

Futbolcularda Öz Güven ve Öz Yeterliğin Performans ve Gelişim Açısından Önemi

Reşat Kartal¹

Özet

Futbolcularda özgüven ve öz-yeterlilik, sportif performansın sürekliliğini ve kalitesini belirleyen temel psikolojik değişkenler arasında yer almaktadır. Öz-yeterlilik, oyuncunun sahip olduğu becerileri başarıyla uygulayabileceğine dair inancını ifade etmekte olup, hem bireysel performans hem de takım düzeyinde başarı olasılığını artıran kritik bir faktördür. Yüksek öz-yeterliliğe sahip futbolcular, teknik ve taktik becerileri güvenle uygulayabilmekte, baskı altında karar alma yetilerini sürdürebilmekte ve oyun sırasında karşılaşılan zorluklara etkin çözümler üretebilmektedir. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, futbolcularda özgüven ve öz-yeterliliğin, zihinsel becerilerin geliştirilmesi, içsel konuşma (self-talk) tekniklerinin uygulanması ve imgeleme stratejileriyle desteklendiğini görülmüştür.

Özgüven ve öz-yeterlilik sportif açıdan yeni tekniklerin öğrenilmesi ve uygulanmasında da belirleyici bir rol oynamaktadır. Yüksek öz-yeterlilik, oyuncuların öğrenme süreçlerine yönelik motivasyonunu artırmakta, performansın gelişimine doğrudan katkılar sağlamaktadır. Takım sporlarında yapılan araştırmalarda, öz-yeterliliği yüksek oyuncuların performanslarının anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, futbolcularda özgüven ve öz-yeterlilik, bireysel performansın yanı sıra takım başarısının sürekliliği ve oyun kalitesinin artırılması açısından oldukça önemli rol oynadığı ifade edilebilir.

Bir Spor Branşı Olarak Futbol

Spor, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen ve bireylere rekabet, heyecan ve başarı deneyimi sunan çok boyutlu bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Aktaş, 2023a). Spor bağlamında ele alındığında, egzersiz uygulamalarının

1 Prof. Dr. Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-7302-1919, resat.kartal@kilis.edu.tr

fiziksel performansın geliştirilmesi, fonksiyonel kapasitenin artırılması ve sportif etkinliğin sürdürülmesinde önemli bir işleve sahip olduğu bildirilmektedir (Can ve diğerleri, 2016, 2019; Duran ve diğerleri, 2019, 2023). Bununla birlikte spor, yalnızca fiziksel performansa yönelik bir faaliyet olmanın ötesinde, bireylerin sosyal yaşamı ve toplumsal etkileşim süreçleri üzerinde de etkili bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Küreselleşmenin etkisiyle modern yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelen spor, sosyal yaşam üzerinde doğrudan etkiler oluşturan önemli bir toplumsal olgu olarak ele alınmaktadır (Aktaş, 2023b). Günümüzde artan sedanter yaşam biçimleri ve stresli çalışma koşulları, kas-iskelet sistemi kaynaklı gerginlik ve ağrıların yaygınlaşmasına neden olmakta; bu durum sporun bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki rolünü daha belirgin hâle getirmektedir (Aktaş, 2024). Bunun yanı sıra spor, sosyal uyum, öz disiplin, duygusal denge ve aidiyet duygusunun geliştirilmesi gibi psikososyal alanlarda da çok yönlü katkılar sunmaktadır (Kul ve Ateş, 2025). Bu çerçevede futbol, basketbol, atletizm ve boks gibi spor branşları, geniş kitleler üzerinde etkili olmaları nedeniyle öne çıkmaktadır (Şahin, 2023a). Özellikle futbol, hem fiziksel hem de sosyal boyutlarıyla dünyanın en yaygın spor dallarından biri olarak dikkat çekmektedir. 2000 yılı itibarıyla 200'ün üzerinde ülkede 250 milyonu aşkın kişi tarafından oynanan futbol, farklı sosyo-kültürel kesimleri bir araya getiren güçlü bir iletişim ve sosyal etkileşim aracı olarak değerlendirilmektedir (Gırak, 2023a; Gırak, 2025b). Futbolun geniş kitleler tarafından benimsenmesinin temel nedenleri arasında; oyunun basit ve erişilebilir kurallara sahip olması, mekân ve donanım açısından sınırlayıcı unsurların bulunmaması, bireylere kendilerini ifade etme olanağı sunması ve bu özelliklerin oyunun küresel ölçekte hızla yayılmasına katkı sağlaması yer almaktadır (Gırak, 2023c).

