

# Sporda Özgüven

Ahmet Şahin<sup>1</sup>

## Özet

Sporcuların sahip olduğu en değerli varlıklardan biri özgüvendir. Spor sahnesinde başarının sırrı, sadece fiziksel becerilerde değil, aynı zamanda özgüvende yatmaktadır. Özgüven, bir sporcu için kritik bir rol oynamaktadır. Bu rol, sporun zirvesine ulaşmak için değil, aynı zamanda her seviyede sporu daha etkili bir şekilde icra edilmesi için gereklidir.

Sporun temel taşlarından biri olan özgüven, herhangi bir müsabakaya başlarken sporcunun kendine olan inancını nitelemektedir. Bir sporcu ne kadar kendine güven duyarsa, potansiyelini o kadar etkili bir şekilde kullanabilir. Sporcuların kendine olan güveni, sporcuların hedeflerini yükseltmelerine olanak tanırken, aynı zamanda sporcuların başarıya bir adım daha yaklaşmalarına olanak tanır. Sporun her seviyesinde, kendine olan güvenin önemi vardır. Profesyonel sporculardan amatör sporculara kadar herkes, özgüvenlerini geliştirebilir ve sporu daha verimli hale getirebilir. Özgüven, sadece sporun fiziksel yönlerini değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal yönlerini de yapısı içerisine almaktadır. Bu kapsamda mevcut bölümde sporda özgüvenin önemi ele alınmıştır.

## Özgüven Kavramı

Kavramsal olarak güven, tarih boyunca psikoloji ve diğer sosyal bilimlerde incelenmiş önemli bir kavram olmuştur (Baydemir, 2023). Özgüven, kişisel bir deneyimin sonucunda ortaya çıkan subjektif bir olgudur (Adıyaman, 2022). Yüksek özgüvene sahip bireyler, değiştirilemeyecek şartları kabul edebilirlerken, değiştirilebilecek şartları değiştirme cesaretine sahiptirler ve bu ikisi arasındaki farkı ayırt edebilirler. Bu tür bireyler genellikle huzurlu ve mutlu olarak tanımlanır ve bu olumlu duyguları çevrelerine yansıtma yeteneğine sahiptirler (Soner, 2000).

1 hawkahmet@gmail.com, Orcid ID: 0000-0002-3975-3208

Baydemir (2023)'e göre; pozitif psikoloji, insan kaynakları ve olumlu nitelikler konusundaki ilgiyi büyük ölçüde arttırmıştır. Araştırmalar, özgüvenin bir görevin veya işin performansı ile ilgili stres ve kaygıyı azalttığını göstermektedir. Bu psikolojik yapı, öz güven olarak adlandırılır.

Bir kişinin özgüveni, genellikle kendisine dair iyimser inançları içerir ve bir bireyin belirli bir görevde başarılı olabileceğine dair inancının gücü olarak tanımlanır (Gimeno, Buceta ve Pérez-Llanta, 2001). Sert (2022)'e göre özgüven, bireyin yaşamı boyunca kazandığı deneyimlerle gelişen bir yeti olarak tanımlanmaktadır. Bu yeti, kişinin kendi yeteneklerini ve sınırlarını anlama, kabullenme ve bu farkındalıkla eylemlerini yönlendirme kapasitesini ifade eder. Bu yetiye sahip olan insanlar, kendi başarılarını ve başarısızlıklarını bilinçli bir şekilde fark ederler ve başaramadıkları durumları aşmak için çaba gösterirler (Karagöz, 2019). Özgüven, bir bireyin yaşamının zenginliğini ve dünyaya olumlu bir bakış açısını sürdürebilmesi için elzemdir. Bu duygu, kişinin kendine güvenmesini ve dengeli bir yaşam sürmesini sağlar. Özgüveni olmayan bireyler, genellikle sağlam bir öz kimlik geliştiremezler ve başkalarının etkisi altında hareket etmek zorunda kalabilirler (Zeyrek, 2019).

### **Özgüvenin Gelişimi**

Özgüven, doğuştan gelen bir özellik değil, yaşantılarla şekillenen bir yetenektir. Bu nedenle, bireyin özgüven seviyesi, hayatındaki deneyimlerle gelişir (Göknaar, 2015). Yapılan bir çalışma, gelişmiş ülkelerde refahın mutlulukla doğrudan bir ilişkisi olmadığını göstermiştir. Bunun yerine, refahın ziyade özgüven sahibi bireylerin daha mutlu ve başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Soner, 2000).

Özgüven, bireyler arasında farklılık gösterebilir ve bireyin yaşadığı deneyimlere ve koşullara bağlı olarak değişebilir (Bilgin, 2011). Bireyin özgüven düzeyi, hayatlarını farklı yönlere çekebilir. Bu nedenle, bireyin kendini sevmesi, değer vermesi ve kabul etmesi gibi faktörler özgüveni etkileyen önemli unsurlardır.

