

T.C.

CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

SPOR YÖNETİCİLİĞİ PROGRAMI

**SPOR ALANINDA ÖZEL YETENEK SINAVINA GİREN
ADAYLARIN SOSYAL DESTEK ALGILARININ STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Münevver HACIOĞLU

Danışman

Doç. Dr. Selhan ÖZBEY

MANİSA-2017

TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 19.07.2017 ve 23/11 sayılı toplantısında oluşturulan jürimiz tarafından Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 9. Maddesi gereğince Enstitümüz Spor Yönetimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Münevver HACIOĞLU 'nun **"Spor Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Sosyal Destek Algılarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi"** Konulu tezi incelenmiş ve aday 27/07/2017 tarihinde saat 14.00 'de jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra ~~1.30~~ 1.30 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin,

BAŞARILI olduğuna



OY BİRLİĞİ



DÜZELTME yapılmasına ↑



OY ÇOKLUĞU



RED edilmesine



ile karar verilmiştir.

* Bu halde adaya 6 ay süre verilir.

** Bu halde adayın tez konusu ve/veya danışmanı değiştirilebilir.

BAŞKAN

Doç.Dr. Selman ÖZBEY

ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Zeynep ONAĞ

ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Kubilay ÖZCAN

Evet

Hayır

Tez, burs, ödül veya Teşvik programına (Tüba, Fullbright vb.) aday olabilir.



Tez, mutlaka basılmalıdır.



Tez, mevcut haliyle basılmalıdır.



Tez, gözden geçirildikten sonra basılmalıdır.



Tez, basımı gereksizdir.



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Spor Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

27/07/2017

Münevver HACIOĞLU

ÖZET

SPOR ALANINDA ÖZEL YETENEK SINAVINA GİREN ADAYLARIN SOSYAL DESTEK ALGILARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı; spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların sosyal destek algılarının stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesidir. Çalışmanın araştırma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Adnan Menderes Üniversitesi'nde düzenlenen BESYO özel yetenek sınavına giren adaylar oluşturmaktadır. Araştırmaya 542 kişinin gönüllü katılımı sağlanmıştır.

Araştırmanın veri toplama araçlarını Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu oluşturmaktadır. Verilerin analizinde; t testi, varyans analizi, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır. Araştırmanın istatistiksel bulguları, SPSS 23TM paket programı aracılığıyla elde edilmiştir.

Araştırma sonucunda cinsiyet ve yaşın stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yarattığı bulgusuna ulaşılmıştır. Spor branşı ve lisansa sahip olma durumunun stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır. Sosyal destek algısının stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin analizi sonucunda, arkadaştan algılanan sosyal desteğin, kendine güvenli yaklaşım iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarını pozitif yönde etkilediği, boyun eğici yaklaşımı ise negatif yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Aileden algılanan sosyal desteğin sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşımı pozitif yönde etkilediği, özel kişiden algılanan sosyal desteğin iyimser yaklaşım üzerine pozitif yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma, Spor Alanında Özel Yetenek Sınavları

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF SOCIAL SUPPORT PERCEPTIONS' THE WAY OF COPING WITH STRESS AFFECTION ON THE PARTICIPANTS WHO TOOK SPECIAL TALENT EXAM ON SPORT

The aim of the study is to investigate of social support perceptions' the way of coping with stress affection on the participants who took special talent exam on sport. The researching group of this study consists of the participants who took BESYO special talent exam which held in Adnan Menderes University during 2016 – 2017 education period. 542 volunteer participants are provided in to this investigation. The way of collecting data of this research consists of Multidimensional Social Supporting Scale, The Ways of Coping with Stress Scale, and Personal Information Form which prepared by researcher.

During analysing of the datas, taken advantage from t test, variance analysis, corelation analysis, and multi regression analysis. The statistical findings of the research are obtained by SPSS 23TM package programme.

At the result of the research, statistical significant difference have found on perceived social support and coping with stress in terms of sex and age. But, the branch of sport and having a licence status have no significant difference on so-called situations. At the result of the analysis, social support perception's affection on coping with stress, self-confidental and optimistic approach, and seeking social support approaches affected positively of social support which perceived from friend, but it affected submissive approach negatively on the determination of the styles of coping with stress affection. The perceived social support from the family affected submissive approach and seeking social support positively, and the perceived social support from private person affected positively on optimistic approach.

Key Words: Perceived Social Support, Coping Stress, School Of Physical Education Special Talent Exam

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında bana destek olan, bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren danışman hocam Sayın Doç. Dr. Selhan ÖZBEY’e jüride yer alan Yrd. Doç. Dr. Zeynep KORKMAZ ve Yrd. Doç. Dr. Kubilay ÖCAL ‘a teşekkür ederim.

Münevver HACIOĞLU

Manisa, 2017



İÇİNDEKİLER

YÖK VERİ GİRİŞ FORMU	iii
SAVUNMA TUTANAĞI.....	iv
YEMİN METNİ.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
TABLolar LİSTESİ.....	xv
EKLER LİSTESİ.....	xvi
GİRİŞ	17
a) Araştırmanın Amacı.....	20
b) Araştırmanın Önemi	20
c) Problem Cümlesi	21
d) Araştırmanın Alt Problemleri.....	21
e) Sayıtlı (Varsayımlar).....	22
f) Sınırlılıklar	23
g) Tanımlar	23

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER.....	24
1.1. Sosyal Destek Kavramı	24
1.2. Sosyal Destek Kaynakları	25
1.3. Algılanan Sosyal Destek.....	26
1.4. Sosyal Desteğin İşlevleri	27
1.5. Stres Kavramı.....	28
1.6. Organizmanın Strese Verdiği Tepkiler	29
1.6.1. Genel Uyum Sendromu.....	30
1.6.1.1. Alarm Dönemi	30
1.6.1.2. Direnme Aşaması.....	30
1.6.1.3. Tükenme Aşaması	30
1.6.2. Stresin Belirtileri.....	31
1.6.2.1. Fiziksel Belirtiler	31
1.6.2.2. Duygusal Belirtiler.....	31
1.6.2.3. Zihinsel Belirtiler.....	32
1.6.2.4. Sosyal Belirtiler	32
1.6.3. Stresin Olumlu ve Olumsuz Etkileri.....	32
1.7. Strese Neden Olan Faktörler	33

