Sporda Hipnoz: Performansı Artırma, Kaygıyı Yönetme ve Becerileri Geliştirme

Yazar: Dr. Ocak Korhan Özduru

Dergi: Current Science, Cilt 6, Sayı 69, 2025, s. 661–688

Makale kodu: 0099-0001-2510-0123

ISSN: 2667-9515 | **Barkod:** 977266795001

Yayın ve dergi bilgileri

Bu makalenin kaynak dosyasında çalışmaların EAALS — European Academic Studies and Laboratory Services tarafından akreditasyon, onay ve destek süreçlerine tabi tutulduğu belirtilmektedir. *Scientific Studies – Current Science Georgia* / *Current Science* künyesi kullanılmıştır. Editörler grubu: imtiyaz sahibi Tsisana Kharabadze; Niyaz Bokvadze; Prof. Sabrina Corbi; Prof. Samantha Lewes. Dergi, hakem değerlendirmesi yapan çok disiplinli aylık akademik dergi olarak tanıtılmıştır. Kaynak metinde derginin uluslararası sıralama ve kayıtlarda yer aldığı, nitelikli makalelerin bu sürece katkıda bulunduğu ve başvurulara yanıt veya ret süresinin 30–90 gün arasında değişebildiği ifade edilir. Ayrıca sayfa altındaki kaynak yayın açıklamasında *Advanced Sciences Index* (ASI) adı, Almanya Rheinland-Pfalz adresi ve iletişim bilgileri tekrar edilir. Bu ifadeler kaynak derginin beyanlarıdır.

Özet

Sporda hipnoz yoluyla performansı geliştirme, kaygıyı yönetme ve beceri kazanımını destekleme arayışı, en iyi performansa ulaşma çabasının bir parçasıdır. Bu çaba, performans geliştirme stratejilerinin yalnızca sporla sınırlı olmayıp farklı alanlarda da değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Bu bütüncül bakış açısı, rekabete dayalı etkinliklerde zihinsel dayanıklılığın ve psikolojik sağlamlığın fiziksel ve teknik beceriler kadar önemli olduğu anlayışıyla uyumludur (Gandrapu & Rakesh, 2024). Spor psikolojisi, sportif performansta zihinsel, duygusal ve fiziksel boyutların karşılıklı bağlantısını vurgular ve sporcunun gelişimine bütüncül bir yaklaşımı destekler (Gandrapu & Rakesh, 2024). Öz güven, motivasyon, konsantrasyon ve sebat gibi zihinsel özelliklerin yarışma sonuçlarını anlamlı ölçüde etkileyebilmesi bu yaklaşımın önemini ortaya koymaktadır (Gandrapu & Rakesh, 2024). Bu nedenle, üst düzey sporcular için odağı koruma, stresi yönetme ve güçlükler karşısında uygun tepkiler verme gibi çok yönlü psikolojik güçlüklerle başa çıkmak temel bir gerekliliktir (Galily et al., 2024).

Güncel araştırmalar, sporcuların temel zihinsel becerilerini geliştirmek amacıyla uzman desteğinden giderek daha çok yararlanmasıyla birlikte spor psikolojisinin hem performansın hem de genel iyilik hâlinin eniyilenmesindeki önemli rolünü vurgulamaktadır (Galily et al., 2024). Bu uygulamalar, yalnızca güdüleyici tekniklerden ibaret değildir; bilişsel yetileri ve sportif performansı geliştirmek üzere tasarlanmış kapsamlı zihinsel beceri eğitimlerini de kapsar (Gandrapu & Rakesh, 2024). Örneğin zihinsel hazırlık, konsantrasyon ve uyarılmışlık düzeyinin düzenlenmesi; gelişmiş antrenman sistemlerinin sporcular arasındaki fiziksel ve fizyolojik farkları azalttığı günümüz sporunda rekabet avantajı sağlamak için kritik psikolojik beceriler hâline gelmiştir (Bedir et al., 2025).

Anahtar kelimeler: Sporda hipnoz; performansı artırma; kaygı; kaygı yönetimi; beceri geliştirme.

Giriş

Söz konusu psikolojik etkenler, sportif performansı anlama ve geliştirme çabasının merkezinde yer almakta; sporcuların mükemmelliğe ulaşma yolunda karşılaştıkları çok yönlü zihinsel ve duygusal güçlüklerin incelenmesine olanak vermektedir (Galily et al., 2024). Bu kapsamda, ani ve büyük skor değişimlerinin üstesinden gelmede psikolojik sağlamlığın rolü ile pandemi gibi dışsal krizlerin zihinsel sonuçları araştırılmaktadır (Galily et al., 2024). Bu bütünleşik yaklaşım, performansın yalnızca bedensel güçten değil, yüksek baskılı ortamlarda gerekli psikolojik sağlamlık ve uyum kapasitesinden de kaynaklandığını kabul eder (Galily et al., 2024). Bu karmaşık etkileşim, farklı psikolojik yapıların sportif sonuçları nasıl etkilediğine ilişkin daha derin bilimsel incelemeleri gerektirir (Ayrancı & Aydın, 2025; Galily et al., 2024).

Sistematik derlemeler, psikolojik değişkenlerin spor performansına etkisini sürekli vurgulamış; konsantrasyon, motivasyon ve en uygun uyarılmışlık düzeyi gibi önemli bilişsel becerilerin geliştirilmesinde psikolojik müdahalelerin gerekliliğini ortaya koymuştur (Reyes-Bossio et al., 2022). Bu anlayış, psikososyal becerilerin güçlendirilmesinin yüksek düzeyde tutarlı performans için önemli olduğunu kabul ederek psikolojik desteğin antrenman programlarına katılmasını hızlandırmıştır (Tokarska & Rogowska, 2025; “Psychological Factors and Their Effect on the Health, Well-Being and Performance of Athletes,” 2023). Dolayısıyla imgeleme, hedef belirleme, iç konuşma ve gevşeme gibi stratejileri içeren çağdaş spor psikolojisi müdahaleleri, sporcuların yüksek performans ortamlarına özgü günlük fizyolojik ve psikolojik stres etkenleriyle başa çıkmalarına; sakatlanma, aşırı antrenman ve tükenmişlik risklerinin azaltılmasına giderek daha fazla katkıda bulunmaktadır (Fronso & Budnik–Przybylska, 2023).

Çoğunlukla sporcunun bireysel özelliklerine göre uyarlanan bu müdahaleler, zirve performans ve uzun vadeli sportif başarı için gerekli zihinsel dayanıklılığı ve duygu düzenleme becerisini geliştirmeyi amaçlar (Fronso & Budnik–Przybylska, 2023). Yaygın olarak bilinen yaklaşımlardan **Psikolojik Beceri Eğitimi**, büyük ölçüde bilişsel-davranışçı kuramlardan etkilenmiştir ve sporcuların yarışmanın gereklerini yönetmelerine ve performanslarını geliştirmelerine yardımcı olmak için spor psikolojisinde uzun süre baskın yöntem olmuştur (Su et al., 2024). Bu eğitimde hedef belirleme, imgeleme, iç konuşma ve gevşeme teknikleri, zihinsel dayanıklılık ile dikkat odağını güçlendirmek amacıyla sistematik biçimde öğretilir ve uygulanır (Schmid et al., 2024; Gómez, 2024).

Buna karşılık yeni çalışmalar, sporcunun sağlamlığını ve performansını bütünüyle kavramak için psikoloji, fizyoloji ve veri biliminin bakış açılarını birleştiren çok disiplinli bir yaklaşımın önemine işaret etmektedir (Hartigh et al., 2022; Schmid et al., 2024). Bu müdahalelerin bilinen yararlarına rağmen, psikolojik beceri eğitimi, farkındalık ve kabul temelli yaklaşımların nesnel performans çıktıları üzerindeki etkisi daha güçlü yöntemlerle incelenmelidir (Reinebo et al., 2023). Bazı derlemelerde müdahaleler performans üzerinde orta düzeyde etki gösterse de randomize olmayan araştırmalar ve öznel performans ölçümleri dışlandığında bu etkiler belirgin biçimde azalmaktadır. Bu bulgu, daha titiz randomize kontrollü çalışmalara ve geliştirilmiş raporlama standartlarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Reinebo et al., 2023).