Futbolun dinamik yapısı, oyuncuların ani hızlanmalar, yön değişiklikleri, sıçramalar, güçlü vuruşlar ve rakip karşısında dengeyi koruma gibi fiziksel yetenekleri talep etmektedir (Gırak, 2025a). Özellikle gol başarısı, topa mümkün olan en yüksek hızda vurabilme yeteneği ile doğrudan ilişkilidir (Gırak, 2025b). Bu fiziksel gereksinimlerin yanı sıra aerobik kapasite de futbol performansının önemli bir göstergesidir. Literatürde aerobik güç olarak da adlandırılan bu kapasite, maksimal oksijen tüketim kapasitesi (MaksVO₂) ile ölçülmekte olup, kardiyorespiratuar gelişimin en güvenilir göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Aktaş, 2023c; Aktaş ve Baydemir, 2024). Buna ek olarak, futbolun yoğun rekabet ortamı ve yüksek beklentileri, oyuncular üzerinde stres ve anksiyete oluşturabilmektedir. Bu durum özellikle genç oyuncuların baskı altında hata yapma olasılığını artırmakta ve karar verme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Gırak, 2025d). Dolayısıyla

futbol, fiziksel performansın yanı sıra, psikolojik açıdan unsurların da yer aldığı bir branşı olarak değerlendirilebilir.

Özgüven

Güven, bireylerin inanç ve duygularına dayanan ve davranış eğilimlerini yönlendiren temel bir tutum olarak tanımlanmaktadır (Govier, 1993). Özgüven ise, bireyin kendisine ilişkin olumlu bir değerlendirme geliştirmesi, kendi değerini ve yetkinliklerini fark etmesi ve yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkarken sahip olduğu yetenek ve becerileri etkin biçimde kullanabilme kapasitesini ifade etmektedir (Akagündüz, 2006). Bu çerçevede özgüven, bireyin deneyimlerinden beslenerek güçlü yönlerini geliştirmesine, hedeflerine ulaşabilmesine ve yaşamında olumlu sonuçlar elde etmesine imkân tanıyan kritik bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir (Ekinci ve diğerleri, 2014).

Özgüven, bireyin kendini değerlendirme süreçleri, çevresel koşullar ve kişisel gelişim düzeyine bağlı olarak değişkenlik gösterebilen dinamik bir yapıya sahiptir. Bu yapı, bireyin duygusal tepkilerini, davranışsal tutumlarını ve girişimcilik eğilimlerini doğrudan şekillendirmektedir (Soner, 1995). Özgüvenin bu değişken yapısı, fiziksel ve bilişsel yorgunlukla birlikte ortaya çıkabilen bilişsel esneklik, stresle başa çıkma ve karar verme güçlüklerini açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır (Karakuş ve diğerleri, 2024). Alanyazın incelendiğinde özgüvenin bireyin sosyal ilişkilerdeki etkileşim biçiminden akademik ve mesleki performansına kadar geniş bir yelpazede etkili olduğu görülmüştür. Bireyin özgüven düzeyi, karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabilme kapasitesini, karar alma süreçlerinin etkinliğini ve problem çözme becerilerini belirlemekte, aynı zamanda risk alma ve yeni deneyimlere açık olma eğilimlerini de desteklemektedir.

Özgüvenin güçlü olduğu bireyler, stresli ve baskı altında işlevlerini sürdürebilmekte, hedeflerine yönelik çabalarını kararlılıkla sürdürebilmekte ve karşılaştıkları engeller karşısında esnek ve uyumlu davranışlar sergileyebilmektedirler. Bununla birlikte, özgüven düzeyinin düşük olduğu durumlarda bireyler, yeteneklerini ve değerlerini yeterince fark edememekte, karar alma süreçlerinde tereddüt yaşamakta ve performans odaklı etkinliklerde çekingen davranışlar sergilemektedir.

Özgüvenin Türleri

Psikolojik boyutta kaygı, sporcunun bilişsel süreçlerini ve zihinsel performansını doğrudan etkileyebilmektedir. Odaklanma güçlükleri, dikkat dağınıklığı, karar verme sorunları, olumsuz düşünce örüntüleri, başarısızlık beklentisi ve özgüvende azalma gibi tepkiler kaygının bilişsel bileşenini

yansıtmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Bu bilişsel tepkiler, sporcunun çevresel talepleri algılama, değerlendirme ve bu taleplere uygun yanıtlar geliştirme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Karar verici konumda bulunan birey, çevreden gelen beklentileri değerlendirirken kendi gereksinimlerini de gözözetmektedir (Vural ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda bilişsel kaygı, bilgi işleme süreçlerini zorlaştırarak problem çözme ve karar verme becerilerinde sınırlamalara yol açabilmektedir (Smith, Smoll ve Cumming, 2007). Bilişsel düzeyde ortaya çıkan bu zorlanmalar, zamanla duygusal ve davranışsal tepkilerle bütünleşmektedir. Kişi, haz duygusuna ulaşmasını güçleştiren bir durumla karşı karşıya kaldığında öfke tepkisi geliştirebilmektedir (Zengin ve Peker, 2019). Bu duygusal süreçler, kaygının davranışsal boyutunu da görünür kılmaktadır. Sporcuların huzursuzluk, titreme, tekrarlayıcı el ve ayak hareketleri, kararsız saha içi davranışlar, göz temasından kaçınma, geri çekilme eğilimi ve yavaş reaksiyonlar sergileyebildiği belirtilmektedir (Hanton, Fletcher ve Coughlan, 2005). Ortaya çıkan bu davranışsal tepkiler, takım içi iletişimi ve etkileşimi zayıflatarak saha içi koordinasyonun sürdürülebilirliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Vealey, 2007). Bu çerçevede kaygının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarının birbirini etkileyen bir yapı içinde sportif performansı şekillendirdiği ifade edilebilir.