1.7.1. Kişisel Stres faktörleri.....	33
1.7.1.1. Biyolojik-Bedensel Faktörler	34
1.7.1.2. Maddi-Parasal Faktörler	34
1.7.1.3. Kişisel- Duygusal Faktörler	34
1.7.1.4. Yaşam Tarzı ve Yaş	36
1.7.2. Çevresel Stres Faktörleri	36
1.8. Stres Yönetimi	37
1.9. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	38
1.9.1. Duygu Odaklı Başa Çıkma Yöntemi	38
1.9.2. Problem Odaklı Başa Çıkma Yöntemi.....	39
1.9.3. Düşünce Odaklı Yaklaşımlar	40
1.9.4. DKYB Modeli	40
1.10. Stres Yönetimi, Bireysel Stratejiler ve Teknikler	40
1.10.1. Fiziksel Egzersiz	41
1.10.2. Meditasyon (Derin Düşünme)	42
1.10.3. Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim)	42
1.10.4. Problem Çözme	43
1.10.5. Zaman Yönetimi ve Zamanın Planlanması	44
1.10.6. İbadet ve İnançlar.....	44
1.10.7. Bilişsel Yeniden Yapılandırma	44
1.10.8. Beslenme Alışkanlıklarını Değiştirme	45
1.10.9. Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma.....	47
1.11. Stresle Başa Çıkma Mekanizması Olarak Sosyal Destek	47
1.12. Spor ve Stres.....	49
1.13. Sporda Stresle Başa Çıkma	51
1.14. Sporda Sıklıkla Kullanılan Bilişsel Nitelikli Başa Çıkma Stratejileri.....	53
1.15. BESYO Özel Yetenek Sınavları.....	54
1.16. Beden Eğitimi Bölümlerine Girecek Adaylarda Ölçülen Fiziksel Performans Özellikleri.....	55
1.16.1. Motorik Özellikler	55
1.16.1.1. Kuvvet	55
1.16.1.2. Sürat	56
1.16.1.3. Dayanıklılık	56
1.16.1.4. Hareketlilik	57
1.16.1.5. Beceri Koordinasyon	58
1.16.1.6. Esneklik	58
1.16.1.7. Sıçrama.....	59
1.17. Üniversitelerin BESYO Özel Yetenek Sınav Sistemleri	59
1.18. Adnan Menderes Üniversitesi'nde Uygulanan Özel Yetenek Sınav Modeli	60
1.18.1 Sınav Uygulaması	60
1.18.2. Birinci Aşama Sınavı	60
1.18.3. İkinci Aşama Sınavı	61
1.19. KONUSYLA İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	62

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	71
2.1. Araştırma Modeli.....	71
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	71
2.3. Veri Toplama Araçları.....	71
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	72
2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	72
2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)	74
2.4. Verilerin Toplanması	77
2.5. Verilerin Analizi.....	77
2.6. Araştırma Etiği	78

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR.....	79
3.1 Adayların Demografik Özellikleri, algıladıkları sosyal destek alt boyutları ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutları puan dağılımı	79
3.1.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	79
3.1.2. Adayların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Dağılımı.....	80
3.1.3. Adayların Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Dağılımı	81
3.2. Adayların Cinsiyete Göre Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi	82
3.3. Adayların Yaşa Göre Sosyal Destek Algıları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi	83
3.4. Adayların Spor Branşına Göre Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi	85
3.5. Adayların Lisansa Sahip Olma Durumuna Göre Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi	86
3.6. Adayların Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	88
3.7. Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Kendine Güvenli Yaklaşım Üzerine Etkisinin İncelenmesi	90
3.8. Spor Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin İyimser Yaklaşım Üzerine Etkisinin İncelenmesi	91
3.9. Spor Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Sosyal Destek Arama Yaklaşımı Üzerine Etkisinin İncelenmesi	92
3.10. Spor Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Çaresiz Yaklaşım Üzerine Etkisinin İncelenmesi	92
3.11. Spor Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Boyun Eğici Yaklaşım Üzerine Etkisinin İncelenmesi	93

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA ve SONUÇ	95
4.1. Adayların Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı	95
4.1.1. Adayların Sosyal Destek Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları	95
4.1.2. Adayların Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları.....	96
4.2. Adayların Cinsiyete Göre Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi	96
4.2.1. Cinsiyete Göre Algılanan Sosyal Destek	96
4.2.2. Cinsiyet Göre Stresle Başa Çıkma.....	98
4.3. Adayların Yaşa Göre Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi	100
4.3.1. Yaşa Göre Algılanan Sosyal Destek	100
4.3.2. Yaşa Göre Stresle Başa Çıkma	101
4.4. Adayların Spor Branşına Göre Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi	103
4.4.1. Spor Branşına Göre Algılanan Sosyal Destek.....	103
4.4.2. Spor Branşı Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma	104
4.5. Adayların Lisansa Sahip Olma Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi	105
4.5.1. Lisansa Sahip Olma Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek	106
4.5.2. Lisanslı Sahip Olma Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma.....	106
4.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	107
4.6.1. Aile Desteği Alt Boyutu ile Stresle Başa Çıkma Tarzları İlişkisi	107
4.6.2. Arkadaş Desteği Alt Boyut ile Stresle Başa Çıkma Tarzları İlişkisi ..	108
4.6.3. Özel Kişi Desteği Alt Boyut ile Stresle Başa Çıkma Tarzları İlişkisi	109
4.6.4. ÇBASDÖ Toplam Puan ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki.....	110
4.6.5. SBTÖ'nün Alt Boyutları Arasındaki İlişki İncelenmesi.....	111
4.7. ÇBASDÖ Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	112
4.7.1. Aile Arkadaş ve Özel Kişiden Algılanan Sosyal Desteğin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi	112

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. ÖNERİLER	115
5.1. Araştırmacılara İlişkin Öneriler	115
5.2. Kurumlara İlişkin Öneriler.....	115
KAYNAKÇA	116
EKLER	136



KISALTMALAR LİSTESİ

ADÜ	: Adnan Menderes Üniversitesi
AOBP	: Ağırlıklı Ortaöğretim Başarı Puanı
AKT.	: Aktaran
BESYO	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
BEY	: Boyun Eğici Yaklaşım
ÇEV.	: Çeviren
ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
ÇY.	: Çaresiz Yaklaşım
EDT.	: Editör
İY.	: İyimser Yaklaşım
ÇY.	: Çaresiz Yaklaşım
EDT.	: Editör
İY.	: İyimser Yaklaşım
KGY.	: Kendine Güvenli Yaklaşım
SBTÖ	: Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği
SDA.	: Sosyal Destek Arama
SP	: Standart Puan
ÖYSP	: Özel Yetenek Standart Puanı
VB.	: ve Benzeri
YGS	: Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı
YP	: Yerleştirme Puanı
YY.	: Yüz Yıl

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Besyo Özel Yetenek Sınavında Kaygı ve Stres Üzerine Yapılmış Araştırmalar	62
Tablo 2: Spor Alanında Stresle Başa Çıkma Üzerine Yapılmış Araştırmalar	64
Tablo 3 : Spor Alanında Sosyal Dest Üzerine Yapılmış Araştırmalar	69
Tablo 4: SBTÖ ve ÇBASDÖ Alt Boyutlarının Güvenirlilik Katsayıları Dağılımı	76
Tablo 5 : Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	79
Tablo 6 : Adayların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puan Ortalamalarının Dağılımı	80
Tablo 7: Adayların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puan Ortalamalarının Dağılımı	81
Tablo 8: Cinsiyete Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı	82
Tablo 9: Yaş Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı	84
Tablo 10: Spor Branşına Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı	85
Tablo 11: Lisansa Sahip Olma Durumuna Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Dağılımı	86
Tablo 12: Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki	88
Tablo 13: Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Kendine Güvenli Yaklaşım Üzerine Etkisi	90
Tablo 14: Adayların Algıladıkları Aile, Arkadaş Ve Özel Kişi Desteğinin İyimser Yaklaşım Üzerine Etkisi	91
Tablo 15: Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Sosyal Desteğe Başvurma Üzerine Etkisi	92
Tablo 16: Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Çaresiz Yaklaşım Üzerine Etkisi	93
Tablo 17: Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Boyun Eğici Yaklaşım Üzerine Etkisi	93