Yöntemsel titizliğe ilişkin süren tartışma, verilerin şeffaf biçimde raporlanması ve sonuçların kapsamlı yorumlanıp doğrulanabilmesi için açık bilim arşivlerinden yararlanılması gereğini de

ortaya koymaktadır (Reinebo et al., 2023). Stres yönetimi, kaygı kontrolü ve başa çıkma mekanizmalarını hedefleyen belirli psikolojik tekniklerin etkililiği, farklı sportif bağlamlar ve gelişim dönemlerinde ayrıntılı biçimde araştırılmalıdır (Park & Jeon, 2023; Schmid et al., 2024). Bu eleştirel değerlendirme, psikolojik müdahalelerin gerçek sportif performans üzerindeki somut etkisini gösterecek güçlü deneysel kanıtları önceleyen ileri araştırmaların tasarlanmasına temel oluşturmaktadır (Reinebo et al., 2023). Nitekim psikolojik beceri eğitimi 1970'lerden beri spor psikolojisinin temel unsurlarından biri olmakla birlikte, gerçek sportif performansta anlamlı gelişmeler sağlama gücünün sınırlı olabileceğini gösteren bulgular vardır (Su et al., 2024; Lundgren et al., 2021).

Yöntem

Bununla birlikte zihinsel durumlar ile fiziksel performans sonuçları arasındaki karmaşık etkileşim, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemedeki küçük kazanımların bile, fiziksel yetenek farklarının az olduğu elit sporda önemli rekabet avantajlarına dönüşebileceğine işaret eder (Park & Jeon, 2023). Bu durum, geleneksel psikolojik müdahalelerin yeniden değerlendirilmesini ve farkındalık ile kabul temelli yeni yaklaşımların, özellikle farklı sporcu gruplarında, yerleşik yöntemlerle nasıl karşılaştırıldığının daha ayrıntılı incelenmesini gerektirir (Reinebo et al., 2023; Su et al., 2024). Örneğin farkındalık ve kabul temelli müdahaleler iyilik hâli ile psikolojik esneklik açısından umut verici olmakla birlikte, nesnel sportif performans ölçütleri üzerindeki doğrudan etkilerini kesin olarak belirlemek için daha fazla araştırma gereklidir. Bu gereklilik, farklı sporcu grupları ve gelişim dönemleri arasında etkililiğin ölçülmesindeki güçlüklerle de ilişkilidir (Röthlin et al., 2020; Reinebo et al., 2023; Su et al., 2024).

Müdahalelerin uygulama bütünlüğünün doğrulandığı ve sporcunun iyilik hâli veya nesnel sportif performansı gibi belirli sonuçların değerlendirildiği boylamsal ve deneysel araştırma tasarımlarına ihtiyaç vardır (Schmid et al., 2024). Bunun yanında ırk, toplumsal cinsiyet kimliği ve sosyoekonomik durum gibi çok kültürlü değişkenleri içeren kültürel farklılıklar ve bireysel stres etkenleri, başa çıkma yöntemleri ile müdahale etkililiğini nasıl etkiledikleri bakımından incelenmelidir (Hogue, 2020). Bu nedenle spor psikolojisinin gelişen çerçevesi, performansı artırma ile sporcunun bütüncül ruh sağlığı ve iyilik hâlini dengeleyen kişi merkezli bir yaklaşımı giderek daha fazla vurgulamaktadır (Schmid et al., 2024).

Literatür Taraması

Geleneksel psikolojik beceri eğitimi, “olumsuz içsel yaşantıları” azaltarak ve “olumlu durumları” güçlendirerek bazı yararlı sonuçlar üretmiş olsa da, sportif performansı doğrudan geliştirmedeki etkisi, özellikle kimi zaman yeterince sağlam olmayan kuramsal temelleri ve sınırlı deneysel desteği nedeniyle tartışmalıdır (Wei et al., 2024). Bu durum, müdahalelerin hangi mekanizmalar üzerinden işlediğinin, iyimserlik ve farkındalık gibi psikolojik özellikleri nasıl etkilediğinin daha titiz araştırılmasını gerektirir (Astuti et al., 2024; Qi, 2025). Sporcu yaşamı boyunca önemli ölçüde süreklilik gösteren bu özellikler, buna rağmen sağlam ve yüksek performanslı bir zihinsel tutum geliştirmeyi hedefleyen müdahalelerle ilerletilmeye ve inceltilmeye elverişlidir (Astuti et al., 2024).

Hedefli stratejiler; zihinsel imgeleme, hedef belirleme ve iç konuşma yoluyla, sporcunun eğitim düzeyinden bağımsız olarak iyimserlik gibi özellikleri güçlendirebilir (Astuti et al., 2024). Bu bireyselleştirilmiş yaklaşım, sporcu yaşamı boyunca psikolojik sağlamlığı ve performansı

geliştirmek bakımından önem taşır. Farkındalık, iyimserlik ve kötümserlik düzeyleri, sporcunun iyilik hâli ile performansı üzerindeki ortak etkiyi belirlemede rol oynar (Astuti et al., 2024). Bilişsel-davranışçı terapi, farkındalık temelli stres azaltma ve pozitif psikoloji müdahaleleri, spor psikologlarının zihinsel sağlamlığı ve performansı geliştirmelerinde yararlı araçlar olabilir (Astuti et al., 2024).

Özellikle iyimserlik; daha düşük stres, güçlükler sırasında daha etkili başa çıkma stratejileri ve daha iyi psikolojik iyilik hâliyle ilişkilendirilmiştir. Bu ilişki, iyimserliğin yalnızca depresyona karşı tampon işleviyle sınırlı olmadığını düşündürmektedir (Astuti et al., 2024). İyimser sporcuların genel sağlıklarının daha iyi olması ve sakatlıktan toparlanırken daha uyumlu davranışlar göstermesi, bu özelliğin çok boyutlu yararlarını vurgular (Astuti et al., 2024). Buna karşılık kötümser eğilimler, yoğun öz eleştiri ve başarısızlık beklentisi şeklinde görülebilir; sporcunun potansiyelini zayıflatan kendini gerçekleştiren kehanetlere yol açabilir (Astuti et al., 2024). İyimserlik-kötümserlik etkileşiminin anlaşılması, yalnızca olumsuz duyguları azaltmakla kalmayıp sürdürülebilir yüksek performans için proaktif ve dayanıklı bir zihinsel tutum geliştiren bireyselleştirilmiş müdahaleler açısından önemlidir. Bu özelliklerin farklı demografik gruplarda ve spor dallarında genel bir sürekliliği bulunsa da hedefli psikolojik müdahaleler sporcunun zihinsel dayanıklılığını anlamlı biçimde etkileyebilir (Astuti et al., 2024).

Bilişsel çarpıtmaları tanımayı ve yeniden çerçevelemeyi öğreten stratejiler bu açıdan önemlidir. Örneğin günlük tutma, olumsuz düşünce kalıplarının daha yapıcı biçimlere dönüştürülmesi için kullanılabilir (Astuti et al., 2024). Böyle yöntemlerle iyimser bakışı desteklemek farkındalığı da artırabilir ve yarışma başarısı için önemli duygu düzenleme ile başa çıkma becerilerini güçlendirebilir. Proaktif yaklaşım, sporcunun dikkatini korumasına ve güç koşullara etkili uyum göstermesine yardımcı olarak genel performansı eniyileyebilir (Astuti et al., 2024). Araştırmalar iyimserlik ve kötümserliğin eğitim düzeyiyle anlamlı biçimde değişmeyen görece kararlı nitelikler olduğunu, fakat değişmez olmadıklarını; yaşam deneyimleri ve hedefli müdahalelerden etkilenebildiklerini göstermektedir. Örneğin sporcunun iyimserliğinin artmasıyla kötümserliğinin azalması arasında ilişki bulunması, bu psikolojik yapıların dinamik ve birbiriyle bağlantılı doğasına işaret eder (Astuti et al., 2024). Bu etkileşim, iyimserliği güçlendirmeye yönelik müdahalelerin eş zamanlı biçimde kötümser bakışı zayıflatarak yüksek performans ve genel iyilik hâline daha elverişli bir psikolojik profil sağlayabileceğini düşündürür (Astuti et al., 2024).