İç özgüven, bireyin kendi değerine ve yeteneklerine ilişkin algısı doğrultusunda kendisiyle uyumlu olduğunu ve kendinden memnuniyet duyduğunu yansıtan psikolojik bir durumdur. Bu boyut, bireyin öznel değerlendirmelerine ve içsel deneyimlerine dayanan bilişsel ve duygusal süreçleri kapsamaktadır. Öte yandan dış özgüven, bireyin sosyal ortamda sergilediği kendinden emin tutumları, davranışları ve kendini ifade biçimini ifade etmektedir. Başkaları tarafından gözlemlenebilen ve sosyal etkileşimlerde ortaya çıkan davranışsal yansımalar, dış özgüvenin temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Bilgin, 2011). İç ve dış özgüven boyutları birbirini tamamlayıcı nitelik taşımakta olup, bireyin hem içsel deneyimlerini hem de sosyal etkileşimlerini bütüncül bir şekilde şekillendirmektedir.

Bireyin kişilik özellikleri, algılama ve tepki verme biçimleri üzerinde belirleyici bir rol üstlenmekte; sporcuların kişilik özelliklerinin davranışlarını şekillendirdiği ifade edilmektedir (Yıldız, Şenel ve Yıldırım, 2018). Bu çerçevede özgüven, kişilik yapısının önemli bir bileşeni olarak bireyin zorluklarla başa çıkma biçimini ve sosyal etkileşimlerini doğrudan etkilemektedir. Özgüveni yüksek bireyler, karşılaştıkları güçlükler karşısında kararlı ve çözüm odaklı bir tutum sergilemekte; insan ilişkilerinde anlayışlı, sosyal açıdan uyumlu ve yeniliklere açık bir kişilik yapısı göstermektedir (Mağden ve Aksoy, 1993). Buna karşılık özgüven düzeyi düşük bireyler, kendilerini yetersiz ve değersiz

algılayabilmekte, sosyal ilişkilerde reddedilme kaygısı yaşayarak sevgi ve bağlılık duygularını ifade etmede çekimser davranabilmektedir (Gündoğdu, 2024).

Futbolcularda Özgüvenin Değerlendirilmesi

Spor, bireylerin kendilerini keşfetmelerine, eşit koşullar altında rekabet etmelerine, yenilgiyi kabullenmelerine ve başkalarının başarılarını takdir etmelerine olanak tanımaktadır (Şahin, 2023b). Bu süreçte sporcuların psikolojik özellikleri belirleyici bir rol üstlenmekte; özellikle futbolcularda özgüven, bireysel performansın ortaya konulması ve takım başarısının sürdürülebilirliği açısından temel bir psikolojik değişken olarak ön plana çıkmaktadır. Sportif bağlamda özgüven, oyuncuların saha koşullarında kendilerinden emin bir biçimde hareket etmelerini, baskı altında doğru ve hızlı kararlar alabilmelerini ve karşılaşma süresince performanslarını tutarlı biçimde sürdürebilmelerini sağlamaktadır (Yalçın ve Ramazanoğlu, 2020). Bu bağlamda özgüven, oyuncuların hem bireysel hem de takım düzeyinde oyun içi etkileşimlerini ve stratejik karar alma süreçlerini destekleyen kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Türkiye’de profesyonel futbolcular üzerinde yürütülen bir çalışmada, bilişsel ve motivasyonel imgeleme tekniklerinin hem içsel hem de dışsal özgüven üzerinde anlamlı etkiler yarattığı belirlenmiştir (Yalçın ve Ramazanoğlu, 2020). Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmada elde edilen bulgular, zihinsel becerilerin geliştirilmesine yönelik müdahalelerin futbolcuların özgüven algısını güçlendirdiğini ve bu sayede performans potansiyelini artırdığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, futbolcuların sürekli sportif özgüven toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Orhan, 2024). Bu durum, özgüvenin, oyuncuların baskı altındaki davranışlarını ve mücadele kararlılığını belirleyen bir faktör olduğunu göstermektedir.

Günümüzde, spora ve spor müsabakalarına en çok ilgi gösteren toplulukların başında da spor kulübüne, ve spor kulübünün bayrağına içten bir şekilde bağlı olan taraftarlar gelmektedir (Özgider ve Akgün, 2021). Bu kapsamda taraftar baskısının sporcuların özgüven düzeylerine de etki edebileceği ifade edilebilir.

Alanyazın incelendiğinde, futbolcularda özgüvenin çok sayıda faktörden etkilendiği görülmektedir. Bu faktörler arasında yaş, deneyim düzeyi, psikolojik hazırlık, oyuncunun sahadaki pozisyonu ve uygulanan psikolojik müdahaleler ön plana çıkmaktadır (Al-Faqihi ve Ibn, 2025; Greenlees ve diğerleri, 2021; Thomas ve diğerleri, 2021; Akbar ve diğerleri, 2024). Özellikle uzun yıllar deneyim kazanmış futbolcuların özgüven düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun oyun içi performanslarını doğrudan etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca

sosyal destek, koç geri bildirimi, önceki başarı deneyimleri ve düzenli hazırlık süreçleri, futbolcuların özgüven algısını destekleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır.

