim olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada sporcuların padel oynamaktan elde ettikleri içsel tatminin büyük ölçüde eğlence ve oyun deneyimi ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Rodríguez-Cayetano vd., 2020).

Daha yakın tarihli bir araştırma ise rekreasyonel padel oyuncularının motivasyonlarını incelemiş ve spora katılımın büyük ölçüde içsel motivasyon kaynaklarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Spor Motivasyon Ölçeği kullanılarak yapılan bu çalışmada bireylerin padel sporuna katılımında eğlence, kişisel gelişim ve fiziksel aktivite isteğinin önemli rol oynadığı belirtilmiştir (Bilic vd., 2025).

Motivasyon kavramı spor katılımını açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Öz belirleme kuramına göre bireyler bir aktiviteye içsel veya dışsal motivasyon kaynaklarıyla katılabilirler. İçsel motivasyon, bireyin aktiviteyi doğrudan keyif aldığı için gerçekleştirmesi anlamına gelirken dışsal motivasyon ödül, statü veya sosyal beklentiler gibi faktörlere dayanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Rekreasyonel spor ortamlarında içsel motivasyonun

daha güçlü bir belirleyici olduğu bilinmektedir ve padel gibi sosyal etkileşimi yüksek sporlar bu motivasyon biçimini destekleyebilmektedir. Spor katılımının bir diğer önemli psikolojik sonucu psikolojik iyi oluştur. Psikolojik iyi oluş kavramı bireyin yaşam doyumu, olumlu duygular, kişisel gelişim ve anlamlı yaşam algısı gibi çok boyutlu unsurları kapsayan bir yapıdır (Ryff ve Keyes, 1995). Spor ve egzersiz faaliyetleri bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine, sosyal ilişkiler kurmasına ve başarı deneyimi yaşamasına olanak tanıyarak psikolojik iyi oluşun artmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle padel gibi sosyal yönü güçlü sporların bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir.

Padel sporunun dünya genelinde hızla yaygınlaşmasına rağmen bu sporun psikososyal etkilerini doğrudan inceleyen çalışmaların sayısı henüz sınırlıdır. Bununla birlikte mevcut literatür padel sporunun sosyal etkileşim, motivasyon ve psikolojik deneyimler açısından önemli bir araştırma alanı sunduğunu göstermektedir. Bu bağlamda padel sporuna katılımın sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesi spor bilimleri literatürüne katkı sağlayabilecek önemli bir araştırma konusudur.

### **Padel Sporuna Katılımın Psikososyal Etkileri**

Padel son yıllarda dünyanın birçok ülkesinde hızlı şekilde yaygınlaşan bir raket sporudur. Özellikle İspanya, İtalya ve Latin Amerika ülkelerinde geniş katılımcı kitlesine ulaşmıştır. Oyunun çiftler halinde oynanması, küçük kort yapısı ve sürekli etkileşim gerektiren dinamik yapısı sporcular arasında yoğun sosyal iletişim oluşturur. Padelin rekreatif spor olarak hızlı şekilde yayılmasının nedenlerinden biri de bu sosyal etkileşim ortamıdır. Spor ortamlarında oluşan sosyal ilişkilerin bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve sosyal bağlılık duygusunu güçlendirebildiği birçok çalışmada belirtilmiştir (Eime vd., 2013). Padel sporunun karakteristik yapısı oyuncular arasında sürekli iletişim gerektirir. Çiftler halinde oynanan yapı oyuncuların stratejik kararları birlikte almasını zorunlu kılar. Kort ölçülerinin nispeten küçük olması ve duvar kullanımının oyuna dâhil olması, oyuncuların koordinasyon ve iletişim becerilerini sürekli kullanmasını gerektirir. Bu durum oyuncular arasında sosyal etkileşim düzeyini artıran önemli bir faktördür. Padel oyuncularının sosyal motivasyonlarının yüksek olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Sánchez-Alcaraz Martínez vd., 2018).

Padel sporuna katılım motivasyonu incelendiğinde rekreatif eğlence, sosyal etkileşim ve fiziksel aktivite isteğinin öne çıktığı görülmektedir. Padel oyuncuları üzerinde yapılan çalışmalarda katılımcıların önemli bir bölümünün spora başlama nedenleri arasında arkadaşlarla zaman geçirme,

eğlenme ve aktif bir yaşam tarzı sürdürme gibi faktörlerin bulunduğu rapor edilmiştir (Courel-Ibáñez vd., 2017). Bu bulgular padelin yalnızca performans temelli bir spor olmadığını, aynı zamanda sosyal deneyim sunan bir aktivite olduğunu göstermektedir. Padel sporunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri incelendiğinde düzenli spor katılımının genel psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitenin bireylerde yaşam doyumunu artırdığı ve stres düzeyini azaltabildiği bilinmektedir (Diener, 1984; Eime vd., 2013). Padel gibi sosyal etkileşimi yüksek sporlar bireylerin sosyal destek algısını güçlendirebilir. Sosyal destek algısının artması psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyen önemli faktörlerden biridir.

Padel oyuncularının psikososyal özelliklerini inceleyen çalışmalar sporun sosyal yönünün güçlü olduğunu göstermektedir. Rekreatif padel oyuncuları arasında sosyal iletişim ve arkadaşlık ilişkilerinin spor katılımını sürdürmede önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Padel kulüplerinde oluşan sosyal ağlar sporcuların spora bağlılığını artırabilmektedir (Sánchez-Alcaraz Martínez vd., 2018). Spor ortamında oluşan bu sosyal bağlar bireylerin motivasyonunu ve psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır.

Padel sporunun psikososyal etkilerini anlamak için motivasyon kuramları önemli bir çerçeve sunar. Öz belirleme kuramına göre bireylerin motivasyonu özerklik, yeterli ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanması ile güçlenir (Deci & Ryan, 2000). Padel sporunun yapısı oyuncuların birlikte hareket etmesini gerektirdiğinden ilişkisellik ihtiyacının karşılanmasına katkı sağlayabilir. Oyuncuların teknik becerilerini geliştirmesi yeterli algısını destekler. Bu süreç spor katılımının sürdürülebilirliğini artırabilir.

### Padel Sporunun Psikososyal Modeli



Şekil 1. Padel Sporunun Psikososyal Modeli (Yapay zekâ tarafından üretilmiştir)

Padel sporuna yönelik akademik çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir. Mevcut araştırmaların önemli bölümü performans analizi, oyun yapısı ve fizyolojik talepler üzerine odaklanmıştır (Courel-Ibáñez vd., 2017). Psikososyal boyutu inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerin padel sporuna katılım ile ilişkisini inceleyen çalışmalar literatürde önemli bir boşluk oluşturmaktadır. Bu nedenle padel sporunun psikososyal etkilerinin incelenmesi spor bilimleri literatürüne katkı sağlayabilecek bir araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir.

### Sosyal Bağlılık, Motivasyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Spor ortamlarında ortaya çıkan psikososyal kazanımlar genellikle birden fazla psikolojik değişkenin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş kavramları spor psikolojisi literatüründe birbirleriyle ilişkili yapılar olarak ele alınmaktadır. Grup temelli spor aktivitelerine katılımın bireylerin sosyal bağlılık düzeyini artırdığı ve bu durumun spor katılım motivasyonunu güçlendirdiği birçok araştırmada belirtilmiştir (Carron vd., 2005). Sosyal bağlılık duygusunun güçlenmesi, bireylerin spor ortamında kendilerini daha fazla kabul edilmiş hissetmelerine ve spor etkinliklerine uzun süreli katılım göstermelerine katkı sağlayabilmektedir.

*Tablo 2. Padel oyuncularında öne çıkan motivasyon boyutları*

Motivasyon Alanı	Açıklama
Eğlenme / keyif	En güçlü ve en yaygın neden; her yaş ve seviyede baskın
Sosyalleşme	Arkadaşlık, birlikte zaman geçirme, kulüp ortamı
Sağlık & fitness	Formda kalma, sağlık, fiziksel uygunluk
Rekabet / başarı	Yarışma, kendini test etme, maç kazanma
Görünüş (estetik)	En zayıf neden; puanı en düşük boyut
Dış ödüller	Ödül/ödül vaadi (ör. pro oyuncuyla ders) motivasyonu artırır

*Kaynaklar: Bilic vd., 2025; Martinez vd., 2018; Courel-Ibáñez vd., 2018; Diaz-Garcia vd., 2021)*

Padel sporunun yapısal özellikleri bu tür psikososyal süreçlerin gelişmesi için uygun bir ortam oluşturmaktadır. Oyunun çiftler halinde oynanması ve oyuncular arasında sürekli iletişim gerektirmesi, bireyler arasında sosyal etkileşimi artırmaktadır. Bu durum spor ortamında sosyal destek algısının gelişmesine katkı sağlayabilmektedir. Sosyal destek algısının yüksek olması ise bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Eime vd., 2013).

Motivasyon açısından değerlendirildiğinde sosyal bağlılık duygusunun spor katılımını sürdürmede önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Öz belirleme kuramına göre bireylerin ilişkisellik ihtiyacının karşılanması, içsel motivasyonun gelişmesini destekleyen temel unsurlardan biridir (Deci & Ryan, 2000). Padel sporunda oyuncuların takım arkadaşlarıyla kurdukları iletişim, ortak hedefler doğrultusunda hareket etmeleri ve oyun sırasında yaşanan paylaşımlar, ilişkisellik ihtiyacının karşılanmasına katkı sağlayabilmektedir. Bu süreç bireylerin spor katılımına yönelik içsel motivasyonlarını artırarak spor davranışının sürdürülebilirliğini destekleyebilir.

Psikolojik iyi oluş açısından bakıldığında spor ortamlarında oluşan olumlu sosyal deneyimlerin bireylerin yaşam doyumu ve olumlu duygu durumları üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Spor faaliyetleri bireylere başarı deneyimi yaşama, sosyal kabul görme ve kişisel gelişim fırsatı sunmaktadır. Bu tür deneyimler bireylerin öz yeterlik algısını güçlendirebilmekte ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağlayabilmektedir (Ryff & Keyes, 1995). Padel sporunda oyuncuların hem fiziksel performans hem de takım etkileşimi üzerinden olumlu deneyimler yaşamaları, psikolojik iyi oluş açısından destekleyici bir ortam oluşturabilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, rekreasyonel sporların bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Özellikle sosyal etkileşim düzeyi yüksek sporların bireylerin sosyal destek algısını ve yaşam doyumunu artırabildiği belirtilmektedir (Lauxtermann & Stubbs, 2025). Bu bağlamda padel sporunun sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek için önemli bir araştırma alanı sunduğu söylenebilir.

## **Sonuç**

Son yıllarda padel sporunun dünya genelinde hızla yaygınlaşması, bu sporun yalnızca fiziksel performans açısından değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutları açısından da incelenmesini önemli hale getirmiştir. Mevcut literatür fiziksel aktivite ve spor katılımının bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda padel sporunun sosyal etkileşime dayalı yapısı bireylerin sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkiler oluşturabilecek potansiyele sahiptir. Çiftler halinde oynanan yapısı, oyuncular arasında sürekli iletişim gerektirmesi ve sosyal etkileşimi teşvik eden oyun dinamikleri padel sporunu psikososyal açıdan dikkat çekici bir spor haline getirmektedir.

Literatürde yer alan çalışmalar rekreasyonel spor ortamlarının bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirebildiğini ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyebildiğini göstermektedir (Eime vd., 2013). Padel sporunun sosyal etkileşimi teşvik

eden yapısı da bireylerin sosyal bağlılık duygularını güçlendirebilir ve spor katılımına yönelik motivasyonlarını artırabilir. Öz belirleme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde padel sporunun oyuncuların ilişkisellik, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarını destekleyebilecek bir spor ortamı sunduğu söylenebilir (Deci & Ryan, 2000). Bu psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireylerin içsel motivasyonlarını güçlendirebilir ve spor katılımının sürdürülebilirliğini destekleyebilir. Bununla birlikte padel sporunun psikososyal etkilerini doğrudan inceleyen araştırmaların sayısı henüz sınırlıdır. Mevcut çalışmaların önemli bir bölümü performans analizi, oyun yapısı ve fizyolojik talepler üzerine yoğunlaşmaktadır (Courel-Ibáñez vd., 2017). Buna karşılık sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş gibi psikolojik değişkenleri ele alan çalışmalar literatürde sınırlı düzeyde yer almaktadır. Bu durum padel sporunun psikososyal boyutlarının daha kapsamlı biçimde incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Gelecekte yapılacak araştırmaların padel sporuna katılan bireylerin psikolojik özelliklerini farklı değişkenler açısından incelemesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Özellikle yaş, cinsiyet, spor deneyimi ve rekreasyonel veya rekabetçi katılım düzeyi gibi değişkenlerin sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin araştırılması önemli bir araştırma alanı oluşturabilir. Bunun yanı sıra padel sporuna düzenli katılımın bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki uzun dönemli etkilerini inceleyen boylamsal araştırmaların yapılması literatürdeki mevcut boşluğun doldurulmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak padel sporunun sosyal etkileşim düzeyi yüksek yapısı bireylerin sosyal bağlılık duygularını güçlendirebilecek, spor katılım motivasyonlarını destekleyebilecek ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebilecek bir potansiyel taşımaktadır. Bu nedenle padel sporunun psikososyal etkilerinin farklı örneklem gruplarında ve farklı araştırma yöntemleri kullanılarak incelenmesi spor psikolojisi literatürünün gelişimine katkı sağlayabilecek önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir.

## Kaynaklar

- Andersen, M., Ottesen, L., & Thing, L. (2018). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47, 832- 850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bilić, Z., Barbaros, P., Dukarić, V., Lovreković, T., & Petrinović, L. (2025). Motivational determinants of recreational padel participation: A comparative analysis across age and gender. *Sports*, 13(11), 377. <https://doi.org/10.3390/sports13110377>
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport* (3rd ed.). Fitness Information Technology.
- Coruel-Ibáñez, J., Martínez, B., Marín, D., Pérez, E., Herrera, R., & García, J. (2018). Motivos de género para la práctica de pádel. *Apunts Educación Física y Deportes*. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/3\).133.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/3).133.08)
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., & Cañas, J. (2017). Game performance and length of rally in professional padel players. *Journal of Human Kinetics*, 55, 161–169. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0019>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Díaz-García, J., López-Gajardo, M., Ponce-Bordón, J., & Pulido, J. (2021). Is Motivation Associated with Mental Fatigue during Padel Trainings? A Pilot Study. *Sustainability*, 13, 5755. <https://doi.org/10.3390/su13105755>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Systematic Reviews*, 12. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Lauxtermann, L., & Stubbs, B. (2025). Padel, pickleball and wellbeing: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1614448>

- Martínez, B., Marín, D., Ibáñez, J., Pérez, F., Herrera, R., & García, J. (2018). Motivos de la práctica del pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género. , 7, 57-62. <https://doi.org/10.6018/321881>
- Martín-Miguel, I., Muñoz, D., Conde-Ripoll, R., Bustamante-Sánchez, Á., Sánchez-Alcaraz, B., & Escudero-Tena, A. (2025). Topics of Study in Under-18 Padel Categories: A Scoping Review. *Sports*, 13. <https://doi.org/10.3390/sports13030075>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L., Beltrán-Velasco, A., Belando-Pedreño, N., Simón, J., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J., & Clemente-Suárez, V. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Pérez-Muñoz, S., Cuadrado, O., De San Román, F., & Cayetano, A. (2024). Efecto agudo de los partidos de pádel en las emociones de jugadoras amateur. *Padel Scientific Journal*. <https://doi.org/10.17398/2952-2218.2.21>
- Rodríguez-Cayetano, A., Pérez-Muñoz, S., de Mena-Ramos, J. M., Codón-Beneitez, N., & Sánchez-Muñoz, A. (2020). Motives for sports participation and intrinsic satisfaction in padel players. *Retos*, 38, 456-460. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74423>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., Courel-Ibáñez, J., & Cañas, J. (2018). The practice of padel: Motivational and social aspects in amateur players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 350–360. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.09>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556.

## Sporcularda Farkındalık Temelli Psikolojik Hazırlık: Performans, Duygusal Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkileri

Hilal Kılınç<sup>1</sup>

### Özet

Bu çalışma, sporcularda farkındalık temelli psikolojik hazırlık programlarının performans, duygusal düzenleme ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Farkındalık uygulamaları, sporcuların dikkatlerini anlık deneyimlere yönlendirmelerine ve olumsuz düşünceleri daha etkili yönetmelerine olanak tanır. Araştırmalar, bu tür psikolojik hazırlık yöntemlerinin hem bireysel hem de takım sporcularının stresle başa çıkma yetilerini artırdığını ve performans tutarlılığını geliştirdiğini göstermektedir. Ayrıca, düzenli farkındalık pratiklerinin sporcuların duygu durumlarını dengede tutarak kaygı, öfke ve motivasyon dalgalanmalarını azaltabileceği belirtilmiştir. Psikolojik iyi oluş açısından, farkındalık temelli programlar öz-farkındalık ve öz-denetimi artırarak sporcuların genel yaşam kalitesini yükseltmektedir. Bulgular, spor psikolojisi alanında farkındalık temelli yaklaşımların performans ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler sağladığını desteklemektedir.