Kötümser sporcularda öz kuşku ve olumsuz sonuç beklentisi sıklıkla daha güçlüdür. Bu durum kaygıyı artırıp dikkati performansı geliştirecek stratejiler yerine olası tehditlere yönlendirebilir; başlangıçtaki kötümserliği pekiştiren olumsuz bir geri bildirim döngüsü oluşturabilir (Astuti et al., 2024). Uyum sağlayıcı başa çıkma yöntemleri ve duygu yönetimi eğitimiyle ele alınmadığında bu süreç duygusal bitkinlik ve tükenmişliğe uzanabilir (Vallarino et al., 2022). Bu yüzden baskıyı, güçlüğü ve stresi yönetirken vazgeçmeden sürdürme yetisi olarak tanımlanan zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, kalıcı başarı hedefleyen sporcular için önemlidir (Pandian et al., 2022). Farkındalık uygulamaları dikkat kontrolü ve duygu düzenlemeyi geliştirerek zihinsel dayanıklılığı ayrıca güçlendirebilir; sporcuların baskı altında sakinliğini ve performansını korumasına yardımcı olabilir (Astuti et al., 2024).

Farkındalık kapasitesi yalnızca yaşa bağlı değildir; daha ileri yaştaki yetişkinlerin de bu uygulamalardan etkili biçimde yararlanabilmesi, müdahalelerin yetişkin yaşamı boyunca yararlı olabileceğini düşündürmektedir (Astuti et al., 2024). Kökleri eski Budist geleneklerine uzanan farkındalık, şimdiki yaşantıların bilinçli ve yargılamayan şekilde farkında olmayı içerir. Bu yeti,

sporcuların içsel ve dışsal çevrelerini tam olarak kavrayıp uygun tepkiler vermeleri bakımından önemlidir (Astuti et al., 2024).

Bu gelişmiş farkındalık, sporcuların düşüncelerini, duygularını ve bedensel duyumlarını daha derinden kavramalarına olanak vererek yarışmaya ilişkin stres etkenlerini yönetme ve dikkatlerini sürdürme becerilerini güçlendirir (Astuti et al., 2024). Şimdiki ana yönelik farkındalık geliştirildiğinde, dikkat dağıtıcı düşüncelerden performansla ilişkili görevlere yeniden yönelinebilir; böylece duygusal sağlamlık desteklenirken psikolojik sıkıntı azalabilir (Robazza et al., 2024). Bu duygu düzenleme kapasitesi, performansı ciddi biçimde sınırlayabilen başarısızlık korkusu ve kaygı gibi olumsuz duyguları azaltmak açısından özellikle önemlidir (Tang et al., 2023).

Farkındalık temelli müdahalelerin, bedensel duyumlar ve duygulanım durumları da dâhil olmak üzere şimdiki anın kasıtlı ve yargılamayan biçimde fark edilmesini sağlayarak kaygının azaltılmasında ve sportif performansın geliştirilmesinde etkili olabildiği gösterilmiştir (Sánchez-Sánchez et al., 2023). Güncel meta-analizler, spor ortamlarında farkındalık müdahalelerinin özellikle stres ve performans kaygısını azaltırken genel sportif performansı artırma ve önceden belirlenmiş hedeflere ulaşmayı kolaylaştırma potansiyelini desteklemektedir (Kanaujia et al., 2023). Farkındalık eğitiminin dürtüselliği anlamlı biçimde azalttığı, duygu durumunu iyileştirdiği ve sporculardaki yarışma öncesi kaygıyı, kimi zaman belirgin etki büyüklükleriyle, düşürdüğü bildirilmiştir (Sánchez-Sánchez et al., 2023).

Bu müdahaleler genellikle şimdiki ana odaklanmış dikkat, bedensel farkındalık ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelir; performansla ilişkili baskılar karşısında daha uygun başa çıkma yollarının kullanılmasına katkıda bulunur (Lewis et al., 2022; Sánchez-Sánchez et al., 2023). Ayrıca sporcuların geçmiş hatalar üzerinde yineleyici düşünme veya gelecekteki sonuçları önceden tasarlama eğiliminden uzaklaşarak mevcut göreve en uygun biçimde odaklanmalarını sağlar. Bu özellik, değişken ve öngörülemez spor ortamlarında özellikle önemlidir (Tang et al., 2023; Wei et al., 2024). İç ve dış yaşantıların yargılanmadan kabul edilmesi, etkili dikkat kontrolünü ve beden algısını destekleyerek baskı altında daha iyi duygu düzenleme ve performans sağlayabilir (Wang et al., 2023).

İçsel yaşantılara yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşılması, uyum bozucu mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerini hafifletebilir ve sporcunun genel ruhsal iyilik hâlini güçlendirebilir (Tóth et al., 2023). Farkındalık temelli müdahalelerin bu yararları duygu düzenlemenin ötesine uzanır; zihinsel durumun bütüncül biçimde iyileşmesine, performansın eniyilenmesine ve psikolojik sıkıntıyla bağlantılı risklerin azaltılmasına katkıda bulunabilir (Wei et al., 2024; Wang et al., 2023). Bu konu, kimi sporcuların büyük baskı altında etkili performans gösterirken başkalarının yoğun yarışmanın fizyolojik uyarılmışlığı ve psikolojik stresi karşısında zorlanması nedeniyle özellikle önem taşır (Sánchez-Sánchez et al., 2023).

Bulgular

Sporcular arasındaki bu farklılık, farkındalık gibi zihinsel hazırlık tekniklerinin önemini göstermektedir. Bu teknikler stres ve kaygının yönetilmesine yardımcı olarak sporcunun potansiyeliyle fiilî performansı arasındaki açığın kapatılmasını destekleyebilir (Wei et al., 2024; Tang et al., 2023). Bu nedenle sistematik farkındalık eğitimi, sporcunun zihinsel hazırlık araçlarına değerli bir katkı sağlayarak hem performansın hem de psikolojik iyilik hâlinin geliştirilmesine yardımcı olabilir (Küttel et al., 2015). Bazı sporcuların büyük baskı altında başarılı

olması, bazılarının ise yarışmanın fizyolojik ve psikolojik yükü altında zorlanması bu noktayı bir kez daha vurgular. Farkındalık uygulayan sporcularda genellikle daha güçlü duygu düzenleme ve dikkat kontrolü görülmektedir; bunlar da yüksek önem taşıyan yarışma durumlarında soğukkanlılığı ve odağı korumak bakımından önemlidir (Wei et al., 2024; Reinebo et al., 2023).

Deneysel bulgular, spor alanındaki farkındalık ve kabul temelli müdahalelerin etkililiğini desteklemiş; kuramsal ve uygulamalı modellerin farklı performans alanlarına dünya çapında uyarlanmasıyla bilgi birikimini genişletmiştir (Gardner & Moore, 2017). Bu bütünleşme sonucunda, **Farkındalık Temelli Stres Azaltma** (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), **Farkındalıklı Sportif Performans Geliştirme** (*Mindful Sport Performance Enhancement*) ve **Farkındalık-Kabul-Kararlılık** (*Mindfulness Acceptance Commitment*) gibi sportif performansın kendine özgü psikolojik gereklerine yönelik programlar geliştirilmiştir (Wong et al., 2022; Johles et al., 2025). Bu uzmanlaşmış programlar yalnızca performans artışını değil, spora özgü kaygının, duygu düzenleme güçlüğünün ve kusursuz olmayan performansa verilen olumsuz tepkilerin azaltılmasını da hedeflemektedir (Hut et al., 2021; Tóth et al., 2023).

Değerlendirme ve Tartışma

Bununla birlikte yaygın uygulamanın önündeki başlıca engellerden biri, sporcuların farkındalık eğitiminin yararları konusunda sınırlı bilgiye sahip olması ve profesyonel rehberlik sunan erişilebilir programların azlığıdır (Tang et al., 2023). Buna rağmen ergen ve yetişkin elit sporcuların ruh sağlığı sonuçları üzerinde anlamlı olumlu etkiler bildiren güncel meta-analizler, farkındalığın antrenmana eklenmesini hızlandırmıştır (Lee et al., 2024). Çalışmalar dikkat kontrolünde iyileşme, kaygıda azalma ve genel psikolojik iyilik hâlinde artış bildirmekte; bu da söz konusu müdahalelerin yüksek performans ortamlarındaki pratik değerine işaret etmektedir (Wei et al., 2024; Tang et al., 2023).

