



## Basketbol oyuncularının sportif özgüven ve stresle başa çıkma düzeylerine spor yöneticilerinin etkisi

Ejder GÜNEŞ<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

**Derleme Makale/ Review**

**DOI:** 10.5281/zenodo.10410721

Gönderi Tarihi/ Received:

Kabul Tarihi/ Accepted:

Online Yayın Tarihi/ Published:

15.06.2023

16.11.2023

29.12.2023

### Öz

Bu çalışma, spor yöneticilerinin basketbol oyuncularının sportif özgüven düzeyleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkilerini incelemeyi hedeflemektedir. Basketbol, oyuncuların fiziksel yeteneklerini ve zihinsel keskinliklerini bir araya getiren hızlı tempolu ve stratejik bir takım sporu olarak öne çıkmaktadır. Saha içindeki dinamikleri, rekabeti ve sürekli değişen oyun koşulları, basketbol oyuncularının sportif özgüven seviyelerini ve stresle başa çıkma becerilerini etkileyen karmaşık etmenlerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Oyuncuların saha içi performanslarını etkileyen bu psikolojik unsurlar hem bireysel hem de takım başarısı açısından büyük önem taşımaktadır. Özgüven, bireyin davranışlarını etkileyen temel bir özelliktir ve yaşam boyu çevresel etkenlerin etkisiyle şekillenir. Bu, kişinin kendi yeteneklerine olan inancını etkileyebilir. Ayrıca, hızla değişen yaşam koşulları nedeniyle insanların fiziksel ve ruhsal sınırları sık sık zorlanır ve bu da stresin ortaya çıkmasına yol açar. Stres, bireylerin çevresel olaylara verdiği psikolojik tepkinin bir sonucudur ve günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Bu sebeplerle sosyal bir varlık olan insanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanıp farklı tepkiler göstermesi ve bu değişikliklere uyum sağlamaya çalışması kaçınılmazdır. Spor yöneticilerinin oyuncuların ruhsal sağlığını ve performansını nasıl etkileyebileceği üzerine odaklanmak, sporun psikolojik boyutuna önemli bir katkı sağlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Basketbol, sportif özgüven, spor yönetimi, stres, stresle başa çıkma.

### *The effect of sports managers on basketball player's sports self-confidence and coping with stress levels*

#### Abstract

*This study aims to examine the effect of sports managers on basketball player's sports self-confidence and coping with stress levels. Basketball is highlighted as a team sport that combines the player's physical skills and mental sharpness. The dynamics, competitiveness, and the always changing game conditions inside the court, lay the groundwork for the complex factors that affect the sports self-confidence levels and the ability to cope with the stress of basketball athletes. These psychological components that affect the player's performance on the court carry great importance to individual and team-wise success. Self-confidence is a primary feature that affects the individual's behavior and is shaped by the effects of environmental factors throughout one's lifetime. This can affect one's belief in their skills. Also because of rapidly changing life conditions people's physical and mental limits can be routinely pushed and this can show up as stress. Stress is the outcome of an individual's psychological reaction to environmental events and is an integral part of daily life. For this reason, it is inevitable for a social creature like a human to show different reactions and try to adapt to these differences as their physical and mental limits are pushed. Focusing on how sports managers can affect players' mental health and performance makes an important contribution to the sport's psychological aspect.*

**Keywords:** Basketball, Coping with stress, sports self-confidence, sport management, stress.

**Sorumlu Yazar/ Corresponded Author:** Ejder GÜNEŞ, **E-posta/ e-mail:** drejdergunes@gmail.com

The Extended English Abstract is located the end of the article.

## GİRİŞ

Özgüven, bireyin olumlu duygular geliştirmesi ve bu sayede kendisiyle ve çevresiyle uyumlu olması anlamına gelir (Akagündüz, 2006). İyimserlik ve karamsarlık, özgüven üzerinde etkili faktörler arasında bulunmaktadır. Özgüven, davranışlar ve duyguların farklı durumlara bağlı olarak değişebilir (Soner, 2000; Aldemir & Bayram, 2010). Bu bağlamda, basketbol oyuncularının saha içindeki performanslarına yönelik özgüven düzeyi önemlidir. Ancak, bu özgüven sadece kişisel yeteneklerle değil, aynı zamanda çevresel faktörlerle de şekillenir. Aile, çevre ve koç gibi dışsal faktörler, özgüven üzerinde etkili olabilir. Her oyuncunun özgüven düzeyi kişisel deneyimlere bağlı olarak zamanla gelişir. Bu zaman dilimlerinde spor yöneticilerinin önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların başlıca stres kaynakları arasında başarısızlık korkusu, sosyal değerlendirme endişesi, teknik eksiklikler ve iç kontrol kaybı bulunmaktadır. Önceki çalışmalar, iş yaşamındaki stresi ve kaynaklarını inceleyerek örgütsel stres kaynaklarını araştırmıştır (King & Schafer, 1992; Ertekin, 1993; Pehlivan, 1995; Pehlivan, 2000; Güçlü, 2001). Bu stres kaynakları, çalışanların motivasyonunu, iş tatminini ve genel refahlarını etkileyebileceğini öne sürmüş ve özellikle yöneticilerin rolünün, örgütsel stratejilerin başarısında kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamıştır. Bu araştırmaların sonuçlarına dayanarak, örgütsel stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmişlerdir. Basketbol, özellikle stres ve baskının yoğun olduğu bir ortamda mükemmel bir örnek sunar. Basketbol takımları, oyuncuların motivasyonunu, oyun tatminini ve genel performansını etkileyebilecek çeşitli baskılara maruz kalır. Yöneticiler ve koçlar, takımın başarısı için kritik bir rol oynarlar.

Özgüvenli bireyler, stres durumlarını kontrol edebilen, yaratıcı, bağımsız ve orijinal çözüm önerileri geliştirebilen kişilerdir (Hardy, 1992; Güçlü, 2001; Tokinan & Bilen, 2011). Bu kişiler, karşılaştıkları zorluklara karşı büyük bir güven içinde üstesinden gelme düşüncesini var eder. Basketbol sahasında performans gösterirken, oyuncular sadece fiziksel yeteneklerine güvenmekle kalmaz, aynı zamanda stresle başa çıkma becerilerine sahip olmalıdırlar. Rekabet, skor baskısı, takımın beklentileri gibi faktörler, oyuncuların stres düzeylerini etkilemektedir. Stres, sadece negatif etkenlerin neden olduğu durumlarda ortaya çıkmaz; rutin yaşamda meydana gelebilecek en ufak değişiklikler bile bu duruma neden olabilir. Sporda ise stres, performansı olumsuz etkileyebileceği gibi, aynı zamanda motivasyonu da artırabilir. Oyuncuların stresle nasıl başa çıkacaklarını öğrenmeleri ve uygun stratejiler geliştirmeleri, performanslarını etkilemektedir. Ayrıca Sportif bağlamda, bireyin özgüven düzeyini

artırabilmesi için çevresini tanınması, farklı insanlarla iletişim kurması, kişisel kontrolünü sağlaması ve soğukkanlı davranışlarıyla başarıyı güdülemesi önemlidir (Sevim, 1997). Kendisine yeteri kadar güveni olmayan bir sporcu, sportif başarıya ulaşmak konusunda korku, kaygı ve acı duygularıyla mücadele edebilir (Biçer, 2018). Sporcular, çevresel şartlar içinde yetenekleri hakkında bilgi sahibi olup kendilerine güvenirlerse, sportif başarı düzeyleri de yükselecektir (Thomas ve ark., 1999).