### Giriş

Günümüz spor ortamında performans sadece fiziksel yeterlilikle sınırlı olmayıp, psikolojik faktörlerin de önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Birrer, Röthlin & Morgan, 2012). Sporcular, antrenman ve müsabaka süreçlerinde yüksek stres, rekabet baskısı ve duygusal dalgalanmalarla karşılaşmakta; bu durum performans tutarlılığı ve psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olabilmektedir. Bu bağlamda, bilişsel-duygusal becerilerin geliştirilmesine yönelik uygulamalar, spor psikolojisi literatüründe giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Aherne, Moran & Lonsdale, 2011; Birrer vd., 2012). Farkındalık (mindfulness) temelli psikolojik hazırlık programları,

1 Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
<https://orcid.org/0000-0003-1946-6073>, [kilinc.hilal@deu.edu.tr](mailto:kilinc.hilal@deu.edu.tr)

sporunun mevcut deneyimlere yargılamadan odaklanmasını sağlayarak dikkat kontrolünü, duygu düzenleme süreçlerini ve öz-farkındalığı artırmayı hedefler (Birrer vd., 2012).

Farkındalık temelli yaklaşımlar spor psikolojisi alanında hem teorik hem de ampirik çalışmalarda incelenmiştir. Örneğin, Aherne ve arkadaşlarının (2011) çalışması, mindfulness eğitiminin sporcularda “flow” deneyimini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir; bu da sporcuların performans sırasında daha net hedef belirleme ve kontrol duygusuna sahip olmalarına katkı sağlamıştır. Ayrıca sporcuların mindfulness düzeyleri ile psikolojik beceri gelişimi arasında anlamlı ilişkiler olduğu da tespit edilmiştir (Yıldız, Önal & Kaçay, 2023). Bunlar, farkındalık temelli uygulamaların yalnızca performans sonuçlarını değil, aynı zamanda zihinsel becerileri de olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşam doyumu, duygusal denge ve stresle başa çıkma becerisi gibi çok boyutlu yapıları içerir. Sporcularda yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi, performans kaygısını azaltarak spor kariyerinin sürdürülebilirliğine katkı sağlayabilmektedir (Şirin, 2025). Farkındalık temelli uygulamalar, bireyin duygu ve davranışlarını yargılamadan gözlemlemesine olanak tanıyarak, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma süreçlerinde esneklik sağlar. Bu durum, sporcularda performansın sürekliliğini korumada ve psikolojik dayanıklılığı artırmada önemli rol oynar.

Spor psikolojisi literatürü, mindfulness temelli psikolojik hazırlığın performans, duygusal düzenleme ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olabileceğini gösteren bulgular sunmaktadır (Birrer vd., 2012; Aherne vd., 2011; Şirin, 2025). Ancak bu alandaki uygulamalar farklı spor branşlarına ve düzeylere göre değişiklik gösterebileceğinden, etkilerin sistematik olarak değerlendirilmesi önemlidir. Bu çalışma, bu boşluğu doldurmayı ve farkındalık temelli psikolojik hazırlığın sporcularda bu üç temel psikolojik değişken üzerindeki etkilerini ayrıntılı olarak incelemeyi amaçlamaktadır.

### **Farkındalık Temelli Müdahaleler ve Spor Psikolojisi**

Son yıllarda spor psikolojisi araştırmaları, bilişsel ve duygusal süreçlerin spor performansı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini ayrıntılı olarak incelemiştir. Mindfulness-temelli müdahaleler, sporunun “şu an” deneyimine yargısız odaklanmasını sağlayarak dikkat kontrolü, duygu düzenleme ve öz-farkındalık üzerinde önemli kazanımlar sunmaktadır (Wang, Lei & Fan, 2023). Sistematik derleme bulgularına göre, mindfulness tabanlı müdahaleler spor performansını ve ilgili psikolojik bileşenleri iyileştirme potansiyeline sahiptir; özellikle dikkat, kabul ve “flow” benzeri psikolojik süreçlerde olumlu etkiler gözlenmiştir (Wang vd., 2023). Ancak meta-analize dahil edilen bazı

çalışmalarda, mental sağlık sonuçlarında belirgin bir etki saptanamamıştır; bu da müdahale türü ve uygulama sresinin önemini vurgulamaktadır (Wang vd., 2023).

Farkındalık, bireylerin olaylara ilişkin bilişsel değerlendirmelerini değiştirebilecek önemli bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Öncelikle, durumlara yneltlen dikkatin niteliği, bilişsel değerlendirmelerin şekillenmesinde belirleyici bir rol oynar (Gross & Thompson, 2007). Dikkat dağılımı üzerine yapılan çalışmaların büyük kısmı, dikkatin dağılması veya yönlendirilmesi gibi süreçlerin karmaşık ve olumsuz değerlendirme sonuçları doğurabileceğini gösterirken, teori ve araştırmalar, farkındalıklı dikkatin daha uyumlu ve dengeli bilişsel değerlendirmeleri destekleyebileceğini ne sürmektedir. Birçok araştırmacı (r. Baer, 2003; Brown vd., 2007), farkındalığın, içsel ve dışsal uyaranları meydana geldikleri anda alıcı bir şekilde işleme konusunda artmış bir istek ve kapasite sunduğunu savunmuştur. Bu yaklaşım, olayların alişilmiş şekilde koşullu değerlendirmeler, geçmiş deneyimler, inançlar ve diğer bilişsel filtreler aracılığıyla yorumlanması biçiminin tam tersini temsil eder (Brown vd., 2007). Eğer farkındalık, daha nesnel ve bilgilendirilmiş tepkileri teşvik ediyorsa, durumlar potansiyel olarak daha tarafsız ve uyumlu biçimlerde algılanabilir. Son alışmalar, farkındalığın tehdit edici uyaranlara karşı duyarsızlaşmayı ve duygusal tepkiselliğin azalmasını teşvik edebileceğini göstermektedir (Arch & Craske, 2006; Broderick, 2005; Creswell vd., 2007). Bu nedenle, farkındalık, olaylara ilişkin olumsuz değerlendirmelerin azaltılması veya hafifletilmesi yoluyla bilişsel değişimi destekleyebilir. Bilişsel değerlendirmenin duygusal ve ruh sağlığı sonuçları üzerindeki kilit rolü göz önüne alındığında, farkındalığın ruh sağlığını ve psikolojik iyi oluşu artırmasının temel mekanizmalarından birinin, durumları stres yaratan biçimde algılama eğiliminin azalması olduğu öne sürülmektedir.

Ayrıca mindfulness uygulamalarının, zihinsel beceriler içerisindeki duygu düzenleme ve stres başa çıkma süreçlerine etkisi üzerinde artan kanıtlar bulunmaktadır. Mindfulness temelli eğitim, sporcularda performans anksiyetesi ve olumsuz içsel durumların etkisini azaltmaya yardımcı olurken, sportif keyif ve odaklanma gibi psikolojik çıktıların iyileşmesini de desteklemektedir (Hut ve ark., 2021).

### **Mindfulness ve Duygusal Düzenleme**

Duygusal düzenleme, etkili sportif performansın kritik psikolojik bileşenlerinden biridir. Sporcular, rekabet baskısı, performans kaygısı ve yüksek stres koşulları altında duygularını yönetmek zorundadır; bu süreçte etkin bir duygusal düzenleme becerisi, performans tutarlılığı ve psikolojik iyi oluş

açısından belirleyici olabilir (Gross & Thompson, 2007). Mindfulness temelli uygulamaların, sporcunun deneyimlerini fark etme, yani “şu an”a bilinçli odaklanma kapasitesini artırarak duygusal düzenleme süreçlerini iyileştirdiğine dair kanıtlar artmaktadır (Wang, Lei & Fan, 2023). Özellikle Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) gibi müdahaleler, sporcularda duygusal farkındalığı ve bilişsel yeniden değerlendirmeye dayalı regülasyon stratejilerini güçlendirmektedir. Çevrimiçi uygulanan kısa süreli MSPE programına katılan ergen ve genç yetişkin sporcularda yapılan bir çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme becerilerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir; bu, sporcuların olumsuz duygusal durumları daha uyumlu biçimde yeniden yapılandırabildiklerini göstermektedir (Tingaz, 2025). Bu tür bulgular, mindfulness eğitiminin yalnızca dikkat farkındalığını değil, aynı zamanda duygusal kontrol süreçlerini de doğrudan geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

Buna paralel olarak, mindfulness eğitimlerinin sporcularda rekabet durum kaygısını azaltarak regülatör duygusal öz-yeterlik üzerinde pozitif etkiler sağladığı, buna bağlı olarak da duygusal tükenmişlik düzeylerini düşürdüğü rapor edilmiştir. Mindfulness uygulamalarının kabul ve dikkat odaklı bileşenleri, sporcuların stresli durumlarda otomatik olumsuz duygu tepkilerini daha etkin biçimde yönetmesine yardımcı olmaktadır (Josefsson, Larsman, Broberg & Lundh, 2017; Wang vd., 2023). Bu etki, spor psikolojisi bağlamında psikolojik dayanıklılığın artmasına katkı sağlayan bir mekanizma olarak kabul edilmektedir.

Duygusal düzenleme süreçlerindeki bu artış, duygu odaklı dikkat kaymalarını azaltarak ve olumlu bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini destekleyerek sporcuların baskı altındaki performanslarını daha tutarlı hale getirmektedir. Mindfulness uygulamalarının sporcuların interoceptive farkındalığını artırdığı ve bu sayede beden sinyallerini daha doğru algılayarak olumsuz duygusal tepkileri yönetmede daha başarılı oldukları da gösterilmiştir (Rogowska & Tataruch, 2024). Özellikle duygu ve beden farkındalığı arasındaki bu ilişki, duygusal düzenleme becerilerinin sportif bağlamda daha derinlemesine anlaşılmasını sağlamaktadır. Ek olarak, mindfulness uygulamaları, yalnızca kaygı ve olumsuz duyguları azaltmakla kalmayıp aynı zamanda bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılığı da artırmaktadır. Bu durum, sporcuların tepkisel düşünme ve duygusallıktan çok daha dengeli ve nötr değerlendirme süreçlerine geçmesine katkı verir. Dispositional mindfulness’un, duygu düzenleme ve ruminasyon arasındaki ilişkide belirleyici bir mekanizma olarak görev yaptığı da gösterilmiş ve bu mekanizma spor performansı üzerindeki duygusal yükü azaltıcı bir etki olarak rapor edilmiştir (Josefsson vd., 2017).

Mindfulness temelli yaklaşımlar, duygusal düzenleme becerilerinin güçlendirilmesinde etkili psikolojik araçlar olarak ortaya çıkmaktadır. Spor psikolojisi alanında artan kanıtlar, bu uygulamaların sadece performansa yönelik zihinsel stratejiler geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda sporcuların duygusal uyum süreçlerini, stres yönetimini ve psikolojik iyi oluşu da derinlemesine etkilediğini göstermektedir.

### **Mindfulness'in Performans ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkileri**

Mindfulness'in spor performansı üzerindeki etkileri doğrudan olarak motivasyon, dikkat, "flow" hali ve performans tutarlılığı gibi değişkenlerle ilişkilidir. Örneğin, sporcuların beden farkındalığı ve zihinsel beceriler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, mindful beden farkındalığının öz-düzenleme ve dikkat düzenleme mekanizmaları aracılığıyla sportif başarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Rogowska & Tataruch, 2024). Bu sonuç, mindfulness'in performans bileşenlerini dolaylı olarak pozitif yönde etkileyen psikolojik süreçleri desteklediğini ortaya koymaktadır. Metaanaliz bulguları, mindfulness tabanlı müdahalelerin performansa ve psikolojik süreçlere etkilerini destekler nitelikte olmakla birlikte, bazı çalışmalar mental sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde karışık sonuçlar vermektedir (Wang vd., 2023). Bu durum, müdahale yöntemlerinin süreleri, içerikleri ve uygulama bağlamları gibi değişkenlerin değerlendirilmesini zorunlu kılar.

### **Sporcular İçin Mindfulness Uygulama Modelleri**

Mindfulness tabanlı spor uygulamaları, klasik psikolojik beceri eğitimlerinden farklı olarak "anlık farkındalığa" odaklanır. Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) programı gibi yapılandırılmış modeller, sporcuların dikkatlerini andaki bilişsel ve duygusal süreçlere yargısız odaklamalarını, performans esnasında içsel deneyimlerini daha etkin kontrol etmelerini ve stresle başa çıkmalarını destekler (Hut vd., 2021). Bu tür programların etkileri sadece sport performansla sınırlı kalmayıp, sporcunun genel psikolojik iyi oluşuna, öz-farkındalık düzeyine ve duygusal esnekliğe kadar uzanmaktadır. Bu nedenle, zihinsel antrenman programlarına mindfulness odaklı yaklaşımların entegre edilmesi, sportif performans ve psikolojik dayanıklılık arasında etkileşimsel bir kazanım yaratma potansiyeline sahiptir.

### **Sonuç**

Bu çalışma, sporcularda farkındalık temelli psikolojik hazırlık programlarının performans, duygusal düzenleme ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini değerlendirmektedir. Literatür taraması, mindfulness uygulamalarının sporcuların dikkat, bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal regülasyon

süreçlerinde belirgin iyileşmeler sağladığını göstermektedir (Gross & Thompson, 2007; Baer, 2003; Brown vd., 2007). Özellikle Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) ve benzeri programların, ergen ve genç yetişkin sporcularda bilişsel yeniden değerlendirme, kaygı azaltma ve duygusal öz-yeterlik üzerinde olumlu etkiler yarattığı görülmüştür (Tingaz, 2025; Josefsson vd., 2017). Araştırmalar, mindfulness temelli müdahalelerin sadece performansa yönelik stratejileri geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda sporcuların stresli ve baskı altındaki duygusal tepkilerini daha uyumlu ve dengeli biçimde yönetmelerine de katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Arch & Craske, 2006; Broderick, 2005; Creswell vd., 2007). Bu süreçler, sporcuların psikolojik iyi oluşunu ve genel yaşam kalitesini artırarak, sportif başarıyı sürdürülebilir kılacak psikolojik altyapıyı güçlendirmektedir (Rogowska & Tataruch, 2024; Wang vd., 2023). Mindfulness uygulamaları, bilişsel esnekliği ve interoceptive farkındalığı geliştirerek, sporcuların olumsuz duygusal tepkilerden ziyade daha tarafsız ve objektif değerlendirmeler yapmalarını mümkün kılmaktadır. Bu durum, duygusal tükenmişliği azaltmakta, kaygıyı yönetmeyi kolaylaştırmakta ve baskı altında performans tutarlılığını artırmaktadır. Dolayısıyla, farkındalık temelli psikolojik hazırlık hem bireysel hem de takım sporcularının zihinsel dayanıklılığını ve psikolojik refahını artıran etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç olarak, spor psikolojisi alanında mindfulness temelli yaklaşımlar, performans ve psikolojik iyi oluş üzerinde çok boyutlu ve olumlu etkiler sağlamaktadır. Gelecek çalışmaların, farklı spor branşlarında, uzun süreli müdahalelerde ve biyolojik/psikofizyolojik ölçümlerle (ör. HRV, EEG) desteklenmiş araştırmalarla bu etkinin daha derinlemesine incelenmesi önerilmektedir. Böylece, mindfulness programlarının sporcuların performans ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki mekanizmaları daha net biçimde ortaya konabilecektir.

## Kaynaklar

- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). *The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation*. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177–189.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy*, 44(12), 1849-1858.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125.
- Birrer, D., R othlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive therapy and research*, 29(5), 501-510.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & 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>
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560–565. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3180f6171f>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Hut, S., Thompson, R., & Baker, J. (2021). Mindfulness training in sport: Effects on performance and mental skills. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(5), 560–578. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1989521>
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G., & Lundh, L.-G. (2017). Self-reported mindfulness mediates the relation between cognitive behavioral processes and symptoms of anxiety and depression. *Mindfulness*, 8(5), 1186–1196. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kozak, B., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Mindfulness and psychological skills in athletes: A cross-sectional study. *Journal of Sport and Exercise Research*, 23(2), 112–126. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jsar/issue/67665/1028102>
- Makaracı, E. (2025). Mindfulness dimensions and athletic mental energy: A correlational study. *Bulletin of Sport Science & Exercise Research*, 12(1), 45–58. <https://dergipark.org.tr/en/pub/besad/issue/95261/1741644>

- Rogowska, A. M., & Tataruch, M. (2024). Body awareness, mindfulness, and sports performance: Evidence from a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 112. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Şirin, H. D. (2025). *Sport psychology and mindfulness: A bibliometric analysis (2007–2024)*. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 27(3), 424–439.
- Tang, Y., Li, F., & Chen, Q. (2022). Effects of mindfulness interventions on competitive anxiety in athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 878432. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.878432>
- Tingaz, H. (2025). Online Mindful Sport Performance Enhancement program: Effects on adolescent athletes' emotion regulation. *Journal of Sport Psychology Research*, 19(2), 201–218. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40523383>
- Wang, Y., Lei, X., & Fan, J. (2023). Mindfulness-based interventions in sport: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 112334. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.112334>
- 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.