Belgelenmiş yararlara rağmen, özellikle Batı dışındaki kültürel çevrelerden gelen sporcular için kültüre uyarlanmış farkındalık programlarının geliştirilmesinde önemli bir eksiklik vardır (Su et al., 2024). Gelecekteki araştırmalar farklı sporcu topluluklarında geçerliliği, uygunluğu ve erişilebilirliği sağlayacak kültürel açıdan duyarlı müdahalelerin oluşturulması ve doğrulanmasına öncelik vermelidir (Su et al., 2024). Elit sporcularda farkındalık ve kabul temelli eğitimin etkililiğini destekleyen ön kanıtlar bulunsa da eğitim ve araştırma süreçlerindeki sınırlılıklar, yaklaşımların sürekli geliştirilmesini gerekli kılmaktadır (Su et al., 2024).

Özellikle programların farklı bileşenlerinin sporcu sonuçları üzerindeki ayrı etkilerinin araştırılması, bu müdahalelerden elde edilen bilginin anlaşılmasını ve başka bağlamlara aktarılmasını geliştirmek için önemlidir (Schmid et al., 2024). Bu geliştirme çalışmaları, sporcular ile antrenörlerin farkındalık konusunda bilinçlenmesini sağlayacak eğitim girişimlerini ve bu yaklaşımın sporcu gelişim programlarında temel bir bileşen olarak benimsenmesini de içerir (Lee et al., 2024). Farkındalık programlarına düzenli katılım, etkililiği belirleyen önemli bir değişken olarak görülmektedir; bu nedenle elit spor bağlamında katılımın önündeki engelleri ve kolaylaştırıcıları araştırmak gereklidir (Schmid et al., 2024).

Farkındalık müdahaleleri umut verici olsa da, özellikle kişinin kendisiyle ilgili kaygıları ve ruh sağlığı sorunları bağlamında **benliğe bağlanmama** (*nonattachment to self*) özelliğinin sporculardaki psikolojik esnekliğe nasıl aracılık ettiği daha fazla araştırılmalıdır (Lewis et al., 2022). Gelecekteki araştırmalar ayrıca genç sporcularda psikolojik sağlamlığı daha etkili artırabilecek uygulamaların süresi, içeriği ve sunum biçimleri gibi değişkenlere odaklanarak

farkındalık meditasyon programlarının inceliklerini aydınlatmalıdır (Lee et al., 2024). Farkındalık, algılanan stres, sağlamlık ve durumluk-sürekli kaygının ötesindeki diğer düzenleyici değişkenlerin incelenmesi de bu karmaşık ilişkilerin daha kapsamlı anlaşılmasına katkıda bulunabilir (Tang et al., 2023).

Bu bütüncül yaklaşım, kalıcı psikolojik dayanıklılığı desteklemek için farkındalığın antrenman programlarına en uygun biçimde nasıl yerleştirileceğinin daha incelikli değerlendirilmesini sağlayacaktır. Farklı spor dalları, yaş grupları ve yarışma düzeylerindeki sporculara erişilebilir ve ölçeklenebilir çözümler sunabilecek mobil farkındalık meditasyonu programlarının etkililiği de incelenmelidir (Lee et al., 2024). Gelecekteki araştırmalarda ruh sağlığı sonuçlarının yanı sıra performans ölçütlerinin de kullanılması, farkındalık müdahalelerini daha bütüncül değerlendirecek ve alandaki mevcut bir eksikliği giderecektir (Lee et al., 2024). Böylece yalnızca kişinin kendi bildirimine dayalı psikolojik yararlarla sınırlı kalınmayacak, farkındalığın sportif performans üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin önemli bilgiler edinilecektir.

Farkındalığın spor kariyerinin uzun dönemli gidişatına, sakatlıktan toparlanmaya ve kariyer sonrası geçişlere etkisini inceleyen boylamsal araştırmalar, kalıcı sonuçların anlaşılması bakımından gereklidir (Su et al., 2024). Genç sporcularda olumlu benlik kavramı ve yüksek öz saygı gelişiminde farkındalığın rolü de ayrıntılı araştırılmalıdır; zira bu psikolojik özellikler rekabetçi spora uzun süre katılım ve başarı bakımından önemlidir (Lee et al., 2024). Bunun yanında sporcuların psikolojik iyilik hâline odaklanan uygun eğitim kurumlarının kurulması, hedeflenmiş destek sunulması ve performans kaygısının hafifletilmesi açısından önem taşır (Tang et al., 2023). Böylece farkındalık dâhil zihinsel beceri eğitimi, sporcu gelişim programlarına doğrudan eklenebilir ve gerçek ortamlardaki nöroendokrin stres yanıtlarını etkileyebilir (Hogue, 2019).

Mevcut araştırmalar, farkındalık müdahalelerinin sportif performans üzerindeki etkisini en üst düzeye çıkarmada gerekli **doz** ve uygulama süresini belirleyecek kadar ayrıntılı değildir; bu nedenle en uygun sıklık ve sürenin araştırılması gerekmektedir (Wei et al., 2024). Dikkat kontrolü, duygu düzenleme ve öz şefkatteki gelişmeler gibi performansı artırmaya aracılık edebilecek mekanizmalar da gelecekteki çalışmaların konusu olmalıdır. Ayrıca sanal gerçekliğin farkındalık eğitimine katılması, katılımı ve deneyimin içine girme hissini artırabilecek; daha güçlü ve kalıcı psikolojik yararlar sağlayabilecek yeni bir yol sunmaktadır (Wei et al., 2024).

Araştırmalarda farkındalık eğitiminin sporcunun benliğe bağlanmama özelliğini nasıl etkilediği ve bunun baskılı ortamlarda psikolojik esneklik ile iyilik hâlini nasıl kolaylaştırabileceği de incelenebilir (Lewis et al., 2022). Sporcuların farkındalık ve kabul temelli eğitimle ilgili yaşantılarının nitel yöntemlerle araştırılması, programların özgül gereksinim ve güçlüklerine uygun biçimde düzenlenmesine yardımcı olacaktır (Su et al., 2024). Bu bütünleşik yaklaşım, sportif başarının psikolojik temellerini anlamayı derinleştirirken sporda kanıta dayalı ruh sağlığı müdahalelerinin geliştirilmesinin de önünü açabilir. Çeşitli kültürlerden elit ergen sporcuların bu eğitimlerle ilgili incelikli deneyimlerinin anlaşılması, etkili müdahale tasarımı ve uygulaması bakımından özellikle önemlidir (Su et al., 2024).

Ruh sağlığı sorunları yoğun antrenman programları nedeniyle fark edilmeyebildiğinden, gelecekteki araştırmalar genç erkek sporcuların açıkça tedavi talep etmesini gerektirmeden, farkındalık temelli müdahalelerin bu gizli sorunları nasıl ele alabileceğini de incelemelidir (Lee et al., 2024). Genç sporcularda gözlenen kayda değer depresyon oranları, erişilebilir ve damgalanmadan uzak ruh sağlığı müdahalelerinin aciliyetini göstermektedir (Lee et al., 2024).

Mobil uygulamalar, farkındalık müdahalelerinin ölçeklenebilir ve ulaşılabilir sunumunu sağlayabilir; ancak sportif bağlamda özgül etkileri için daha fazla araştırma gereklidir (Lee et al., 2024).

Mobil temelli müdahaleler genç sporcularda depresyon, algılanan stres ve kaygı dâhil psikolojik sıkıntıları azaltırken öz saygıyı güçlendirme konusunda umut verici sonuçlar göstermiştir (Lee et al., 2024). Odağı yineleyici olumsuz düşüncelerden şimdiki ana yönlendiren bu dijital araçlar, genel nüfusta gözlenen yararlara benzer biçimde depresyon ve stres belirtilerini hafifletebilir (Lee et al., 2024). Farkındalık temelli müdahalelerin etkililiği, sporculardaki tükenmişliği hafifletme gibi farklı psikolojik alanlara da uzanır. Uyku hijyeni ve pozitif psikoloji müdahaleleri gibi tamamlayıcı stratejilerin eklenmesi bu yararları güçlendirebilir (Glandorf et al., 2024). Devam eden araştırmalar, farkındalık ve kabul temelli eğitimin yalnızca sportif performansı değil, sporcuların düşünce ve duygular gibi içsel yaşantılarını da geliştirmedeki etkisine sürekli olarak işaret etmektedir (Su et al., 2024).