EKLER LİSTESİ

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

EK 2: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

EK 3: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

EK 4: Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2016-2017 Özel Yetenek Sınav Klavuzu

EK 5: Etik Kurul Onay Belgesi



GİRİŞ

İnsanların huzur ve esenliği için bir tehlike işareti olan stres, günümüzün en önemli sağlık sorunlarından biri olmuştur. Bu sebeple insanlar stres faktörlerinden kurtulabilmek ve strese neden olan unsurları kontrol altında tutabilmek için yoğun çaba göstermeye yönelmiştir. Kazanma duygusu, kaybetme korkusu, hırs gibi korkular kişiyi olumsuz etkilediğinden panik, çaresizlik, heyecan, stres gibi baş etmesi güç duygular gündeme gelmiş ve şahıslar bu duyguların oluşturduğu negatif etkilerden sıyrılabilmek için çeşitli yöntemlere başvurmaya başlamıştır (Akgemci, 2001: 301). Bireyin stres oluşturan durumlarla mücadele etme ve üstesinden gelebilmek, durumu kontrol edebilmek için gösterdiği çabayı içeren davranışlar bütününe, başa çıkma denmektedir (Baltaş, Baltaş, 2008).

Spor ortamı, doğası gereği oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir ve spor stres yaratan pek çok faktörü içinde barındırır (Ceylan, 2005). Spor yapan bireylerin yoğun antrenman ve müsabaka yaşantıları (Karageorghis, Terry, 2015) aile ve çevrenin beklentileri, spor ortamındaki çevresel faktörler, sosyal destek eksikliği (Spriddle, 2004) gibi etmenler sporcunun stres altında kalmasına neden olmaktadır.

Sporcuların, performanslarını sergilemelerinin önündeki en büyük tuzak ve engellerden birisi, strestir. Stres kısaca, sporcunun bedensel ve psikolojik olarak fazla yük altında kalması ve bu yüklerle baş edemeyecek bir durumda olmasıdır. Gerçekçi olmayan her türlü beklenti, sporcunun yapabileceğinden fazla çabaya zorlanması, seyir baskısı, gündelik hayatın sebep olduğu endişeler, antrenmanlarda aşırı yüklenme, sürekli maç oynamak, sporcunun gelecekle ilgili beklentileri, doğru ve yeterli beslenememek, uyuyamamak ve dinlenememek, sporcularda strese neden olmaktadır (Biçer, 2012).

Stresin belirli düzeylerde hafifletilebilmesine rağmen aşırı stres altında kalan sporcu, sahip olduğu yetenekleri sergilemekte zorlanır. Rahat hareket edemez, kolay yaptığı işleri yapamaz, öz saygısı zedelenir, öz güveni kaybolur, kendini değersiz hisseder ve yaptığı işten keyif alamaz hale gelir. Böyle bir durumla karşı karşıya kalan sporcular stres kaynaklarını ve bunlarla baş etmeyi öğrenmeleri (Biçer, 2012) önem arz etmektedir.

Sosyal desteğin günümüzde çok farklı şekillerde tanımı yapılmıştır. Genel olarak stres altındaki ya da zor durumdaki kişilere yakından bağlı olduğu aile, arkadaş, eş, komşu ve kurumlardan sağlanan maddi manevi destek olarak kabul

edilmiştir (Aras ve Tel, 2009:64). Yapılan pek çok araştırmada sosyal desteği yüksek olan bireylerin stresli durumlarla daha rahat başa çıkabildiklerini, psikolojik problemlerin üstesinden daha rahat gelebildiklerini (Sorias, 1988 akt. Ardahan, 2006) ortaya koymaktadır. Sosyal destek, stres nedenlerini tam anlamıyla ortadan kaldırmasa da, kişilerin endişe seviyelerini azaltarak, kendilerini kontrol edebilir, daha pozitif ve stresin üstesinden gelebilmek için mücadele etme, farklı yollar deneme konusunda daha istekli olmalarını sağlamaktadır. Sosyal çevreden alınan yardımın içeriği her ne olursa olsun bireylerin çaresizlik duygusunu azaltmakta ve stresle başa çıkma konusunda öz güvenini arttırmaktadır (Yamaç, 2009: 77).

Türkiye’de birçok beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimler fakülteleri, içerikleri üniversitelere göre değişen farklı sınav yöntemleri uygulamaktadır. Bu özel yetenek sınavlarının içeriğini; branş sınavları, koordinasyon sınavları, koşular, spora ilişkin özgeçmiş puanı gibi uygulamalar oluşturmaktadır. Birkaç gün süren bu uygulamalarda üniversiteler yetenekli sporcu seçimi için adayların performansları değerlendirmekte, yetenek tespiti yapmaktadır. Adaylar bu sınavlarda başarılı olmak, bölümlere yerleşebilmek için en iyi şekilde performanslarını sergilemeye çalışmaktadır.

Araştırma sonuçları göstermiştir ki, BESYO özel yetenek sınavına giren aday profillerini; ÖSYM’nin (öğrenci seçme ve yerleştirme merkezi) yapmış olduğu sınavdan düşük puan alanlar, milli sporcular, uzun yıllardır spor yapanlar ve de BESYO’yu son bir umut olarak görüp, sınava kısa sürede hazırlanarak başvuran kişiler oluşturmaktadır (Şahin, 2014). Bu durum sınavlara başvuran aday sayısını arttırmakta, her yıl bu rakamların giderek katlanmasına neden olmaktadır.

Sınavlara başvuran adayların sayısındaki fazlalık sınav ortamındaki rekabeti arttırarak, adayların kaygı ve stres seviyesini de etkilemektedir. Gould ve ark. (1992) Spor yarışmalarının gerçekleştiği süreçte sporcuların, önemli derecede stres ve kaygı yaşadıklarını belirtmektedir (akt. Tazegül, 2012). Tıpkı spor müsabakaları gibi spor alanında yapılan özel yetenek sınavlarının gerçekleştirildiği alanlar rekabetin yoğun olarak yaşandığı, stresli ortamlardır. ADÜ beden eğitimi ve spor yüksek okulu BESYO’lar içerisinde en çok kayıt alan ve en çok milli sporcu barındıran 5 okuldan biridir. 2012 den itibaren her yıl elemelere katılan aday sayısında %50 oranında artış göstermesi (2012 yılı toplam 766 kişi, 2013 yılı toplam 960 kişi, 2014 yılı toplam 1443 kişi, 2015 yılı toplam 1906 kişi, 2016 yılı toplam 3000 kişi), (Gürcün, 2012, Gürcün, 2013, 2014, Milliyet, 2015, Dingil ve Gürcün, 2016) sınava başvuran