Özgüven, geçici bir durum değil, bir kişilik özelliğidir. Bu özelliğin gelişiminde, çocukluk döneminde anne ve babanın tutumları büyük bir rol oynar. Çocuğun isteklerinin ve ihtiyaçlarının karşılandığı, sevgi gördüğü bir çocukluk dönemi, çocuğun güvende hissetmesine yardımcı olur. Bu, çocuğun çevresini güvenli bir yer olarak algılamasına katkı sağlar. Çocukluk dönemindeki merak duygusu da önemlidir ve çocukların sık sık sorular sorması bu aşamada kritik bir rol oynar. Bu süreçte, çevresindeki yetişkinlerin çocuğa verdiği tepkiler, özgüven gelişimini etkiler (Yavuzer, 2002). Ayrıca,

özgüven duygusunun gelişmesi için bireyin öncelikle kendini tanıması ve kendini koşulsuz bir şekilde kabul etmesi gereklidir (Aksoy, 2019).

## Özgüvenin Gelişimini Etkileyen Faktörler

### Ebeveyn Tutumları

Karaka (2023)'ya göre; çocukların özgüven gelişimi, büyük ölçüde anne ve babaların tutumlarına bağlıdır. Bir ebeveynin bakış açısı, temel güvenin oluşturulmasında kritik bir rol oynar. Bu tutumlar, çocukların çevreleriyle olan iletişimlerini ve davranışlarını belirler. Aynı zamanda, ebeveynlerin kişilik özellikleri, çocuk sayısı, cinsiyet ve beklentileri de tutumlarını etkileyebilir. Ebeveynlerin kendi çocukluk deneyimleri de ebeveynlik tarzlarını şekillendirebilir. Ayrıca, karı koca arasındaki sağlıklı iletişim, güvenli ve huzurlu bir aile ortamı da çocuğun benlik saygısını etkiler.

### Akademik Başarı

Bir öğretmen akademik olarak üst düzey bir öğrencinin güveninin kırarak onun başarısız bir öğrenci olmasına sebep olabilir (Arat, 2023). Aynı zamanda akademik olarak iyi olmayan bir öğrenciyi de teşvik ve cesaretleri ile başarılı bir öğrenci durumuna getirebilir (Yörükoğlu, 1990). Aynı zaman da bir öğrencinin bildiklerini anlatamaması ya da öğretmeni tarafından eleştirilme korkusu öğrencinin özgüvenini zedeleyebilmektedir (Uzun, 2003).

Her insan başarı duygusunu tatmak, bir şeyler yapabildiğini görmek ister. Özgüven bireylerin kazanımlarına ve olumlu eylemlerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle her insan başarabildiğine inanç duymak ister. Başardıkça da kişinin mutluluğu ve özgüveni artar (Altun, 2021)

### Kişinin Kendisini Değerlendirmesi ve Çevresinin Etkisi

Bir insan, doğası gereği sosyal bir varlıktır. Bayındır, Dağ, Karademir ve Işık (2021)'a göre sosyalleşme, yaşam boyu devam eden bir süreç olarak görülmektedir. Mutlu, Şentürk, Çetinkaya ve Albayrak (2020)'a göre; insanlar doğası gereği bir araya gelme ve iletişim kurarak hayatlarındaki olumlu ya da olumsuz gidişatı diğer insanlarla paylaşma ihtiyacı hissetmektedirler. Kişi, yaşadıkça ve çevresiyle etkileşimde bulundukça, dışarıdan aldığı geri bildirimler özgüvenini etkileyen önemli bir etken haline gelir (Gökna, 2015). Bu bağlamda, bireyin kendi düşünceleri ile çevresindekilerin bakış açıları arasındaki uyumsuzluk veya farklar, özgüven düzeyini etkileyebilir. Ayrıca, kişinin özgüveni ile çevresindekilerin beklentilerini karşılama yeteneği arasındaki ilişki de büyük bir önem taşır. Birey, kendine güveni

ile çevresindekilerin taleplerini karşılama yeteneği arasındaki dengeyi sağladığında, özgüvenini olumlu bir şekilde artırabilir (Ceylan, 2017).