## YÖNTEM

Bu araştırmada, doküman analizi yöntemi kullanılarak nitel bir araştırma yapılmıştır. Nitel araştırma, farklı disiplinlerden gelen kavramları bir araya getiren ve tek bir tanım ile sınırlanması zor olan bir yaklaşımı temsil eder (Yıldırım & Şimşek, 2018). Bu yaklaşım, çevresindeki sosyal olguları kuramsal bir perspektifle incelemeye odaklanır. Ayrıca olguların arkasındaki anlamı keşfetmeyi amaçlar ve araştırmacının katılımcı olduğu insan deneyimlerini esnek bir şekilde yorumlama ve anlamlandırma yeteneği sunar (Merriam, 2015). Doküman analizi veya belge tarama olarak da bilinen yöntem ise, belgelerin incelenmesi yoluyla veri toplama süreçlerini içerir. Doküman analizi, belirli amaçlara yönelik kaynakların bulunması, okunması, not alınması ve değerlendirilmesi gibi işlemleri içerir (Karasar, 2005). Başka bir deyişle, basılı veya elektronik materyallerin incelenmesi ve değerlendirilmesi ile ilgilidir (Seyidoğlu, 2016). Bu çalışmada, sporcuların sportif özgüven seviyeleri ve stresle başa çıkma düzeylerini değerlendiren önceki çalışmaların sentezi, literatür taraması yoluyla gerçekleştirilmiştir. Bu taramalarda, spor yöneticilerinin, oyuncularının sportif özgüven ve stresle başa çıkma yetenekleri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara odaklanılmıştır. Bu çalışmaların veri toplama yöntemleri incelendiğinde, genellikle önceki araştırmalardan elde edilen veriler, anketler, mülakatlar ve özgüven ölçekleri gibi standart ölçüm araçları kullanılarak toplanmıştır. Seçilen çalışmaların veri analizi süreçleri, ilgili bulguların elde edilmesini ve basketbol için yorumlanmasını sağlamıştır. Bu sayede, spor yöneticilerinin basketbol oyuncularının sportif özgüven ve stresle başa çıkma düzeylerine olan etkileri daha ayrıntılı bir şekilde anlaşılabilir hale gelmiştir. Spor yöneticilerinin bu iki önemli psikolojik faktör üzerindeki etkilerini anlamak ve basketbol oyuncularının performanslarını artırmak için potansiyel stratejiler geliştirmek isteyen araştırmacılara önemli bir kaynak sunmaktadır.

## **BULGULAR**

### **Basketbolun temeli**

Basketbol, şiddet düzeyi fazla, süre olarak uzun ve içinde zıplama, hızlanmalar ve yön değiştirmeler gibi aksiyonları kapsamakta olan bir spor çeşididir (Abdelkrim ve ark., 2007; Narazaki ve ark., 2009). Oyunda, her iki takımın amacı, rakip takımın savunmasını aşarak topu rakip sahanın sepetine atarak sayı elde etmektir. Basketbol, oyuncuların fiziksel yeteneklerini, taktik zekalarını, iş birliği becerilerini ve hızlarını bir araya getirerek kompleks bir spor dalı olarak kabul edilir. Oyuncular, topu kontrol etmek, pas vermek, hücum ve savunma stratejilerini uygulamak gibi çok yönlü beceriler gerektiren bu oyunu, belirli kurallara tabi olarak oynarlar. Basketbol sporunun oynanışı ise iki takım kurularak, takımların rakip takım çemberlerine topu atıp sayıya çevirmek için beş oyuncudan oluşan topun daha çok kendi takımında kalmasını amaçlayan spor dalıdır (Atabeyoğlu, 1987).

Basketbol sporu, oldukça çaplı organizasyonları yürütmekte olan ve milyonlara etki eden oldukça yaygın bir spor dalıdır (FIBA, 2020). Aynı şekilde fiziksel, fizyolojik, psikolojik, teknik-taktik ve biyomotorik nitelikleri üst düzey barındıran bir spordur (Matavulj ve ark., 2001; Santos & Janeira, 2008; Castagna ve ark., 2008; Alemdaroğlu, 2012). Basketbol, aralıklı ve yüksek yoğunluklu yapıda bulunan takım sporlarından bir tanesidir ve bireysel yeteneklerin, antropometrik profilin, takım oyunlarının, planlamaların, tekniğin, taktiğin ve motivasyon unsurlarının birbiriyle uyum içinde yürümesini şart koşmaktadır (Tavino ve ark., 1995; Trninić & Dizdar, 2000).

### **Basketbolun tarihçesi**

Basketbolun kökenleri, Amerikalı Beden Eğitimi öğretmeni James Naismith tarafından 19. yüzyılın sonlarına kadar gitmektedir. Naismith, kış antrenmanı için bir program oluşturmak amacıyla topu sepetlere atarak basketbolu başlattı. Başlangıçta, yaklaşık 3 metre yüksekliğindeki altı kapalı sepete top atma etkinliği olarak başladı ve bu etkinliğe "sepet topu" veya "basketbol" adı verildi. Bu deneyim, basketbolun temellerini attı ve daha sonra sepetlerin alt kısımları çıkarıldı. Basketbol, gençler arasında büyük ilgi gördü ve popülerlik kazandı.

Basketbol, 20. yüzyılın başlarında Avrupa'ya yayılmaya başladı ve önce Paris'te oynanmaya başlandı. Daha sonra hızla Avrupa genelinde yayıldı ve dünya çapında bir spor dalı haline geldi. Basketbolun başlangıcı Amerika'da olduğu için, Amerika'da en popüler sporlardan biri haline geldi. İlk ulusal turnuvalar erkekler için 1897'de, kadınlar içinse 1900'de düzenlendi.

Basketbolun gelişmesi ve yayılması üzerine, 1932'de Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA, 2020) kurularak sporun daha fazla kural ve anlam kazanması için çalışmalara başlandı.

Türkiye'de basketbol, ilk kez 20. yüzyılın başlarında İstanbul'daki Robert Kolej'de oynanmaya başlandı. Kısa bir süre sonra, İstanbul'daki Galatasaray Lisesi'nde beden eğitimi öğretmeni olan Ahmet Robenson, basketbolu kurallara göre oynamayı denedi. Bu gelişmelerin ardından, Fenerbahçe Spor Kulübü 1920'de basketbol sporuna önemli adımlar atmıştır. Ayrıca, genç Hristiyanlar cemiyeti 1920'lerde Türkiye'de basketbolun temsilciliğini yaparak sporun daha geniş kitlelere ulaşmasına katkı sağlamıştır. Bu nedenle ülkemizde basketbolun popülerliği artmış, basketbol sahaları oluşturulmuş ve Galatasaray, Fenerbahçe, İstanbulspor, Beşiktaş ve Hilal gibi spor takımları içeren bir basketbol organizasyonu kurulmuştur. Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF), basketbolun popülerliğinin artmasıyla birlikte resmi olarak 1934 yılında spor oyunları federasyonu çatısı altında aktif hale gelmiştir. Bu sayede basketbol, Türkiye'de daha fazla gelişmiş ve yaygın hale gelmiştir (Sevim, 1991).