## Sporda Stres, Akış ve Farkındalık (Mindfulness)

Zeynep Ayça Terzioğlu<sup>1</sup>

### Özet

Spor bağlamında stres, performansı düşüren olumsuz bir unsur şeklinde tek boyutlu olarak değerlendirilemez; bireyin bilişsel değerlendirmeleri, toparlanma kaynakları ve çevresel koşullarla etkileşim içinde şekillenen çok boyutlu bir uyum süreci olarak ele alınmaktadır. Sporcuların ve antrenörlerin maruz kaldıkları stresörlerin psikolojik iyi oluş, sağlık ve performans üzerinde belirleyici etkiler oluşturduğu; bu etkilerin stresin düzeyinden ziyade stresin nasıl algılandığı ve nasıl düzenlendiği ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu kitap bölümünün amacı, spor bağlamında stres, farkındalık ve akış deneyimi arasındaki ilişkileri kuramsal ve ampirik literatür çerçevesinde ele almak ve bu süreçlerin sportif performans ile psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü tartışmaktır. Bölümde spor ortamında stresin kuramsal temelleri ve kaynakları, sporcular ve antrenörler açısından psikolojik ve fizyolojik etkileri, farkındalık temelli yaklaşımların stres düzenleme ve performans süreçlerindeki rolü ile akış deneyiminin psikolojik ve nörobiyolojik temelleri incelenmektedir. Alanyazın bulguları, farkındalık uygulamalarının sporcularda dikkat düzenleme, bedensel farkındalık, duygu düzenleme, psikolojik esneklik ve stresle başa çıkma becerilerini desteklediğini göstermektedir. Ayrıca, farkındalık temelli müdahalelerin yarışma kaygısını, tükenmişliği ve algılanan stresi azaltabildiği; psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik, akış deneyimi ve performans tutarlılığı ile ilişkili olumlu çıktılarla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Akış deneyiminin dikkat kontrolü, bilişsel açıklık ve duygusal denge ile ilişkili optimal bir performans durumu olduğu; nörobiyolojik bulguların da bu deneyimin özgül sinirsel ve fizyolojik örüntülerle ilişkili olduğunu desteklediği belirtilmektedir. Farkındalık temelli müdahaleler, psikolojik beceri eğitimi ve performans profili oluşturma gibi uygulamaların birlikte ele alınmasının sporcularda performans gelişimi ve psikolojik dayanıklılığı destekleyen daha bütüncül müdahale modellerine katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir. Sonuç olarak, spor psikolojisinde etkili müdahalelerin performans artışıyla birlikte sürdürülebilir iyi oluşu ve uzun vadeli psikofiziksel sağlığı hedeflemesi gerektiği ortaya konulmaktadır.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Antalya Bilim Üniversitesi, Sivil Havacılık Yüksekokulu, Pilotaj Bölümü, Antalya/TÜRKİYE, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8849-9904>, E-posta: [ayca.terzioğlu@antalya.edu.tr](mailto:ayca.terzioğlu@antalya.edu.tr)

## GİRİŞ

Son yıllarda spor psikolojisi literatürü, psikolojik müdahalelerin sporcuların ruh sağlığını desteklemedeki rolünün çok boyutlu etkilerini bütüncül bir çerçevede ele almaktadır (Hut ve ark., 2023; Vidic & Cherup, 2022; Wang ve ark., 2023). Sporcularda stres, kişilik özellikleri ve çevresel etmenlerin ruh sağlığıyla ilişkili olduğu, bu etmenlerin yaralanma riski, uyum süreci ve yeme bozuklukları, depresyon, anksiyete, aşırı antrenman ve uyku sorunları gibi ruhsal sorunların klinik ve performansla ilişkili sonuçlarını anlamlı biçimde etkilediği görülmektedir (Chang ve ark., 2020). Benzer biçimde elit sporcuların, antrenörlerin ve yüksek performans personelinin çok sayıda stresöre maruz kaldığı, bunun ruh sağlığı riskini artırdığı, ancak damgalanma ve psikolojik güvenlik kaygılarının yardım arama davranışını sınırlamakta olup spor ortamlarında bütüncül bir sistem yaklaşımına dayalı ruh sağlığı çerçevelerine ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır (Reardon ve ark., 2019). Sporun psikososyal iyilik hâlini destekleyici etkileri, yetişkin popülasyonlarında yürütülen çalışmalarla da görülmektedir. Spor katılımının özsaygı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılığı güçlendirdiği, depresyon, stres ve yalnızlık gibi olumsuz duygusal durumları azalttığı rapor edilmektedir (Eather ve ark., 2023). Sporun zihinsel süreçlerle ilişkisini bütüncül bir çerçevede ele alan bir derleme çalışmasında, fiziksel aktivitenin nörobiyolojik düzenleme, duygu düzenleme, bilişsel işlevler ve sosyal etkileşimler yoluyla psikolojik iyilik hali ve dayanıklılıkla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Martín-Rodríguez ve ark., 2024).

Kapsamlı şemsiye derlemeler, farkındalık temelli yaklaşımların spor bağlamında psikolojik işlevselliği destekleyici bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle farkındalık temelli spor performansını geliştirme (MSPE) ve farkındalıklı kabul ve kararlılık (MAC) müdahaleleri dahil olmak üzere, farkındalık temelli uygulamaların sporcuların odaklanma becerilerini güçlendirdiği, kaygı düzeylerini azaltmaya katkı sağladığı ve psikolojik esnekliği desteklediği bildirilmektedir (Xie ve ark., 2025). Benzer şekilde, MSPE uygulamaları spor kaygısını ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltırken, spor performansından alınan doyumu ve bireylerin farkındalık düzeyini artırdığı görülmüştür (Minkler ve ark., 2020). Sakatlık sonrası spora dönen sporcularda farkındalığın, rekabet kaygısı ve tükenmişlik düzeylerini azaltarak duygusal düzenleme öz yeterliliğini artırdığı; rekabet kaygısı ile tükenmişliğin ise bu ilişki üzerinde kısmi bir aracılık rolü oynadığı bulunmuştur (Tang ve ark., 2022). Bu bağlamda, farkındalık temelli müdahalelerin psikolojik işlevsellik üzerindeki katkısı belirgin bir şekilde önem taşımaktadır

Spor psikolojisi literatüründe elde edilen bu bulgular, sporcuların performans ve ruh sağlığını desteklemede yapılandırılmış psikolojik müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır. Bu müdahaleler arasında zihinsel süreçlerin sistematik biçimde ele alınmasına olanak tanıyan uygulamalar öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, zihinsel becerilerin sistematik olarak geliştirilmesini hedefleyen psikolojik beceri eğitimi önemli bir uygulama alanı sunmaktadır. Psikolojik beceri eğitimi, *“performansı artırmak, alınan keyfi yükseltmek veya spor ve fiziksel aktivitede daha fazla tatmin sağlamak amacıyla zihinsel veya psikolojik becerilerin sistematik ve tutarlı bir şekilde uygulanması”* anlamına gelir (Weinberg & Gould, 2007, s. 250). Spor psikolojisi uygulamalarında en yaygın biçimde yararlanılan dört temel zihinsel teknik imgeleme, hedef belirleme, kendiyle konuşma ve fiziksel gevşeme yöntemleri olarak tanımlanmaktadır (Vealey, 2007).

Psikolojik beceri eğitimi ve farkındalık temelli eğitimin spor performansı ile ilişkili psikolojik becerileri geliştirmede etkili olduğu, ancak bazı alanlarda her bir yaklaşımın kendine özgü güçlü yönleri sahip olduğu vurgulanmaktadır (Röthlin ve ark., 2020). Bu durum, sporculara psikolojik gelişimin tek bir yöntemle sınırlı kalmaksızın farklı yaklaşımların bütünleştirilmesiyle daha etkili biçimde desteklenebileceğine işaret etmektedir. Nitekim, elit sporcuların %42’si psikolojik beceri antrenmanı uygularken, %90’ı bu eğitime ilgi duymaktadır; erkek sporcular psikolojik becerileri özellikle müsabakalarda daha sık kullanmakta ve gevşeme, imgeleme ile iç konuşma gibi beceriler psikolojik beceri antrenmanı kullanımının en güçlü yordayıcıları olarak öne çıkmaktadır (Einarsson ve ark., 2020). Bir başka çalışmada yedi haftalık psikolojik beceri eğitimi programının ergen elit yüzücülerde yarış performansını belirgin biçimde artırmanın yanı sıra zihinsel dayanıklılık, öz-yeterlik ve olumlu duygulanımı güçlendirerek psikolojik gelişime güçlü bir katkı sağladığı görülmüştür (Sheard & Golby, 2006). Farkındalık kabul ve kararlılık yaklaşımı, psikolojik beceri eğitimi ile karşılaştırıldığında, kadın üniversite sporcularında madde kullanımı, düşmanlık ve duygu düzenleme güçlüklerini daha fazla azaltmış; ayrıca psikolojik esneklik ve sportif performansta daha belirgin iyileşmeler sağlamıştır (Gross ve ark., 2018).

Psikolojik müdahaleler kapsamında ele alınan bir diğer önemli uygulama ise performans profili oluşturma tekniğidir. Performans profili oluşturma uygulaması, sporcu performans gelişiminin merkezine koymayı amaçlayan bir değerlendirme stratejisidir (Butler & Hardy, 1992). Teorik olarak, performans profili tekniği, her sporcunun kendi spor performansına ilişkin algısının benzersizliğini anlamada kişisel yapılar kuramına (PCT; Personal Construct Theory) dayanmaktadır (Kelly, 1991). Butler ve Hardy (1992) tarafından geliştirilen bu teknik sonrasında Gucciardi ve Gordon (2009) tarafından revize edilmiştir. Özgün performans profili oluşturma tekniği

daha çok grup temelli ve sınırlı kuramsal boyutlara odaklanırken (Butler & Hardy, 1992), revize edilmiş performans profili oluşturma yaklaşımı, kişisel anlamlandırma süreçlerini daha derinlemesine ele alan, bireysel uygulamaya dayalı ve kuramsal kapsamı genişletilmiş bir yapı sunmaktadır (Gucciardi & Gordon, 2009). Performans profili oluşturma, sporcuların öz farkındalıklarını artırarak gelişim önceliklerini belirlemelerini, motivasyon ve hedef belirleme süreçlerini güçlendirmelerini ve performanslarını daha etkin biçimde izleyip değerlendirmelerini desteklemektedir (Weston ve ark., 2011).

Bu çerçevede ele alınan kuramsal ve deneysel bulgular, spor psikolojisinde psikolojik müdahalelerin performans çıktılarıyla sınırlı olmadığını, sporcuların stresle başa çıkma biçimleri, öznel deneyimleri ve ruhsal iyi oluşlarıyla yakından ilişkili çok boyutlu süreçleri kapsadığını ortaya koymaktadır. Özellikle son yıllarda, spor ortamında stresin değerlendirilmesi ve düzenlenmesi ile optimal performans deneyimlerinden biri olarak kabul edilen akış durumunun anlaşılmasında farkındalık temelli yaklaşımların belirgin bir kavramsal ve uygulamalı değer kazandığı görülmektedir. Bu bölümde sporda yaygın ve kaçınılmaz bir olgu olan stresin psikolojik işlevsellik ve performans üzerindeki etkileri ile bu süreçlerde farkındalığın düzenleyici rolü ele alınacaktır. Ayrıca farkındalık temelli yaklaşımlar, akış deneyimi bağlamında kuramsal temelleri ile spor psikolojisi uygulamalarındaki rolü ve işlevi bağlamında bütüncül bir perspektif içinde tartışılacaktır.

### Farkındalık (Mindfulness)

Farkındalık ve meditasyon kavramları sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılsa da aslında farklı anlamlara sahiptir. Meditasyon, farkındalığı geliştirmeyi amaçlayan bir uygulama ve yöntemler bütünüdür (Chaskalson, 2014). Farkındalık ise bireyin bilinçlilik halini şimdiki ana yönlendirme süreci olarak ifade edilmektedir (Calabrese, 2021). Farkındalık, gevşeme sağlama, zihni boşaltma, düşünmeyi durdurma ya da sadece farkındalık eğitimi yapma amacı taşımaz. Aksine, yaşantının olumlu ya da olumsuz tüm yönlerine bilinçli biçimde yönelmeyi ifade eder ve temelinde zarar vermemeyi, manipülasyon ya da kontrol amacı gütmemeyi ve bireyin acısını azaltmayı hedefleyen bir niyet bulunur (Feldman & Kuyken, 2019). Alanyazında en yaygın kabul gören tanımlardan birinde ise farkındalık, kişinin dikkatini içinde bulunduğu ana yargılamadan ve bilinçli olarak odaklaması şeklinde açıklanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Bu durumda farkındalığın bilinçli bir şekilde dikkat etmeyi içerdiği belirtilebilir. Ayrıca farkındalık, bireyin acı veren yaşantılarla başa çıkmasını kolaylaştıran ve yaşamı daha anlamlı ve doyurucu kılan bir yaklaşım ya da deneyimle ilişki kurma biçimi olarak da ele alınmaktadır (Siegel, 2010). Farkındalığın dur, gözlemle ve geri dön olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır (Germer, 2005a). Bishop

ve arkadaşları (2004) farkındalığı iki bileşen üzerinden tanımlar. İlk bileşen, dikkatin mevcut yaşantıya yönelmesini sağlayan bir öz-düzenleme sürecini ifade ederken, ikinci bileşen, şimdiki anın deneyimlerine merak, açıklık ve kabulle yaklaşan bir tutumun benimsenmesini kapsar. Shapiro ve arkadaşları (2006) ise farkındalığın temelinde niyet, dikkat ve tutum olmak üzere üç bileşenin bulunduğunu belirtir. Bu tanımlar çerçevesinde farkındalığın, dikkatin bilinçli biçimde şimdiki ana yöneltilmesini gerektiren etkin bir zihinsel durumu ifade ettiği, buna karşılık günlük yaşamda zihnin çoğu zaman otomatikleşmiş bir işleyiş içinde hareket ettiği görülmektedir.

Otomatik pilot, bireyin günlük ve rutin görevleri, bilinçli ve kasıtlı dikkat gerektirmeksizin, önceden öğrenilmiş ve yerleşik bilişsel ile davranışsal örüntüler aracılığıyla yerine getirmesini ifade eden bir işleyiş biçimidir (Feldman & Kuyken, 2019). Farkındalık, otomatik pilotta sürdürülen gündelik yaşama karşı, bireyin anı bilinçli ve dikkatli biçimde deneyimlemesini sağlayan bir karşıt yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Teasdale, 2022). Bir sporcunun antrenman sırasında her zamanki rutinini neredeyse düşünmeden uygulaması, hareketleri alışkanlıkla ve minimum zihinsel katılımı sürdürmesi otomatik pilot işleyişine karşılık gelmektedir. Bu durumda sporcu, yaptığı egzersizlerin ayrıntılarını, bedeninden gelen sinyalleri ya da dikkatinin nereye yöneldiğini fark etmeksizin antrenmanı tamamlayabilir. Buna karşılık, farkındalık temelli bir yaklaşımda sporcu, aynı antrenman sırasında nefesine, kaslarındaki gerilime, yorgunluk düzeyine ve dikkatinin dağıldığı anlara bilinçli biçimde odaklanarak süreci an be an izler ve düzenler. Böylece antrenman, tekrar edilen bir rutin olmaktan çıkıp bedensel ve zihinsel deneyimin bilinçli biçimde takip edildiği etkin bir öğrenme sürecine dönüşür.

Farkındalık yaklaşımlarında zihin ve bedenin bir bütün olarak ele alınması büyük önem taşımaktadır. Bedensel duyuların ve algıların fark edilip tanımlanması, bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerine ilişkin erişilebilir bir değerlendirme alanı oluşturarak bu süreçlerin daha iyi anlaşılmasını sağlar (Didonna, 2009). Zihin-beden egzersiz programının (aerobik koşu ve farkındalık temelli yoga) örtük duygu düzenleme becerisini geliştirdiği, bu gelişimde özellikle aerobik uygunluktaki artışın belirleyici bir rol oynadığı ve farkındalık düzeyindeki iyileşmenin bu etkiyi güçlendirdiği raporlanmıştır (Zhang ve ark., 2019). Farkındalık temelli yaklaşımların sporda performans ve iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda, farkındalığın dikkat süreçlerinde, duygusal iyi oluşta ve performansla ilişkili psikolojik süreçlerde artışa katkı yaptığı bulunmuştur Birrer ve arkadaşlarının (2012) kuramsal incelemesi, farkındalık uygulamalarının sporcularda dikkat, duygu düzenleme, öz-farkındalık ve esneklik gibi temel psikolojik becerileri çeşitli etki mekanizmaları (yalın dikkat, deneyimsel kabul, öz-düzenleme, bilişsel açıklık

vb.) üzerinden geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Foster ve Chow'un (2020) üniversite sporcuları üzerinde yürüttüğü çalışmada, farkındalık düzeylerinin sportif iyi oluş üzerinde psikolojik becerilerle birlikte anlamlı ve orta düzeyde olumlu etkiler gösterdiği; genel psikolojik iyi oluşu ise yalnızca farkındalığın yordadığı ve özellikle yargılamadan farkındalık boyutunun küresel iyi oluşla güçlü biçimde ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Rooks ve arkadaşları (2017) ise yoğun bir antrenman dönemi boyunca farkındalık uygulamalarına daha yüksek düzeyde katılımın sürdürülebilir dikkat performansındaki düşüşü engellediğini ve duygusal iyi oluşta (pozitif duygulanım artışı, kaygının azalması) koruyucu bir rol oynadığını bulmuştur. Bu deneysel bulguları meta-analitik düzeyde destekleyen çalışmalar, farkındalık uygulamalarının farklı spor branşlarında farkındalık düzeylerini büyük etki büyüklüğü ile artırdığını, bilişsel-psikolojik performans göstergelerinde orta-büyük düzeyde iyileşme sağladığını ve özellikle hassasiyet gerektiren sporlarda performansı anlamlı şekilde yükselttiğini göstermiştir (Bühlmayer ve ark., 2017). Farkındalık eğitimi, sporcuların akış deneyimini, özellikle hedeflerin netliği ve kontrol hissi gibi kritik boyutları güçlü ve anlamlı bir şekilde geliştirmektedir (Aherne ve ark., 2011). Benzer şekilde, farkındalık müdahalesinin bisikletçilerde farkındalık ve akış deneyimini artırdığı ve spora özgü kötümserliği azalttığı bulunmuştur (Scott-Hamilton ve ark., 2016). Farkındalık temelli müdahale, sporcuların yüksek baskı altında başa çıkma becerilerini, yarışma kaygısı ve başarısızlık korkusunu yönetme kapasitelerini artırmakta ve genel psikolojik iyilik hâllerini desteklemektedir (Sánchez-Sánchez ve ark., 2023).