### **Zekâ**

Hedef belirleme, plan yapma, motivasyon, öz kontrol, azim ve özgüven, başarının temel bileşenleridir. Bu nedenle, insanlar aynı zekâ seviyesine sahip olsalar bile, başarıları farklılık gösterebilir. Ayrıca, yüksek benlik saygısına sahip olan insanlar da genellikle zeki bireylerdir (Karaka, 2023). Başarılı olmak için zekâ sadece bir faktör olabilir, ancak bu diğer önemli unsurlarla bir araya geldiğinde gerçek potansiyeli açığa çıkarabilir. Zekâ düzeyi yüksek olan çocuklar daha hızlı öğrenir ve daha çabuk şekilde algılarlar (Bakırcı, 2023). Bu durum çocukların ders başarılarına yansımaktadır. Böylece çocuğun başarıya duygusu desteklenir ve çocuğun özgüveni olumlu yönde etkilenir (Kaya ve Taştan, 2020). Karademir (2019)'e deneyim ve tecrübe ile spor zekasının gelişim gösterdiği ifade edilmiştir.

### **Fiziksel Görünüm**

Psikolojik açıdan bireyin özgüveninin oluşumunda çevresel etkenlerin önemli bir rol oynadığı açıktır (Gökna, 2010). Arat (2023)'a göre fiziksel görünüm, bireyin özgüvenini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Aynı şekilde, kişinin dış görünüşü de özgüven için büyük bir etkidir. Dışarıdan bakıldığında rahat ve mutlu bir izlenim veren kişi, diğer insanlar üzerinde olumlu bir etki bırakarak onların saygısını kazanma şansını artırabilir. Bu da bireyin kendisine olan güvenini artırabilir (Hambly 2003). Öte yandan, kendilerini çekici bulmayan bireylerin özgüveninin düşük olduğu gözlemlenebilir (Altan, 2001). Fiziksel görünüm ile özgüven arasındaki ilişki, bireyin kendi kendini planlama ilkesi ile açıklanabilir. Birey, kendisinin birçok yönünü içeren bir diyagram oluştururken, bu şema aynı zamanda çocukluk deneyimleri ve biyolojik içgüdülerle de ilişkilendirilir (Karaka, 2023). Bu bağlamda, kişinin fiziksel görünümüne verdiği önem, özgüveniyle doğru orantılıdır. Kişinin fiziksel görünümünden memnuniyetsiz olduğu durumlarda, özgüven düzeyi genellikle düşüktür (Bilgin, 2018).

### **Sorumluluk**

Bakırcı (2023)'ya göre; sorumluluk bilinci bireye çocukluk döneminde kazandırılmalıdır. Çocuğa yaşına göre sorumluluklar verilmeli ve sorumluluğu yerine getirdiğinde takdir edilmelidir. Böylece çocuk cesaretlenecek ve diğer işlerini başarıya duygusunu geliştirecektir. Bu durum çocuğun özgüven duygusunun pekişmesini de sağlayacaktır (Gökna, 2015).

## Özgüvenin Türleri

Bireylerin yaşamında ihtiyaç duyduğu psikolojik ihtiyaçlardan olan özgüven iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki başlıkta incelenir.

### İç Özgüven

İç özgüven, bireyin kendi değerini ve yeteneklerini tanıdığı, kendisiyle barışık olduğu ve yaşamın zorluklarına karşı olumlu bir bakış açısına sahip olduğu bir özelliktir (Altıntaş, 2015). İç özgüveni yüksek olan bireyler, kendi yeterliliklerinin bilincindedirler, net hedefler belirlerler ve olumlu düşüncelerle yaşamın zorluklarına hızlı bir şekilde adapte olabilirler.

Arat (2023)' a göre; İç özgüveni yüksek bireylerde bulunan özellikler şu şekilde sıralanmaktadır;

a) Kendini Sevme: İç özgüveni yüksek olan bireyler, kendilerini kabul ederler ve kendi benliklerine olumlu bir şekilde yaklaşırlar. Kendilerini sevmeye, olumlu bir özgüvenin temelidir.

b) Kendini Tanıma: Bu bireyler, kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanırlar. Kendi yeteneklerini ve sınırlarını açıkça görebilirler.

c) Kendine Net Hedefler Koyma: İç özgüveni yüksek olanlar, hayatta ne istediklerini bilirler. Belirgin ve ulaşılabilir hedefler koymak, motivasyonlarını artırır.

d) Olumlu Düşünme: Olumlu düşünme, iç özgüveni yüksek bireylerin vazgeçilmez bir özelliğidir. Olumlu düşünmek, yaşamın zorluklarına karşı daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar.

### Dış Özgüven

Dış özgüven, içsel özgüven hissini dışa yansıttığımız, insanlarla ilişkiler kurma yeteneğimizi ve davranışlarımızı ifade eder. Dış özgüvene sahip bireyler, sosyal yaşamda insanlarla başarılı ilişkiler kurma konusunda üstün bir yeteneğe sahiptirler. Kendilerini başkalarının önünde rahatça ifade edebilirler ve iletişim kurma becerilerine sahiptirler (Altıntaş, 2015).