Nicel bulguları tamamlayan nitel veriler de bu değerlendirmeyi desteklemekte; sporcuların söz konusu eğitimi genel olarak olumlu karşıladığını ve etkili bulduğunu göstermektedir (Su et al., 2024). Bu programlar, sportif hedeflerle günlük yaşam sorumlulukları arasında önemli bir denge kurulmasına da yardımcı olarak saha içi ve saha dışında etkili ve verimli davranışları destekler (Su et al., 2024). Bu nedenle farkındalığın antrenman müfredatının temel bileşenlerinden biri olarak yerleştirilmesi, psikolojik sağlamlığı geliştiren ve performansı eniyileyen kapsamlı bir yaklaşım sunabilir. Özellikle rekabetçi spor ortamlarında depresyon ve algılanan stresin anlamlı biçimde azalması dâhil olmak üzere farkındalığın ruh sağlığına ilişkin belgelenmiş yararlarından yararlanılabilir (Lee et al., 2024).

Öğrenci sporcuların akademik baskılardan yarışma sporunun doğasındaki zorunluluklara kadar uzanan çok sayıda stres etkeniyle karşılaşması bu konuyu özellikle önemli kılmaktadır (Petterson & Olson, 2016; Lee et al., 2024). Bu gözlemler ışığında, yeterli örneklem büyüklüğüne sahip randomize kontrollü çalışmalar, müdahalelerin ilgili değişkenler üzerindeki etkilerini daha titiz biçimde değerlendirebilir; böylece bulguların klinik ve eğitim ortamlarındaki geçerliliği ile uygulanabilirliği güçlendirilebilir (Rosa-Gómez et al., 2025). Akıllı telefon uygulamaları ve web platformları üzerinden sunulan dijital farkındalık müdahaleleri de erişilebilirlik ve standartlaştırma sorunlarını ele alabilecek, geniş kitlelere ölçeklenebilir yollar sağlamaktadır (Mrazek et al., 2018; Rosa-Gómez et al., 2025).

Bu yenilikçi sunum yöntemleri yalnızca daha fazla kişiye ulaşmayı kolaylaştırmaz; sürekli katılım ve olumlu psikolojik sonuçlar için önemli olan kişiselleştirilmiş geri bildirim ile ilerleme takibine de olanak sağlar (Johles et al., 2025). Yoğun programları ve seyahat yükümlülükleri nedeniyle yüz yüze geleneksel müdahalelere katılmakta güçlük çekebilen sporcular açısından bu dijital erişim özellikle değerlidir (Rosa-Gómez et al., 2025). Gelecekte sporcu gruplarındaki dijital farkındalık müdahalelerinin uzun dönemli etkililiği ve programa devam oranları araştırılmalı; kalıcı psikolojik yararlar ve performans artışı sağlama potansiyeli değerlendirilmelidir. Bu araştırmalar öz bildirimin ötesine geçerek psikolojik değişkenleri nesnel sportif performans göstergeleriyle birleştirmeli ve müdahale etkililiğine daha kapsamlı bir bakış sunmalıdır (Röthlin et al., 2020).

Dijital platformların etkisini en üst düzeye çıkarmak ve farklı sportif ortamlarda tutarlı kullanımını sağlamak için en uygun tasarım özellikleriyle kullanıcı katılım stratejilerinin araştırılması gereklidir (Rosa-Gómez et al., 2025; Lee et al., 2024). Bunun içinde müdahalelerin belirli spor dallarına ve sporcu demografilerine göre uyarlanarak kültürel açıdan uygun hâle

getirilmesi, yaygın benimsenme ve etkililik potansiyelinin artırılması yer alır. Gelecekteki araştırmalar dijital araçların uzaktan psikolojik danışmanlık ve performans psikolojisi koçluğu gibi başka destek sistemleriyle bütünleştirilmesini, sporcular için çok modlu bir destek çerçevesi oluşturulmasını da incelemelidir.

Klinik ruh sağlığı sorunları bulunan sporcuları kapsayan müdahale çalışmalarının azlığı dikkate alındığında, gelecekte bu karmaşık gereksinimlere özel programların geliştirilmesi ve sınanması öncelik taşımalıdır. Farkındalığın duygu düzenleme gibi altta yatan mekanizmaları hedefleyerek sonuçlardaki iyileşmeye nasıl aracılık edebildiği araştırılmalıdır (Ekelund et al., 2023). Genişletilmiş araştırma gündemi, hem performans ve ruh sağlığı üzerindeki nicel etkileri hem de programa katılan sporcuların nitel deneyimlerini ortaya koyacak karma yöntem yaklaşımlarını kullanmalıdır (Su et al., 2024). Böylece farkındalık müdahalelerinin bütüncül sporcu gelişimine ve sürdürülebilir iyilik hâline nasıl katkıda bulunduğu daha ayrıntılı anlaşılabilir (Röthlin et al., 2020; Lee et al., 2024; Ekelund et al., 2023; Rosa-Gómez et al., 2025).

Sonuç

Nedenselliğe ilişkin daha kesin ifadeler kullanabilmek için ek araştırmalara ihtiyaç vardır. Müdahalenin uygulandığını kontrol eden yöntemsel sınamalarla doğrulama yapan ve sporcunun iyilik hâli ya da nesnel performans gibi belirli sonuçlara etkisini inceleyen boylamsal ve deneysel tasarımlar gereklidir (Schmid et al., 2024). Böylece farkındalığın sportif sonuçları etkilediği mekanizmalar daha güçlü biçimde anlaşılabilecek; daha hedefli ve etkili müdahalelerin geliştirilmesine bilgi sağlanabilecektir (Ekelund et al., 2023). Rekabetçi sporda müdahale çalışmalarının temel güçlüklerinden biri katılımcıların araştırmaya alınması ve çalışmada tutulmasıdır. Sporcularla birlikte geliştirilen katılımcı araştırma tasarımları, programların çekiciliğini ve günlük rutinlere bütünleşmesini artırabilir (Rossing et al., 2024). Müdahalelerin süresi ve biçimi gibi özelliklerde sporcuların görüşlerini almak, nitel ve nicel yöntemleri birleştiren tasarımlar açısından da yararlıdır (Christensen et al., 2024).

Sonuç olarak davranış değişikliği kuramlarını birleştiren kapsamlı bir kuramsal çerçeve, bu programların tasarımını ve değerlendirilmesini yönlendirmeli; farklı sporcu gruplarında etkililiği ve ölçeklenebilirliği sağlamalıdır (Breslin et al., 2017). Bu sayede spor psikolojisinde farkındalığın daha kanıta dayalı uygulanmasına doğru ilerlenebilir; yalnızca üstün sportif performans değil, genel iyilik hâli de geliştirilebilir. Bu bütüncül yaklaşım, sportif başarıda psikolojik, duygusal ve fiziksel durumların karşılıklı bağlantısını kabul ederek farkındalığı çağdaş antrenmanın önemli bir unsuru olarak konumlandırmaktadır (Qi, 2025).

Yarışma sırasında yapılabilen kısa farkındalık egzersizlerinden oluşan **anlık oturumların** (*on the fly sessions*) incelenmesi, performansın hemen eniyilenmesi ve stresin azaltılması bakımından umut vericidir (Schmid et al., 2024). Çok az zaman gerektiren bu yöntem, sporcuların dikkatlerini hızla yeniden kazanmalarını ve duygularını düzenlemelerini sağlayarak yüksek baskılı yarışma durumlarında özellikle yararlı olabilir (Astuti et al., 2024). *Farkındalıklı iç çekiş* gibi uygulamalarda, hassas motor görevler sırasında kalp hızı ve beyin dalgası etkinliğinde değişiklikler ile öz yeterlik ve durumsal motivasyonda gelişmeler gibi ölçülebilir fizyolojik etkiler bildirilmiştir (Rossing et al., 2024). Bu müdahaleler altta yatan bütün psikolojik yapıları tam olarak ele almasa da akut performans stresini yönetmek için pratik ve hemen uygulanabilir bir yöntem sunar.