Bulgular birlikte değerlendirildiğinde, farkındalığın sporda bir zihinsel teknik olmasının yanı sıra sporcunun dikkatini, bedensel farkındalığını ve duygusal tepkilerini daha bilinçli biçimde düzenlemesine olanak tanıyan bütüncül bir yaklaşım sunduğu görülmektedir. Farkındalık temelli uygulamalar, otomatikleşmiş tepkiler yerine bilinçli seçimleri destekleyerek sağlıklı psikolojik süreçleri güçlendirmektedir. Bu yönüyle farkındalık, sportif performansın sürdürülebilir biçimde geliştirilmesi ve sporcunun psikolojik iyi oluşunun desteklenmesi açısından önemli bir müdahale ve uygulama alanı olarak değerlendirilebilir.

### **Akış ve Farkındalık**

Akış (flow), bireylerin etkinliğe derin biçimde yoğunlaştıkları, zaman algısının zayıfladığı ve eylemlerin kendiliğinden gerçekleştiği (Csikszentmihalyi, 1975); beceri-zorluk dengesinin sağlandığı ve açık hedefler doğrultusunda etkinliğe tam katılımın gerçekleştiği yoğun haz içeren bir "optimal yaşantı" durumu olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Yapılan bir çalışmada elit golfçülerin atletik performans sırasında iki farklı optimal psikolojik

durum yaşadıkları görölmüştür. Bunlardan biri “kendiliğinden akış (letting it happen)” olarak adlandırılan, akış teorisiyle uyumlu, otomatik, zahmetsiz ve özgüvenle kademeli olarak gelişen durum; diğeri ise “çaba odaklı durum (making it happen)” olarak tanımlanan, daha yoğun çaba, bilinçli odaklanma ve artmış farkındalık gerektiren, ani bir konsantrasyon yükselişiyile ortaya çıkan durumdur. Bu iki psikolojik süreç farklı yollarla oluşmasına rağmen, her ikisi de atletik performansı desteklemektedir (Swan ve ark., 2016). Swan ve arkadaşları (2017), sporcuların performans sırasında akış ve kritik anlarda başarılı olmak (clutch) üzere iki farklı optimal psikolojik deneyim yaşadığını ve bu iki durumun farklı süreçlerde ortaya çıkarak performans boyunca birbirine geçişli şekilde yaşanabildiğini ortaya koymuştur.

Farkındalık ve akış arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, farkındalığın sporda optimal deneyimlerin ortaya çıkmasında temel bir düzenleyici süreç olduğunu göstermektedir. Lin (2023), öznel iyi oluşu açıklarken akışın farkındalıkla artan bilişsel açıklık ve dikkat süreçleri yoluyla güçlendiğini ortaya koyarak farkındalığın akış deneyimini besleyen bilişsel bir zemin sunduğunu göstermektedir. Benzer biçimde kısa süreli farkındalık uygulamalarının sporcularda anlık dikkat düzenleme süreçlerini güçlendirdiği, akış deneyimini artırdığı ve bu etkinin kısmen gelişen psikolojik dayanıklılık aracılığıyla ortaya çıktığı bulunmuştur (Liu ve ark., 2021). Metabilişsel inançların ve farkındalık eğilimlerinin akış deneyimini anlamlı biçimde yordadığı, özellikle farkındalık eyleme geçme boyutunun akışla güçlü bir ilişki gösterdiği ortaya konularak, dikkati düzenlemenin bu süreçte merkezi bir rol oynadığını belirtilmektedir (Love ve ark., 2019). Meta-analitik bulgular da bu ilişkiyi doğrulamaktadır. Schutte ve Malouff’un (2023) 17 çalışmayı kapsayan analizleri, farkındalık ile akış arasında orta düzeyde ve tutarlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Müdahale temelli araştırmalar da benzer şekilde bu durumu desteklemektedir. Chen ve Meggs’in (2021) genç yüzücüler üzerinde uyguladıkları farkındalık temelli spor performansını geliştirme (MSPE) programı, özellikle “eylem-farkındalık bütünleşmesi” ve “açık hedefler” gibi akış boyutlarında belirgin düzeyde geliştirdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca Peng ve arkadaşları (2025) farkındalığın bilişsel kaygıyı azaltarak akış deneyimini desteklediğini ve bunun sportif öz-yeterlik algısını güçlendirdiğini bildirmektedir. Çok aşamalı akış eğitimi çalışmasında da farkındalık bileşeninin akış yoğunluğunu artıran temel bir unsur olduğu görölmüştür (Norsworthy ve ark., 2017). Bu bulgular, farkındalığın dikkat düzenleme, duygusal kabul ve bilişsel esneklik süreçleri üzerinden akış deneyimini kolaylaştırdığını ve böylece spor bağlamında performansla birlikte psikolojik iyilik hâlini desteklediğini göstermektedir. Bütüncül olarak değerlendirildiğinde, bu bulgular spor bağlamında farkındalığın anlık dikkat düzenleme süreçleriyle sınırlı olmadığını; akış, öz-düzenleme

ve duygusal dengeyi destekleyen çok boyutlu bir psikolojik kaynak olarak performans ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

### **Akışın Nörobiyolojik Temelleri**

Akış deneyiminin nörobiyolojik temelleri, beynin bilişsel kontrol, duygu düzenleme ve ödül işleme sistemlerinin uyumlu biçimde çalışmasına dayanan bütüncül bir yapıya sahiptir. Elektroensefalografi (EEG) bulguları, özellikle frontal bölgelerde theta dalga aktivitesinin artmasının, kişinin dikkatini daha derin ve istikrarlı biçimde sürdürdüğünü; yani bilişsel kontrolün etkin biçimde çalıştığını göstermektedir. Buna ek olarak, alın ve merkezi beyin bölgelerinde gözlenen orta düzeyde alpha aktivitesi, görevin zorluk düzeyinin kararında olduğunu ve kişinin optimal bir uyarılmışlık seviyesini koruduğunu ifade etmektedir. Bu iki ritmin birlikte görülmesi, akışın yüksek odaklanma ve dengeli bir zihinsel yüklenmeyle karakterize olduğunu ortaya koymaktadır (Katahira ve ark., 2018). Alın bölgesine yerleştirilen tek kanallı EEG ile yapılan çalışmada, akışın en belirgin yaşandığı zaman dilimlerinde delta, theta ve gamma bant güçleri ile öznel akış puanları arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmış, bu bulgular, akış deneyiminin prefrontal düzeyde ayırt edilebilir bir sinirsel örüntüyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Hang ve ark., 2024). Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) bulguları, akışın iki yönlü prefrontal dinamiklerle karakterize olduğunu göstermektedir. Medial prefrontal kortekste (MPFC) aktivite azalması, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerden, değerlendirmelerden ve içsel konuşmadan uzaklaşmasını sağlayarak göreve tamamen odaklanmasına yardımcı olur. Buna karşılık sol anterior inferior frontal girusta (IFG) görülen aktivite artışı, zihinsel kontrolün güçlendiğini, kişinin dikkatini daha iyi yönettiğini ve göreve odaklanma kapasitesinin arttığını göstermektedir (Ulrich ve ark., 2014). Aynı çalışmada akışın neden “kendiliğinden keyif veren” bir deneyim olduğu da açıklanmaktadır. Görev sırasında beynin ödül ve motivasyonla ilişkili bölgelerindeki artan etkinlik, kişinin yaptığı işi daha tatmin edici ve motive edici hissetmesine yol açmaktadır. Buna karşılık, kaygı ve tehdit algısıyla ilişkili beyin bölgelerindeki azalma, akış anlarında kişinin daha sakin, rahat ve duygusal olarak dengeli kalmasını sağlamaktadır. Bu iki süreç birlikte, akışın zevk veren ve kaygıyı azaltan özel bir zihinsel durum olduğunu desteklemektedir (Ulrich ve ark., 2014). Dayanıklılık egzersizi bağlamında yapılan çalışmalar da bu nörodinamik yapıyı desteklemektedir. Akış yaşayan bireylerde prefrontal oksijenasyonun daha dengeli olduğu ve öznel zorlanma algısının fizyolojik yükten bağımsız olarak daha düşük hissedildiği görülmüştür (Takinami ve ark., 2025). Bir başka çalışmada rekabetçi olmayan koşullarda gerçekleştirilen koşu egzersizi sırasında, akış deneyimini daha yoğun yaşayan bireylerde adrenalin ve noradrenalin

düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiş ve bu bulgu, akış anlarında beynin ve bedenin daha sakin ve dengeli bir işleyiş sergilediğini düşündürmektedir (Karsai ve ark., 2023). Üst düzey masa tenisi sporcularının amatörlere kıyasla oyunu zihinsel olarak canlandırırken dikkat ve hareket kontrolüyle ilgili beyin bölgelerini daha uyumlu kullandıkları, buna karşılık gereksiz sözel-analitik düşünmenin daha az devrede olduğu görülmüştür. Ayrıca bu beyin örüntüsünün sporcuların akış deneyimini daha yoğun yaşamaları ve daha iyi performans göstermeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Wolf ve ark., 2015). Bulgular bir arada değerlendirildiğinde, akışın öznel bir psikolojik yaşantı olmadığı, beynin dikkat, ödül ve duygu düzenleme sistemlerinin aynı anda ve uyum içinde çalışmasıyla ortaya çıkan, nesnel göstergelerle de izlenebilen bir beyin durumu olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle akış, zihinsel bir deneyim olmanın ötesinde, kendine özgü bir nörobiyolojik altyapıya sahip özel bir performans hâlidir.

### Sporda Stres

Stres, beynin tehditleri algılama, uyum sağlama ve beyin–beden etkileşimini düzenleme süreçlerindeki merkezi rolü nedeniyle temel ve klinik nörobilim araştırmalarında önemli bir çalışma alanı olarak kabul edilmektedir (de Kloet ve ark., 2005; McEwen & Gianaros, 2010; McEwen ve ark., 2015). Zihin–beden ilişkisine dair en eski teorik açıklamalar arasında Walter Cannon’ın “savaş ya da kaç” tepkisi tanımı yer almaktadır. Cannon, bu tepkinin stres reaksiyonunun altında yatan temel fizyolojik bir mekanizmayı temsil ettiğini, norepinefrin salınımının sempatik sinir sistemini uyarak kalp atış hızını, kan basıncını ve solunum aktivitesini artırdığını öne sürmüştür (Cannon, 1914, 1932). Bu araştırmaya dayanarak, Hans Selye daha sonra vücudun strese karşı sistemik tepkisini tanımlayan üç aşamalı bir model olan “genel adaptasyon sendromu” kavramını ortaya koymuştur (Selye, 1956). Hans Selye’ye göre Genel Adaptasyon Sendromu, organizmanın strese verdiği özgül olmayan tepkilerin üç evrede ilerlediğini öne sürmektedir. Bunlar, başlangıçta akut belirtilerin görüldüğü alarm dönemi, belirtilerin azaldığı direnç süreci ve uyum kaynaklarının tükenmesiyle birlikte homeostatik dengenin bozulmasının görüldüğü tükenme aşamasıdır (Selye, 1936). Ardından Herbert Benson meditasyon ve ilgili tekniklerin oksijen kullanımını azalttığını, kalp atış hızını ve kan basıncını düşürdüğünü ve vücudun tipik stres reaksiyonuna etkili bir şekilde karşı koyan bir dizi fizyolojik değişikliğe yol açtığını göstermiştir (Wallace ve ark., 1971). Selye, stresi organizmanın karşılaştığı çeşitli taleplere karşı geliştirdiği, duruma özgü olmayan genel bir tepkiler bütünü olarak tanımlamaktadır (Selye, 1950). Bir derleme çalışmasında, stresin kısa vadede uyum sağlayıcı olduğu, ancak tekrarlayan stresin limbik beyin ağlarında

bozulmalara yol açarak olumsuz nörobiyolojik ve davranışsal sonuçlar doğurabileceği belirtilmektedir (Radley ve ark., 2015). Bu kuramsal çerçevede, stresin fizyolojik bir tepki olmasının yanı sıra bilişsel ve çevresel etkileşimler yoluyla şekillenen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Dört yıllık boylamsal veriler, üniversite düzeyindeki elit sporcularda akademik dönem sonlarında artan stres ile uyku, enerji ve duygu durumundaki bozulmaların yaralanma ve hastalık riskini yordadığını, sezon başındaki ani yüklenme artışlarının ise bu riski daha da yükselttiğini ortaya koymaktadır (Hamlin ve ark., 2019). Bu bulgular, üniversite sporcularında stresin performans, genel iyi oluş ve sağlık göstergeleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, spor ortamında stresin yalnızca psikolojik bir olgu olarak ele alınmasının yetersiz kalabileceğini, bunun yerine biyolojik, bilişsel ve çevresel etmenleri içeren çok boyutlu bir uyum süreci çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Spor performansı bağlamında stresin psikolojik ve psiko-biyolojik göstergeler çerçevesinde bütüncül olarak değerlendirilmesinin, disiplinlerarası müdahale modelleri aracılığıyla sporcunun psikofiziksel iyi oluşunu destekleyerek performans kalitesine katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Tossici ve ark., 2024). Bu bütüncül yaklaşım, özellikle üniversite sporcularının eşzamanlı akademik ve sportif taleplerle karşı karşıya olduğu bağlamlarda daha da önem kazanmaktadır.

Üniversite sporcularında akademik, sosyal ve sportif taleplerden kaynaklanan stresin performans ve iyi oluş üzerinde etkili olabileceği, bu nedenle düzenli izleme uygulamalarının stresin erken tespiti ve antrenman süreçlerinin uyarlanması açısından kritik öneme sahip olduğu belirtilmektedir (Lopes Dos Santos ve ark., 2020). Bu çerçevede, akademik ve sportif taleplerin eşzamanlı biçimde yönetilmesi gerekliliği, stres-toparlanma dengesinin performans üzerindeki belirleyici rolünü daha görünür kılmaktadır. Literatürde, stresin fiziksel yüklenmelerin yanı sıra bilişsel ve duygusal taleplerden de beslendiği, yetersiz toparlanma durumlarının ise performans düşüşü, duygu durum bozulmaları ve yaralanma riskinde artışla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Kellmann & Kallus, 2001). Bu nedenle, antrenman ve toparlanma arasındaki dengenin sürdürülememesi, kısa vadede performans düşüşüne, uzun vadede ise psikolojik ve fizyolojik uyum süreçlerinde bozulmalarla tanımlanan aşırı antrenman belirtilerine neden olabilmektedir (Meeusen ve ark., 2013). Güncel bulgular, yaralanma riskinin yüksek antrenman yükünden ziyade ani yük artışlarıyla ilişkili olduğunu; düzenli ve kademeli olarak artırılan kronik yüklenmelerin ise koruyucu bir rol oynayabildiğini göstermektedir (Gabbett, 2016). Bu çerçevede stresin bilişsel değerlendirme süreçleriyle şekillendiğini savunan klasik kuramsal modeller de bireyin stres algısının performans çıktıları üzerinde doğrudan etkili olduğunu ileri sürmektedir (Lazarus & Folkman,

1984). Dolayısıyla, sporcularda stresin düzenli izlenmesi ve toparlanma göstergeleriyle birlikte ele alınması performans sürekliliğini destekleyen ve sporcunun psikofiziksel sağlığını koruyan bütüncül müdahale yaklaşımlarının temelini oluşturmaktadır.