Dış özgüveni yüksek bireyleri diğerlerinden ayıran dört önemli özellik Arat (2023)'a göre şu şekilde sıralanmaktadır;

a) İletişim Becerileri: Dış özgüven sahibi kişiler, iletişimde etkili ve açık olma konusunda beceriklidirler. Başkalarıyla anlamlı ve pozitif iletişim kurabilirler.

b) Kendini İyi İfade Edebilme: Bu bireyler duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebilirler. Kendilerini rahatça ifade etmek, başkalarıyla daha derin bağlar kurmalarına yardımcı olur.

c) Kendini Ortaya Koyma: Dış özgüven sahibi kişiler, kendilerini başkalarının önünde rahatça sergileyebilirler. Özgüvenleri, kendilerini gösterme ve başkalarının önünde konuşma gibi durumlarda kendini belli eder.

d) Duygularını Kontrol Edebilme: Bu bireyler duygusal dengeyi koruma konusunda uzmandır. Duygusal tepkilerini kontrol etme yetenekleri, olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar.

Dış özgüven sahibi olmak, kişinin sosyal ilişkilerini ve iletişimini güçlendirir. Bu özellikler, bireyin hem kendisini hem de başkalarını daha iyi anlamasına ve insanlar arasında daha sağlam bağlar kurmasına yardımcı olur.

### **Yüksek ve Düşük Özgüvenin Özellikleri**

Özgüven seviyesi yüksek bireyler, kendilerine güvenen, kendilerine değer veren, mevcut durumlarından memnun, pozitif bir bakış açısına sahip, insanlarla kolayca iletişim kurabilen, meraklı, hedeflere ulaşma arzusu taşıyan ve düşündüklerini açıkça ifade edebilen kişilerdir (Sarıca, 2019). Sert (2022)'e göre, bu bireyler, hata yapma olasılığını bilse bile yeni deneyimler kazanmak için fırsatları değerlendirirler. Bu nedenle, kendilerine özgüvenleri olan bireyler başkalarına kanıtlama gereksinimi duymazlar ve yalnızca kişisel mutluluk duydukları şeyleri yaparlar. İş birliği yapmaktan hoşlanırlar ve insanlarla etkileşimde bulunmanın önemini anlarlar. Hayatlarını kontrol altında tutarlar (Karabacak, 2019).

Özgüven düzeyi düşük olan kişiler, kendi yeteneklerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirmekte zorlanırlar. Bu nedenle kendilerini yeterince tanımazlar (Sert, 2022). Potansiyel olarak üstesinden gelebilecekleri zorluklarla karşılaştıklarında bile bu zorlukları aşma konusunda tereddüt edebilirler. Alışılmadık durumlarla veya farklı insanlarla karşılaşmaktan rahatsızlık duyabilirler (Kardaş, 2019). Düşük özgüvene sahip bireyler, başkalarının eleştirilerini hemen savunmaya geçebilirler ve kendi hakkındaki olumlu geri bildirimleri kabul etmekte zorlanabilirler.

### **Spor ve Özgüven İlişkisi**

Karademir (2023)'e göre spor, insanların yaşama şekillerini yönlendiren, biçimlendiren hatta tamamlayan bir hayat tarzı olarak görülmektedir. Güven (2023)'e göre; hayatın herhangi bir alanında başarılı olan bireylerin öne çıkan birçok özelliği vardır ve şüphesiz en önemlilerinden biri özgüvendir. Spor dünyasında da böyledir ve sporda başarılı olanların kendi yeteneklerine büyük bir özgüven duymaları tesadüf değildir. Dereceli, Toros ve Yıldız (2019)'a göre; sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin bekleneni karşılamakta

yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşmasının mümkün olmadığı ifade edilmektedir.

Tazegül ve Karademir (2023)'e göre spor oyalanmak, eğlenmek ve güzel vakit geçirmek gibi anlamlara gelirken, Bakırcı (2023)'ya göre bu kavram, bedeni hareket ettiren bir aktivite olmanın ötesinde, kişinin psikolojik ve duygusal iyiliğine de katkı sağlamaktadır. Ayrıca, spor yapmak kişinin kendisiyle barışık olmasına, öz saygısının artmasına ve pozitif duygular geliştirmesine yardımcı olabilir. Bilimsel araştırmalar, sporun bireyin psikolojik olarak pek çok faydasını göstermektedir (Koçak ve Güven, 2018).

Spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, sosyal bağlantılar kurmalarına, rekabetçi ruhu geliştirmelerine, özgüvenlerini arttırmalarına ve disiplin kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Uluç, 2023). Düzenli olarak spor yapan bireyler, gelişen özgüvenleri sayesinde başladıkları işleri tamamlama ve devam etme yetilerinde olumlu gelişmeler yaşarlar. Elit sporcular, spor yapmanın etkisiyle huzurlu ve rahat olduklarını, hayatlarının yolunda gittiğini, uğraştıkları spor dalında zorlukları aşma ve performanslarını artırma konusundaki çabalarının meyvelerini topladıklarını ifade etmektedirler (Hanton, Mellalieu ve Hall, 2004). Sporla uğraşan bireyler, mücadeleyi sevme ve kazanma azmini artırarak hedeflerine ulaşmak için daha fazla enerji harcamaya teşvik ederler. Ayrıca, özgüvenlerinin yüksek olması, mücadeleye katılımı artırır ve sürdürülebilir kılar.