### **Stres kavramı**

Türk dilindeki "stres" kelimesi, Latince "Estrica" ve eski Fransızca "Estrece" kökenlerine dayanır. Yıllar içinde farklı anlamlar taşıyan bu kelime, 17. yüzyılda "bela, dert, felaket, musibet, keder" gibi anlamları içerirken, 18. ve 19. yüzyıllarda kişiye, nesneye veya ruhsal durumlara yönelik "baskı, zorluk, güçlük" anlamlarında kullanılmıştır. Türkçe'de yapılan çeviriler genellikle "yüklenme ve zorlanma" anlamını taşır (Baltaş & Baltaş, 2000).

Stres, fiziksel ve psikolojik sınırların aşıldığı durumlarda meydana gelir ve kişinin kapasitesini zorlar (Lazarus & Folkman, 1984).

Stres, kişinin bir olayı kendisi için tehlike veya tehdit olarak algılaması durumunda meydana gelir. Bu algı, gözle görünen bir nesne veya durum gerektirmez; sembolik veya hayali bir tehlike bile stresi tetikleyebilir. Stresin yönetilebilir ve kontrol edilebilir bir durum olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle, kişiler stresi anlamalı ve başa çıkma becerilerini geliştirmelidir (Durna, 2006).

### **Stresin belirtileri**

Stresin kişisel özelliklerini yansıtan belirgin belirtileri bulunmaktadır. Bu belirtiler şunlardır: gerginlik hali, sürekli endişe duyma, aşırı alkol ve sigara kullanımı, uykusuzluk, iş birliğine girmede yaşanan zorluklar, yetersizlik duygusu, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları ve yüksek tansiyon (Davis, 1984; Pehlivan, 1995).

Stres belirtileri genellikle fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal kategoriler altında toplanabilir (Braham, 1998). Fiziksel belirtiler arasında baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştah değişiklikleri, yorgunluk veya enerji kaybı, kazaların artması gibi işaretler bulunur. Duygusal belirtiler arasında ise kaygı, endişe, depresyon, kolayca ağlama, duygusal dalgalanmalar, sinirlilik, gerginlik, özgüven eksikliği veya güvensizlik, aşırı hassasiyet veya kolayca kırılabilir olma, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık hissi yer alır. Zihinsel belirtiler, konsantrasyon eksikliği, karar vermede zorluk, unutkanlık, zihinsel karmaşa, hafıza sorunları, aşırı hayal kurma, tek bir düşünceye odaklanma, mizah anlayışında kayıp, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hataların artışı, mantık yürütme yeteneğinde azalma gibi işaretleri içerir. Sosyal belirtiler ise güvensizlik, başkalarını suçlama, randevulara katılmama veya iptal etme eğilimi, başkalarında hata arama ve aşığılama, savunmacı bir tutum benimseme, birden çok kişiye küslük, iletişim eksikliği gibi işaretlerle tanımlanır. Bu belirtiler olağan durumlar dışında sık görünmeye başlarsa, bireylerin stres altında olduğu anlaşılabilir. Stresin etkilerini kontrol altına almanın ilk adımı, stresin varlığını fark etmektir.

#### **Strese yol açan faktörler**

Stresin kaynaklarına dair göz önüne alınması gereken önemli unsurlardan birisi, çevresel faktörlerdir. Stresin oluşumunda etkili olan çeşitli çevresel faktörler, stresin ortaya çıkmasına katkıda bulunan bir atmosferin oluşumuna neden olabilir. Özellikle iş dünyasında, çalışanlar ve yöneticiler son derece rekabetçi bir ortamda faaliyet göstermekte olup, bu ortam sürekli değişen, belirsizlikle dolu ve hatta muğlak koşulları içermektedir. Stresin temel kaynakları, genellikle kontrol edilemeyen faktörlerdir, bu nedenle yöneticiler ve çalışanlar, bu koşullara uyum sağlama ve bu şartlarla başa çıkma konusunda zorluklar yaşayabilirler. Bu bağlamda, bireyler kendi planlarını ve programlarını gerçekleştirmekte güçlükler yaşarken, dışsal faktörlerin müdahalesi sonucunda değişikliklere uğramak zorunda kaldıklarında, yoğun bir stres ve gerginlik deneyimleyebilirler. Stresin kökenlerini sınıflandırmak için genellikle üç ana kategori dikkate alınır; bireyin kişisel stres kaynakları, bireyin iş ortamından kaynaklanan stres faktörleri ve bireyin genel çevresel koşullardan kaynaklanan stres etkenleridir. (Pehlivan, 1995).

#### **Örgütsel yapıya bağlı stres kaynakları**

Bir örgüt içerisindeki çalışanları etkileyen stres kaynakları oldukça çeşitlidir ve bu kaynaklar bir dizi faktöre dayalıdır. Örneklenen kaynaklardan bazıları iş yükünün fazlalığı,

zamanın sınırlılığı, denetimin sıkı ve yakından olması, yetkinin sorumlulukları karşılama yetersiz olması, politik havanın güvensizliği, rol belirsizliği, örgüt ve bireyin değerleri arasındaki uyumsuzluk, engellenme, rol çatışması, sorumlulukların yarattığı endişe, çalışma koşulları, insan ilişkileri ve yabancılaşma gibi faktörlere dayanır (Pehlivan, 2000). Bu çalışma hayatındaki stres kaynakları, özellikle yöneticiler için sürekli bir zorluk oluşturur. Eğer bu kaynaklar dikkate alınmaz veya yönetilmezse, kronik stres kaynaklarına dönüşme riski taşırlar (Şahin, 1998). Örgütün yapısı, merkeziyetçilik, ilerleme fırsatlarının sınırlılığı gibi etkenler de stres yaratabilir. İletişim eksikliği, performans geribildirim eksikliği, amaçların belirsizliği gibi örgütsel süreçler de çalışanlar üzerinde stres kaynağıdır. Ayrıca iş gereksinimleri ve rol özelliklerine dayalı stres kaynakları da mevcuttur, bunlar arasında çalışma koşulları, işin güvenliği ile ilgili tehlikeler, kişilerarası ilişkilerde adaletsizlik veya saygısızlık, rol çatışması, rol belirsizliği ve rolün karmaşıklığı yer alır (King & Schafer, 1992; Pehlivan, 1995).