Elit sporcularda performans baskısı, rekabet ortamı ve sakatlık deneyimlerinin zihinsel sağlık üzerinde risk oluşturabilecek stresörler olarak değerlendirildiği ve bu ilişkinin literatürde giderek daha fazla vurgulandığı bildirilmektedir (Nuetzel, 2025). Ancak literatürde yer alan çalışmalar, spor yaralanmalarının her zaman olumsuz sonuçlar doğurmadığını; uygun başa çıkma süreçleri ve destekleyici kaynaklarla bireylerde kişisel gelişim ve stresle ilişkili büyümeyi teşvik edebildiğini ortaya koymaktadır (Roy-Davis ve ark., 2017). Bu durum, stres deneyiminin tek boyutlu bir olgu olmadığını, bireyin bilişsel değerlendirme süreçleri ile sahip olduğu psikososyal kaynaklar doğrultusunda farklı sonuçlar doğurabildiğini ortaya koymaktadır. Bu alandaki çalışmalar, sporcuları olumsuz yönde etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesi konusunda her zaman tutarlı sonuçlar ortaya koymamaktadır. Bununla birlikte, stresli durumların performans ve yaralanma üzerindeki etkisinin büyük ölçüde sporcunun bu durumları nasıl algıladığı ve değerlendirdiğiyle ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Stres tepkisinin oluşumunda ise bireysel özellikler (kontrol odağı, kaygı düzeyi ve motivasyon yapısı), sporcunun geçmişte karşılaştığı stres yaşantıları ve bu durumlarla başa çıkma deneyimleri ile sahip olunan başa çıkma becerileri ve sosyal destek kaynaklarının belirleyici rol oynadığı belirtilmektedir (Andersen & Williams, 1988). Amerika Birleşik Devletleri'nde yetişkinlerle yürütölen çalışmada, stres düzeyi ile stresin sağlığa zarar verdiğine ilişkin algının sağlık ve ölümler üzerindeki etkileşimi incelenmiştir. Bulgular, yüksek stres düzeyine sahip olup stresin sağlıklarını olumsuz etkilediğine inanan bireylerde erken ölümler riskinin anlamlı biçimde arttığı görölmüştür (Keller ve ark., 2012).

Stresin sporda kaçınılması gereken bir risk faktörü olarak görölmelerinden ziyade, bireyin bilişsel değerlendirmeleri, toparlanma olanakları ve çevresel koşullarla etkileşim içinde şekillenen dinamik bir uyum süreci olarak ele alınması gerektiği belirtilebilir. Stresin düzeyi kadar algılanış biçimi ve yönetilme şeklinin de performans, sağlık ve iyi oluş üzerinde belirleyici olduğu görölmektedir. Bu nedenle sporcularda stresin düzenli izlenmesi, antrenman yükleriyle birlikte toparlanma ve psikososyal göstergelerin dikkate alınması, sürdürülebilir performans ve psikofiziksel sağlığın korunması açısından temel bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

## Antrenörlükte Stresin Rolü

Antrenörlerin yaşadığı stres, kendileri ile sporcuları arasındaki ilişkiyi etkileyebilir. Sporcular, antrenörün stresini genellikle sözel ve davranışsal ipuçlarından fark edebilmekte ve stres altındaki antrenörlerin daha az etkili olduğu sporcular tarafından ifade edilmiştir (Thelwell ve ark., 2017). Antrenörlerin çatışma, baskı ve beklenti, sporcu kaygıları, yarışma hazırlığı ve yalnızlık gibi çok çeşitli stresler yaşadığı görülmektedir; özellikle örgüt içi çatışmalar öne çıkarak, etkili iletişim becerilerinin antrenörlerin ekip içindeki başarısı için kritik önemde olduğu vurgulanmıştır (Olusoga ve ark., 2009). Antrenörler, davranışlarını aşırı değiştirdiklerinde, sporcularla güven oluşturamadıklarında veya krizleri yönetemediklerinde antrenörlük becerilerini etkisiz gördüklerini belirtmişlerdir. Buna karşılık, sporcularla güçlü güven ilişkisi kurma, baskı altında soğukkanlı ve adil ama kararlı kararlar verebilen antrenörler, kendilerini çok daha etkili değerlendirmiştir (Gould ve ark., 2002). Antrenörler üzerinde gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda sporcularla iletişim kurma, sporcular üzerinde kontrol eksikliği, oyuncu seçme ve birden fazla rol ve sorumluluğa sahip olmanın stres faktörleri olarak belirtildiği bulunmuştur (Frey, 2007). Bu kapsamda, antrenörlerin yaşadığı stresin iletişim biçimleri ve liderlik davranışlarını şekillendirdiği göz önüne alındığında, psikolojik becerileri nasıl kullandıkları da önem kazanmaktadır. Antrenörlerin psikolojik becerileri, antrenman ve müsabaka süreçlerinin öncesinde, sırasında ve sonrasında kullandıkları görülmüştür. Özellikle öz konuşma, performans kaygısını yönetme, duygusal düzenleme, konuşma ve seans planlama, rasyonel düşünme, zihinsel hazırlık ve özgüven artırma amacıyla sıkça tercih edilmektedir. İmgeleme ise antrenman planlama, teknik uygulamayı canlandırma, duyguları düzenleme ve antrenörlük sunumuna güven duyma gibi hedeflerle kullanılmaktadır (Thelwell ve ark., 2008). Bu süreçte antrenörün sporcularla kurduğu etkileşim ve iletişim biçiminin, performans ve stresle başa çıkma üzerinde belirleyici bir rol üstlendiği de görülmektedir. İyi bir antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuları zihinsel performans açısından güçlendirdiğini ve stresin fizyolojik etkilerini azalttığını göstermektedir. Ayrıca güvenli ve destekleyici bir ilişki tükenmişliği azaltıcı bir etkiye sahiptir (Davis ve ark., 2018).

Taylor (1992) antrenörler için antrenörlük algılarının değerlendirilmesi, temel stresörlerin belirlenmesi, belirtilerin tanımlanması, başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ve “destek sistemlerinin” oluşturulması aşamalarından oluşan beş adımlı bir stres yönetimi modeli sunmaktadır. Taylor’ın (1992) bu beş aşamaya ilişkin tanımları aşağıda ayrıntılı olarak yer almaktadır.

- **Antrenörlük algılarının değerlendirilmesi:** Antrenörlerin mesleki motivasyonlarını, değerlerini ve antrenörlüğe bakış açılarını gözden geçirmelerine olanak tanır.
- **Temel stresörlerin belirlenmesi:** Antrenörlerin onları en çok zorlayan stres kaynaklarını açık biçimde tanımlamalarına yardımcı olur.
- **Belirti ve etkilerin tanımlanması:** Stresin her bir antrenörde hangi davranışsal, duygusal ya da fiziksel tepkilerle ortaya çıktığını ortaya koymayı amaçlar.
- **Başı çıkma becerilerinin geliştirilmesi:** Antrenörlere stresle daha etkili mücadele etmelerini sağlayacak yöntem ve stratejiler kazandırır.
- **Destek sistemlerinin oluşturulması:** Stres yönetimini güçlendirmek için geniş ve güvenilir bir sosyal destek ağının önemini vurgular.

Antrenörlerin maruz kaldıkları stresörlerin kendi iyi oluşlarının yanı sıra sporcularla kurdukları ilişkilerin niteliğini ve bu ilişkinin performans, stres yönetimi ve tükenmişlik gibi kritik sonuçlara yansımalarını derinden etkilediği görülmektedir. Bu nedenle antrenörlerin iletişim, duygu düzenleme ve bilişsel stratejiler gibi psikolojik yeterliklerinin desteklenmesi, sağlıklı bir antrenman ortamının oluşturulması ve sporcuların psikolojik ve fizyolojik iyilik hâlinin sürdürülebilmesi açısından temel bir gereklilik olarak değerlendirilebilir.

### Sportif Performansta Stres ve Farkındalık

Farkındalık, sporcuların geçmişteki hatalara ya da geleceğe yönelik sonuçlara odaklanmak yerine dikkati mevcut ana yönlendirmesine yardımcı olur. Bu durum sporcunun performansla ilgili önemli ipuçlarını daha net algılamasını ve dikkat dağıtıcı unsurları daha kolay dışarıda bırakmasını sağlamaktadır (Stratton ve ark., 2005). Farkındalık, özellikle kişinin kendi kendine yarattığı gibi görünen yaşam güçlüklerinin acısını hafifletmek için uzun zamandır kullanılmaktadır (Germer, 2005b). Farkındalık temelli çeşitli müdahale programları bulunmaktadır. Bunlardan biri olan farkındalık temelli stres azaltma programı (MBSR; Mindfulness-Based Stress Reduction), 1979 yılında John Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir (Kabat-Zinn, 1990). Farkındalık temelli stres azaltma, katılımcılara stres düzeylerini yönetme ve genel sağlıklarını iyileştirme amacıyla zihin-beden ilişkisi çerçevesinde farkındalık meditasyonu tekniklerini öğretmeyi hedefleyen psikoeğitimsel bir yaklaşımdır (Brantley, 2005). Ancak farkındalık temelli müdahale programlarının bir kısmı doğrudan spor ortamlarının gereksinimlerine uyarlanmıştır. Özellikle spor performansını artırmak, dikkati düzenlemek, zorlayıcı duygu ve düşünce kabulünü desteklemek amacıyla geliştirilmiş özel müdahaleler bulunmaktadır. Farkındalık Temelli

Spor Performansını Geliştirme (MSPE; Kaufman ve ark., 2009), Spor için Farkındalık Meditasyonu Eğitimi (MMTS; Baltzell ve Akhtar, 2014) ile son yıllarda geliştirilen Spor için Farkındalık Meditasyonu 2.0 (MMTS 2.0; Baltzell & Summers, 2017) bu protokollerin başında gelmektedir.

Farkındalık temelli müdahalelerin sporcuların stres ve kaygı düzeylerini azaltmada ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmede etkili olduğu görülmektedir. On iki oturumluk farkındalık, kabul ve öz-şefkat (MASCS) programının elit tenisçilerin öz-şefkat düzeyini artırdığı, bedensel kaygıyı, endişeyi ve konsantrasyonun bozulmasını azalttığı görülmüştür (Terzioğlu & Çakir-Çelebi, 2025). Üniversiteli sporculara uygulanan kısa farkındalık müdahalesinin sporcuların hedefe yönelik enerjilerinde artış ve algılanan streslerinde azalma görülmüştür (Goodman ve ark., 2014). Bir diğer araştırmada farkındalık temelli stres azaltma programının temel bileşenlerine dayanan bir çalışmada, dinamik (farkındalık yoga) ve statik (beden taraması/oturma meditasyonu) müdahalelerin etkileri incelenmiştir. Bulgular, her iki yaklaşımın da algılanan stresi azaltıp farkındalık düzeylerini artırdığını; izleme testlerinde ise stres düzeylerinin daha dengeli bir seyir gösterdiğini ortaya koymuştur (di Fronso ve ark., 2022). Benzer şekilde, farkındalık temelli beceri geliştirme programının sonucunda kadın hentbolcuların zorluklarla baş edebilme ve görev yönelimli başa çıkma stratejisinde olumlu bir değişim saptanmıştır (Terzioğlu ve ark., 2020). Farkındalık temelli stres azaltma programına katılan üniversiteli kürekçiler üzerinde yürütülen çalışmada, psikolojik iyi oluş, uyku kalitesi, atletik başa çıkma becerileri, farkındalık düzeyi ve performansta anlamlı iyileşmeler görülmüştür (Jones ve ark., 2020). Yaşam stresinin sporcu tükenmişliğini artırdığı, bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık ettiği ve farkındalığın bu stratejileri destekleyerek tükenmişliği azalttığı bulunmuştur (Ma ve ark., 2025). Bu bulgular, farklı spor branşlarında uygulanan farkındalık temelli müdahalelerin duygusal düzenleme ve performansla ilişkili psikolojik süreçleri iyileştirmesinin yanı sıra fizyolojik stres yanıtını düzenleyen mekanizmalar üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda literatürde, çeşitli protokollerin öz-bildirim ölçekleri ile fizyolojik göstergeler aracılığıyla stres tepkilerini azalttığına işaret eden sonuçlar bulunmaktadır. Nitekim yarışma öncesi stresin Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal (HPA) aksı üzerindeki etkisi ve farkındalık temelli meditasyon terapisinin (MMT) bu stres yanıtını düzenlemedeki rolü incelenmiş ve dört haftalık MMT uygulamasının yarışma öncesi stresi azalttığını ve performansı artırdığını göstermiştir (John ve ark., 2011). Farkındalık temelli bir müdahalenin elit Wushu sporcularında yarışmaya bağlı psikolojik ve fizyolojik stres tepkileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sekiz haftalık müdahale sporcuların yarışma stresine verilen psikolojik ve otonom-endokrin yanıtları azaltabileceğini göstermektedir. Bu

olumlu etkilerin iki aylık izleme döneminde de devam ettiği görölmüştür (Mehrsafar ve ark., 2019).

Mevcut literatür farkındalık temelli müdahalelerin spor ortamında psikolojik ve fizyolojik düzeyde çok boyutlu yararlar sunduğunu göstermektedir. Çeşitli spor branşlarında uygulanan bu müdahaleler, dikkat düzenleme, duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve performans odaklı bilişsel süreçleri güçlendirirken, aynı zamanda HPA aksı ve otonom sinir sistemi gibi fizyolojik stres mekanizmaları üzerinde düzenleyici etkiler ortaya koymaktadır. Bu bütüncül etkiler, farkındalığın sadece zihinsel iyilik haliyle sınırlı olmayan, sporcunun fizyolojik tepkilerinden performans tutarlılığına kadar uzanan kapsamlı bir düzenleyici rol oynadığını göstermektedir. Dolayısıyla farkındalık temelli yaklaşımlar, sporcu sağlığını ve performansını desteklemede bilimsel temellere dayanan etkili bir psikolojik beceri geliştirme stratejisi olarak değerlendirilebilir.

### Farkındalık Uygulamaları

Farkındalık uygulamaları genel olarak formal (biçimsel) ve informal (biçimsel olmayan) uygulamaları içerir (Hick, 2008; Stahl & Goldstein, 2010). Genel olarak meditasyon olarak tanımlanan formal uygulamalar, düzenli olarak belirli zaman dilimlerinde yapılan ve bireyin oturarak, ayakta ya da uzanmış durumda nefesine, bedensel duyularına, işitsel uyaranlara, düşüncelerine ve duygularına bilinçli biçimde yönelmesini içeren çalışmaları kapsamaktadır (Germer, 2005b; Stahl & Goldstein, 2010). Bireyin dikkatini bir nesneye ya da o an ortaya çıkan bir şeye odaklandığı yoğun bir içgözlemdir (Hick, 2008). İnfomal uygulamalar ise, yemek yeme, egzersiz yapma, ev işleriyle ilgilenme ya da kişilerarası etkileşimler gibi gündelik etkinlikler sırasında dikkatin bilinçli olarak mevcut duruma yöneltilmesini ve bu faaliyetlerin farkındalıkla sürdürülmesini ifade etmektedir (Stahl & Goldstein, 2010). Spor bağlamında bu yaklaşım, sporcuların formal uygulamalarla antrenman dışı zamanlarda dikkat ve bedensel farkındalıklarını geliştirmelerine, formal olmayan uygulamalarla ise antrenman ve müsabaka sırasında hareketlerini, nefeslerini ve içsel tepkilerini daha bilinçli biçimde izlemelerine olanak tanımaktadır.

Birey bilinçli ve derin bir nefes alarak sürdürdüğü etkinliğe kısa bir ara verebilir. Dikkatini yeniden topladıktan sonra ise kendine, o ana ilişkin yaşantısını anlamaya yönelik olarak “Şu anda ne hissediyorum?”, “Ne yapıyorum?” ve “Dikkatim şu anda en çok nereye yönelmiş durumda?” gibi sorular yöneltebilir. Bu tür sorular, gündelik yaşamda farkındalığın nasıl deneyimlendiğini somut biçimde ortaya koymaktadır (Germer, 2005b). Sporcular gerçekleştirdikleri farkındalık uygulamalarını sistematik bir biçimde kayıt altına alabilirler. Uygulanan farkındalık egzersizlerine ilişkin örnek kayıt formları aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 1. Zor Bir Anı Fark Etme Çalışması

Tarih	Sizi zorlayan anı/durumu kısaca yazın.	O anki duygular (Kaygı, öfke, üzüntü vb.)	Bedensel duyular (Kalp çarpıntısı, nefes darlığı vb.)	Otomatik tepki	Bilinçli yanıt (Farkındalıkla seçtiğim davranış)	Sonrasında ne fark ettim?

Tablo 1’de yer alan form, sporcunun günlük yaşamda ya da spor/antrenman bağlamında karşılaştığı zorlayıcı anları fark etmesini, bu anlar için verdiği otomatik tepkileri tanımlamasını ve farkındalık temelli daha bilinçli yanıtları ayırt etmesini desteklemek amacıyla kullanılmaktadır. Katılımcılardan, yaşadıkları zorlayıcı durumu kısaca betimlemeleri, o anda ortaya çıkan duygularını ve bedensel duyularını belirtmeleri, verdikleri otomatik tepki ile bilinçli olarak seçtikleri yanıtı ayırt etmeleri ve süreç sonunda ne fark ettiklerini not etmeleri beklenmektedir.

Bu formun sporcunun özellikle stres, kaygı, performans baskısı, hata yapma, eleştiri alma, sakatlık sonrası geri dönüş, yoğun antrenman dönemleri veya gündelik yaşamda duygusal olarak zorlayıcı durumlar sonrasında doldurulması önerilmektedir. Uygulama, bireyin deneyimi hâlâ tazeyken ya da gün sonunda kısa bir yansıtma çalışması olarak yapılabilir. Amaç, otomatik tepkiler ile farkındalık temelli bilinçli yanıtlar arasındaki farkı görünür kılmak ve öz-düzenleme becerilerini geliştirmektir.

Tablo 2’de yer alan form, sporcuların hafta boyunca gerçekleştirdikleri farkındalık temelli egzersizleri izlemelerini, her uygulama sonrasında algılanan zorluk ve odaklanma düzeylerini değerlendirmelerini, bedensel ve duygusal tepkilerini kaydetmelerini amaçlamaktadır. Form, sporcunun zihinsel ve bedensel farkındalığını artırmayı ve öz-düzenleme becerilerini desteklemeyi hedeflemektedir.