Futbolcularda özgüveni artırmaya yönelik müdahaleler de literatürde kapsamlı biçimde ele alındığı görülmüştür. İmaj çalışmaları, öz-konuşma (self-talk), mindfulness teknikleri ve yapılandırılmış psikolojik eğitim programları, özellikle genç ve elit futbolcuların özgüven düzeyini anlamlı biçimde yükseltmektedir (Ohuruogu ve diğerleri, 2022; Munroe-Chandler ve diğerleri, 2008; Oguntuase ve Sun, 2022; Kodeeswaran ve diğerleri, 2022). Bu uygulamalar, oyuncuların baskı altındaki performanslarını iyileştirmekte ve oyun sırasında karar alma süreçlerini güçlendirmektedir. Ayrıca, özgüveni destekleyen stratejiler, takım içi koordinasyonu ve iş birliğini artırmakta, bireysel motivasyonu güçlendirmekte ve uzun vadede hem bireysel hem de takım performansına olumlu etkiler sağlamaktadır.

Yüksek özgüvene sahip bireyler, değiştirilemeyecek koşulları kabullenebilmekte, değiştirilebilir koşullar karşısında ise gerekli girişimleri gerçekleştirme cesareti gösterebilmekte ve bu iki durum arasındaki ayrımı yapabilmektedir (Şahin, 2023c). Bu doğrultuda futbolcularda özgüven üzerine yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular, özgüvenin hem bireysel performansın ortaya konulmasında hem de takım başarısının şekillenmesinde belirleyici bir psikolojik değişken olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, özgüveni güçlendirmeye yönelik sistematik müdahalelerin, oyuncuların performans tutarlılığını artırdığı ve rekabetçi ortamda etkin hareket etmelerini sağladığı görülmüştür. Bu kapsamda, özgüvenin geliştirilmesi, futbolcuların sportif gelişimi ve saha performansının sürdürülebilirliği açısından oldukça önemli rol oynadığı söylenebilir.

Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik kavramı, Bandura'nın (1977) öncülüğünde geliştirilen çalışmalarda, bireyin belirli görevleri yerine getirme konusundaki yetkinlik algısı ve kendine olan inancı olarak tanımlanmış, kavramsal olarak netleştirilmiştir. Bandura (2006), öz yeterlilik inancını, bireyin görev seçimi, hedef belirleme, motivasyon düzeyi, hedeflere ulaşma çabası, duygusal durumu ve performansını belirleyen temel bir psikolojik unsur olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda öz yeterlilik, bireyin hedeflerine ulaşabilme kapasitesini, görevleri üstlenme ve zorluklarla başa çıkma yetisini doğrudan etkileyen merkezi bir psikolojik değişken olarak kabul edilmektedir. Senemoğlu (2010) ise öz yeterliliği, bireyin karşılaştığı durumlarla başa çıkabilme kapasitesine ilişkin kendi kendine yaptığı

değerlendirme olarak açıklamakta ve bu değerlendirmeyi bireyin yetkinlik algısı ile doğrudan ilişkilendirmektedir.

Öz yeterlilik, öğrenme süreçlerinden akademik başarıya, mesleki performanstan duygusal dayanıklılığa kadar geniş bir yelpazede bireyin performansını etkileyen temel bir psikolojik belirleyicidir. Bireyin kendi yeteneklerini nasıl değerlendirdiği, karşılaştığı zorluklara yaklaşımını, motivasyon düzeyini ve stratejik davranışlarını şekillendirmektedir. Öz yeterliliği yüksek bireyler, görevlerin üstesinden gelme konusunda daha kararlı ve girişimci bir tutum sergilemekte, zorluklarla başa çıkma becerilerini etkin biçimde kullanmakta ve hedeflerine ulaşmada daha başarılı olmaktadır. Bu kişiler, belirsiz veya stresli durumlarda dahi görevlerini sürdürme kapasitesine sahiptir ve performanslarını tutarlı biçimde sürdürebilmektedir.

Öz yeterliliği düşük bireylerde ise görevler genellikle aşırı zor olarak algılanmakta, motivasyon düşüklüğü ve çekingenlik gözlemlenmekte ve karşılaşılan güçlükler performansın düşmesine yol açabilmektedir. Bu durum, bireyin görevleri üstlenme eğilimini azaltmakta ve potansiyel başarıyı sınırlamaktadır. Öz yeterlilik, bireyin kendini yönetme, sorun çözme ve hedef odaklı davranış geliştirme becerileri ile yakından ilişkilidir; bu nedenle hem bireysel hem de profesyonel gelişim süreçlerinde kritik bir role sahiptir.