### **Stresle başa çıkma**

Stresle başa çıkma, bir kişinin kaynaklarını aşan bir durumu ele alarak, bilişsel ve davranışsal çabalarını düzenleyen dinamik bir süreçtir (Lazarus & Folkman, 1984). Bu süreç, içsel ve dışsal faktörlere bağlı olarak devam eder (Lazarus, 2000) ve kişinin duygusal düzenlemesi ile kişi-çevre etkileşimlerini etkiler (Thompson ve ark., 2020). Stres, kişi-çevre etkileşiminin bir sonucu olarak ortaya çıkar ve bu bağlamda, stresle başa çıkma stratejileri büyük bir öneme sahiptir (Lazarus, 2000). Stresle başa çıkma tekniklerini yaklaşma ve kaçınma olmak üzere iki ana kategoriye ayırmıştır (Roth & Cohen, 1986). Yaklaşma yönelimli başa çıkma, stresli durumla başa çıkmak için aktif davranışları içerirken, kaçınma yönelimli başa çıkma stresin etkisiyle ilgilenmeye odaklanır ve stresli durumun etkilerini azaltmaya yönelik davranışları içerir (Roth & Cohen, 1986).

Stresle başa çıkma stratejilerini soruna odaklı, duygu odaklı ve kaçınma odaklı olarak sınıflandırmıştır (Lazarus, 2000). Problem odaklı başa çıkma, stresi azaltmak veya ortadan kaldırmak için yapılan davranışları içerir ve stresli durumu yönetmek veya ortadan kaldırmak için plan yapmayı içerir. Duygu odaklı başa çıkma, stresli olayın yarattığı duygu ve düşünceleri yönetmeye odaklanır ve stresli durumun yarattığı duygusal tepkileri azaltmaya yöneliktir. Kaçınma odaklı başa çıkma ise stresli bir durumdayken bireyin dikkatini başka yönlere çekmeye çalıştığı bir stratejidir (Gaudreau & Blondin, 2002). Stresle başa çıkma tekniklerinin sürekli mi yoksa durumsal mı olduğu konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bazıları başa çıkma tekniklerinin bireylerde sabit olduğunu savunurken (Anshel ve ark., 2001), diğerleri stresli durumlara bağlı olarak değişebileceğini öne sürer (Lazarus & Folkman, 1984).

Araştırmalar, başa çıkma stillerinin sürekli bir yapıya sahip olduğunu, ancak başa çıkma stratejilerinin durumsal olarak değişebileceğini göstermektedir (Anshel ve ark., 2001).

Ayrıca bazı çalışmalar spor alanındaki stresle başa çıkma stratejilerini incelemiş ve bu stratejileri üç ana başlık altında sınıflandırmıştır; görev odaklı başa çıkma, çekilme odaklı başa çıkma ve dikkati başka yöne çekme odaklı başa çıkma. Bu başlıklar altında toplam on altı farklı strateji bulunmaktadır (Gaudreau & Blondin, 2002). Bu başlıklar; düşünce kontrolü, zihinde canlandırma, gevşeme, çaba sarf etme, zihinsel analiz, destek alma, hoş gitmeyen duyguların ifadesi, sosyal geri çekilme, zihinsel karmaşa ve çekilme olarak sıralanmaktadır.

### **Stresle başa çıkmada örgüt rolü**

Yapılan bazı çalışmalarda stresle başa çıkmada örgütün rolü oldukça kritik bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (King & Schafer, 1992; Şahin, 1998; Pehlivan, 2000; Tolukan ve ark., 2016). Bu noktada, iş stresinin azaltılması veya engellenmesi amacıyla geliştirilen örgütsel stratejilere odaklanmamız gerekmektedir. Öncelikle, örgütler, iş stresinin kaynakları üzerinde kontrol sağlamak için çeşitli yönetimsel düzenlemeler yapmalıdır. Bu, destekleyici bir örgütsel atmosferin oluşturulmasıyla başlar. Katı ve kişisel olmayan bir iş ortamının yerine daha az merkeziyetçi bir yapı oluşturarak, katılımı teşvik eden bir organizasyonel atmosfer yaratmak stresi azaltabilir (Doğu & Yılmaz, 2017). Yöneticiler, çalışanlar için destekleyici bir yapı sağlamalıdır ve karar alma süreçlerine katılımı teşvik etmelidir. İşin zenginleştirilmesi de iş stresinin azaltılmasında önemlidir. Bu, işin içerdiği sorumlulukların, tanınma fırsatlarının ve işin özgünlüğünün artırılmasını içerir. Rutin ve monoton işler yerine daha ilgi çekici ve anlamlı görevlerin oluşturulması, çalışana daha fazla sorumluluk ve fırsat verilerek işin içeriği zenginleştirilebilir.

Örgütsel rollerin belirlenmesi ve çatışmaların azaltılması da bir başka önemli adımdır. Rol çatışması ve belirsizliklerin minimize edilmesi için açık ve tutarlı rol beklentileri oluşturulmalıdır. Görev tanımları ve bilgi akışı net ve düzenli olmalıdır. Bu, kişilerarası çatışmaları ve rol belirsizliğini azaltarak iş stresini azaltabilir. Ayrıca, mesleki gelişim ve danışmanlık da stresle başa çıkmada etkili bir stratejidir. Çalışanların kariyer planlama fırsatları sunmak ve gelişimlerini desteklemek, iş stresini azaltabilir. İşyerinde pozitif bir atmosfer oluşturmak da önemlidir. Mizah ve olumlu ilişkiler, işyerinde pozitif bir ortam oluşturarak stresi azaltabilir. Çalışanlara mutluluk sağlanması, verimliliği artırabilir. Ayrıca, iş koşullarını iyileştirme çabaları, rahat ve güvenli bir çalışma ortamının oluşturulmasına yardımcı olabilir. Örgütler, çalışma koşullarını ve fiziksel ortamı iyileştirmek için gerekli önlemleri almalıdır.



Bunun yanı sıra, yöneticilerin çalışanların iş dışı stres kaynaklarına duyarlı olmaları önemlidir. Aile veya kişisel sorunlar işe taşındığında, çalışanların performansını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle yöneticiler, bu tür durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olmalıdır. Son olarak, örgütler stresle başa çıkmada çalışanlara destek sağlamak için stres yönetimi hizmetleri sunabilirler. Bu hizmetler, çalışanlara stresle başa çıkma becerileri kazandırmayı içerir.

### **Sporda stresle başa çıkma**

Sporun doğasında stres bulunmaktadır. Gerçekleşecek müsabakaların önem düzeyi, antrenörlerin verecekleri tepkiler, başarısızlıkta gelecek tepkiler, müsabaka hakeminin vereceği kararlar stres unsurlarından bazılarıdır. Stresin neden olacağı psikolojik değişimler kişilere fizyolojik olarak etki edebilir. Nabızın artışı, terlemeler ve soluma problemleri spor yapan kişinin daha hızlı yorgunluk yaşamasına neden olabilmektedir. Ayrıca spor yapan kişinin muhakeme edebilme yetisi düşüşe geçer ve plan tasarlama hususunda problemler meydana çıkabilir (Alderman, 1974; Hardy ve ark., 1996; Çetin, 2009).