adaylar arasında rekabetin artmasına dolayısıyla kaygı ve stres seviyelerinde önemli etkilerin oluşmasına neden olacağını düşündürmektedir. Böyle bir ortamda adayların sınav stresiyle sağlıklı biçimde mücadele edebilmelerinde sosyal destek kaynaklarını algılamaları oldukça önemlidir. Adaylar stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkamamaları halinde, öfke, depresyon, endişe, gerginlik, korku ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik sıkıntılar (Yang ve ark., 2010) yaşayabilir. Bu nedenle sosyal destek sağlayıcıların farkında olmaları, sevdikleri kişilerin duygusal ve bilgisel desteğini almaları adayların stres seviyesini düşmesini sağlayacağı gibi adayların psikolojik olarak rahatlamasını sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylere kendilerine yakın gördükleri, sevdikleri kişilerden sosyal destek algılamaları ve bu kaynaklarından gelecek yardımlar sayesinde stresle başa çıkmada başvuracakları başa çıkma yöntemlerini şekillendireceği, stresle sağlıklı şekilde başa çıkma eğilimlerini arttıracığı düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırma, Adnan Menderes Üniversitesinde spor alanında düzenlenen özel yetenek sınavına giren adayların algıladıkları sosyal desteğin stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

a) Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların algıladıkları sosyal desteğin stresle başa çıkma tarzlarına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda adayların demografik değişkenlere göre sosyal destek algıları ve stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşma durumu ve de algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir.

b) Araştırmanın Önemi

Öğrencilerin üniversiteye yerleşme süreci önemli bir stres kaynağıdır. Liseyi bitiren bireyler üniversitelere yerleşebilmek adına ÖSYM'nin (öğrenci seçme ve yerleştirme merkezi), adayların bilişsel seviyesini ölçmek için düzenlediği sınavlara girmektedir. Ancak sporla uğraşan, spora ilgi duyan, spor alanında meslek edinmek isteyen bireyler ÖSYM'nin düzenlediği bilişsel değerlendirme sınavlarının yanı sıra, BESYO'ların ve Spor Fakültelerinin uyguladığı motorik becerileri ölçen sınavlara da katılmakta sayısı binlere ulaşan adaylar kısıtlı bir kontenjana yerleşebilmek adına rekabet etmektedirler.

Böyle bir ortamda yetenek sınavlarına giren sporcuların ve sporcu olmayan adayların, stres kaynaklarıyla etkin bir şekilde mücadele edememeleri onların fiziksel ve psikolojik sağlığını etkileyebileceği (Turkay ve Sökmen, 2014: 4) gibi adayların sınav esnasında sergileyeceği performansı da şekillendirecektir.

Bu nedenle araştırma, spor alanında düzenlenen yetenek sınavlarına katılan adayların içinde bulundukları stresli koşulda algıladıkları sosyal desteğin stresle başa çıkma tarzlarına etkisi incelenmiştir.

Bu çalışma ile yurt içinde ve yurt dışında spor, sağlık ve eğitim bilimcilerin üzerine odaklandığı stresle başa çıkma konusu ile sosyal destek algısı ele alınmıştır. Bu iki değişkenin bir arada incelendiği araştırmalara yurt içindeki literatürde daha çok psikoloji, sağlık ve eğitim alanlarında da rastlanmakla birlikte (Durna, 2006; Demirtaş, 2007; Esmek, 2007; Yenihayat, 2008; Yamaç, 2009; Bınar, 2011) spor alanında bu iki değişkenin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu anlamdaki sınırlık ve özgünlüğü ile elde edilen bulgular sonucunda eğitim, spor

bilimciler, spor yöneticileri ve sınava hazırlanan öğrencilere katkı sağlaması beklenmekte, daha sonra yapılacak araştırmalara kaynak olması açısından önem arz edeceği düşünülmektedir.

c) Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemi, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların algıladıkları sosyal desteğin stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesidir.

Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır;

d) Araştırmanın Alt Problemleri

1. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların demografik özellikleri, sosyal destek algısı alt boyutları ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutları puan dağılımı nedir?
2. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların cinsiyete göre “Algıladıkları Sosyal Destek” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları” alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?
3. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların yaşa göre “Algıladıkları Sosyal Destek” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları” alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?
4. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların spor branşına göre “Algıladıkları Sosyal Destek” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları” alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?
5. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların lisansa sahip olma durumuna göre “Algıladıkları Sosyal Destek” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları” alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?

6. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların “Algıladıkları Sosyal Destek” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları” arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların Aile, Arkadaş ve Özel kişiden algıladıkları sosyal desteğin “Kendine Güvenli Yaklaşım” üzerine etkisi var mıdır?
8. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların Aile, Arkadaş ve Özel Kişiden algıladıkları sosyal desteğin “İyimser Yaklaşım” üzerine anlamlı etkisi var mıdır?
9. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların Aile, Arkadaş ve Özel Kişiden algıladıkları sosyal desteğin “Sosyal Destek Arama” üzerine anlamlı etkisi var mıdır?
10. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların Aile, Arkadaş ve Özel Kişiden algıladıkları sosyal desteğin “Boyun Eğici Yaklaşım” üzerine anlamlı etkisi var mıdır?
11. Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların Aile, Arkadaş ve Özel Kişiden algıladıkları sosyal desteğin “Çaresiz Yaklaşım” üzerine anlamlı etkisi var mıdır?

e) Sayıtlı (Varsayımlar)

Araştırmaya katılacak adayların “Kişisel Bilgi Formu”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”ni gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevapladıkları kabul edilmiştir.

f) Sınırlılıklar

1. Bu araştırmada elde edilen veriler 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda gerçekleştirilen özel yetenek sınavına giren adaylarla sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

g) Tanımlar

Sosyal Destek: Sorias, (1988) “Zor durumundaki kişilere ya da stres altındaki bireye yakından bağlı bulunduğu eş, aile, arkadaş, öğretmen gibi insanlar tarafından sağlanan maddi ve manevi yardım” olarak tanımlanmıştır (akt., Aras ve Tel, 2009: 64).

Algılanan Sosyal Destek: Stokes (1985)’e göre “algılanan sosyal destek, bir bireyin ihtiyaç duyduğu destek kaynaklarının varlığıdır”. Nitelikssel ve öznel olarak tanımlanmakta, ölçülmektedir. Algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerinde alınandan daha belirleyici olduğu rapor edilmektedir (akt., Çeçen, 2008: 416).

Stres: Stres, kişiye zor gelen, baskı ve engellenme yaratan, zora sokan, çaresizliğe sürükleyen, acı ve üzüntü verici yaşam olaylarıdır (Tuğrul, 2000:13)

Stresle Başa Çıkma: Bireyin hayatlarını tehdit edici olarak algıladığı bir durumda, kendisini daha iyi bir duruma getirmek, durumu kontrol etmesini sağlamak gibi davranış örüntüsünü içeren çabaların tümünü içerir (Baltaş ve Baltaş, 2008: 196).