Genç güreşçiler üzerine yapılan bir çalışma, özgüveni yüksek sporcuların, daha zorlu teknikleri tercih ettiklerini ve bu teknikleri daha başarılı bir şekilde uyguladıklarını göstermiştir (McKay ve Fanning, 2016). Sonuç olarak, düzenli spor yapmak bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak gelişimlerini destekler. Sporcu, sürekli olarak kendisini geliştirdiğini gördükçe sabır ve azim kazanır. Bu da sporcu için başarıyı tatmanın yanı sıra daha fazlasını hedefleme konusunda cesaret verir. Özgüven, sporcu için doğru kararlar almak ve yüksek konsantrasyonu teşvik eden önemli bir araçtır (Vealey, 2009). Spor, kontrolü elinde tutma yeteneğini geliştirir, istekliliği artırır ve özgüveni yükseltir. Bu da stresten uzak kalmaya, sürekli yeni hedefler koymaya ve kaygı düzeyini azaltmaya yardımcı olur. Mollaoğulları ve Uluç (2019)'a göre, spor kortizol hormonunu azaltarak stresin kaybolmasına olanak tanımaktadır.

### **Sportif Özgüven**

Özgüven, toplumun birçok farklı alanında önemli bir nitelik olarak karşımıza çıkar. Spor da bu alanlardan biridir. Spor toplumsal normları ve değerleri tıpkı bir ayna gibi yansıtan bir kavramdır (Şahin, Kılıç, Gülşen

ve Karademir, 2021). Sportif özgüven olarak ifade edilen özgüven türü, sporcuların kendi başarı potansiyellerine, fiziksel ve zihinsel yeteneklerine duydukları inançları içerir (Güven, 2023). Sportif özgüvene sahip olan sporcular, pozitif düşünceye sahiptir, kaygıları kontrol edebilirler ve hedeflerine odaklanabilirler. Aynı zamanda stres altında bile sakin kalma yeteneğine sahiptirler (Ekinci, Özdilek, Derhanoglu ve Üstün, 2014).

Sportif özgüven, sporcuların kendilerine olan inançlarına dayalı bir özelliktir. Bu inanç, zaman zaman başkalarının sporcuya olan güveni tarafından desteklenebilir, ancak en önemlisi sporcu kendi yeteneklerine ve potansiyeline güvenmelidir. Bu özgüven, genellikle yıllar içinde geliştirilen bir niteliktir. Sporcuların başkalarının inancına güvenmek yerine, kendi yeteneklerine güvenmeleri gerektiğini anlamak önemlidir. Bu özgüven, başarıyı tanımlarken sıkça kullanılan bir tanımlayıcıdır.

Yapılan son araştırmalar, özgüvenin başarı üzerinde etkili olduğunu ve aynı zamanda başarının da özgüveni etkileyebileceğini göstermektedir. Elit sporcular, özgüvenin düşünce, davranış ve duygular aracılığıyla performanslarını etkilediğini belirtmiştir. Bazı araştırmalar, öznel performans ve özgüven arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Levy, Nicholls ve Polman, 2010). Spor dünyasında, özgüvenin başarı üzerindeki önemi kabul edilir ve sporcular sürekli olarak performanslarına duydukları güveni değerlendirirler. Antrenörler, taraftarlar ve medya, sporcuların kazanma yeteneği hakkında konuşurken sık sık özgüveni tartışır. Yeterlilik beklentisi ve yeteneklerimizin gelişimi, özgüvenin performans üzerindeki etkisini etkileyebilir (Vealey ve Chase, 2008). Sonuç olarak, sporcular için sportif özgüven, başarılarını şekillendiren ve etkileyen önemli bir faktördür.

### **Özgüvenin Sporcu Performansına Etkisi**

Özgüvenin performansla ilişkisini inceleyen bir meta-analizde, özgüvenin performansla olan ilişkisinin bilişsel kaygıdan daha belirgin olduğu bulunmuştur. Birçok araştırma raporunda da özgüven ile performans arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Özgüveni yüksek sporcuların, özgüveni düşük sporculara göre daha çalışkan, üretken, zorlukları aşma konusunda daha başarılı, belirlenen hedeflere daha fazla ulaşma oranları ve yüksek motivasyona sahip oldukları görülmüştür (Güven, 2023). Aynı zamanda özgüvenin, doğru kararlar almak ve yüksek konsantrasyon sağlamak gibi etkileri de bulunmaktadır.