Tablo 2. Haftalık Egzersiz Takip Formu

Günler	Egzersizin adını yazın (Örn. Farkındalıkla yemek, nefes egzersizi vb.)	Süre	Zorluk Düzeyi (0-10)	Odaklanma Düzeyi (0-10)	Bedenim bana ne söyledi?	Duygusal Durum (Öncesi ve Sonrası)
Pazartesi			<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Zorluk Düzeyi (0-10)</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Odaklanma Düzeyi (0-10)</p>		
Salı			<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Zorluk Düzeyi (0-10)</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Odaklanma Düzeyi (0-10)</p>		
Çarşamba			<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Zorluk Düzeyi (0-10)</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Odaklanma Düzeyi (0-10)</p>		
Perşembe			<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Zorluk Düzeyi (0-10)</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Odaklanma Düzeyi (0-10)</p>		
Cuma			<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Zorluk Düzeyi (0-10)</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Odaklanma Düzeyi (0-10)</p>		
Cumartesi			<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Zorluk Düzeyi (0-10)</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Odaklanma Düzeyi (0-10)</p>		
Pazar			<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Zorluk Düzeyi (0-10)</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Odaklanma Düzeyi (0-10)</p>		

Sporculardan farkındalık egzersizi sonrasında bu formu doldurmaları istenmektedir. Katılımcılar, o gün uyguladıkları çalışmanın türünü (örneğin nefese odaklanma, beden taraması, farkındalıkla yürüme veya şefkatli beden taraması), algıladıkları zorluk düzeyini ve odaklanma düzeyini 0–10 aralığında işaretlemeli, ardından “Bedenim bana ne söyledi?” ve “Duygusal durumum (egzersiz öncesi/egzersiz sonrası)” bölümlerine kısa notlar eklemelidir. Bu kayıtlar, sporcunun farkındalık egzersizi sonrasında zihinsel ve bedensel durumundaki değişimleri izlemesine ve performans sürecini daha bilinçli biçimde düzenlemesine yardımcı olmaktadır.

## SONUÇ

Bu bölümde sunulan kuramsal bilgiler ve araştırma bulguları, stresin spor bağlamında anlık bir psikolojik zorlanmanın haricinde bilişsel değerlendirme süreçleri, toparlanma kaynakları ve çevresel koşullarla etkileşim içinde şekillenen çok düzeyli bir uyum süreci olduğunu göstermektedir (Andersen & Williams, 1988; de Kloet ve ark., 2005; McEwen & Gianaros, 2010). Stres, sadece psikolojik bir olgu olmayıp fizyolojik, nörolojik ve hücresel düzeyde performans ve iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Sporcuların ve antrenörlerin stresle başa çıkma yetenekleri, performans üzerinde etkili olmasının yanı sıra uzun vadeli sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde de etkilidir. Farkındalık, öz düzenleme ve başa çıkma stratejileri geliştirildiğinde, buna ek olarak bakış açısı değiştirildiğinde, stres yönetilebilir bir süreç haline gelir ve hatta performans artışı için bir fırsata dönüşebilir. Aslında müdahalelerin asıl amacı stresi ortadan kaldırmaktan ziyade sporcunun stresi nasıl değerlendirdiğini, nasıl düzenlediğini ve toparlanma süreçlerini nasıl yönettiğini güçlendirmektir. Bu çerçevede psikolojik iyi oluş, performansın ikincil bir çıktısı olarak konumlandırılmamalı; performansın sürekliliği ve sürdürülebilirliği açısından temel bir belirleyici olarak ele alınmalıdır. Bu doğrultuda spor ortamlarında psikolojik güvenlik, damgalanma ve yardım arama davranışlarını da içeren daha geniş bir sistem yaklaşımına duyulan gereksinim, bireysel becerilerin etkisinin içinde bulunulan bağlam tarafından güçlendirilebildiğini ya da sınırlandırılabilirdiğini göstermektedir (Reardon ve ark., 2019).

Farkındalık temelli yaklaşımlar, dikkatin bilinçli biçimde şimdiki ana yöneltilmesi, deneyimsel kabul ve bilişsel esnekliğin geliştirilmesi yoluyla stres tepkisini otomatikleşmiş örüntülerden çıkarıp daha yönetilebilir bir sürece dönüştürmektedir (Bishop ve ark., 2004; Kabat-Zinn, 1994; Shapiro ve ark., 2006). Bu yönüyle farkındalık, sporcunun performans sırasında ve toparlanma süreçlerinde öz-düzenleyici kapasitesini güçlendiren temel bir psikolojik zemin sunmaktadır. Psikolojik beceri eğitimi ise performansla ilişkili zihinsel

süreçleri daha yapılandırılmış biçimde ele alarak inceleme, hedef belirleme, kendiyle konuşma ve gevşeme gibi teknikler aracılığıyla performans rutinlerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Vealey, 2007; Weinberg & Gould, 2007). Bu iki yaklaşımın karşılaştırmalı ve bütünlleştirici biçimde ele alındığı çalışmalar, her birinin farklı ancak tamamlayıcı güçlü yönleri sahip olduğunu ve entegratif kullanımın daha kapsamlı kazanımlar sağlayabileceğini göstermektedir (Röthlin ve ark., 2020). Performans profili gibi bireyselleştirilmiş değerlendirme ve geri bildirim araçları ise sporcunun kişisel anlamlandırma süreçlerini görünür kılarak hedef önceliklerinin netleştirilmesine ve müdahalenin bağlama duyarlı biçimde uyarlanmasına olanak tanımaktadır (Butler & Hardy, 1992; Gucciardi & Gordon, 2009; Weston ve ark., 2011).

Spor psikolojisi desteğinin sporcular ve antrenörler için antrenörlük etkinliğini belirgin biçimde artırdığı bulunmuştur. Spor psikoloğuyula düzenli etkileşim içerisinde bulunmanın, özellikle müsabakalar öncesi ve sırasında antrenörlerin performansını anlamlı ölçüde güçlendirdiği bilimsel çalışmalarda görülmektedir (Gould ve ark., 2002). Farkındalık temelli müdahaleler ve psikolojik beceri eğitimi, stresin düzenli izlenmesi ve toparlanma göstergeleriyle birlikte ele alındığında, sporcunun ve antrenörün psikolojik ve fizyolojik kaynaklarını optimize eden, sürdürülebilir performansı ve uzun vadeli iyi oluşu destekleyen bütüncül bir müdahale çerçevesi sunmaktadır. Bu nedenle spor ortamlarında psikolojik müdahalelerin “tek seferlik” uygulamalar yerine, düzenli izleme, geri bildirim ve bağlama uyarlama ilkeleriyle sürdürülen dinamik süreçler olarak yapılandırılması performansın sürekliliği ve psikofiziksel sağlığın korunması açısından temel bir gereklilik olarak değerlendirilebilir.

## Kaynakça

- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177–189. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.177>
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.294>
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160-173.
- Baltzell, A., & Summers, J. (2017). Introducing mindful meditation training for sport (MMTS) 2.0. In *The power of mindfulness* (pp. 25–31). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-70410-4>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Brantley, J. (2005). Mindfulness-based stress reduction. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance- and mindfulness-based approaches to anxiety* (pp.131–146). Springer.
- Butler, R.J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The Sport Psychologist*, 6(3), 253-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.3.253>
- 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>
- Calabrese, J. (2021). *Growing mindful: Explorations in the garden to deepen your awareness*. Llewellyn Worldwide.
- Cannon, W. (1914). Emergency function of the adrenal medulla in pain and the major emotions. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, 33(2), 356–372.
- Cannon, W. (1932). *The wisdom of the body*. W.W. Norton and Company.
- Chang, C. J., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A. B., Hong, E. S., Ingram, Y. M., ... & Wolanin, A. T. (2020). American Medical Society for Sports Medicine Position Statement: Mental health issues and psychological fa-

- ctors in athletes: Detection, management, effect on performance, and prevention—Executive summary. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30(2), 91-95. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000799>
- Chaskalson, M. (2014). *Mindfulness in eight weeks*. HarperCollins Publishers.
- Chen, M. A., & Meggs, J. (2021). The effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) training on mindfulness, and flow in national competitive swimmers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(3), 517–527. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.163.04>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. HarperCollins e-books.
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: Implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1985-1992. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176>
- de Kloet, E. R., Joëls, M., & Holsboer, F. (2005). Stress and the brain: From adaptation to disease. *Nature Reviews Neuroscience*, 6, 463–475. <https://doi.org/10.1038/nrn1683>
- Didonna, F. (2009). Introduction: Where new and old paths to dealing with suffering meet. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 1–14). Springer.
- di Fronso, S., Robazza, C., Bondár, R. Z., & Bertollo, M. (2022). The effects of mindfulness-based strategies on perceived stress and psychobiosocial states in athletes and recreationally active people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7152. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127152>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Einarsson, E. I., Kristjánssdóttir, H., & Saavedra, J. M. (2020). Relationship between elite athletes' psychological skills and their training in those skills. *Nordic Psychology*, 72(1), 23–32. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1629992>
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2019). *Mindfulness: Ancient wisdom meets modern psychology*. The Guilford Press.
- Foster, B. J., & Chow, G. M. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student-athletes: A path analysis. *Performance Enhancement & Health*, 8(2-3), 100180. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2020.100180>

- Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress- "Problem solvers" have problems, too. *The Sport Psychologist*, 21(1), 38-57. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.38>
- Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder?. *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
- Germer, C. K. (2005a). Chapter 6: Teaching mindfulness in therapy. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 113–129). The Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005b). Chapter 1: Mindfulness: What is it? What does it matter?. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 3–27). The Guilford Press.
- Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Mallard, T. T., & Schumann, M. (2014). A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA Division I athletic team: An initial investigation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(4), 339–356. <http://dx.doi.org/10.1037/cns0000022>
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., & Chung, Y. (2002). A survey of US Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16(3), 229–250. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.229>
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431–451. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Revisiting the performance profile technique: Theoretical underpinnings and application. *The Sport Psychologist*, 23(1), 93–117. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.93>
- Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A., & Kathiravel, Y. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, 34. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00034>
- Hang, Y., Unenbat, B., Tang, S., Wang, F., Lin, B., & Zhang, D. (2024). Exploring the neural correlates of flow experience with multifaceted tasks and a single-channel prefrontal EEG recording. *Sensors*, 24(6), 1894. <https://doi.org/10.3390/s24061894>
- Hick, S. F. (2008). Cultivating therapeutic relationship. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 3–18). The Guilford Press.

- Hut, M., Minkler, T. O., Glass, C. R., Weppner, C. H., Thomas, H. M., & Flannery, C. B. (2023). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 35*(2), 284–306. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1989521>
- John, S., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters. *National Journal of Integrated Research in Medicine, 2*(3), 15-21.
- Jones, B. J., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. M. (2020). Mindfulness-based stress reduction benefits psychological well-being, sleep quality, and athletic performance in female collegiate rowers. *Frontiers in Psychology, 11*, 572980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572980>
- 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*. Hyperion.
- Karsai, I., Nagy, Z., Nagy, T., Kocsor, F., Láng, A., Kátai, E., ... & Kállai, J. (2023). Physical exercise induces mental flow related to catecholamine levels in noncompetitive, but not competitive conditions in men. *Scientific Reports, 13*(1), 14238. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-41518-2>
- Katahira, K., Yamazaki, Y., Yamaoka, C., Ozaki, H., Nakagawa, S., & Nagata, N. (2018). EEG correlates of the flow state: A combination of increased frontal theta and moderate frontocentral alpha rhythm in the mental arithmetic task. *Frontiers in Psychology, 9*, 300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00300>
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*(4), 334-356. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>
- Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D., & Witt, W. P. (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology, 31*(5), 677-684. <https://doi.org/10.1037/a0026743>.
- Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2001). *Recovery–stress questionnaire for athletes: User manual*. Human Kinetics Publishers.
- Kelly, G. A. (1991). *The psychology of personal constructs: Theory and personality (Vol. 1)*. Routledge.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lin, P. (2023). The relationship between trait mindfulness and well-being in college students: The serial mediation role of flow experience and sports

- participation. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2071-2083. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414890>
- Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., & Zhang, N. (2021). Examining the effects of brief mindfulness training on athletes' flow: the mediating role of resilience. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021(1), 6633658. <https://doi.org/10.1155/2021/6633658>
- Lopes Dos Santos, M., Uftring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B., & Dawes, J. J. (2020). Stress in academic and athletic performance in collegiate athletes: A narrative review of sources and monitoring strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 42. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00042>
- Love, S., Kannis-Dymand, L., & Lovell, G. P. (2019). Metacognitions and mindfulness in athletes: An investigation on the determinants of flow. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 686–703. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0038>
- Ma, Q. S., Chun, B. O., & Yao, S. J. (2025). Associations between life stress and athlete burnout: The chain mediation role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies. *BMC Psychology*, 13(1), 382. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02670-8>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., ... & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2010). Central role of the brain in stress and adaptation: Links to socioeconomic status, health, and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186(1), 190-222. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05331.x>
- McEwen, B. S., Gray, J. D., & Nasca, C. (2015). 60 years of neuroendocrinology: Redefining neuroendocrinology: Stress, sex and cognitive and emotional regulation. *Journal of Endocrinology*, 226(2), T67–T83. <https://doi.org/10.1530/JOE-15-0121>
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J. C. J., Moosakhani, A., & Zadeh, A. M. (2019). The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiology & Behavior*, 210, 112655. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112655>
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., ... & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the

- American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1–24. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318279a10a>
- Minkler, T. O., Glass, C. R., & Hut, M. (2021). Mindfulness training for a college team: Feasibility, acceptability, and effectiveness from within an athletic department. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 609–626. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1739169>
- Norsworthy, C., Thelwell, R., Weston, N., & Jackson, S. A. (2017). Flow training, flow states, and performance in elite athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 49(2), 134–152. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2018.49.134>
- Nuetzel, B. (2025). Stress and its impact on elite athletes' wellbeing and mental health—a mini narrative review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1630784. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1630784>
- Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., & Maynard, I. (2009). Stress in elite sports coaching: Identifying stressors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 442–459. <https://doi.org/10.1080/10413200903222921>
- Peng, J., Jing, L., Wang, P., & Wang, H. (2025). Mindfulness and self-rated performance among novice athletes in China: A sequential mediating role of flow and cognitive anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16, 1436321. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1436321>
- Radley, J., Morilak, D., Viau, V., & Campeau, S. (2015). Chronic stress and brain plasticity: mechanisms underlying adaptive and maladaptive changes and implications for stress-related CNS disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 58, 79–91. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.06.018>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Rooks, J. D., Morrison, A. B., Goolsarran, M., Rogers, S. L., & Jha, A. P. (2017). “We are talking about practice”: The influence of mindfulness vs. relaxation training on athletes' attention and well-being over high-demand intervals. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(2), 141–153. <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0016-5>
- Roy-Davis, K., Wadey, R., & Evans, L. (2017). A grounded theory of sport injury-related growth. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(1), 35–52. <https://doi.org/10.1037/spy0000080>
- Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M. G., & Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport:

- A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 8(1), 80. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7>
- Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., & González-Hernández, J. (2023). Influence of mindfulness on levels of impulsiveness, moods and pre-competition anxiety in athletes of different sports. *Healthcare*, 11(6), 898. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060898>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2023). The connection between mindfulness and flow: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 200, 111871. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111871>
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85–103. <https://doi.org/10.1111/aphw.12063>
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 4667, 1383–1392.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- 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>
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive Psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149–169. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671790>
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. The Guilford Press.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.
- Stratton, R. K., Cusimano, K., Hartman, C., & DeBoom, N. (2005). Chapter 4: Focus. In J. Taylor & G.
- S. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology (Four Perspectives)* (pp. 51–64). Human Kinetics.
- Swann, C., Crust, L., & Vella, S. A. (2017). New directions in the psychology of optimal performance in sport: Flow and clutch states. *Current Opinion in Psychology*, 16, 48–53. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.032>
- Swann, C., Keegan, R., Crust, L., & Piggott, D. (2016). Psychological states underlying excellent performance in professional golfers: “Letting it happen” vs. “making it happen”. *Psychology of*

- Sport and Exercise*, 23, 101–113. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.008>
- Takinami, S., Nakatani, Y., Ono, Y., & Murakami, S. (2025). Contribution of flow state to the discrepancy between perceived exercise intensity and physiological intensity during endurance bike exercise. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 273. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01342-9>
- Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and regulatory emotional self-efficacy of injured athletes returning to sports: The mediating role of competitive state anxiety and athlete burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11702. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>
- Taylor, J. (1992). Coaches are people too: An applied model of stress management for sports coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(1), 27–50.
- Teasdale, J. (2022). *What happens in mindfulness*. The Guilford Press.
- Terzioğlu, Z. A., & Çakir-Çelebi, G. (2025). The effects of the mindfulness, acceptance and self-compassion in sport (MASCs) program on the sport anxiety and self-compassion of elite tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 37(1), 121–141. <https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2370794>
- Terzioğlu, Z. A., Yıldız, M., & Çakır, S. G. (2020). Examining the effectiveness of mindfulness based training program on female handball players' psychological skills and coping with stress strategies. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 30–37. <https://doi.org/10.15314/tsed.656240>
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., Greenlees, I. A., & Hutchings, N. V. (2008). A qualitative exploration of psychological-skills use in coaches. *The Sport Psychologist*, 22(1), 38–53. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.38>
- Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R., Rayner, A., Chapman, M., & Barker, J. (2017). Exploring athletes' perceptions of coach stress in elite sport environments. *Journal of Sports Sciences*, 35(1), 44–55. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1154979>
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771>
- Ulrich, M., Keller, J., Hoenig, K., Waller, C., & Grön, G. (2014). Neural correlates of experimentally induced flow experiences. *Neuroimage*, 86, 194–202. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.08.019>
- Vealey, S. R. (2007). Chapter 13: Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & R. Singer (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 287–309). Wiley.