Stres etkeni spor yapan bireyin başarımını kısıtlayarak en iyi potansiyelinde olmasına müsaade etmediğinden stresle baş edebilme teknikleri, stresi en aza indirgeyerek sporcunun başarımlarını en üst düzeye çıkarmayı ve sporcunun müsabaka öncesinde ve sonrasında sağlıklı bir yaşantısının olmasını hedefler (Anshel & Anderson, 2002). Spor yapan bireylerin uygulayacağı yöntemler strese ne tür tepki gösterdiğine göre değişiklik göstermektedir. Stresle baş etme teknikleri spor yapan bireylerin karşılaşmalarında başarımlarının, fiziksel ve psikolojik durumlarının zarar görmesini minimum seviyeye çeker. Sakatlık geçirilmesi durumundaysa rehabilite sürecini daha rahat ve hızlı geçirmesine olanak tanır (Loutsch, 2007).

Problemi merkeze taşıyan stres yenme teknikleri pek çok zaman stres kaynağının algılandığı zaman diliminde yarar sağlamaktadır. Bu uygulamalar zihinsel antrenman temelli olabileceği gibi (Erdoğan & Gülşen, 2020) duygu odaklı uygulamalara kıyasla daha direk bir strateji uygulayarak stresi alt etmeyi planlar. Problem merkezli stratejiler etken durumdadırlar ve aksiyon gerçekleştiği anda faaliyete geçirilmektedir. Spor yapan bireyi negatif durumlardan sakınmayı amaçlar. (Konter, 1996; Kimball & Freysinger, 2003).

Duygusal merkezli stresi yenme yöntemli sorun merkezli stresi yenme yöntemleri ile kıyaslandığında daha detaylı bir yol izlediği görülmektedir. Genellikle olumsuz olaylarda daha çok yarar sağlanmaktadır. Bu planlamalar edilgen yapıda olurlar ve olumsuz olaylar sonrasında spor yapan bireyin psikolojik yaralar taşımasının önüne geçmeye çalışırlar. Yaşanmış olan olumsuz durumlara daha aydınlık bir çerçeveden bakarak spor yapan kişilere ilerideki

müsabakaları için artılar katabilirler. Örnek olarak yarışmayı kaybetmiş bir müsabık maçtan sonra kazandığı tecrübeleri kullanarak önündeki maçlardan daha iyi sonuçlar alacağını düşünüp kendine motive kaynağı bulabilir ya da yarışma sırasında düşüncelerini farklı şekilde odaklayıp önündeki stresörlerden (örneğin puan tabloları, hakemlerin verdikleri kararlar, karşıımızdaki müsabık sporcu veya sporcular) arınmayı veya stresi en az seviyeye indirmeyi başarabilirler. (Crocker & Graham 1995; Konter, 1996; Loutsch, 2007).

### **Özgüven**

Özgüven, kişinin kendine güven ve inanç duygusu olarak tanımlanır (Carter, 2020). Özgüvenin, kişinin yaşam deneyimleri üzerinden kendi güçlü ve zayıf yönlerini belirleyerek, benliğini güçlendirmesidir (Ekinci, 2013). Bazı çalışmalar özgüveni, kişinin olumlu duygularını pekiştiren, kendi değerini ve yeteneklerini tanıdığı bir durum olarak ifade eder (Kukulu & ark., 2013). Özgüven genellikle kişinin başarılarıyla ilişkilendirilir. Başarılı olduğunda kişi olumlu hislerle dolup güvenini artırırken, başarısızlık veya başarısız olma korkusu, özgüveni olumsuz etkileyebilir (Pettinelli, 2012; Can, 2019). Aynı zamanda özgüven, kişinin kendini yeterli ve değerli hissettiği duygusal bir nitelik olarak tanımlanır (Lindenfield, 2004). İnsanlar genellikle diğer insanların onayını ve saygısını ararlar. Bu ihtiyaçlar, kişinin güçlü, başarılı ve kabiliyetli bir karakter olma isteği ile önem kazanır.

Özgüven kazanmak için bireyin kendi dünyasında egemenlik kurması önemlidir. Bu egemenlik, içsel ve dışsal denetimleri başlatır ve yaşamın olumlu veya olumsuz sonuçlarını etkileyebilir. Birey, yaşamın zorluklarıyla yüzleşmeli ve tüm deneyimlerini kabul ederek mutlu, huzurlu ve başarılı bir gelecek inşa etme çabasına odaklanmalıdır (Gökna, 2007). Özgüven kavramını tam olarak anlayabilmek için benlik, öz saygı (benlik saygısı) ve özyeterlilik gibi ilgili kavramları da anlamak önemlidir (Kaya & Taştan, 2020). Ayrıca özgüven iki farklı boyutta incelenmektedir. İç özgüven ve dış özgüven. İç özgüven; kişilerin kendiyile barışık olmasıyla alakalı olup kişinin kendiyile özdeşleşmiş duygu ve düşüncelerini yansıtmaktadır. Dış özgüven ise, iç özgüvenin dışsal gösterimi olarak dile getirilmektedir. Yani kişinin kendin memnun, olumlu ve emin olduğunu duygu ve düşünceleri ile etrafına yansıtabilmesidir (Akagündüz, 2006).

### **Benlik (öz)**

Dinamik bir süreç olan dünya algısında olan birey, büyüdükçe kendi benliğini keşfetmeye başlar ve toplum içindeki rolünü belirler. Benlik duygusu ve özgüven, ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim ve saygıyla şekillenir. Ebeveynler çocuklarının fikirlerini saygıyla karşıladığında, çocuklar kendilerine olumlu bir şekilde bakarak benliklerini anlamaya başlarlar.

Benlik, diğer insanların kişiyi nasıl gördüğüne göre şekil alır. Özetle, kişinin kendisini değerlendirmesi "benlik" olarak adlandırılabilir (Kasatura, 1998; Kurtuldu, 2007).

Benlik kavramı, kişinin kazanımları sonucu gelişen bir güven duygusunu ifade eder (Sheldrake, 2016a). Bu kavram, kişinin değerleri, amaçları ve ideallerini bir araya getirerek oluşur. Aynı zamanda bireyin belirli bir alandaki yeteneklerini yansıtır. Benlik kavramı, kişinin kendi değerini yüksek görmesini vurgular, diğer insanların kişiye bakış açısı ve onların algılarından daha fazla etkilenmez (Sheldrake, 2016b, Özoğlu, 2019). Bedensel, psikolojik ve toplumsal süreçlerin bir sonucu olarak şekillenir. Bu süreç sağlıklı bir şekilde devam ettiğinde, kişiler kendilerine özgü karakterler geliştirirler (Kaya & Taştan, 2020). Aynı zamanda benlik, kişinin kendisini ve çevresini algılaması ve değerlendirmesi neticesinde oluşmaya başlar. Kişinin eylemleri, kendi değerlendirmesinin dışına çıktığında, kendine ön gördüğü rolün dışında kaldığında ya da kişi kendi isteği dışında davranmaya zorlandığında iç dünyasına karşı huzur ve güven duygularını yitirmeye başlar. Fakat kişi kendisinin belirlediği benlik rotasında devam ederse güven ve tatmin duygularını daha net bir şekilde hissetmeye başlar (Kulaksızoğlu, 1999).