Spor yaparken, birey zaman içinde gelişim kaydeder ve bu süreçte sabır öğrenir. Bu gelişimler sonucunda spor dalında başarı elde eder. Başarı elde eden kişi, bunun tadını aldıktan sonra daha fazlasını isteme eğiliminde olur.



Ayrıca istediğini elde edebileceğine olan inancı artar ve bu da özgüveni gelişimine katkı sağlamaktadır. Göktaş ve Şentürk (2019)'e göre, spora yönelik tutumu arttıkça spor ortamından kendine fiziken ve ruhen kazanımlar elde etmektedir. Bu kapsamda spora yönelim tutumun temelde bireyin özgüvenine de katkılar sunacağı söylenebilir.

Spor yapanlar, performanslarının olumsuz yönde etkilenmesini engelleyebilirler. Sporcular, kontrollü, istekli ve özgüvenli olduklarında performanslarında artış ve süreklilik sağlayabilirler. Bu sayede kendilerine koydukları hedefleri gerçekleştirme yeteneğine sahip olurlar ve stres, bunalım ve kaygılı durumlarla başa çıkabilirler. Dolayısıyla özgüven, sporcuların ve spor yapanların kendilerini kontrol etmelerine, kaygı düzeylerini yönetmelerine yardımcı olur ve performanslarını olumlu yönde etkiler (Yıldız, 2021).

## **Sporla Özgüvenin Arttırılması İçin Kullanılabilecek Bazı Yöntemler**

### **Fiziksel Hazırlık**

Spor faaliyetlerinde spor alanında yapılan taktik ve becerileri geliştiren başarılı fiziksel hazırlıklar bireydeki özgüven duygusunun gelişmesine katkı sağlamaktadır (Yıldırım, 2013). Sporcuların zorluklarla mücadele ederken ihtiyaç duydukları en önemli şey fiziksel özgüvenleridir. Fiziksel özgüven sahibi sporcu yapabileceğinin farkında olduğu için strese girmez ve zor zamanlarda doğru karar verebilme yeteneğine sahiptir (Arat, 2023). Antrenörler sporcularına antrenman yaptırırken fiziksel özgüvenini artırıcı hareket ve çalışmalar üzerinde daha fazla durmalıdırlar. Mutlu, Akoğlu, Şentürk, Ağılönü ve Özbey (2017)'e göre, antrenörler, sporcularını fiziksel olarak hazırlayan kişiler olmanın yanında aynı zamanda psikolojik olarak da mutlu eden kişilerdir. Bu kapsamda antrenörlerin bir noktada sporcuların özgüvenlerini arttırmada oldukça önemli rol oynadığı söylenebilir.

### **Zihinsel Hazırlık**

Dereceli ve Eraslan (2022)'a göre sporun popüler hale gelmesi, bilimsel açıdan spor bilimleri alanında hem zihinsel dayanıklılığın ortaya çıkmasına hem de uygulanmasına zemin oluşturmuştur. Ünver ve Karacabey (2022)'e göre zihinsel dayanıklılık, sporcunun algıladığı strese karşı verdiği yanıtlarla ilişki olduğu ifade edilmektedir. Ancak sporcuların zihinsel açıdan dayanıklı olabilmesi ve sportif açıdan özgüveninin arttırılabilmesinde zihinsel hazırlık oldukça önemli yer tutmaktadır.

Spor müsabakalarında kazanmak her zaman sporcular için en önemli önceliktir (Erdoğan ve Gülşen, 2020). Arat (2023)'a göre; sporcu başarılı olduğunu düşünürse bütün vücudu sporcunun başarılı olacağı şeklinde harekete geçer. Birey olumsuz bir hareket ya da beceri sergilediğinde bu becerinin doğrusunu yapmak için zihinde canlandırma metodunu kullanarak kendi gelişimi için büyük bir adım atar. Ünver (2022)'e göre, bireyin vücudunu hareket ettirmeden bedensel becerilerini düşünerek yapmış olduğu eylem zihinde canlandırma olarak tanımlanmaktadır. Zihinde canlandırma yapan sporcular bir sonraki müsabaka için yaptığı hareketten kurtulmuş olurlar ve aynı hatayı tekrarlamazlar.

### **Hedef Belirleme**

Sporcular olumsuz bir durum karşısında motivasyon düşüklüğü yaşayabilirler. Bu durumdan zihinde canlandırma yöntemini kullanarak motivasyonlarını artırabilirler. Sporcu yapamayacağım demek yerine yapabilirim diyerek kendisi için olumlamalarda bulunur. Bu sporcunun içsel olarak kendisini motive etmesidir ve sporcular için çok önemlidir (Hanton, Mellalieu ve Hall, 2004). Sporcular, boş zamanlarında ya da müsabaka ve antrenman sırasındaki motivasyon düşüklüklerinden ancak kendilerine karşı kullandıkları bu olumlama cümleleri ile kurtulabilirler. Bu durum sporcunun özgüveninde artma sağlayacağı gibi ilerleyen süreçte sportif başarısının da artmasına katkı sağlayacaktır.