- Vidic, Z., & Cherup, N. P. (2022). Take me into the ball game: An examination of a brief psychological skills training and mindfulness-based intervention with baseball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 612-629. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891120>
- Wallace, R. K, Benson, H., & Wilson, A. F. (1971). A wakeful hypometabolic physiologic state. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, 221(3), 795–799.
- Wang, Y., Lei, S. M., & Wu, C. C. (2023). The effect of mindfulness intervention on the psychological skills and shooting performances in male collegiate basketball athletes in Macau: A quasi-experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2339. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032339>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th Edition). Human Kinetics.
- Weston, N. J., Greenlees, I. A., & Thelwell, R. C. (2011). Athlete perceptions of the impacts of performance profiling. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2),173–188. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.567107>
- Wolf, S., Brölz, E., Keune, P. M., Wesa, B., Hautzinger, M., Birbaumer, N., & Strehl, U. (2015). Motor skill failure or flow-experience? Functional brain asymmetry and brain connectivity in elite and amateur table tennis players. *Biological Psychology*, 105, 95–105. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2015.01.007>
- Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., & Chen, Y. (2025). Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 23, 261-272. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.06.008>
- Zhang, Y., Fu, R., Sun, L., Gong, Y., & Tang, D. (2019). How does exercise improve implicit emotion regulation ability: Preliminary evidence of mind-body exercise intervention combined with aerobic jogging and mindfulness-based yoga. *Frontiers in Psychology*, 10, 1888. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01888>

## Yüzme Branşında Mindfulness Temelli Psikolojik Yaklaşımlar ve Performans Üzerindeki Etkileri

Hilal Kılıncı<sup>1</sup>

### Özet

Mindfulness temelli yaklaşımlar, yüzme sporcularının performansını etkileyen psikolojik, nörobilişsel ve fizyolojik süreçleri destekleyen etkili stratejiler arasında yer almaktadır. Bu yaklaşımlar, sporcuların dikkat kontrolünü, akış deneyimini, kaygı yönetimini ve motor koordinasyonlarını geliştirmeye yardımcı olur. Mevcut literatür, mindfulness müdahalelerinin yüzücülerde performans tutarlılığını artırdığını, stres yanıtını düzenlediğini ve bilişsel esnekliği geliştirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte, uzun süreli ve yüksek düzey yüzücüler üzerinde yapılan çalışmalara, biyolojik ve nörobilişsel ölçümlere dayalı araştırmalara ihtiyaç vardır. Gelecek çalışmaların, mindfulness programlarının etkinliğini optimize etmek ve performans ile psikolojik dayanıklılık üzerindeki uzun vadeli etkilerini değerlendirmek açısından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

### Giriş

Mindfulness temelli yaklaşımlar spor psikolojisinde giderek daha fazla araştırma konusu haline gelmiştir. Mindfulness, bireyin dikkatini bilinçli biçimde mevcut ana yönlendirmesi ve deneyimlerini yargısız bir farkındalıkla gözlemlemesi olarak tanımlanmaktadır (Jon Kabat-Zinn, 2003). Spor bağlamında mindfulness uygulamaları özellikle performans kaygısı, dikkat kontrolü ve psikolojik dayanıklılık gibi performansla ilişkili süreçleri etkileyebilmektedir. Mindfulness temelli müdahalelerin spor performansı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar sporcuların dikkat düzenleme becerilerinin gelişebildiğini ve performans sırasında bilişsel müdahalelerin azalabildiğini göstermektedir (Frank Gardner & Zella Moore, 2007).

1 Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
<https://orcid.org/0000-0003-1946-6073>, [kilinc.hilal@deu.edu.tr](mailto:kilinc.hilal@deu.edu.tr)

Spor psikolojisi literatüründe mindfulness uygulamalarının performans üzerindeki etkilerini inceleyen sistematik araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin yapılan bir meta-analiz çalışmasında mindfulness uygulamalarının performansla ilişkili psikolojik parametreler üzerinde orta düzeyde olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir (Alexander Bühlmayer vd., 2017). Benzer şekilde başka bir sistematik inceleme mindfulness temelli yaklaşımların sporcuların psikolojik refahını artırabildiğini ve performans kaygısını azaltabildiğini göstermektedir (Michael Noetel vd., 2019).

Ancak literatür incelendiğinde mindfulness araştırmalarının büyük ölçüde takım sporları ve bazı bireysel spor branşlarında yoğunlaştığı görülmektedir. Yüzme branşı özelinde yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu durum yüzme sporunun kendine özgü yapısına rağmen mindfulness araştırmalarında yeterince temsil edilmediğini göstermektedir. Oysa yüzme sporunun ritmik hareket yapısı, nefes kontrolünün önem taşıması ve sporcunun yarış sırasında büyük ölçüde içsel odaklanmaya ihtiyaç duyması mindfulness uygulamaları açısından uygun bir bağlam oluşturabilir.

Yüzme sporunda psikolojik beceriler üzerine yapılan araştırmalar sporcuların performanslarında zihinsel faktörlerin önemli rol oynadığını göstermektedir. Örneğin elit yüzücüler üzerinde yapılan çalışmalar yarışma kaygısı, dikkat kontrolü ve zihinsel hazırlık gibi faktörlerin performansla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Sheldon Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005). Bu bulgular yüzücülerde psikolojik beceri antrenmanlarının performans açısından önemli olabileceğini göstermektedir.

Mindfulness temelli müdahaleler spor psikolojisinde çoğu zaman **Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)** yaklaşımı veya **Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)** programı kapsamında uygulanmaktadır. Bu yaklaşımlar sporcuların performans sırasında ortaya çıkan düşünceleri bastırmak yerine kabul etmelerini ve dikkatlerini performansla ilişkili ipuçlarına yönlendirmelerini amaçlamaktadır (Gardner & Moore, 2007). Bu tür uygulamaların sporcularda akış deneyimini artırabileceği de literatürde vurgulanmaktadır. Akış deneyimi sporcunun performans sırasında yüksek düzeyde odaklanma ve kontrol hissi yaşadığı optimal performans durumunu ifade etmektedir (Mihaly Csikszentmihalyi, 1990).

Mindfulness ve akış deneyimi arasındaki ilişki özellikle bireysel spor branşlarında daha belirgin olabilmektedir. Yüzme sporunda sporcunun hareket ritmi, nefes kontrolü ve su içindeki duyuusal deneyimi dikkatin içsel odaklanmasını gerektirmektedir. Bu nedenle mindfulness temelli uygulamaların yüzücülerde dikkat kontrolü, psikolojik dayanıklılık ve performans tutarlılığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir.

Mevcut literatür değerlendirildiğinde yüzme sporunda mindfulness temelli psikolojik müdahaleleri inceleyen deneysel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum yüzme branşında mindfulness uygulamalarının etkilerini inceleyen yeni araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Özellikle farklı yaş gruplarında ve performans seviyelerinde yapılacak deneysel çalışmalar mindfulness uygulamalarının yüzme performansı üzerindeki potansiyel etkilerini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir.

### **Mindfulness Kavramının Kuramsal Temelleri**

Mindfulness kavramı köken olarak Budist meditasyon geleneklerine dayansa da modern psikoloji literatüründe bilimsel bir kavram olarak ele alınması büyük ölçüde Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir. Kabat-Zinn mindfulness'ı bireyin dikkatini bilinçli olarak içinde bulunduğu ana yönlendirmesi ve deneyimlerini yargısız bir farkındalıkla gözlemlemesi olarak tanımlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bu yaklaşım bireyin düşüncelerini veya duygularını değiştirmeye çalışmak yerine onları fark etmesini ve kabul etmesini temel almaktadır. Mindfulness kavramının psikolojik temelleri incelendiğinde üç temel bileşenin öne çıktığı görülmektedir: dikkat düzenleme, deneyimlere açıklık ve bilinçli farkındalık. Dikkat düzenleme bireyin dikkatini mevcut ana yönlendirebilme becerisini ifade ederken, deneyimlere açıklık bireyin ortaya çıkan düşünce ve duyguları yargılamadan gözlemleyebilmesini ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık ise bireyin içsel ve dışsal deneyimlerinin farkında olmasını kapsamaktadır (Bishop vd., 2004). Psikoloji literatüründe mindfulness temelli yaklaşımlar özellikle stres yönetimi, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik gibi süreçlerle ilişkilendirilmektedir. Mindfulness uygulamalarının bireylerin stres tepkilerini azaltabildiği ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiği çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir (Baer, 2003). Bu nedenle mindfulness temelli müdahaleler klinik psikoloji, eğitim psikolojisi ve sağlık psikolojisi gibi farklı alanlarda yaygın biçimde kullanılmaya başlanmıştır.

Mindfulness yaklaşımının spor psikolojisine uyarlanması ise sporcuların performans sırasında karşılaştıkları bilişsel ve duygusal süreçlerin yönetimi açısından önemli bir perspektif sunmaktadır. Spor performansı sırasında sporcular sıklıkla performans kaygısı, dikkat dağılması ve olumsuz iç konuşma gibi bilişsel süreçlerle karşılaşmaktadır. Mindfulness temelli yaklaşımlar bu tür deneyimlerin bastırılmasına değil fark edilmesine ve kabul edilmesine odaklanarak sporcuların performans sırasında dikkatlerini görevle ilgili ipuçlarına yönlendirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Gardner & Moore, 2007).

## Sporda Mindfulness Yaklaşımları

Mindfulness temelli yaklaşımlar spor psikolojisinde özellikle performans sırasında ortaya çıkan bilişsel ve duygusal süreçlerin yönetilmesi açısından önemli bir uygulama alanı haline gelmiştir. Geleneksel spor psikolojisi yaklaşımları çoğu zaman sporcuların olumsuz düşüncelerini kontrol etmeye veya değiştirmeye odaklanırken mindfulness temelli yaklaşımlar bu düşüncelerin bastırılması yerine kabul edilmesini ve sporcunun dikkatini performans görevine yönlendirmesini hedeflemektedir. Bu yönüyle mindfulness uygulamaları spor performansına yönelik psikolojik müdahalelerde farklı bir perspektif sunmaktadır.

Spor psikolojisinde mindfulness temelli uygulamaların sistematik biçimde ele alınması büyük ölçüde Frank Gardner ve Zella Moore tarafından geliştirilen Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) modeli ile başlamıştır. MAC yaklaşımı sporcuların performans sırasında ortaya çıkan düşüncelerini kontrol etmeye çalışmak yerine bu düşünceleri kabul etmelerini ve dikkatlerini performansla ilişkili ipuçlarına yönlendirmelerini amaçlamaktadır (Gardner & Moore, 2007). Bu model psikolojik esneklik kavramına dayanmaktadır ve sporcuların performans baskısı altında dahi görev odaklı kalabilmelerini hedeflemektedir. Spor psikolojisi literatüründe kullanılan bir diğer önemli mindfulness temelli müdahale programı Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) yaklaşımıdır. MSPE programı özellikle sporcuların farkındalık düzeylerini artırmak ve performans sırasında ortaya çıkan dikkat dağınıklarını azaltmak amacıyla geliştirilmiştir. Program genellikle meditasyon, nefes egzersizleri ve beden farkındalığı çalışmalarını içeren yapılandırılmış oturumlardan oluşmaktadır. MSPE programının sporcularda dikkat kontrolü ve akış deneyimi üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir (Baltzell, 2016).

Mindfulness temelli yaklaşımların spor performansına katkısı özellikle dikkat düzenleme ve psikolojik esneklik kavramları üzerinden açıklanmaktadır. Sporcular performans sırasında çoğu zaman hata yapma korkusu, yarışma kaygısı veya geçmiş performanslara ilişkin düşünceler gibi dikkat dağıtıcı bilişsel süreçlerle karşılaşmaktadır. Mindfulness uygulamaları sporcuların bu düşünceleri bastırmaya çalışmak yerine onları fark etmelerini ve dikkatlerini yeniden performans görevine yönlendirmelerini kolaylaştırmaktadır.

Bu yaklaşımlar aynı zamanda sporcuların performans sırasında optimal odaklanma durumuna ulaşmalarına da katkı sağlayabilmektedir. Spor psikolojisinde optimal performans durumu çoğu zaman akış deneyimi ile ilişkilendirilmektedir. Akış deneyimi kavramı Mihaly Csikszentmihalyi tarafından geliştirilmiş olup bireyin bir aktivite sırasında tamamen göreve odaklandığı ve yüksek performans sergilediği psikolojik durumu ifade

etmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Mindfulness uygulamalarının sporcularda akış deneyimini kolaylaştırabileceği çeşitli araştırmalarda belirtilmektedir. Spor psikolojisi literatürü incelendiğinde mindfulness temelli müdahalelerin atletizm, golf, basketbol ve futbol gibi farklı spor branşlarında uygulandığı görülmektedir. Bu çalışmalar mindfulness uygulamalarının sporcuların dikkat kontrolü, psikolojik dayanıklılık ve performans tutarlılığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir (Bühlmayer vd., 2017). Bununla birlikte bazı spor branşlarında mindfulness uygulamalarının henüz yeterince araştırılmadığı da görülmektedir. Yüzme sporunda mindfulness temelli psikolojik müdahaleleri inceleyen çalışmaların sınırlı olması bu alanda yeni araştırmalar yapılması gerektiğini göstermektedir.

### **Yüzme Sporunun Psikolojik Özellikleri**

Yüzme sporunda performans yalnızca fizyolojik kapasiteye veya teknik becerilere bağlı değildir. Elit düzeydeki yüzücülerde performansı belirleyen önemli faktörlerden biri de psikolojik süreçlerdir. Spor psikolojisi literatürü, özellikle bireysel spor branşlarında sporcuların dikkat kontrolü, yarışma kaygısı ve zihinsel hazırlık düzeylerinin performans üzerinde belirleyici rol oynayabildiğini göstermektedir. Yüzme sporunun psikolojik yapısı diğer birçok spor branşından bazı yönleriyle farklılık göstermektedir. Öncelikle yüzme büyük ölçüde bireysel performansa dayalı bir spor olduğundan sporcu yarış sırasında performans sorumluluğunu doğrudan kendisi üstlenmektedir. Bu durum özellikle yarışma öncesi ve yarışma sırasında ortaya çıkan psikolojik baskıyı artırabilmektedir. Elit sporcular üzerinde yapılan çalışmalar yüzücülerde yarışma kaygısı, performans beklentisi ve stres yönetimi gibi faktörlerin performansla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Hanton, Fletcher, & Coughlan, 2005).

Yüzme sporunun bir diğer önemli özelliği performans sırasında sporcuların büyük ölçüde içsel odaklanma gerektiren bir ortamda bulunmalarıdır. Yüzücüler yarış sırasında sınırlı dış uyaranla karşılaşmakta ve performanslarını büyük ölçüde kendi ritimleri, nefes düzenleri ve hareket koordinasyonları üzerinden sürdürmektedir. Bu durum sporcuların dikkatlerini içsel süreçlere yönlendirmelerini gerektirmektedir. Spor psikolojisi araştırmaları içsel odaklanmanın özellikle bireysel spor branşlarında performans tutarlılığı açısından önemli olduğunu göstermektedir (Weinberg & Gould, 2019).

Yüzücülerde psikolojik faktörlerin performans üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar zihinsel becerilerin elit sporcularda önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Örneğin elit yüzücüler üzerinde yapılan çalışmalar sporcuların zihinsel hazırlık, hedef belirleme ve dikkat kontrolü gibi psikolojik

becerileri performans geliştirme stratejilerinin bir parçası olarak kullandıklarını göstermektedir (Taylor & Wilson, 2005). Bu bulgular yüzme sporunda psikolojik beceri antrenmanlarının performans gelişimi açısından önemli olabileceğini göstermektedir. Yüzme sporunun ritmik hareket yapısı da psikolojik süreçler açısından dikkat çekicidir. Yüzücüler performans sırasında tekrarlayan hareket döngüleri ve düzenli nefes kontrolü ile hareket etmektedir. Bu ritmik yapı sporcuların hareketleri sırasında belirli bir konsantrasyon ve farkındalık düzeyini korumalarını gerektirmektedir. Bu nedenle bazı araştırmacılar yüzme sporunun dikkat kontrolü ve farkındalık süreçleri açısından mindfulness uygulamalarıyla uyumlu özellikler taşıdığını ileri sürmektedir (Baltzell, 2016). Yüzme sporunda performansın küçük zaman farklarıyla belirlendiği göz önüne alındığında sporcuların yarış sırasında dikkatlerini koruyabilmeleri ve hata sonrası hızlı biçimde yeniden odaklanabilmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda psikolojik beceri antrenmanları ve özellikle farkındalık temelli yaklaşımlar yüzücülerde performans tutarlılığının geliştirilmesi açısından potansiyel bir araç olarak değerlendirilmektedir.