#### **Öz saygı (Benlik saygısı)**

Benlik saygısı, bireyin kendi değerlerine ve niteliklerine saygı duyması anlamına gelir. Bu kavram, kişinin kendini değerlendirmesi ve takdir etmesi sonucu ortaya çıkar. Benlik saygısı, doğuştan gelen bir özellik değildir; aksine, çevresel etkiler ve aile ilişkileri sonucunda gelişir. Yüksek benlik saygısı kazanmak için, bireyin kendisiyle ilgili duygusal yönetim becerilerini geliştirmesi gerekmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bir kişi, fiziksel ve zihinsel dayanıklılık, kendi tercihlerine mutluluk, stresle başa çıkma yeteneği, özgüven ve yaşamındaki çatışmalardan kaçınma yeteneği gibi niteliklerle karakterize edilir (Bojanic ve ark., 2019). Benlik saygısının duygusal boyutu, kişinin kendini tanıma ve kim olduğuyla ilgili duygusal değerlendirmeleri içerir (Yıldız, 2006). Birey, kendisinde eksiklikler hissedebilir, başkalarıyla karşılaştırabilir veya mükemmel olduğunu düşünebilir. Ancak benlik saygısı, kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesini gerektirir. Yüksek öz saygısına sahip bireyler, toplumda değerli ve işe yarar birer birey olarak kendilerini görürler, kendilerini sevmeye ve değer görmeye layık hissederler (Yörükoğlu, 2007).

#### **Özyeterlilik**

Özyeterlilik, kişinin kendine ve geleceğine olan inancını yansıtan bir kavramdır (Sheldrake, 2016b). Bu inanç, kişinin işleri planlama yeteneği ile ilgilidir ve kişiye başarı konusundaki güvenini ifade eder. Özyeterlilik, bir görevin planlanması ve gerçekleştirilmesi

sürecindeki inançlarla ilgilidir, bu sadece kişinin yeteneklerinden değil, aynı zamanda kazanımlarından ve güven duygusundan kaynaklanır. Özyeterlilik, bir eylemin planlı bir şekilde düzenlenmesi sonucu karşılaşılan zorluklardan elde edilen deneyimlerle şekillenir. Yüksek özyeterliliğe sahip bir kişi, bir eylem planının başarısız olması durumunda sorunları kendi yöntemlerinde ve stratejilerinde arar (Dzewaltowski ve ark., 2007; Yıldırım & İlhan 2010). Yüksek özyeterliliğe sahip bireyler, kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadırlar ve bu bilinçle hareket ederler. Sürekli olarak kendilerini geliştirme çabası içindedirler ve en iyi performanslarını göstermeye çalışırlar. Başarı için emek harcadıkça tatmin olurlar. Düşük özyeterliliğe sahip kişiler ise zorluklar karşısında kolayca vazgeçebilirler ve dış etkenlerin karşısında direnç gösterme eğiliminde değillerdir.

### **Sportif özgüven**

Sporcu bireylerin başarıya ulaşmak adına gerek duyulan potansiyele, fiziksel ve zihinsel kabiliyete hâkim olduğuna ilişkin inanç duymaları sportif özgüveni yansıtmaktadır. Dolayısı ile özgüven düzeyi yüksekte olan sporcu bireyler olumlu düşünmeye çalışan, kaygı düzeyini kontrol altına alan, stresteyken bile sakinliğini korumaya çalışan ve koyduğu hedeflere sadık kalan başarılı kişilerdir (Ekinci ve ark., 2014).

Spor hususunda oldukça sık karşı karşıya kalınan özgüven olgusuna ilişkin gerçekleştirilen çalışmalara göre, araştırmacılar özgüven yüklü kişilerin kendisine, daha da önemlisi başarı kavramına, başarı kavramını gerçekleştirmek için gereken potansiyeli ortaya koyacak fiziksel ve zihinsel niteliklere sahip kişiler olduğuna inanmışlardır (Yıldırım, 2013). Bazı çalışmalarda, özgüvenleri üst düzeyde olan sporcu bireylerin diğer sporcu bireylere kıyasla kaygılanmalarının daha zor olduğunu ve aynı zamanda olumlu düşüncelere daha kolay odaklanabildiklerini bulunmuştur (Kukulu ve ark., 2013).

Özgüven faktörünün, sporcularda çaba, arzu ve süreklilik niteliklerini desteklediği ve katkı sağladığı ifade edilmektedir. (Hanton ve ark., 2004). Özgüvenli sporcular, özgüven eksikliği çeken sporcu kişilere kıyasla daha çok çalışmakta, daha çok üretmekte, başına gelen zorluklarla mücadele etmekte, belirlenen gayeleri başarmakta ve üst düzey motivasyon taşıdıkları gözlemlenmektedir. Böylelikle özgüven faktörünün, isabetli kararlar vermeye ve üst düzey konsantrasyon sağlamaya etki ettiği dile getirilmiştir. Sporcu bireyler kendilerinin zamanla gelişim gösterdiğini fark eder ve bu zaman dilimini geçirirken sabırla beklemeyi öğrenmelidirler. Bu gelişmeler neticesinde uğraştığı spor alanında birtakım başarılar kazanabilmektedirler. Başarı kazanan sporcular kazanmanın tadına bakar ve bu başarıların

devamını ister, istemekle kalmayarak istediklerini alabilecek düzeyde olduğunun farkına varır ve bu şekilde özgüven oluşur. Eğer spor yapan bireyler kontrolü sağlayan, arzulu ve özgüvenli bir şekilde davranırsa süreklilik ve başarımlar üst düzeyde yer alır ve bu olay sonucunda kendisinden istenen hedefler gerçekleştirilip, stresli olma, bunalımlar, kaygı duyma gibi problemlerle mücadele edilebilir. Dolayısı ile özgüven, spor yapan bireylerin ve sporcuların kendilerini denetleme altına almasını, kaygı düzeylerini kontrol etmesini sağlar ve başarımlarına etki eder (Vealey, 2009; Tolukan ve Akyel, 2019).

## SONUÇ

Günümüzde spor psikolojisi, sportif performansını inceleyen bir multidisipliner çalışma alanı olarak kabul edilmektedir. Bu alanda, spor bilimleri ve psikoloji bilimleri kavramlarına odaklanılmaktadır. Spor, sadece fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın da test edildiği bir arenadır. Özellikle rekabetçi sporlar, oyuncuları yüksek stres altında bırakabilir. Bu nedenle, sporcuların stresle başa çıkma yetenekleri, performanslarını büyük ölçüde etkileyen kritik bir faktördür. Bu bağlamda, spor psikolojisi çalışmaları, basketbol gibi rekabetçi sporlarda sporcuların performansını artırmak için hayati öneme sahiptir. Bazı çalışmalar fiziksel yeteneklerin "donanım" olarak kabul edilirken, psikolojik faktörlerin "yazılım" olarak görülebileceğini öne sürmektedir (Moran, 2016). Bu nedenle, sporcuların sadece fiziksel kapasitelerini değil, aynı zamanda psikolojik olarak da hazırlıklı olmaları gerekmektedir.