Öz Yeterliliğin Boyutları

Alanyazın incelendiğinde öz yeterliliğin toplamda üç alt boyutta oluştuğu görülmüştür. Bu Bağlamda;

1. Genel Öz Yeterlilik
2. Alan Öz Yeterliliği
3. Görev-Özgül Öz-Yeterlilik

Genel öz yeterlilik, bireyin yaşamın farklı alanlarında karşılaşılabileceği çeşitli zorlukları aşma ve sorun çözme kapasitesine yönelik genel inancını ifade etmektedir (Schwarzer ve Jerusalem, 1995). Bu boyut, bireyin yaşam deneyimleri, kişisel özellikleri ve psikolojik dayanıklılığı ile doğrudan ilişkilidir ve farklı durumlarda karşılaşılan engeller karşısında bireyin davranışsal ve bilişsel tepkilerini şekillendirmektedir.

Alan özelinde öz yeterlilik, belirli bir disiplin veya görev bağlamında bireyin kendi bilgi ve becerilerine duyduğu güveni tanımlamaktadır (Tütün, 2025). Bu boyut, akademik, mesleki veya sportif alanlarda performans sergileme kapasitesinin birey tarafından algılanmasıyla doğrudan ilişkilidir.

Görev-öзgöl öz yeterlilik, bireyin çok spesifik bir görev veya problem karşısında kendi yeterliliğine duyduğu inancı ifade etmektedir. Spor bağlamında bu boyut, sporcunun fiziksel performansını gerçekleştirme kapasitesine olan inancını kapsamaktadır (Pajares, 1996). Görev-öзgöl öz yeterlilik, performansın niteliği ve gereksinimlerine doğrudan bağlıdır. Bu boyut bireyin belirli bir hareketi, beceriyi veya teknik uygulamayı başarıyla yerine getirme düzeyini yansıtmaktadır.

Futbolcularda Öz Yeterliliğin Değerlendirilmesi

Spor, günümüz dünyasında toplumsal yaşamın ayrılmaz bir unsuru hâline gelmiş ve bireyler ile toplumlar üzerinde önemli etkiler oluşturmaktadır (Şahin, 2023d). Bu bağlamda futbol özelinde ele alındığında, öz yeterlilik kavramı, oyuncunun sahip olduğu becerileri etkili ve başarılı bir biçimde uygulayabileceğine yönelik inancını ifade etmekte; bireysel performansın ortaya konulması ve takım başarısının sürdürülebilirliği açısından merkezi bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir.

Öz yeterliliği yüksek olan futbolcular, saha içinde karşılaştıkları zorluklara karşı daha güvenli ve kararlı bir tutum sergilemekte, performanslarını sürdürülebilir biçimde ortaya koyabilmektedir. Bu nedenle öz yeterlilik, futbolcuların psikolojik donanımı ve oyun performansı ile doğrudan ilişkili bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Literatürde, genç futbolcular üzerinde yapılan çalışmalar, öz yeterlilik ile mental dayanıklılık düzeyinin birlikte ele alınmasının, performanstaki değişimin %97'sini açıklayabildiğini göstermektedir (Hutomo, 2025). Hutoma (2025) tarafından elde edilen bu sonuç, futbolcularda öz yeterliliğin, mevcut performansı yordamanın yanı sıra, oyuncuların baskı altında ve kritik anlarda gösterdikleri tepki ve performansın da belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Öz yeterlilik, yeni tekniklerin öğrenilmesi ve uygulanması süreçlerinde de belirleyici bir etkiye sahiptir. Sivrikaya (2018)'ya göre, Futbolda makas vuruşu gibi karmaşık teknik becerilerin ediniminde, oyuncunun öz yeterlilik düzeyinin yüksek olması, başarı olasılığını artırmaktadır. Bu bağlamda, öz yeterlilik performans gelişiminin yanı sıra, öğrenme ve beceri geliştirme süreçlerinin etkinliğini de doğrudan etkilediği ifade edilebilir.

Takım sporlarında öz yeterlilik düzeyinin rolü daha da belirginleşmektedir. Futsal ve futbol gibi disiplinlerde, öz yeterliliği yüksek olan oyuncuların performans ölçütleri anlamlı biçimde yüksek bulunmuş ve bu değişken, oyuncu seçiminde güçlü bir öngörücü olarak değerlendirilmiştir (Tu'mah ve Al-Zamile, 2025). Bu durum, öz yeterliliğin saha içi performansın yanı sıra stratejik

planlama ve takım kompozisyonu açısından da önemli bir araç olduğunu göstermektedir (Somoğlu ve diğerleri, 2023).

Alanyazın incelendiğinde, demografik değişkenlerin öz yeterlilik ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu görülmektedir. Aydın ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada, erkek futbolcuların öz yeterlilik düzeylerinin kadın futbolculara kıyasla daha yüksek olduğu; yaş ve sportif deneyimin artmasıyla birlikte öz yeterlilik düzeyinin de anlamlı biçimde yükseldiği belirlenmiştir. Bu bulgular, deneyim ve saha tecrübesinin bireylerin kendilerine yönelik inançlarını ve algılanan yeterliliklerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, profesyonel futbolcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda benlik saygısı düzeylerinin yaş, sportif deneyim, gelir durumu ve lig kategorisi gibi demografik değişkenlere bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaştığı rapor edilmiştir (Aydoğan, 2016). Bu bulguları destekler nitelikte, lise öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada benlik saygısı düzeylerinin yaş, sınıf düzeyi, gelir durumu ve lisanslı spor yapma değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği; ayrıca benlik saygısı ile beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlar arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur (Aydoğan & Kurt, 2023). Bu sonuçlar, benlik saygısının yalnızca psikolojik bir özellik değil, aynı zamanda sportif katılım ve derse yönelik tutumları şekillendiren önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bazı spor gruplarında demografik değişkenlerin benlik saygısı ve stresle ilişkili psikolojik göstergeler üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı da rapor edilmiştir. Nitekim futbol hakemleri üzerinde yapılan bir çalışmada, benlik saygısı ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmasına karşın; yaş, klasman, eğitim durumu ve hakemlik deneyimi gibi demografik değişkenlerin bu değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir (Görün ve diğerleri, 2020).