### **Kendi Kendine Konuşma**

Hedef haritası kullanımı sporcunun sürekli bir amaç için çalışması gerektiğini gösterir. Sporcu bu amaca ulaşmak için sürekli kendini geliştirecek çalışmalar yapar. Sporcu bir amaca ulaşmak istiyorsa mantıklı ve ulaşılabilir bir planla süreklilik arz edecek şekilde bir çalışma yapması gerektiği düşünülmektedir. Rotası olmayan bir geminin karaya ulaşması mümkün olmadığı gibi plansız ve hedefsiz bir sporcu da başarıya ulaşamaz. Bu plan ve hedefler bir uzman eşliğinde hazırlanırsa sporcunun başarıya ulaşma durumu o kadar kısa olur.

### **Sonuç**

Yaşamın her alanında oldukça önemli rol oynayan özgüven kavramı elbette ki spor alanında da oldukça önemli rol oynamaktadır. Bu kavram sporcular açısından düşünüldüğünde sporcuların kendilerine olan güven duygusunu ifade ettiği söylenebilir. Özgüven, sporun temel taşlarından biridir. Bir sporcu için, hedeflere ulaşma inancını ifade eden bu özellik, performansın anahtarıdır. Kendine güveni yüksek olan sporcular, cesurca

daha büyük hedeflere odaklanır ve karmaşık, zorlu durumlarla baş etme konusunda daha iyidirler.

Sporcularda özgüvenin, başarılarını, motivasyonlarını ve ilerlemelerini şekillendirmedeki kritik rolü unutulmamalıdır. Kendine güvenen bir sporcu, zorluğa meydan okumaktan çekinmez ve hedeflerini daha etkili bir şekilde takip eder. Aynı şekilde, bir sporcunun becerilere sahip olması önemlidir, ancak bu becerileri farklı durumlarda başarıyla kullanabilme yeteneği, gerçek performansın belirleyicisidir.

Özgüven, sadece bireysel sporcular için değil, aynı zamanda takımlar için de büyük bir öneme sahiptir. Takım olarak kolektif özgüvene sahip olmak, başarıyı yakalamak için kritik bir faktördür. Takım üyeleri birbirlerine olan güvenleriyle daha uyumlu çalışır ve ortak hedeflere ulaşma şansları artar.

Sonuç olarak, sporcularda özgüven, sadece bir inanç değil, aynı zamanda performans, motivasyon ve başarı için temel bir unsurdur. Kendine güvenen sporcular, büyük hedeflere odaklanır, zorlukları aşar ve kendilerini daha fazla geliştirme fırsatı bulurlar. Sporcular için özgüven duygusunun oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. çünkü kendine güvenen bir sporcu, zorluklarla başa çıkma yeteneği gelişmiş, motivasyonu yüksek ve başarıya odaklı bir tutuma sahiptir. Kendine güvenen sporcular, daha yüksek performans sergiler, daha motive olurlar, stresle daha iyi başa çıkarlar ve kendilerine saygı duyarlar. Sporda özgüvenin öneminin ele alınabilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada sonuç olarak, özgüvenin sporcuların performanslarına olumlu yönde etki ettiğini, sporcuların motivasyonlarına olumlu yönde katkılar sunarken, stres düzeylerini azalttığını, bunun yanında takım sporlarında iş birliğine teşviki sağladığı söylenebilir.