Motivasyon, stres yönetimi, özgüven, uyarılmışlık, zihinsel antrenman, kendinle konuşma, zihinsel dayanıklılık, kaygı, heyecan ve zihinsel enerji gibi duygusal faktörler spor psikolojisinin odaklandığı önemli ve popüler konular arasındadır (Gülşen ve ark., 2023; Erdoğan ve Gülşen, 2020; Gülşen ve ark., 2019; Yarayan ve ark., 2018). Bazı çalışmalar stresin sportif performansını etkileyen temel bir faktör olduğunu vurgulanmıştır (Lazarus, 2000). Bu nedenle, sporculardaki stres ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine çalışmalar önemlidir.

Rekabetçi sporlar gibi basketbol, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan zorlayıcı bir deneyim yaşadığı stresli etkinliklerdir. Bu stresle başa çıkma stratejileri, sporcuların stresli anlarda psikolojik tepkilerini kontrol etmelerine yardımcı olur. Ayrıca, örgütsel yapılardan kaynaklanan stres faktörleri de sporcular üzerinde etkilidir ve yöneticilerin bu faktörlerle başa çıkmadaki rolü büyüktür. Stres kaynakları ve örgütsel stres kaynakları, sporcularda farklı baskılara neden olabilir (Lazarus, 2000). Bu nedenle, örgütler, çalışanlarının stresini azaltmak veya önlemek için çeşitli stratejiler kullanabilirler. Bununla birlikte, bu

stratejilerin bilinçli bir şekilde uygulanması ve sporcuların stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir.

Ayrıca, duyguların sportif performans üzerindeki etkisi de göz önüne alınmalıdır. Duygusal odaklı stratejiler, stresi azaltmada basketbol oyuncularına yardımcı olabilir ve olumsuz duygusal tepkilere karşı daha iyi başa çıkmalarını sağlayabilir.

Sonuç olarak, basketbol gibi takım sporları, stresin ve baskıların yoğun olduğu bir ortam sunar. Bu nedenle, spor yöneticileri ve koçlar, sporcuların motivasyonunu ve performanslarını etkileyebilen çeşitli baskıları yönetme konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Örgütsel düzeydeki stres kaynaklarını kontrol etmeye yönelik stratejiler ve sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye odaklanan çalışmalar, sporcuların daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, spor psikolojisi alanında daha fazla araştırma yapılmalı ve elde edilen bilgiler, spor yöneticileri ve koçlar tarafından uygulanmalıdır. "Basketbol Oyuncularının Sportif Özgüven ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Spor Yöneticilerinin Etkisi" başlıklı bu çalışma, sporcuların stresle başa çıkma becerileri ile sportif özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır ve bu bilgilerin spor yöneticilerine nasıl yardımcı olabileceğini anlamaya yönelik bir katkı sağlamaktadır.

### **Öneriler**

Çalışma sonuçlarına dayalı olarak, spor psikolojisinin sporcuların performansını artırmada kritik bir rol oynadığı ve özellikle rekabetçi sporlarda stresle başa çıkmanın temel bir unsur olduğu sonucuna varılmıştır. Motivasyon, stres yönetimi, özgüven, uyarılmışlık ve kaygı gibi duygusal faktörlerin sporcular için kritik öneme sahip olduğu ve stresin sportif başarıyı etkileyen temel bir faktör olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle, spor yöneticilerinin ve koçlarının sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmeleri ve örgütsel düzeyde stres faktörlerini yönetme stratejileri geliştirmeleri gerekmektedir. Bu öneriler, sporcuların daha yüksek performans göstermelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, spor psikolojisi alanında daha fazla araştırma yapılması ve bu araştırmaların sonuçlarının spor yöneticileri ve koçlar tarafından uygulanması, sporcuların daha etkili bir şekilde hazırlanmalarını ve başarılı olmalarını destekleyebilir.

## **EXTENDED ABSTRACT**

### **INTRODUCTION**

This study aims to examine the effect of sports managers on basketball player's sports self-confidence and coping with stress levels. Basketball, which is a strategic team sport with a

high tempo, has complex dynamics that combine the physical and mental skills of the players. These dynamics contribute greatly to factors that affect the players' sports self-confidence levels and their ability to cope with stress.

Self-confidence is an important attribute that shapes an individual's confidence in their own skills. This confidence can affect the person's achievements and life experiences. At the same time, with rapidly changing life conditions, stress can emerge as people's physical and mental limits are pushed. Stress is the mental reaction to the environmental factors and is an integral part of the human life. For this reason, it is important to research how sports managers can affect player's sports self-confidence and ability to cope with stress.

Stress is not only caused by negative effects, but it can also be caused by ordinary factors such as changes in daily routines. Individuals with self-confidence are inclined to find creative and independent solutions to cope with stress. For players on the basketball court, it is important to improve their ability to cope with stress along with their physical abilities.

Player's self-confidence levels are shaped by their life with environmental factors and personal experiences. Sports managers can affect the role of self-confidence in the players' success. At the same time, sports managers can guide players on how stress affects their performance and how to cope with it. For this reason, it is critical for sports managers to contribute to the improvement of these psychological factors.

## **METHOD**

The synthesis of the previous works that reviewed sports managers' effect on basketball players' sports self-confidence and coping with stress levels is done through a literature review. The selected works' data analysis processes let us obtain relevant material and construct them into a more accessible and complete study.

## **RESULTS**

The results of the study show that sports psychology can affect players' performance in a positive way. These results argue that improving the ability to cope with stress and sports self-confidence of players in competitive sports can help them achieve higher levels of performance. Additionally, these results emphasize the importance of focusing on organizational-level stress sources and applying strategies aimed at improving players' coping with stress abilities. These findings provide a guide for sports managers and coaches to support players' mental readiness

and improve their performance. More research on the field of sports psychology has the potential to improve players' success.

## **DISCUSSION and CONCLUSION**

Sports psychology is an important field that reviews sports performance in a multidisciplinary way at the present time (Moran, 2016). This study defines competitive sports as stressful events that push the mental and physical limits of players (Pehlivan, 2000). Findings emphasize that stress and coping with stress strategies are effective on players' sports performance. Specifically, the importance of examining organizational level stress sources and improving players coping with stress abilities are highlighted (Pehlivan, 2000). The shortcomings of the study are the lack of in-depth material on specific stress factors or strategies and the personal factors that can affect players' psychological conditions not being presented in enough detail. For this reason, studies in the future might need to research these topics more thoroughly.

In conclusion, this review article emphasizes the sports psychology importance and the importance of sports managers in improving players' coping with stress abilities in competitive sports like basketball. However, more studies should research the effect of personal and individual differences on the topic. This can give a better understating of improving players' coping with stress abilities and sports managers' contribution to the process.