Bu çerçevede değerlendirildiğinde Aydoğan ve Güner (2023), benlik saygısının etkileşim kaygısını anlamlı düzeyde azalttığını ve benlik saygısı düzeyi yüksek olan sporcuların sosyal ve performanssal uyum süreçlerinde daha avantajlı bir konumda bulunduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla benlik saygısı ve öz yeterlilik düzeylerinin, sporcuların hem psikososyal uyumlarını hem de saha içi performanslarını çok boyutlu biçimde etkileyen temel psikolojik bileşenler olduğu söylenebilir.

Öz yeterlilik ise karar verme süreçlerinde motor güven ile yakından ilişkili temel bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir; nitekim Musculus ve diğerleri (2018), zaman baskısı altında dahi yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip futbolcuların daha doğru ve hızlı motor kararlar alabildiğini bildirmiştir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, saha içi performansın yalnızca fiziksel

yeterliliklerle değil, aynı zamanda psikolojik yetkinlikler, bireysel inançlar ve demografik özelliklerle de yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Futbolcularda Öz Güven ve Öz Yeterliğin Performans ve Gelişim Açısından Önemi

Futbolda öz-yeterlilik, oyuncunun sahip olduğu becerileri etkin biçimde uygulayabileceğine dair inancı temsil eden merkezi bir psikolojik değişkendir. Bu inanç, hem bireysel performansın hem de takım düzeyindeki başarının belirleyicisi olarak işlev görmektedir. Yüksek öz-yeterliliğe sahip futbolcular, teknik, taktik veya motor beceri gerektiren görevleri güvenle yerine getirebilmekte, baskı altında karar alma yetilerini koruyabilmekte ve karşılaştıkları güçlükleri etkin biçimde aşabilmektedir.

Genç futbolcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, zihinsel imgeleme (imagery) uygulamalarının hem genel özgüven hem de spor öz-yeterliliği üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır; bu uygulamalar, özgüven ve öz-yeterlilik düzeylerindeki varyansın %40-57'sini açıklamaktadır (Munroe-Chandler ve diğerleri, 2008). Takım sporcuları üzerinde yapılan araştırmalarda ise, spor öz-yeterliliği ile zihinsel dayanıklılık (mental toughness) arasında pozitif ilişki saptanmış ve bu ilişkinin performans üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Aizava ve diğerleri, 2023).

Zihinsel beceri eğitimleri ve psikolojik müdahaleler, futbolcuların öz-yeterlilik algısını güçlendirmektedir. Zihinsel imgeleme ve kendine yönelik içsel konuşma (self-talk) stratejilerini içeren programlar, teknik beceri edinimini hızlandırmakta ve öz-yeterlilik düzeyini artırarak performansı anlamlı ölçüde iyileştirmektedir (Lotfi ve diğerleri, 2020).

SONUÇ

Futbolcularda özgüven ve öz-yeterlilik, sportif performansın sürekliliği ve kalitesini belirleyen temel psikolojik değişkenler olarak ön plana çıkmaktadır. Bu iki kavram, oyuncuların baskı altında karar alma yetilerini sürdürmelerini, motor ve teknik becerilerini etkin biçimde uygulamalarını ve öğrenme süreçlerinde gösterdikleri ilerlemeyi doğrudan etkilemektedir. Öz-yeterliliği yüksek bireyler, hem bireysel hem de takım bağlamında hedef odaklı davranışlar sergilemekte, zorlu oyun koşullarında performans tutarlılığını koruyabilmektedirler.

Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, futbolcularda özgüven ve öz-yeterliliğin, zihinsel becerilerin geliştirilmesi, içsel konuşma stratejilerinin kullanılması ve imgeleme tekniklerinin uygulanması yoluyla desteklendiği görülmüştür. Bu psikolojik becerilerin geliştirilmesi, performansın artmasına katkı sağlamak ve oyuncuların hem bireysel hem takım düzeyinde üstün

performans göstermesine olanak tanımaktadır. Ayrıca özgüven ve öz-yeterlilik, oyuncuların oyun sırasında karşılaştıkları baskı ve stresle başa çıkabilme düzeyini artırmakta, karar alma süreçlerini optimize etmekte ve takım içi uyum ile koordinasyonun güçlenmesine de olanak tanımaktadır.