Besyo Özel Yetenek Sınavı: Türkiye’de birçok beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimler fakültelerinin uyguladığı farklı içerikli sınav yöntemleridir. Özel yetenek sınav içeriğini; branş sınavı, spora ilişkin özgeçmiş puanı, koordinasyon sınavı gibi uygulamalardan oluşturmaktadır (Çakır,2016).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmayla ilgili genel kavramlara ve konuyla ilgili yapılmış araştırmalara yer verilecektir.

1.1. Sosyal Destek Kavramı

Sosyal destek kavramı, ilk olarak 1960'lı yıllarda sağlık alanında yapılan araştırmalarda incelenmiş, destekleyici ilişkilerin insanların yaşamında sağlık standartlarını arttırma yükseltme, sağlıkla ilgili sorunları önleme, stresin tesirlerine karşı kişileri korunma ve başa çıkma çabalarının güçlendirilmesinde önemli bir role sahip olduğu kabul edilmiştir (Esmek, 2007: 22).

Sosyal destek kavramına nicelik açıdan yaklaşanlar daha çok "sosyal ağ" terimini kullandıkları ileri sürülmektedir. Sosyal ilişkiler sosyal ağı şekillendirmektedir. Birçok araştırma, sosyal ağ kavramının, bireylerin bir grup içindeki şahıslarla olan ilişkilerini, göstermek amacıyla kullanıldığı belirtmekte, sosyal desteğin sosyal ağdan farklı olarak, ilişkinin niteliksel yönüne ağırlık verdiği belirtilmektedir. Sosyal destek sosyal ilişkinin algılanış şekli, sosyal ağın birey üzerinde bıraktığı izlenim, etkiyle değerlendirilmektedir (Esmek, 2007: 22).

Sosyal destek, yaygın olarak stres oluşturan durumun olumsuz etkilerini izole edebilmek ve uyum sağlama yeterliliği geliştirebilecek hizmetlerin kurumlar veya bireyler vesilesiyle temin edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Kaner, 2010:17). Ayrıca Sosyal destek kavramı, bireylerin, sevilip sayıldıklarına, korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme bağlanması, gerçek kabul ettikleri yardımı elde etmeleri veya önem verdiği, değerli bulduğu bir sosyal topluluğa bağlılık geliştirmeleri olarak açıklanmaktadır (Akyol, 2013:1380).

Stokes (1985), sosyal destek ile ilgili kaynaklar incelendiğinde, alınan ve algılanan olmak üzere iki sosyal destek türünden bahsedildiği görülmektedir. Algılanan sosyal destek, bir birey ihtiyaç duyduğunda erişebileceği destek kaynaklarının varlığıyla ilgilidir ve niteliksel ve sübjektif olarak tanımlı yapılabilmekte, ölçülmektedir. Algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerinde alınan sosyal destekten daha tesirli olduğu belirtilmektedir (akt., Çeçen, 2008:416).

Sosyal destek alan yazında en yaygın kullanılan sıralama ise Weis'e aittir. Farklı tip ilişkiler kişilerin farklı türde bireyler arası ihtiyaçlarını karşılamakta ya da farklı sosyal destek çeşitleri sunmaktadır. Örneğin, bağlanma; romantik ilişkilerdeki bireylerden, sosyal bütünleşme ise arkadaşlardan kaynaklanır (Çeçen, 2006:416). Algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerinde alınan ya da sağlanan destekten daha belirleyici olduğu bilinmektedir. Sosyal destek kişilere güven duygusunu vermekte böylece birey yaşamında stres verici olarak algıladığı olaylarla karşılaştığında bu durumla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmesine yardımcı olmaktadır (Akyol, 2013:1382)

1.2. Sosyal Destek Kaynakları

Sosyal desteği temin eden kaynaklar, kişiye destek temin eden birey veya kuruluşlardır. Bu çerçevede aile, arkadaş, komşu, öğretmen, danışman, ideolojik, dinsel veya etnik gruplar ile bireyin içinde yaşadığı toplum, o bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturur (Çırık ve ark., 2014).

Tüm toplumlarda en yaygın, en doğal ve önemli ve sosyal destek kaynağını evlilik, aile müessesesi ve aile üyeleri oluşturmaktadır (Yıldırım,2000:168). Çocukların yeterli şekilde desteklendiği aile kurumlarında bireyler, daha pozitif mizaç özellikleri geliştirmekte, daha olumlu bir sosyal yapının meydana gelmesini sağlamaktadırlar. Bu vesileyle bireyler sosyal çevrelerini oluşturan bireylerle olan ilişkilerinde daha başarılı olmaktadır. Aile ve arkadaştan alınan sosyal destek çocuğun benlik saygısını pozitif yönde etkilemektedir. Bireylerin çevrelerindeki en önemli sosyal destek kaynaklarını aile ve arkadaşların oluşturduğu bilinse de öğretmenler de önemli sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır (Akyol, 2013:1380).

Kişilerin kendinde veya destek kaynaklarında oluşan değişiklikler sebebiyle bireyin sosyal destek seviyesi değişebilir. Mesela, aile üyeleri veya eşler arasındaki çatışmalar, anne veya babanın ölümü ya da işini kaybetmesi veya eşlerden birinin ölümü, sosyal beceri eksikliği veya kişideki cinsel sapmalar, bireyin resmi ve resmi olmayan yardım kaynakları hakkındaki bilgisizliği, ailenin razı olmadığı biriyle evlenmek ve göç, hastalık gibi durumlar bireyin sosyal destek düzeyinde düşüşe neden olabilir (Yıldırım, 1997: 81).

Birçok gencin önemli bir çoğunluğu sosyal desteği ailelerinden

algılamaktadır. Travmatik hayat tecrübeleriyle başa çıkmak için mücadele eden genç bireylerin ruhsal ve fiziksel hasar görmelerinin önüne geçilebilmesi için sosyal destek ister yakın çevreden sağlansın ister profesyonel yardım olarak sağlansın göz ardı edilemez bir faktördür (Çakır ve Palabıyık 1993: 16).

Sosyal destek kaynaklarının bireylere farklı şekillerde yardım sağladığı ve bunlar arasında üzerinde en fazla durulanların maddi, duygusal ve zihinsel destekler olduğu belirtilmiştir.

Maddi destek, günlük sorumlulukların yerine getirilebilmesi için başkaları tarafından yerine getirilen eylem veya araçlardır (başkasına para veya ödünç eşya verme, iş imkanı sağlama gibi).

Duygusal destek, bireylerin saygı, sevgi, merhamet, şefkat, empati, bir gruba mensub olma gibi temel sosyal gereksinimlerini içine almaktadır.

Zihinsel destek ise, bireylerle şahsi ve çevresel sorunlarla ilgili olarak bilgisel destek verme, öğüt verme ve danışmanlık yapma gibi davranışları kapsar (Terzi, 2008: 3).