Bununla birlikte hızlı farkındalık müdahalelerinin farklı sporcu toplulukları ve yarışma bağlamlarında uzun dönemli etkililiğinin ve genellenebilirliğinin doğrulanması için araştırmalar sürdürülmelidir (Schmid et al., 2024; Su et al., 2024). Bu kısa uygulamalar kuramsal açıdan çekici olsa da kontrollü hassas motor görevlerin ötesinde, gerçek zamanlı ve yüksek önem taşıyan yarışmalara ne ölçüde aktarılabildikleri araştırılmalıdır. Ancak böylece gerçek sportif performans üzerindeki pratik değerleri ve etkileri anlaşılabilir (Christensen et al., 2024).

Geleneksel Psikolojik Beceri Eğitimi'nin sportif performansı tutarlı biçimde geliştirmedeki sınırlılıkları nedeniyle farkındalık temelli müdahaleler spor psikolojisinde umut verici bir alternatif olarak ortaya çıkmıştır (Su et al., 2024). Araştırmalar, farkındalık uygulamasının atıcılık ve dart gibi sporlarda doğrudan performans sonuçlarının yanı sıra fizyolojik ve psikolojik değişkenlerde de anlamlı gelişmeler sağlayabildiğini göstermiştir (Bühlmayer et al., 2017). Bu etkililik, farkındalığın konsantrasyonu, güveni ve soğukkanlılığı güçlendirerek güç sportif durumlarda en uygun kararları ve performansı destekleme kapasitesiyle ilişkilidir (Su et al., 2024). Ayrıca olumsuz beklentilere yol açan bilişsel çarpıtmaların ele alınmasına yardımcı olarak sporcuların düşüncelerini daha olumlu veya gerçekçi biçimde yeniden çerçevelemelerine olanak sağlar. Bu da yarışmada sağlam bir zihinsel tutumu sürdürmek açısından önemlidir (Astuti et al., 2024).

Araştırmalar farkındalık eğitiminin sportif performansı etkili biçimde geliştirdiğini ve değerli bir psikolojik beceri müdahalesi olduğunu bildirmektedir (Wei et al., 2024). Katılım, öz disiplin ve antrenmana yönelik tutum gibi psikolojik özelliklerde anlamlı gelişmeler saptanmış; *sevgi ve şefkat meditasyonu* gibi bazı tekniklerin bu özelliklerin geliştirilmesinde ayrı avantajları olduğu belirtilmiştir (Schmid et al., 2024). Gelişmeler, farkındalığın şimdiki ana yönelik yargılamayan bir farkındalık kazandırmasıyla açıklanabilir. Sporcular bu sayede düşünce ve duygularını onların içine kapılmadan gözlemleyebilir; performansı zayıflatan yineleyici düşünme ve kaygı azalabilir (Astuti et al., 2024; Tóth et al., 2023). Böylece yalnızca fiziksel kondisyonu hedefleyen yaklaşımlardan farklı olarak zihinsel ve duygusal düzenleme, antrenmanın temel bileşenlerine katılır ve sporcu gelişimine daha bütüncül yaklaşılır (Astuti et al., 2024).

Bununla birlikte, geleneksel psikolojik beceri eğitimindeki “en uygun durum” kuramının teorik temeli hâlen nispeten zayıftır; sportif performans üzerindeki doğrudan etkisini destekleyen güçlü deneysel kanıtlar eksiktir (Wei et al., 2024). Buna karşılık şimdiki an farkındalığını ve yargılamayan gözlemi öne çıkaran farkındalık yaklaşımı, hem psikolojik hem davranışsal boyutları ele alarak performansı geliştirmek için daha güçlü bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Wei et al., 2024). Bu yaklaşım, sporcuların baskı altında dikkati koruyup becerilerini uygulamalarına yardım ederek en uygun performansı sıkça engelleyen olumsuz iç konuşmayı ve başarısızlık beklentisini azaltabilir (Astuti et al., 2024).

Bu değerlendirmeyi, farkındalığın sporcularda tükenmişlik ve stresle negatif; algılanan performansla pozitif ilişki gösterdiğine ilişkin bulgular desteklemektedir (Astuti et al., 2024). Farkındalık, güçlük karşısında stresi azaltarak ve başa çıkma mekanizmalarını iyileştirerek psikolojik iyilik hâlini de güçlendirir; sporcuların olumlu imgelemeyi etkin biçimde kullanmasına ve başarılı sonuçları öngörmesine katkıda bulunabilir (Astuti et al., 2024). Güçlenen psikolojik dayanıklılık, daha iyi duygu kontrolü ve bilişsel esneklikle zor koşullara karşı koymayı ve uyum sağlamayı destekleyerek sağlamlığa anlamlı katkıda bulunur (Tang et al., 2023). Bu nedenle farkındalık yalnızca performansı artıran bir araç değil, uzun dönemli psikolojik sağlık ve spora sürdürülebilir katılım için de önemli bir bileşen olabilir (Robazza et al., 2024).

Rekabetçi spor performansı üzerindeki deneysel desteği sınırlı bulunan geleneksel zihinsel beceri eğitiminden ayrılan farkındalık temelli müdahaleler, zihinsel hazırlık için daha uygulanabilir ve nicel olarak değerlendirilebilir bir yaklaşım sunmaktadır (Wei et al., 2024). Meta-analizler farkındalık eğitiminin elit sporcularda psikolojik sağlamlığı, akış yaşantılarını ve öznel iyilik hâlini geliştirirken spor kaygısını, depresyonu ve psikolojik yorgunluğu azalttığını doğrulamaktadır (Zhang et al., 2025). Bu geniş kapsamlı etki, farkındalığın yalnızca tamamlayıcı bir teknik değil, sporda zirve performansın ve genel ruh sağlığının geliştirilmesinde temel unsurlardan biri olabileceğini düşündürmektedir (Tang et al., 2023).

Şimdiki anın kasıtlı ve yargılamayan farkındalığıyla nitelenen bu yaklaşım, sporcuların yarışmanın yoğun baskısıyla başa çıkmasına; hem performanslarını hem de kişisel iyilik hâllerini geliştirmelerine yardım eder (Sánchez-Sánchez et al., 2023). İçsel durumların daha derinden kavranmasını kolaylaştırır; sporcular stres, kaygı ve korkuyu bu duyguların altında ezilmeden tanıyıp yönetebilir (Kanaujia et al., 2023; Tang et al., 2023). Farkındalık temelli yaklaşımların durumluk-sürekli kaygıyı ve algılanan stresi azalttığı gösterilmiştir; bu etkenler sporcuların baskı altında performanslarının çökmesini önlemede önemlidir (Tang et al., 2023; Fürrer et al., 2015). Böylece artmış bilişsel ve bedensel kaygıyla bağlantılı performans kaybı hafifletilebilir; kritik anlarda uygun bilişsel işlemleme ve motor kontrol sürdürülebilir (Tang et al., 2023). Farkındalık eğitimi psikolojik kaygıyı azaltırken zihinsel akıcılığı ve genel performansı geliştirerek çeşitli sportif bağlamlardaki geniş yararını göstermektedir (Wei et al., 2024).

Farkındalık kavramı çoğu zaman dikkatin öz düzenlemesini ve içsel-dışsal yaşantıları bilinçli gözlemlemeyi de kapsar (Tóth et al., 2023). Gelişmiş dikkat kontrolü sporcuların göreve ilişkin ipuçlarına odaklanmasını; dikkat dağıtıcı unsurları azaltıp yarışma sırasında genel bilişsel işlevlerini geliştirmesini sağlar (Küttel et al., 2015). Bu yararları elde etmek amacıyla Farkındalık-Kabul-Kararlılık Eğitimi ve Farkındalık Temelli Stres Azaltma gibi çok sayıda müdahale geliştirilmiştir. Bu programlar, daha iyi sportif performans ve psikolojik özelliklerle olumlu ilişkiler göstermektedir (Wang et al., 2023). Odaklanmış dikkat ve beden taraması gibi uygulamalarla sporcular, şimdiki anda kalmayı ve içsel duyumlar ile dışsal uyaranlara otomatik tepkiler vermemeyi öğrenir; böylece akış yaşantısına ve zirve performansa ulaşma kapasiteleri gelişebilir (Wei et al., 2024; Cathcart et al., 2014; Lewis et al., 2022).