Mevcut çalışma kapsamında sonuç olarak, futbolcularda özgüven ve öz-yeterliliğin bireysel başarının yanı sıra, takım performansının sürekliliği ve oyun kalitesinin artırılması açısından da oldukça önemli rol oynadığı ifade edilebilir. Bu nedenle antrenman programlarının planlanmasında, teknik-taktik becerilerin geliştirilmesinin yanı sıra özgüven ve öz-yeterliliği destekleyici psikolojik müdahalelerin düzenli olarak yer alması ve uzun vadeli sporcu gelişiminin sağlanabilmesi açısından da büyük bir önem taşıdığı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Aizava, P. V. S., Codonhato, R. ve Fiorese, L. (2023). Association of self-efficacy and mental toughness with sport performance in Brazilian futsal athletes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1195721.
- Akagündüz N. (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*. 1. Baskı Ümraniye Rehberlik ve Araştırma İstanbul: Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akbar, A., Purnomo, E., Mahayunan, G. R., Abd Karim, Z., Irta, A. Z., Santoso, I., ve Yonghong, G. (2024). Individual psychological characteristics of under-17 football players in Indonesia and Malaysia: sport psychology approach. *Retos*, 58, 368-376.
- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve rekreasyon arasındaki ilişkinin sportif rekreasyon açısından ele alınması*. Türkmen, M., Uluç., E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Türkmen, M., Uluç., E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023c). *Teniste Anaerobik Kapasitenin Önemi*. Uluç, E. A. ve Yıldız, T. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2024). *Masaj ve Sağlık*. Türkmen, M. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler V içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F., Baydemir, B. (2024). Spor Bilimleri Alanında Kullanılan Güç ve Kuvvet Testlerinden Bazılarının Değerlendirilmesi. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T. ve Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Al-Faqih, Y. ve Ibn, M. (2025). Self-Confidence Among Football Players in the first Division League in the Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Physical Education* (20736452), 37(1).
- Aydın, F., Sunay, H., Bal, E. ve Ayyıldız, E. (2020). The relation between self-efficacy and group cohesiveness perceptions of professional men and woman's football team (Ankara Province example). *Universal Journal of Management*, 8(2).
- Aydoğan, H. (2016). Profesyonel futbolcuların benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 278-290.
- Aydoğan, H. ve Kurt, H. (2023). Lise öğrencilerinin benlik saygıları ile beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 641-652.

- Aydoğan, H. ve Güner, O. (2023). Spor bilimleri alanındaki üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile etkileşim kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(4), 1133-1145.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on psychological science*, 1(2), 164-180.
- Bilgin, N., (2011). *Sosyal Psikoloji: Kavramlar, Kuramlar, Uygulamalar*. İstanbul: Pegem Akademi.
- Can, I., Bayrakdaroglu, S. ve Duran, H. (2019). Comparison of velocity and power parameters during bench throw and loaded-squat jump movements according to some sport branches. *Sport & Health-International Journal of Sport & Health*, 6.
- Can, İ., Duran, H. ve Songün, Y. (2016). Antrenmanlı sporcularda bir tekrarlı maksimal kuvvet ve bazı performans parametreleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 338-350.
- Duran, H., Can, İ., Kızılet, A., Ceylan, H. İ. ve Bayrakdaroglu, S. (2023). Comparing the Impact of Traditional Strength Training and Power Interval Training on Velocity Parameters During Loaded-Squat Jump Exercise. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(2), 86-96.
- Duran, H., Kızılet, A. ve Can, İ. (2019). Geleneksel Kuvvet Antrenmanlarına Karşın Dirençli Güç İnterval Antrenman Protokolünün İvmelenme, Çeviklik ve Hareket Hızına Etkisinin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1545-1558.
- Ekinci, N. E., Özdelek, Ç., Deryahanoglu, G. ve Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Feltz, D. L., (1988). *Self-Confidence And Sports Performance*. In K. B. Pandolf (Ed.), *Exercise And Sport Sciences Reviews* (Vol. 16, Pp. 423-457). Macmillan.
- Gırak, İ. (2023a). *Futbolda Bazı Biyomotor Becerilerin İncelenmesi*. Türkmen, M., Uluç, E.A. (Edt). *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Gırak, İ. (2023b). *Futbolda İnterval Antrenmanın Önemi*. Uluç, E. A ve Karademir, M. B. (Edt.) *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar- IV İçinde*. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Gırak, İ. (2025a). *Futbolcularda Kuvvet Antrenmanının Sakatlık Riskini Azaltmadaki Rolünün İncelenmesi*. Uluç, E. A., Yönel, M., ve Bulut, Ç. (eds.) 2025. *Spor Bilimleri Araştırmaları 4 İçinde*. Gaziantep: Özgür Yayınları.

