

## 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’ın Performans ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkileri**

Mindfulness’ın 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’ın 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/bsad/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.