1.3. Algılanan Sosyal Destek

Bireyin diğerleri ile güvenilir bağlar olduğuna ve desteği sağlayacağına dair bilişsel destek algılamasıdır (Yamaç, 2009: 68). İnsanlardan elde edebildiği sevgi, saygı ve sosyal bağlanmanın subjektif bilişsel değerlendirmesidir. Algılanan sosyal destek, kişiye değer verildiğini ve sevildiğini hissetmesini ve önemli değerleri ile ilişkisinin de iyi olduğunu hissetmesini içerir (Oktan, 2005:185).

Genel olarak ise ihtiyaç duyulduğunda yardım istenilebilecek insanların varlığı algısı, var olan destekten memnuniyet derecesi olarak bilinir. Bu iki etmen bireyin kişilik özelliğine bağlıdır. Bazı kişiler sosyal destek temin eden fazla sayıda insan olmasını arzu ederken bazı kişiler için se sadece tek kişinin olması yeterli gelebilmektedir. Başkalarıyla yan yana olma ve rahatlama duygusu destek ihtiyacını belirleyebilir. Aynı şekilde desteğin algılanmasından hoşnut olma, benlik saygısı, çevre üzerinde kontrol duygusu gibi kişilik faktörlerinden etkilenebilir. Ayrıca yeni olayların, memnuniyet ya da hoşnutsuzluk olarak desteğin hazır bulunuşunu dikkate almayı etkileyebileceği bilinmektedir (Güzel, 2005: 31).

1.4. Sosyal Desteğin İşlevleri

House, sosyal destek sistemlerinin bireye üç şekilde yardım ettiğini belirtmiştir:

1. Bireyin yaşamını olumsuz şekilde etkileyen bazı etmenleri hafifletir veya etkisini azaltır.
2. Zorlu yaşam koşulları karşısında kişilerin direnme gücünü arttırarak sağlığının iyileşmesinde olumlu katkılar sağlar.
3. Stres yaratan çevresel faktörlerin etkisine karşı tamamen ya da kısmen etki ederek tampon görevi yapar, bireylere yardım eder (Yıldırım, 1997: 82).

Sosyal desteğin, benlik saygısı, şefkat, sevgi, saygı gibi temel sosyal ihtiyaçları temin ederek ruhsal ve fiziksel sağlık üzerine olumlu biçimde etki ettiği, zorlu yaşam olayları ile kişinin başa çıkmasında önemli bir yardımcı olduğu belirtilmektedir (Akın ve Ceylan, 2005: 70; Demirtaş, 2007: 76). Sosyal destek terimi ile bir kişinin sevildiğini, sayıldığını, bir grup tarafından benimsendiğini, kendisine değer verildiğini hissedebilmesini sağlayan ilişkiler ağı kastedilmektedir (Tuğrul, 2000: 15). Kendisini seven, değer veren ve gereksinim duyduğunda yardım etmekten çekinmeyecek kişilerin var olduğunu bilmenin, kişiye mutluluk ve güven verdiği, yeterli sosyal ilişkileri olmayan kişilerin ise ruhsal hastalığa yatkın olma ve değersizlik duygusuna kapılabileceği belirtilmektedir. İnsan yaşamında önemli bir konuma sahip olan, gerektiğinde kişiye maddi ve manevi yardım sağlayan tüm kişilerarası ilişkiler, sağlığı korumaya yardımcı olan sosyal destek kaynakları olarak kabul görmektedir (Molu, 2008: 16).

1.5. Stres Kavramı

Stres, Latince'den türemiş ve Latince'de "estricia", eski Fransızca'da "estrece" kelimelerinden gelir. İsim olarak "güç duruma düşme, kasılma, baskı" gibi anlamlara gelmektedir. Kelime 17. yy'da "felaket, müsibet, bela, dert, keder, elem gibi manalarda kullanılmıştır. Son yıllarda yapılan çok sayıda nitel ve nicel stres araştırması yapılmış olsa da, stresin tanımı üzerinde ortak kanıya hala ulaşılamamıştır (Balcıoğlu, 2005:9). Günlük yaşantıdaki en temel ve önemli sağlık problemlerinden birini stress oluşturmaktadır ve stress, insanların esenlik ve sağlığı için bir tehlike işareti, önemli bir uyarıcı olarak algılanan bu nedenle de yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterilen, açık olmayan psikolojik ve fizyolojik tepkileri göstermektedir (Aydın, 2008: 1).

18. yy. ve 19. yy.'da stress üzerine yapılan genel tanım değişmiş ve nesne ve kişinin bir takım güçlerin etkisi ile biçiminin değişmesine, çarpıtılmasına karşı bir direnme şeklinde tanımlanmaya başlanılmıştır. Ayrıca stres, 'bütünlüğünü koruma' ve " asıl konumuna dönmek için mücadele etme" halini de ifade etmektedir. Stres, bütün şahsi, örgütsel ve çevresel faktörlerin belli oranlarda etkili olduğu, kişinin tutum ve davranışlarına yön veren bir durum olarak değerlendirilmektedir. Stres, ruhsal ve bedensel olarak bireyleri zorlayan durumlar karşısında yeni bir uyum sağlama çabasına girmemizdir (Akgemci, 2001:302).

İnsanların esenliği huzuru için bir tehdit unsuru olan, bir uyarı olarak algılanan ve bu nedenle tam manasıyla ele alınan olaylara gösterilen, açık olmayan psikolojik ve fizyolojik tepkiye de stres adı verilmektedir. (Akgemci, 2001:302)

Kişiyi stres yaratan durumlar dış kaynaklardan gelebildiği gibi, insanların durumlara karşı bakışından da kaynaklanabilir. Stres, hayatın ve insanın yapısında olan bir şeydir. Yaşantıyı üzücü olaylardan soyutlayarak, hep mutlu, neşeli, olumlu olaylarla dolu düşünmek mümkün değildir (Erdoğan, 2009: 448)

Stresin insan üzerindeki tasirleri hakkında ilk akademik çalışma 1956 yılında Kanadalı bilim adamı Hans Selye tarafından yapılmıştır (Tuğrul 2000:12). Selye, stresi "bedene yüklenilen ve herhangi bir şekilde özel olmayan isteme karşı, insan bedeninin tepkisi" olarak tanımlamaktadır (Güçlü, 2001:92).

Stres, bir kişinin duygularında, düşünce süreçlerinde veya fiziki şartlarında,

kişinin çevresi ile baş edebilme gücünü tehdit oluşturan bir gerilim durumudur (Ünal 1999: 365). Başka bir tanımda ise stres; fiziksel, duygusal ve ruhsal yüklemeler sonucu meydana gelen zorlanmalar ve gerilimler olarak tanım yapılmaktadır (Altuntaş 2003, Zorba, 2012: 70).

Stres, bir kişinin duygularında, düşünce süreçlerinde veya fiziki şartlarında, kişinin çevresi ile baş edebilme gücünü tehdit eden bir gerilim durumudur (Ünal 1999: 365). Başka bir tanımda ise stres; fiziksel, duygusal ve ruhsal yüklemeler sonucu ortaya çıkan zorlanmalar ve gerilimler olarak tanımlanmaktadır (Altuntaş 2003, Zorba, 2012: 70).