- Gırak, İ. (2025b). *Futbolda Antrenman Performansını Etkileyen Bazı Parametreler*. Uluç, E. A. & Uluç, S., Karademir, M. B. ve Yönel, M. (eds.) 2025. Spor Bilimleri Araştırmaları II İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Gırak, İ. (2025c). *Futbolcular için Esneklik Antrenmanlarının Öneminin Değerlendirilmesi*. Uluç, E. A., Karademir, M. B. ve Uluç, S. (eds.) 2025. Spor Bilimleri Araştırmaları 3 İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Gırak, İ. (2025d). *Futbolda Life Kinetik Antrenmanları ile Karar Verme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Uluç, E. A., Yönel, M., Bulut, Ç. ve Uluç, S. (eds.) 2025. Spor Bilimleri Araştırmaları I İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Govier, T. (1993). Self-Trust, Autonomy, and Self-Esteem. *Hypatia*, 8(1), 99-120.
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E. ve Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 127-140.
- Greenlees, I., Parr, A., Murray, S. ve Burkitt, E. (2021). Elite youth soccer players' sources and types of soccer confidence. *Sports*, 9(11), 146.
- Gündoğdu, M. (2024). *Beden eğitimi ve spor fakültesi öğrencilerinin spor farkındalık ile akademik özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adıyaman.
- Hutomo, A. (2025). Analysis of Self-Efficacy and Mental Toughness on Peak Performance in U-16 Football Athletes of Koni, Bekasi City. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 6(1), 44-53.
- Karakuş, E., İpekoğlu, G., Karakuş, K. ve Çakıcı, H. A. (2024). Examining The Relationship Between Perceived Physical and Cognitive Fatigue and Cognitive Flexibility in Sports Higher Education Institution Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(2), 306-319. <https://doi.org/10.15314/tsed.1503338>
- Kodeeswaran, N., Kumaran, S. S., Ooraniyan, K., Rajesh, S. ve Princy, S. (2022). Impacts of Pressure Training Intervention with Yogic Practices on Ability of Kicking and Self-Confidence among Football Players. *J Adv Sport Phys Edu*, 5(10), 235-239.
- Kul, M. ve Ateş, Z. H. (2025). Okul Öncesi Çocuklarda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Beslenme ve Uyku Düzenine Etkisi: Öğretmen Görüşlerine Dayalı Bir Fenomenolojik İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 12-25.
- Lotfi, G., Tahmasbi, F., Forghani, M. H. ve Szwarc, A. (2020). Effect of positive and negative dimensions of mental imagery and self-talk on learning of soccer kicking skill. *Physical Education of Students*, 24(6), 319-324.

- Mağden, D. ve Aksoy, A. (1993). *Anne ve babaların çocuklarına karşı tutumlarını etkileyen etmenler*. Eğitim ve Bilim.
- Munroe-Chandler, K., Hall, C. ve Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 26(14), 1539-1546.
- Musculus, L., Raab, M., Belling, P. ve Lobinger, B. (2018). Linking self-efficacy and decision-making processes in developing soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 72-80.
- Oguntuase, S. ve Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Ohuruogu, B. N., Nwigiji, D. I., Mong, E. U., Nwodeh, R. O., Osuoha, V. C., Onu, N. B. ve Aleke, C. O. (2022). Psychological skills and self-confidence among male soccer players in tertiary institutions in Ebonyi state. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 16(01), 001-010.
- Orhan, S. (2024). Futbolcularda sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi ve zihinsel dayanıklılığa etkisi: Kesitsel araştırma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 81-88.
- Özgider, C. ve Akgün, O. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık düzeyleri üzerine bir incelenme. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 24-35.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Schwarzer, R. ve Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In Weinman, J., Wright, S., & Johnston, M. (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Nfer-Nelson.
- Senemoğlu, N. (2010). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Sivrikaya, M. H. (2018). The Role of Self-Efficacy on Performance of Sports Skills of Football Players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(n12a), 75-79.
- Somoğlu, M. B., Tezcan, E., Albayrak, A. Y. ve Türkmen, M. U. (2023). The Effect of Role Uncertainty of Students in University Team Sports on Team Combination. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1- Healthy Life, Sports for Disabled people), 240-252. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1355453>
- Soner, F. (1995). *Aile İçi Uyum ve Çocukların Özgüven Gelişimi Üzerine Bir Araştırma* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Şahin, A. (2023a). *Sporun Karakter Gelişimine ve Sporcu Kimliğinin Oluşumuna Etkisi*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023b). *Sporun Öznel İyi Oluşa Etkisi*. Uluç, E.A., Gülşen, D. B.A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023c). *Spor da Özgüven*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023d). *Sporun Karakter Gelişimine ve Sporcu Kimliğinin Oluşumuna Etkisi*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Thomas, O., Thrower, S. N., Lane, A. ve Thomas, J. (2021). Types, sources, and debilitating factors of sport confidence in elite early adolescent academy soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(2), 192-217.
- Tu'mah, H. A. A. ve Al-Zamile, A. H. H. J. (2025). Exploring the predictive ability of perceived self-efficacy in futsal implications for player selection and interpretation of competitive performance. *Retos*, 68, 1757-1764.
- Tütün, H. (2025). *Spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin stresle başa çıkma ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi* Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mardin.
- Yalçın I. ve Ramazanoglu, F. (2020). The effect of imagery use on the self-confidence: Turkish professional football players. *Revista de psicología del deporte*, 29(2), 57-64.
- Yildiz, M., Şenel, E., Yildiran, I. ve Senel, E. (2018). Prosocial and antisocial behaviors in sport: *The roles of personality traits and moral identity*. *Sport Journal*, 8(1), 5-17.