### **Yüzme Branşında Mindfulness Uygulamaları**

Yüzme sporunda mindfulness temelli yaklaşımlar, sporcuların performans sırasında dikkatlerini mevcut ana yönlendirmelerini ve ortaya çıkan bilişsel-duygusal deneyimleri yargısız biçimde fark etmelerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Bireysel spor branşlarında performansın küçük zaman farklarıyla belirlendiği düşünüldüğünde dikkat kontrolü ve zihinsel odaklanma önemli performans belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bu nedenle son yıllarda yüzme sporunda psikolojik beceri antrenmanlarının yanında mindfulness temelli uygulamaların da kullanılmaya başlandığı görülmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe yüzücüler üzerinde gerçekleştirilen mindfulness temelli müdahaleler sınırlı olmakla birlikte bazı çalışmalar bu uygulamaların sporcuların dikkat kontrolü ve psikolojik durumları üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Rekabetçi yüzücüler üzerinde yürütülen bir araştırmada mindfulness temelli bir müdahale programının sporcuların dikkat düzeylerini geliştirdiği ve bazı performans göstergelerinde iyileşmeler sağladığı rapor edilmiştir (Mardon, Richards, & Martindale, 2016). Araştırmada uygulanan program meditasyon, nefes farkındalığı ve dikkat odaklama egzersizlerinden oluşmuş ve sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerine entegre edilmiştir.

Mindfulness uygulamalarının spor performansı bağlamında kullanılmasında en yaygın programlardan biri Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) yaklaşımıdır. Bu program sporcuların farkındalık düzeylerini artırmak,

performans sırasında ortaya çıkan dikkat dağılımlarını azaltmak ve sporcuların akış deneyimine ulaşmalarını kolaylaştırmak amacıyla geliştirilmiştir (Baltzell, 2016). MSPE programı genellikle sekiz haftalık bir uygulama sürecinden oluşmakta ve meditasyon, nefes farkındalığı, beden taraması ve dikkat odaklama egzersizlerini içermektedir. Yüzme sporunda mindfulness uygulamalarının önemli bir bileşeni nefes farkındalığıdır. Yüzücüler performans sırasında hareket ritimleri ile nefes düzenlerini senkronize etmek zorundadır. Bu nedenle nefes farkındalığı egzersizleri sporcuların hem fizyolojik hem de psikolojik düzenleme süreçlerine katkı sağlayabilmektedir. Mindfulness uygulamaları sayesinde sporcuların nefes ritimlerine yönelik farkındalıklarının artması dikkatlerini performans görevine yönlendirmelerine yardımcı olabilmektedir. Mindfulness uygulamalarının yüzücüler açısından bir diğer potansiyel katkısı performans sırasında ortaya çıkan düşüncelerin yönetilmesi ile ilişkilidir. Sporcular yarış sırasında hata yapma korkusu, performans beklentileri veya rakiplerle ilgili düşünceler gibi dikkat dağıtıcı bilişsel süreçlerle karşılaşabilmektedir. Mindfulness temelli yaklaşımlar sporcuların bu düşünceleri bastırmaya çalışmak yerine onları fark etmelerini ve dikkatlerini yeniden performans görevine yönlendirmelerini desteklemektedir. Bu yaklaşım sporcuların performans sırasında bilişsel esneklik geliştirmelerine katkı sağlayabilmektedir (Gardner & Moore, 2007). Bununla birlikte yüzme sporunda mindfulness temelli müdahaleleri inceleyen çalışmaların sayısı henüz sınırlıdır. Mevcut çalışmalar çoğunlukla küçük örneklerle gerçekleştirilmiş olup uygulama süreleri de genellikle kısa dönemlidir. Bu nedenle yüzücüler üzerinde gerçekleştirilecek daha geniş örneklemli deneysel çalışmalar mindfulness uygulamalarının performans, dikkat kontrolü ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir.

### **Mindfulness ve Yüzme Performansı Arasındaki İlişki**

Yüzme performansı, yalnızca fizyolojik kapasite ve teknik beceriye bağlı değildir; sporcuların psikolojik süreçleri de performansı belirleyen kritik faktörler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda mindfulness temelli yaklaşımlar, yüzücülerde dikkat kontrolü, psikolojik esneklik, akış (flow) deneyimi ve performans tutarlılığı gibi süreçleri olumlu yönde etkileyebilir.

- **Dikkat Kontrolü ve Performans**

Yüzmede başarı, büyük ölçüde performans sırasında dikkatin mevcut ana odaklanması ile ilişkilidir. Mindfulness uygulamaları, sporcuların performans sırasında dikkatlerini görevle ilişkili ipuçlarına yönlendirmelerini kolaylaştırır (Baltzell, 2016). Mardon ve ark. (2016), rekabetçi yüzücüler üzerinde yürütülen bir çalışmada, mindfulness temelli bir programın sporcuların dikkat düzeyini

artırdığını ve performans göstergelerinde iyileşmeler sağladığını rapor etmiştir. Bu bulgu, mindfulness uygulamalarının özellikle bireysel sporlarda dikkat tutarlılığını desteklediğini göstermektedir.

- Akış (Flow) Deneyimi

Mindfulness, sporcuların akış durumuna geçmesini kolaylaştırır. Akış, Csikszentmihalyi (1990) tarafından tanımlandığı üzere, bireyin tamamen görevle bütünleştiği ve optimal performans sergilediği psikolojik durumdur. Yüzmede, tekrarlayan hareketler ve nefes kontrolü, sporcuların akış deneyimini destekleyen ritmik bir yapı sunar.

MSPE programına katılan genç yüzücülerde yapılan araştırmalar, mindfulness uygulamalarının akış alt boyutları (action-awareness merging, clear goals) üzerinde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermiştir (Meggs & Chen, 2019).

- Kaygı Yönetimi ve Psikolojik Esneklik

Yüzme sporunda performans kaygısı ve hata korkusu sık karşılaşılan psikolojik durumlar arasındadır. Mindfulness temelli yaklaşımlar, bu tür kaygıların yönetiminde etkili olabilir (Hayes vd., 2006). Sporcular, olumsuz düşünceleri bastırmak yerine fark ederek kabul ettiklerinde, performans görevlerine daha verimli odaklanabilirler. Creswell (2017), mindfulness uygulamalarının sporcuların psikolojik esnekliğini artırarak stres altında daha kontrollü ve tutarlı performans sergilemelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir.

- Nefes ve Motor Kontrolü

Yüzme, ritmik nefes alma ve motor koordinasyonunu gerektirir. Mindfulness egzersizleri, sporcuların nefes ve hareket farkındalığını artırarak motor kontrolü destekler (Baltzell, 2016). Nefes farkındalığı ve beden taraması egzersizleri, yüzücünün performans sırasında hem fizyolojik hem de psikolojik süreçleri optimize etmesine olanak tanır.

- Performans Tutarlılığı

Mindfulness uygulamaları, sporcuların yarışma sırasında performans tutarlılığını artırabilir. Özellikle MAC ve MSPE gibi programlar, sporcuların dikkati dağılmadan görev odaklı kalabilmesini sağlar (Gardner & Moore, 2007). Bu durum, yüzme gibi zaman ve milisaniyelerin kritik olduğu sporlarda avantaj sağlar.

## Yüzücülerde Mindfulness Müdahale Programları ve Uygulama Örnekleri

Mindfulness temelli müdahale programları, yüzücülerde zihinsel odaklanmayı, kaygı yönetimini ve performans tutarlılığını geliştirmek amacıyla uygulanmaktadır. Bu programlar, bireysel sporun gerektirdiği dikkat ve ritim kontrolü özelliklerini doğrudan hedefleyen psikolojik stratejiler sunar.

- Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)

MSPE, sporcuların performans sırasında dikkati mevcut ana yönlendirmelerini ve olumsuz içsel konuşmaları yönetmelerini sağlayan yapılandırılmış bir programdır (Baltzell, 2016). Program genellikle 8 hafta süren bir uygulamadan oluşur ve haftada 1–2 oturum şeklinde yürütülür.

- Nefes farkındalığı egzersizleri: Yüzücüler nefes alıp verişlerine odaklanır; bu, hem ritmik nefes kontrolünü hem de zihinsel odaklanmayı geliştirir.
- Beden taraması (body scan): Sporcular, kas gerilimlerini ve bedensel duyuları fark ederek performans sırasında bedensel farkındalıklarını artırır.
- Yargısız farkındalık (non-judgmental awareness): Düşünceler ve duygular yargılanmadan gözlemlenir; bu sayede kaygı ve olumsuz içsel konuşmaların performansı etkilemesi azaltılır.

Yüzücülerde MSPE'nin Etkileri: Meggs ve Chen (2019), rekabetçi yüzücüler üzerinde uygulanan MSPE programının, sporcuların akış deneyimini ve dikkat kontrolünü anlamlı biçimde artırdığını rapor etmiştir. Sporcuların performans sırasında dikkati daha tutarlı biçimde odaklayabildikleri ve yarış kaygısı düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

- Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Yaklaşımı

MAC yaklaşımı, sporcuların performans kaynaklı olumsuz düşünceleri bastırmak yerine kabul etmelerini ve değerleri doğrultusunda davranış göstermelerini hedefler (Gardner & Moore, 2007).

- Farkındalık geliştirme: Sporcular dikkatlerini performans anına ve bedensel duylara yönlendirir.
- Kabul egzersizleri: Kaygı ve olumsuz düşüncelere direnmek yerine, onları gözlemleyip mevcut görevle ilgilenme stratejisi uygulanır.
- Değerler ve taahhüt: Sporcunun uzun vadeli hedefleriyle uyumlu olarak davranış göstermesi teşvik edilir.

Bu yaklaşım, yüzücülerde özellikle yarış kaygısı ve zihinsel esneklik üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır. MAC uygulamalarının spor performansı üzerinde etkili olduğu sistematik incelemeler ve meta-analizlerde rapor edilmiştir (Hayes vd., 2006; Creswell, 2017).

- Uygulama Süreleri ve Örnek Programlar

Araştırmalar, mindfulness müdahalelerinin etkili olabilmesi için 6–8 haftalık uygulama sürelerinin yeterli olduğunu göstermektedir (Baltzell, 2016; Meggs & Chen, 2019). Oturumlar genellikle 60–90 dakika süren grup veya bireysel çalışmalar şeklindedir.

Örnek program yapısı:

- Hafta 1–2: Temel nefes farkındalığı ve beden taraması.
- Hafta 3–4: Düşünceleri gözlemlene ve yargısız farkındalık egzersizleri.
- Hafta 5–6: Nefes ve motor hareket koordinasyonunu birleştiren uygulamalar.
- Hafta 7–8: Akış deneyimini artırmaya yönelik görev odaklı mindfulness uygulamaları.

Bu programlar hem antrenman sırasında hem de yarış koşullarında performans odaklı farkındalık geliştirmeyi hedefler.

- Mindfulness Müdahalelerinin Literatürdeki Etkileri
- Dikkat ve odaklanma: Mindfulness uygulamaları, yüzücülerde dikkat sürekliliğini ve odaklanmayı artırır (Mardon, Richards & Martindale, 2016).
- Kaygı ve stres yönetimi: MSPE ve MAC programları, performans kaygısını azaltır ve psikolojik esnekliği artırır (Hayes vd., 2006).
- Akış deneyimi: Sporcuların flow durumuna geçiş sıklığını ve süresini artırır (Meggs & Chen, 2019).
- Performans tutarlılığı: Mindfulness, yarışlar ve antrenmanlarda performansın stabil kalmasına katkı sağlar (Creswell, 2017).

### **Mindfulness ve Yüzme Performansına Nörobilişsel ve Psikofizyolojik Etkiler**

Mindfulness uygulamaları, yüzme performansını yalnızca psikolojik düzeyde değil, aynı zamanda nörobilişsel ve psikofizyolojik süreçler aracılığıyla da etkileyebilir. Bu uygulamalar, sporcuların dikkat kontrolünü, yürütücü işlevlerini ve otomatikleşmiş motor davranışlarını optimize ederek performans

sirasında hataları azaltmalarına yardımcı olur (Si, Yang, & Feng, 2024). EEG ve ERP çalışmaları, mindfulness eğitimi alan sporcuların dikkat düzenleme süreçlerinde daha verimli sinirsel yanıtlar gösterdiğini ortaya koymuştur; özellikle prefrontal korteks aktivitesindeki artış, odaklanma ve çevresel uyarılara direnç mekanizmalarını güçlendirmektedir (Crivelli, Fronda, & Balconi, 2019; Yang vd., 2025). Bunun yanı sıra, mindfulness programları stres yanıtını ve psikofizyolojik dengeyi düzenleyerek kortizol seviyelerinin düşmesini sağlar; bu durum, yarış kaygısının azalması ve performans tutarlılığının artmasıyla ilişkilidir (BrainPost, 2022). Mindfulness'ın duygu düzenleme ve bilişsel esneklik üzerindeki etkileri, sporcuların olumsuz düşünceleri bastırmak yerine kabul etmelerine ve değerleri doğrultusunda davranmalarına olanak tanır, böylece hem zihinsel hem de bedensel süreçler arasında daha uyumlu bir performans ortaya çıkar (Josefsson, Ivarsson, Lindwall, vd., 2017). Tüm bu mekanizmalar bir araya geldiğinde, mindfulness uygulamalarının yüzücülerde dikkat odaklı bilişsel işlev, stres yönetimi, motor kontrol ve akış deneyimi gibi performansı belirleyen kritik süreçleri desteklediği görülmektedir.

### Literatürdeki Boşluklar ve Gelecek Araştırma Önerileri

Mindfulness temelli uygulamaların yüzme performansı üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar, artan bir ilgi görse de hâlen bazı önemli boşluklar barındırmaktadır. Mevcut literatür, çoğunlukla kısa süreli müdahalelere ve küçük örneklem gruplarına dayanmaktadır (Baltzell, 2016; Meggs & Chen, 2019). Uzun süreli ve yüksek seviyeli yüzücüler üzerinde yapılan randomize kontrollü çalışmalar sınırlıdır. Ayrıca, nörobilişsel ve psikofizyolojik ölçümlerle performans arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen araştırmalar nadirdir; çoğu çalışma yalnızca öz-bildirim veya psikolojik ölçeklere dayanmaktadır (Si, Yang, & Feng, 2024). Mindfulness müdahalelerinin yaş, cinsiyet ve rekabet düzeyi gibi değişkenlerle etkileşimi de yeterince araştırılmamıştır. Bu bağlamda, gelecekteki çalışmaların biyolojik göstergeler (kortizol, kalp hızı değişkenliği), nörogörüntüleme (EEG, fMRI) ve performans ölçümlerini bir arada kullanması önerilmektedir (Crivelli, Fronda, & Balconi, 2019; Ding vd., 2025). Ayrıca, yüzme branşında mindfulness programlarının farklı disiplinler arasında karşılaştırmalı olarak uygulanması, hangi yöntemlerin daha etkili olduğunu ortaya koyabilir. Uzun vadeli takip çalışmaları ise, mindfulness'ın performans tutarlılığı, akış deneyimi ve psikolojik esneklik üzerindeki sürdürülebilir etkilerini değerlendirmek açısından önemlidir (Creswell, 2017). Son olarak, mindfulness temelli programların bireysel ve grup uygulamaları arasındaki etkinlik farklarının araştırılması, uygulama stratejilerinin optimize edilmesine katkı sağlayacaktır. Bu boşlukların giderilmesi hem yüzme sporcularının performansını hem de zihinsel dayanıklılığını destekleyen kanıta dayalı programların geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

## Kaynakça

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baltzell, A. (2016). *Mindfulness and performance*. Cambridge University Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- BrainPost. (2022). *The benefits of mindfulness for athletes (neuroscience summary)*. <https://www.brainpost.co/weekly-brainpost/2022/1/25/the-benefits-of-mindfulness-for-athletes>
- 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>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Crivelli, D., Fronda, G., & Balconi, M. (2019). Neurocognitive enhancement effects of combined mindfulness–neurofeedback training in sport. *Neuroscience*, 407, 77-87. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306452219303975>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Ding, H., Zhang, L., Ma, C., Wen, H., & Zhao, X. (2025). Effects of long-term mindfulness meditation training on attentional capacity in professional male fencer athletes. *Scientific Reports*, 15(1), 13040.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive swimmers and golfers. *Journal of Sports Sciences*, 23(3), 283-293.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., vd. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Emotion regulation and rumination as mediators. *Mindfulness*, 8(6), 1511-1520. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28989551/>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

- Mardon, N., Richards, H., & Martindale, A. (2016). The effect of mindfulness training on attention and performance in competitive swimmers. *Sport Psychologist Conference Proceedings*.
- Meggs, J., & Chen, M. (2019). The effects of applied and sport-specific mindful sport performance enhancement training in competitive swimmers. *Journal of Clinical Sport Psychology*.
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 139-175.
- 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*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38939219/>
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yang, Y., Du, X., Liu, X., Li, P., He, S., Leng, L., & Huang, J. (2025). Effects of Mindfulness Intervention on Cognitive Function in Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mindfulness*, 16(10), 2733-2747.

# **Beden, Zihin ve Motivasyon: Sporda Psikososyal Yaklaşımlar**

**Editörler:**

**Doç. Dr. Hilal Kılınc**

**Doç. Dr. Akan Bayrakdar**