Farkındalık, temel unsurları olan bilinçli farkına varma ve yargılamayan kabul yoluyla, baskı altındaki sporcularda sık karşılaşılan psikolojik sıkıntı, kaygı, endişe, korku ve öfkenin hafifletilmesinde etkili bir yaklaşım olarak tanımlanmıştır (Küttel et al., 2015). Zararlı duygusal durumları yönetme kapasitesi kritik önemdedir; çünkü ele alınmayan psikolojik stres performansı ve genel iyilik hâlini önemli ölçüde bozabilir (Tang et al., 2023). Farkındalığın özellikle yarışma sırasında durumluk kaygıyı azaltarak sporcuların mevcut göreve odaklanmasını ve ilgisiz stres kaynaklarını göz ardı etmesini sağladığı bildirilmiştir (Wei et al., 2024; Colzato & Kibele, 2017). Küçük dikkat dağınıklıklarının bile sonuçları olumsuz etkileyebildiği yüksek önem taşıyan ortamlarda bu özellik özellikle değerlidir (Sánchez-Sánchez et al., 2023).

Farkındalık eğitimi, sporcunun öz şefkatini ve aksiliklerden toparlanma becerisini de geliştirebilir; uzun süreli zirve performans için daha sağlam ve uyumlu bir zihinsel tutumu destekler (Su et al., 2024). Eğitimin farkındalık düzeylerini ve genel performansı yükseltirken psikolojik kaygıyı azalttığı ve yarışmalarda akış durumuna ulaşma becerisini artırdığı bildirilmiştir (Wei et al., 2024). Müdahaleler içsel olaylar ve dış uyaranları yargılamadan kabul

etme yeteneğini geliştirdiğinden, yarışmaya bağlı stres etkenlerine daha uyumlu tepkiler verilebilir (Sánchez-Sánchez et al., 2023; Wang et al., 2023). Farkındalığın temelinde yer alan yargılamayan tutum, güçlükleri aşılmaz engeller yerine gelişim fırsatları olarak yeniden değerlendirmeye olanak veren içsel sağlamlığı destekler (Johles et al., 2025; Wei et al., 2024).

Bu bakış açısı değişikliği, yüksek önem taşıyan spor ortamlarında artan durumluk-sürekli kaygının ağırlaştırabildiği baskı altında performans kaybını hafifletmek açısından önemlidir (Tang et al., 2023). Bu nedenle farkındalığın antrenman programlarına katılması, bilişsel kaynakların, duygu düzenlemenin ve psikolojik iyilik hâlinin eniyilenmesi için bilimsel destek bulunan bir yol sunarak rekabet performansını geliştirebilir (Wong et al., 2022; Wei et al., 2024; Lee et al., 2024; Tang et al., 2023). Yaklaşımlar sporculara yalnızca performans baskısını yönetme stratejileri kazandırmakla kalmaz; spor dışındaki yaşam alanlarına yayılabilen öz farkındalığı güçlendirerek yaşam doyumunun gelişmesine de katkıda bulunabilir (Hut et al., 2021). Bu bütüncül yarar, farkındalığın sadece anlık rekabet üstünlüğü değil, elit sporun zorlu dünyasında ve onun ötesinde kalıcı zihinsel dayanıklılık ile kişisel gelişim için de önemli bir psikolojik araç olduğunu göstermektedir (Lewis et al., 2022; Su et al., 2024).

Spor psikolojisinde farkındalığın kapsamlı yararları, onun yalnızca geleneksel fiziksel antrenmanın ötesine geçip zihinsel becerileri de kapsayan sportif hazırlığın yaşamsal bir bileşeni olarak giderek daha fazla kabul görmesine yol açmıştır (Anderson et al., 2021). Bununla birlikte, özellikle geleneksel psikolojik beceri eğitimi çerçevesinde sunulduğunda, kabul gibi soyut kavramlar sporcular açısından güçlük yaratabilir ve etkili biçimde öğrenilip uygulanmaları önemli zaman ve çaba gerektirebilir (Su et al., 2024). Bu sorun, sporcuların yaşantısal kabul gibi soyut farkındalık becerilerini kavramakta, çoğu zaman daha hızlı gelişmeler sağlayan odaklanmış dikkat gibi somut tekniklere kıyasla daha fazla zorlanabilmesinde açıkça görülmektedir (Su et al., 2024).

Kaynakça

Anderson, S. A., Haraldsdóttir, K., & Watson, D. (2021). Mindfulness in Athletes. Current Sports Medicine Reports, 20(12), 655. https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000000919

Astuti, Y., Orhan, B. E., Karaçam, A., Erianti, E., & Govindasamy, K. (2024). The relationship between mindfulness and optimism-pessimism levels in athletes. Retos, 59, 832. https://doi.org/10.47197/retos.v59.106558

Ayrancı, M., & Aydın, M. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis [Review of the complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis]. PLoS ONE, 20(8). Public Library of Science. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862

Bedir, F., Bedir, D., Yılmaz, H. H., Ağduman, F., Şen, İ., Kıyıcı, F., Korkmaz, O. E., Yıldız, M., & Çelik, E. C. (2025). Investigation of the effect of a virtual reality-based imagery training model on muscle activation in athletes. Frontiers in Psychology, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1553327

Breslin, G., Shannon, S., Haughey, T., Donnelly, P., & Leavey, G. (2017). A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches, and officials [Review of A systematic review of interventions to increase awareness of mental

health and well-being in athletes, coaches, and officials]. Systematic Reviews, 6(1). BioMed Central. https://doi.org/10.1186/s13643-017-0568-6

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 [Review of Effects of Mindfulness Practice on Performance- Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review]. Sports Medicine, 47(11), 2309. Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9

Cathcart, S., McGregor, M., & Groundwater, E. (2014). Mindfulness and Flow in Elite Athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 8(2), 119. https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0018

Christensen, A. T., Skrubbeltrang, L. S., & Rossing, N. N. (2024). Exploring the potential of Co-creation for coach learning : An Action Design Research study. Research Portal Denmark. https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/cris- link?src=ucn&id=ucn-d45429c7-3d75-4ef3-b5eb- 47f3f614bba4&ti=Exploring%20the%20potentials%20of%20Co-creation%20for%20coach%20learning%20%3A%20An%20Action%20Design%20Research%20study

Colzato, L. S., & Kibele, A. (2017). How Different Types of Meditation Can Enhance Athletic Performance Depending on Specific Sport Skills. Journal of Cognitive Enhancement, 1(2), 122. https://doi.org/10.1007/s41465-017-0018-3

Ekelund, R., Holmström, S., Gustafsson, H., Ivarsson, A., Lundqvist, C., & Stenling, A. (2023). Interventions for improving mental health in athletes: a scoping review [Review of Interventions for improving mental health in athletes: a scoping review]. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1. Taylor & Francis. https://doi.org/10.1080/1750984x.2023.2258383

Fronso, S. di, & Budnik–Przybylska, D. (2023). Special Issue: Sport Psychology Interventions for Athletes' Performance and Well-Being. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(4), 3712. https://doi.org/10.3390/ijerph20043712

Fürrer, P. J., Moen, F., & Firing, K. (2015). How mindfulness training may mediate stress, performance, and burnout. The Sport Journal, 18. https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20163109624

Galily, Y., Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2024). An overview of the psychological complexities in sports performance. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.10.003

Gandrapu, A., & Rakesh, K. R. (2024). Sports Psychology: Mental Skills Training and Performance Enhancement Strategies for Athletes. Innovations in Sports Science., 1(3), 1. https://doi.org/10.36676/iss.v1.i3.13

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts [Review of Mindfulness-based and acceptance- based interventions in sport and performance contexts]. Current Opinion in Psychology, 16, 180. Elsevier BV. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.001

Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., Mallinson-Howard, S. H., Donachie, T. C., Olsson, L. F., & Rumbold, J. L. (2024). Athlete burnout and mental and physical health: A three-wave

longitudinal study of direct and reciprocal effects. Sport Exercise and Performance Psychology. https://doi.org/10.1037/spy0000355