## **KAYNAKLAR**

- Abdelkrim, N. B., El-Fazaa, S., & El-Ati, J. (2007). Time–motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *British Journal of Sports Medicine*, 41(2), 69-75.
- Akagündüz, N. (2006). *İnsan yaşamında özgüven kavramı*. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları
- Aldemir, G. Y., & Bayram, A. (2019). Liderlik özelliklerinin özgüven düzeyleri üzerindeki etkisi: *Marmara Üniversitesi Spor Yöneticiliği Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 201-220.
- Alderman, R. B. (1974). *Psychological behavior in sport*. Behavioral Sport Psychology
- Anshel, M. H., Jamieson, J., & Raviv, S. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(2), 128.
- Anshel, M., & Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(2), 193-209.
- Atabeyoğlu, C. (1970). *Türk basketbolu*. İstanbul Matbaası.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitapevi.
- Bıçer, T. (2018). *Yaşamda ve sporda doruk performans: Başarının zihinsel dinamikleri*. Beyaz Yayınları.
- Bojanić, Ž., Nedeljković, J., Šakan, D., Mitić, P. M., Milovanović, I., & Drid, P. (2019). Personality traits and self-esteem in combat and team sports. *Frontiers in Psychology*, 10, 2280.
- Braham, B. J. (1998). *Stres yönetimi*. Hayat Yayınları.



- Crocker, P. R., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325-338.
- Durna, U. (2010). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Doğu, G. A., & Yılmaz, B. (2017). Gençlik ve Spor Bakanlığı merkez teşkilatı çalışanlarının örgütsel adalet ile örgütsel sessizlik algıları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 16-27.
- Dzewaltowski, D. A., Karteroliotis, K., Welk, G., Johnston, J. A., Nyaronga, D., & Estabrooks, P. A. (2007). Measurement of self-efficacy and proxy efficacy for middle school youth physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(3), 310-332.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., & 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., & Gülşen, D. B. A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*. TODAİE Yayınları.
- FIBA. (2020). *International basketball federation FIBA*. Basketball.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1-34.
- Göknaar, Ö. (2010). *Özgüven kazanmak*. Arkadaş Yayınevi.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., & Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- Gülşen, D. B. A., Yarayan, Y. E., ve Yıldız, A. B. (2023). Atletik zihinsel enerjiyi uyku davranışları bağlamında tahmin etme. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 265-275.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477-495.
- Hardy, L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. *British Medical Bulletin*, 48(3), 615-629.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasatura, İ. (1998). *Özgüven ve kişilik*. Evrim Yayınevi.
- Kaya, N., & Taştan, N. (2020). Özgüven üzerine bir çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 10(2), 297-312.
- Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress, and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 115-141.
- King, M., & Schafer, W. E. (1992). *Religiosity and perceived stress: A community survey*. *Sociological Analysis*, 53(1), 37-47.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. Saray Tıp Kitabevi.
- Kukulu, K., Korukcu, O., Ozdemir, Y., Bezci, A., & Calik, C. (2013). Self-confidence, gender and academic achievement of undergraduate nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20(4), 330-335.
- Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik psikolojisi*, Remzi Kitabevi.
- Kurtuldu, P. S. (2007). *İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819.

- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Lazarus, R. S., & Stress, S. F. (1984). *Appraisal and coping*. New York.
- Loutsch, J. A. (2007). *Perceived social support systems during athletic injury recovery in collegiate club sport athletes* [Degree of theses, West Virginia University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Meisha, D. E., & Al-dabbagh, R. A. (2021). Self-confidence as a predictor of senior dental student academic success. *Journal of Dental Education*, 85(9), 1497-1503.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. John Wiley & Sons.
- Moran, A. P. (2016). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. Psychology Press.
- Narazaki, K., Berg, K., Stergiou, N., & Chen, B. (2009). Physiological demands of competitive basketball. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(3), 425-432.
- Özoğlu, S. Ç. (1976). Psikolojik danışmada benlik kavramı. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 8(1), 93-111.
- Pehlivan, İ. (1995) *Yönetimde stres kaynakları*. Pegem Yayıncılık.
- Pehlivan, İ. (2000). *İş yaşamında stres*. Pegem Yayınları.
- Pettinelli, M. (2012). *The psychology of emotions, feelings and thoughts*. Lightning Source.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şeker, İ., & Tuna, U. (2020). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi: Harran üniversitesi örneği*. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 172-189.
- Sevim, Y. (1991). *Basketbolda teknik taktik antrenman*. Gazi Kitabevi.
- Seyidoğlu, H. (2016). *Bilimsel araştırma ve yazma el kitabı*. Güzem Can Yayınları.
- Sheldrake, R. (2016a). Confidence as motivational expressions of interest, utility, and other influences: Exploring under-confidence and over-confidence in science students at secondary school. *International Journal of Educational Research*, 76, 50-65.
- Sheldrake, R. (2016b). Students' intentions towards studying science at upper-secondary school: the differential effects of under-confidence and over-confidence. *International Journal of Science Education*, 38(8), 1256-1277.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 249-260.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. E. W. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 697-711.
- Thompson, M. A., Toner, J., Perry, J. L., Burke, R., & Nicholls, A. R. (2020). Stress appraisals influence athletic performance and psychophysiological response during 16.1 km cycling time trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101682.
- Tokinan, B. Ö., & Bilen, S. (2011). Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(40), 363-374.
- Tolukan, E., & Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112.
- Tolukan, E., Şahin, M. Y., & Koç, M. (2016). Cimnastik antrenörlerinin örgütsel özdeşleşme düzeyleri ve işten ayrılma niyeti ilişkisi. *Electronic Turkish Studies*, 11(8).
- Trninić, S., & Dizdar, D. (2000). System of the performance evaluation criteria weighted per positions in the basketball game. *Collegium Antropologicum*, 24(1), 217-234.

- Vealey, R. S. (2004). Self-confidence in athletes. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 3, 361-368.
- Yıldırım, A., & Simsek, H. (1999). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Master's thesis, Mersin Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
- Yıldız, A. B. (2022). Spor bilimleri fakültesi adaylarının spor yaralanması kaygıları ile sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 408-425.
- Yıldız, M. (2006). Benlik-kavramı ve benliğin gelişiminde dinin rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 87-127
- Yörükoğlu, A. (2007). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. İnkilap Kitapevi
- Yücel, E. (1993). *Stres ve yönetim*. TODAİE Yayını.

<b>KATKI ORANI</b> <b>CONTRIBUTION RATE</b>	<b>AÇIKLAMA</b> <b>EXPLANATION</b>	<b>KATKIDA BULUNANLAR</b> <b>CONTRIBUTORS</b>
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Ejder GÜNEŞ
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Ejder GÜNEŞ
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Ejder GÜNEŞ
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Ejder GÜNEŞ
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Ejder GÜNEŞ
<b>Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment</b>		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
<b>Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict</b>		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
<b>Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee</b>		
Bu araştırma nitel yöntemle (geleneksel derleme) yapıldığı için Etik Kurul gereksinimi bulunmamaktadır. <i>Since this research was conducted with a qualitative method (traditional review), there is no need for an Ethics Committee.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.