Stres tanımlarının ortak noktaları şöyle ifade edilmektedir. Stres, birey ve çevrenin etkileşimi sonucunda meydana gelir. Streste herhangi bir tehlike mevcut ve bu tehdidin önemi birey tarafından algılanmalıdır. Stres organizmanın bütününe tesir eder. Stres yüzünden oluşan fizyolojik değişiklikleri kişi kendi iradesiyle başlatıp kendi iradesiyle durduramaz, bu yüzden stres control altına alınabilir bir tepki değildir (Akman, 2004:41).

Strese neden olan durumlara mani olmamız çoğu zaman imkansızdır. Bu nedenle stresle başa çıkma yollarının öğrenilmesi ve uygulamaya dökülmesi önemli bir konudur. Stres yaratan olaylara ya da stresörlerin olumsuz etkilerini en aza indirmek ya da tamamen yok etmek için başa çıkma tutumlarını kullanmak genel bir tutumdur (Ağargün ve ark., 2005). Stres yaşayan kişi, içinde bulunduğu durumun farkında ise, davranışlarının değişmesi gerektiğine inanıyor ve bunun için çıkış yolları arıyorsa stresle başa çıkma yöntemlerini kullanmaya başlayabilir (Güçlü, 2001:93).

1.6. Organizmanın Strese Verdiği Tepkiler

Organizmanın strese verdiği tepkiler, genel uyum sendromu adı altında üç aşamadan oluşmaktadır: alarm dönemi, direnme aşaması ve tükenme dönemidir.

1.6.1. Genel Uyum Sendromu

Bedenin strese verdiği üç basamaklı tepki genel uyum sendromu olarak adlandırılmaktadır. Bu aşamalar; alarm, direnme ve tükenme aşamalarıdır (Kahveci, 2011:3).

1.6.1.1. Alarm Dönemi

Organizmanın dışardan gelen uyarıyı stres olarak algıladığı durumdur (Yıldırım,1991:177). Birey stres kaynağı ile karşılaştığında sempatik sinir sistemi çalır hale gelir ve vücut mücadele et veya uzaklaş tepkisi gösterir. Bu durumda kalp atışları hızlanır, tansiyon yükselir, solunum hızlanır ve adrenalin salgılanır (Kahveci, 2011:3). Alarm döneminin bitmesinden sonra ikinci aşamayı meydana getiren direnç başlar.

1.6.1.2. Direnme Aşaması

Uyum sağlama ya da direnç gösterme aşamasıdır. Eğer stres kaynağıyla uyum sağlanırsa herşey normalleşir. Böylece kaybedilen enerji geri kazanılmaya, bedendeki zarar telafi edilmeye çalışılır (Kahveci, 2011:3). Bünyedeki dengeyi kazanabilmek için vücut psikolojik ve fizyolojik olarak enerji tüketir. Bu dönemde bireyler aşırı kaygılı, gergin ve alıngandır. Eğer birey bu evreyi başarılı şekilde atlarsa stresin belirtileri ortadan kalkar. Stres etkeni ortadan kalkmaz, devam ederse tükenme dönemi başlar (Balaban,2000).

1.6.1.3. Tükenme Aşaması

Direnme dönemindeki direnç devam ettikçe bedenin savunması zayıflar. Sonunda bedensel tükenme meydana gelir. (Yıldırım,1991:177). Beden hertürlü hastalığa karşı savunmasız hale gelir (Balaban, 2000:188-195).

1.6.2. Stresin Belirtileri

Stresin kendine has bazı belirtileri vardır. Bu belirtiler; uykusuzluk, gerginlik, endişe hali, alkol tüketimi ve sigara kullanımı, uykusu tatminsizliği, işbirliğinden kaçınma, yetersizlik duygusu, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları, yüksek tansiyondur (Güçlü, 2001: 95).

Stresin şahsa göre değişen farklı belirtiler verebilir. Bazıları tavırlarıyla belli eder; konuşmaları hızlanır, sesi yükselir, adımları çabuklaşır, solunumları artmaya el kol hareketleri hızlanmaya başlar. Bazıları ise bedensel olarak tepki verir; uyku bozukluğu, şiddetli yorgunluk, baş, karın, sırt ağrıları gibi. Kimileri de zihinsel olarak tepki verir; endişelenme, cesaret gösterememe, geçmişte yaptığı hataları sıkça hatırlama, söyleme gibi (Yılmaz, 2006: 35).

Stresin belirtileri kişiden kişiye değişmekle birlikte genel olarak stresin belirtilerini dört başlık altında sıralamak mümkündür.

1.6.2.1. Fiziksel Belirtiler

Çarpıntı, baş ağrısı, soğuk ya da sıcak basması, mide, bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğu, nefes darlığı, ellerde titreme, gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık, uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku, bitkinlik, mide krampları, boyunda, ensede, belde, sırtta ağrı, gerginlik, kasılma ve eklem ağrıları, hiper tansiyon, kilo kaybı, astım, grip soğuk algınlığı (Braham, 1998: 53).

1.6.2.2. Duygusal Belirtiler

Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik, kaygılı olmak, neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali, sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık, aşırı hassasiyet, depresyon, endişe, öfke patlamaları, özgüven azalması, düşmanlık, tükenmişlik, iştahsızlık veya aşırı yeme (Braham, 1998: 54).

1.6.2.3. Zihinsel Belirtiler

Unutkanlık, konsantrasyonda azalma, karasızlık, organize olamamak, zihin karışıklığı, ilgi azalması, matematik hatalarının artması, zihinsel durgunluk, sosyal hayatın yoksunlaşması, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, düşük verimlilik, hatalarda artış, olumsuzluklar üzerine odaklanmak (Braham, 1998:55).

1.6.2.4.Sosyal Belirtiler

İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek (Kahveci, 2011; Braham, 1998: 56).

1.6.3. Stresin Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Stresin belirli bir miktarı fiziksel etkinliği arttırdığı için iyi, yapıcı stres olarak adlandırılmaktadır. Bu stres düzeyi sporcudaki optimal uyarılmışlığı bozmaz. Ancak kötü stres sporda istenmeyen bir durumdur ve gerekenden düşük ya da yüksek stres, sporcuda performans düşüklüğü yaratacaktır (Koruç, 1997:120). Bu nedenle stresin etkileri iki yönde ele alınmıştır.

Stresin Olumlu Etkileri; stresin yaşamımıza temel etkisi strese maruz kalmanın kendisi tarafından değil, sizin buna verdiğiniz tepkiyle belirlenir. Sizi yıpratıcı meydana gelen olumsuz olaylar değil sizin duygusal tepkinizdir. Duygusal tepkiyle stres tepkisi hemen hemen aynıdır. Pek çok ünlü sporcunun hayatına bakıldığında stresten kaçınmanın bu sporcuları hiçbir zaman gitmek istedikleri yere götürmediği, başarının daima iki şeye bağlı olduğu ortaya çıkmıştır. Strese maruz kalma ve strese tepki (Loehr, 1999: 2-3). Yapıcı (yararlı) stresin görev performansına olumlu etki yaptığını ancak yıkıcı (zararlı) stresin performansı azalttığını ve bireyin sağlığını bozduğunu bilinmektedir (Gümüştekin, Öztekin, 2005: 62). Aslında üstün bir başarı elde etmek için belli bir miktarda strese ihtiyaç vardır. Stres eşiğini aşmış aşırı bir stresin bireye faydası yoktur. Ancak bir stres eşiği ve olumlu stres düzeyinin varlığı da göz ardı edilmemelidir. Denetlenebilen, yönetilebilen stres bireyde var olan potansiyelin ortaya çıkmasını sağlar (Okutan, Tengilimoğlu, 2002: 24).