Gómez, M. (2024). Grand challenges: Unlocking peak potential, empowering athletes, and coaches to reach their optimal level. Frontiers in Psychology, 15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1388427

Hartigh, R. J. R. D., Meerhoff, L. A., Yperen, N. W. V., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W., Emerencia, A. C., Hill, Y., Platvoet, S., Atzmueller, M., Lemmink, K., & Brink, M. S. (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. International Review of Sport and Exercise Psychology, 17(1), 564. https://doi.org/10.1080/1750984x.2022.2039749

Hogue, C. M. (2019). The protective impact of a mental skills training session and motivational priming on participants' psychophysiological responses to performance stress. Psychology of Sport and Exercise, 45, 101574. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101574

Hogue, C. M. (2020). Achievement goal theory-based psychological skills training session buffers youth athletes' psychophysiological responses to performance stress. Psychology of Sport and Exercise, 51, 101792. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101792

Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 1, 75. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002

Johles, L., Molander, P., & Lundqvist, C. (2025). The role of mindfulness in improving quality of life among student-athletes: a pilot mediation study. Frontiers in Psychology, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1479584

Kanaujia, S., Saraswati, P., Gupta, A., Singh, N. S., Singh, S., Kataria, N., & Yadav, P. (2023). Effect of yoga and mindfulness on psychological correlations in young athletes: A meta-analysis [Review of Effect of yoga and mindfulness on psychological correlations in young athletes: A meta-analysis]. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 14(3), 100725. Elsevier BV. https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100725

Küttel, A., Schmid, J., Boyle, E., Schmid, O., & Seiler, R. (2015). Successful transition out of elite sport : what is the influence of the national context? Research Portal Denmark, 82. https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/cris-link?src=sdu&id=sdu- e44d87a6-bd17-4e90-987c- 4a1c475afa28&ti=Successful%20transition%20out%20of%20elite%20sport%20%3A%20what%20is%20the%20influence%20of%20the%20national%20context%3F

Lee, Y. H., Chiu, W., Hwang, J., & Noh, S. (2024). Mobile-based mindfulness meditation intervention's impact on mental health among young male judo athletes in South Korea: a quasi-experimental study. Scientific Reports, 14(1). https://doi.org/10.1038/s41598- 024-63637-0

Lewis, K. J., Walton, C. C., Slemp, G. R., & Osborne, M. S. (2022). Mindfulness and Nonattachment-To-Self in Athletes: Can Letting Go Build Well-being and Self- actualization? Mindfulness, 13(11), 2738. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01990-9

Lundgren, T., Reinebo, G., Jansson-Fröjmark, M., Jäder, E., Näslund, M., Svartvadet, P., Samuelsson, U., & Parling, T. (2021). Acceptance and Commitment Training for Ice Hockey Players: A

Randomized Controlled Trial. Frontiers in Psychology, 12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685260

Mrazek, A. J., Mrazek, M. D., Cherolini, C. M., Cloughesy, J. N., Cynman, D. J., Gougis, L. J., Landry, A., Reese, J. V., & Schooler, J. W. (2018). The future of mindfulness training is digital, and the future is now [Review of the future of mindfulness training is digital, and the future is now]. Current Opinion in Psychology, 28, 81. Elsevier BV. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.012

Pandian, P. R. S., Kumar, V. B., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2022). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve [Review of Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve]. Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology, 34(4), 409. De Gruyter. https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129

Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. Healthcare, 11(2), 259. https://doi.org/10.3390/healthcare11020259

Petterson, H., & Olson, B. L. (2016). Effects of Mindfulness-Based Interventions in High School and College Athletes for Reducing Stress and Injury and Improving Quality of Life. Journal of Sport Rehabilitation, 26(6), 578. https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0047

Psychological Factors and Their Effect on the Health, Well-Being, and Performance of Athletes. (2023). In MDPI eBooks. https://doi.org/10.3390/books978-3-0365-7944-3

Qi, Q. (2025). Mindfulness techniques for athletic excellence: the mediating role of mental resilience and moderating effect of emotional intelligence. Frontiers in Psychology, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556619

Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2023). Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis [Review of Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis]. Sports Medicine, 54(2), 347. Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z

Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Boas, M. V., Delgado- Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Vallarino, V. T., Carbajal-León, C., & Brandão, M. R. F. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review [Review of Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review]. Frontiers in Psychology, 13. Frontiers Media. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068376

Robazza, C., Vitali, F., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2024). Cognitive appraisals linking dispositional mindfulness to athletes' emotions: a multi-states theory approach. Frontiers in Sports and Active Living, 6. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1521613

Rosa-Gómez, A. D. la, Serrano, B., Castillo, S. X. M., Díaz, G. A. M., Avila, C. E., Valencia, P. D., Flores-Plata, L. A., & Gómez, J. (2025). Effects of a Mindfulness-Based Mobile Application for Clinical Psychological Skills Training. Journal of Technology in Behavioral Science. https://doi.org/10.1007/s41347-025-00498-y

Rossing, N. N., Christensen, A., & Skrubbeltrang, L. S. (2024). Coopetitive sport participation – an extreme case study among a diverse group of handball players with special needs. Research Portal Denmark. https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/cris- link?

src=ucn&id=ucn-517ffe2c-d6ec-4437-b63a-537c66cd49af&ti=Coopetitive%20sport%20participation%20%2013%20an%20extreme%20case%20study%20among%20a%20diverse%20group%20of%20handball%20players%20with%20special%20needs

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). https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7

Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., Silva, J. G. da, & Hernández, J. G. (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

Schmid, M. J., Küttel, A., Charbonnet, B., Rivero, T., Schmid, J., Ronkainen, N. J., & Conzelmann, A. (2024). A Scoping Review on the Theoretical and Methodological Advances in the Study of Retirement from Elite Sport [Review of A Scoping Review on the Theoretical and Methodological Advances in the Study of Retirement from Elite Sport]. Research Portal Denmark. Technical University of Denmark. https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/cris-link?src=sdu&id=sdu- 27519d0a-a6eb-46dd-a5a0-843b4ede86a9&ti=A%20Scoping%20Review%20on%20the%20Theoretical%20and%20Methodological%20Advances%20in%20the%20Study%20of%20Retirement%20From%20Elite%20Sport

Su, N., Si, G., Liang, W., Bu, D., & Jiang, X. (2024). Mindfulness and acceptance-based training for elite adolescent athletes: a mixed-method exploratory study. Frontiers in Psychology, 15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401763

Tang, Y., Jing, L., Liu, Y., & Wang, H. (2023). Association of mindfulness on state-trait anxiety in choking-susceptible athletes: mediating roles of resilience and perceived stress. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1232929

Tokarska, E., & Rogowska, A. M. (2025). Motivation and self-efficacy in cycling and running athletes: a person-centered approach. Frontiers in Psychology, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1533763

Tóth, R., Turner, M. J., Mannion, J., & Tóth, L. (2023). The effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) and mindfulness-based intervention (MBI) on psychological, physiological, and executive functions as a proxy for sports performance. BMC Psychology, 11(1). https://doi.org/10.1186/s40359-023-01486-8

Vallarino, V. T., Malán-Ernst, E., Reyes-Bossio, M., Peinado-Portero, A., Álvaro, J. I. de, Montero, F. J. O., & Ruiz, E. J. G. de L. F. (2022). Relationship between resilience, optimism, and burnout in Pan-American athletes. Frontiers in Psychology, 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048033

Wang, Y., Lei, S., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial [Review of Effects of Mindfulness- Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial]. International Journal of Environmental

Research and Public Health, 20(3), 2038. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. https://doi.org/10.3390/ijerph20032038

Wei, X., Yang, Z., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. Frontiers in Psychology, 15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608

Wong, R. S. K., How, P. N., & Cheong, J. P. G. (2022). The Effectiveness of a Mindfulness Training Program on Selected Psychological Indices and Sports Performance of Sub- Elite Squash Athletes. Frontiers in Psychology, 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906729

Zhang, J., Sun, J., Zhou, Y., Gong, L., & Huang, S. (2025). The effect of mindfulness training on the psychological state of high-level athletes: Meta analysis and system evaluation research [Review of the effect of mindfulness training on the psychological state of high-level athletes: Meta analysis and system evaluation research]. Journal of Sports Sciences, 1. Taylor & Francis. https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2468997