## KAYNAKÇA

- Adıyaman, C. (2022). *Tenis, Yüzme ve Futbol Branşlarında Uzmanlık Alan Öğrencilerin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Adıyaman.
- Aksoy, U. (2019). *Farklı Klasmanlarda Görev Yapan Futbol Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Aydın İli örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aydın.
- Altan, A. (2010). *Body imagedis satisfaction, self-esteem and anxiety in plastic surgery patients*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Altıntaş, E. (2015). *Özgüven: Kuramdan uygulamaya*. Nobel Yayınevi.
- Altun, S. (2021). *Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanım Süresinin Özgüven ve Depresyon Düzeyiyle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Arat, C. (2023). *Rafting Sporcularının Zibinde Canlandırma ile Sportif Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Bakırıcı, F. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sportmenlik Davranışı ile Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ardahan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ardahan.
- Baydemir, U. (2023). *Futbol Hakemlerinin Karar Verme ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Bayındır, M., Dağ, A., Karademir, M. B. ve Işım, A. T. (2021). Comparison of Time Management and Social Skills of Students In State And Foundation Universities. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(2), 148-163.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, , Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Özgüven ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Dereceli, Ç. ve Eraslan, M. (2022). *Spor da Zihinsel Dayanıklılık*. Spor-Eğitim-Sağlık 2022 İçinde. Çelik, A., Özkara, B. ve Zengin, S. (Edt).İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Dereceli, Ç., Toros, T. ve Yıldız, R. (2019). Futbol Hakemlerinin Durumluk Kaygı ve Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 64-74.
- Ekinci, N. E., Özdilek, 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.
- Erdoğan, B. S. ve Gülşen, D. B. A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. ve Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo»(-CPRD): Características psicométricas. *Análise psicológica*, 19(1), 93-113.
- Göknaç, Ö. (2010). *Özgüven Kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Göknaç, Ö. (2015). *Özgüven Kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Göktaş, N. ve Şentürk, H. E. (2019). Spor Lisesi Öğrencilerinin Okul İklimi Algıları ile Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 78-92.
- Güven, E. (2023). *Kano Sporcularında Psikolojik Beceri Kistası Olarak Özgüven ve Başarı Algısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Hambly, K. (2003). *Özgüven, Çev. Barış Bıçakçı*, (5. Basım). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. ve Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
- Karabacak, E. (2019). *Halk Oyunları Eğitiminin 9-16 Yaş Grubu Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- Karademir, M. B. (2019). *Halkoyunlarında Antrenör Liderlik Davranışlarının Oyuncuların Başarı Motivasyonları Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi*. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Karademir, M. B. (2023). *Halk Oyunlarının Spor Bilimleri Açısından Değeri ve Önemi*. *Research on Sport Sciences- II* içinde. Uluç, E. A. ve Uluç, S. (edt). Gaziantep: Özgür Publications.

- Karagöz, A. (2019). *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Tam Zamanlı ve Yarı Zamanlı Devam Eden Çocukların Özgüven Gelişiminin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Konya.
- Karaka, M. (2023). *Gençlik Kulüpleri Çalışanlarının Liderlik Yönelimlerinin Özgüvenleri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kardaş S. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinde 12 Haftalık Ritim Eğitimi Çalışmasının Özgüven Gelişimi ve Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce.
- Kaya, N. ve Taştan, N. (2020). Özgüven Üzerine Bir Çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 10(2), 297-312.
- Koçak, Ç. ve Güven, Ö. (2018). Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre*, 16,162-177.
- Levy, A. R., Nicholls, A. R. ve Polman, C. J. (2010). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 21, 721-729.
- Mckay, M ve Fanning, P. (2016). *Özgüven I*, Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Mollaoğulları, H. ve Uluç, S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Mutlu, T. O., Akoğlu, H. E., Şentürk, H. E., Ağılönü, A. ve Özbey, Ö. (2019). Antrenör Adaylarının İletişim ve Liderlik Becerilerinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 167-177.
- Mutlu, T. O., Şentürk, H. E., Çetinkaya, A. ve Albayrak, A. Y. (2020). Okul Sporları Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Empatik Eğilimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 204-212.
- Sarıca, M.(2019). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarının Araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Burdur.
- Sert, T. (2022). *Sporun Üniversitesi Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Soner, O. (2000). Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 249-260.

- Şahin, A., Kılıç, T., Gülşen, D. B. A. ve Karademir, M. B. (2021). Sportsmanship behaviors related to gender and family attitude of secondary school students. *Education Quarterly Reviews*, 4.
- Tazegül, M. F. ve Karademir, M. B. (2023). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023 İçinde. Koçyiğit, B. ve Bayıroğlu, G. B. (edt). İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Uluç, S. (2023). Kadın Futbolcuların Futbol Yaşantılarında Karşılaştıkları Problemlerin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Uzun, M. (2003). *9-14 Yaş Grubu Çocukların Benlik Kavramı ve Saldırganlığı Pekiştirici Faktörlerin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Ünver, D. (2022). *Futbolda Psikolojik Beceri*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V İçinde. Yalçın, S. (edt). İstanbul: Eğitim Yayınevi
- Ünver, D. ve Karacabey, K. Physiological and Mental Toughness in Football: An Application on Professional Footballers. *International Journal of Turkish Sport and Exercise Psychology* 1 (2021) 19-29
- Vealey R. S. ve Chase M. A. (2008). *Self-confidence in sport*. In T.S. Horn, (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 66-97). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R. S, (2009). *Confidence in Sport: Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology*, USA: Miami University, OH Publishers.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Yıldız, M. E. (2021). *Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı. "Rub Sağlığı ve Rubsal Sorunlar"* Ankara: Özgür Yayınları
- Zeyrek, A. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli, Doğubayazıt İlçesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Erzurum.