Stresin Olumsuz Etkileri; olumsuz stres düzeyi stresin az ya da çok fazla yaşanmasıyla ortaya çıkar. Stresin az ya da aşırı olmasıyla bireylerde uyku düzeninin bozulması, öfke, kaygı, depresyon, ilişkilerde gerginlik, alkol ve madde bağımlılığı, isteksizlik, içe kapanma, sinirlilik, iştahta değişimler, alerjik reaksiyonlar, verimde azalma, tahammülsüzlük, hatalarda artış gibi belirtiler görülmektedir (Okutan, Tengilimoğlu, 2002: 24).

1.7. Strese Neden Olan Faktörler

Gündelik yaşamda karşılaşılan olaylar, kişiler potansiyel birer stres kaynağıdır ve çoğu zaman nerede ve nasıl ortaya çıkacağı tam olarak kestirilemez. Bu belirsizlik, değişkenlik ve bilinmezlik tehdidin boyutunu etkilemektedir (Durna, 2004: 92).

Stresin kaynakları birbirinden ayrı düşünülemez ve stres etkenleri bir bütünün parçaları gibi birbirini tamamlar ve etkiler. Stres yaratan faktörleri bireyin kendisi ile ilgili kişisel stres kaynakları, bireyin iş çevresinin yarattığı örgütsel stres kaynakları ve bireyin yaşadığı genel çevre ortamının oluşturduğu çevresel stres kaynakları olarak başlıca üç grupta toplamak mümkündür (Güçlü, 2001:96). Ancak araştırmamız iş ortamından uzak olduğundan bireysel stres kaynakları üzerinde durulacaktır ve çevresel faktörlerden kısaca bahsedilecektir.

1.7.1. Kişisel Stres faktörleri

İnsanların stres kaynakları, çoğu kez onların kişiliklerini ortaya çıkaran huyları, mizaçları, karakterleri ve yetenekleri olabilir. Yani stresin kaynağı doğrudan şahsın kendi kişiliği olabilir. Kişileri etkileyen olaylar değil, olaylara yükledikleri anlamlardır. İnsanlar nasıl düşünüyorlarsa, hayata nasıl bakıyorlarsa öyle görürler veya görmek istediklerini gibi görür ve algırlar. Önemli olan ne yöne baktığımız değil, ne şekilde baktığımızdır. Çok olumsuz bir durumu, bir fırsata dönüştürecek iyimser bir bakış, kurtarıcı olabilecekken aynı durum karamsar bir bakış nedeniyle, felakete dönüşebilir (Tutar, 2000: 222).

Kişisel stres kaynaklarını, biyolojik-bedensel, maddi-parasal, kişisel-duygusal ve yaşam tarzı ve yaş açısından dört kısımda incelemek mümkündür.

1.7.1.1. Biyolojik-Bedensel Faktörler

Biyolojik bedensel faktörler arasında; bireyin yaradılıştan gelen sistem bozukluklarını, iç salgı bezleri veya hormonal denge düzensizliklerini ve kalıtsal hastalıkları sayabiliriz. Bu tip bireylerde yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol düzeyine bağlı kalp rahatsızlıklarına rastlamak mümkündür. Bu insanların kalıtsal olarak taşıdıkları bu tür hastalıklar aynı zamanda stresin bir sonucu olarak ta ortaya çıkmaktadır.

1.7.1.2. Maddi-Parasal Faktörler

Günümüz koşullarında birçok insan ihtiyaçlarını karşılayabilmek temin edebilmek amacıyla çabalamakta hatta ikinci bir iş yapmakta ve eşlerden her ikisi de çalışmak zorunda kalmaktadır. Bu durum, bireylerin eğlenme ve dinlenmeye ayıracakları zamanı oldukça azaltmakta ve tek başına bir stres kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle çalışan evli kadınlar evde ve işyerinde farklı roller üstlenmek durumunda kalmaktalar ve bunun sonucunda da strese yol açan rol çatışması yaşayabilmektedirler (Durna, 2004:192).

1.7.1.3. Kişisel- Duygusal Faktörler

Bireyler davranışları, tutum ve tavırları itibariyle de birbirinden farklı özellikler göstermektedir. Benzer bir olaya her şahsın gösterdiği tepki farklıdır. Bazı kişilik özellikleri strese duyarlı kalırken bazı kişilik özelliklerinin strese duyarlılığı azalmaktadır. Burada stresle başa çıkmada kişilik özellikleri devreye girmektedir.

Amerikalı kalp uzmanları Meyer Fredman ve Ray Rosenman kalp rahatsızlığına yakalanıp yakalanamayacağını belirleyen etmenlerin başında yaşam tarzının geldiğini söyleyen ilk bilim adamlarıdır. Stres kalp hastalıklarının en önemli tetikleyicisidir. Friedman ve Rosenman, kalp rahatsızlıklarından yakınan birçok hastanın benzer kişilik, yaşam tarzı ve dünyaya bakış açısına sahip bireyler

olduklarını belirlediler.

Bu iki hekimin geliştirdiği A ve B tipi tutumlarının tanımı, davranış ve stres arasındaki ilişkiyi anlamak için sıkça kullanılan modeller oldu (Hargreaves, 1999: 24).

A tipi kişilik özellikleri; A tipi davranış biçimine sahip bireyler agresif, sabırsız ve işe çok fazla yöneliktir. Pek çok güdüye sahiptir ve mümkün olduğu kadar kısa sürede ve mümkün olduğu kadar fazla işi yapmak ve başarılı olmak istemektedir. Zaman baskısından hoşlanır ve aceleci tavır takınarak kendini sürekli bir şeyler yapmak zorunda hisseder. Tatilde bile hareketsizliği sevmez, hızlı hareket etmeyen insanlara öfkelenir ve son derece yoğun çalışır ve mesai arkadaşlarından da aynı şeyi bekler. Kendini çoğu zaman başka insanlara göre daha enerjik hisseder (Durna, 2004: 199). Beklemeye hiç tahammülü yoktur. Mükemmeliyetçidirler ve zor beğenirler. Yakın çevreleri için de oldukça yüksek beklentiye sahiptirler. Başarısızlığa tahammülleri yoktur, hem zamanşa hem yakınlarıyla devamlı rekabet içindedirler (Yılmaz, 2006: 13).

B tipi kişilik özellikleri: zamanla pek alakaları yoktur. Sabırlıdır, övünmekten hoşlanmazlar, oyunları ve sporları kazanmak için değil eğlenmek için yaparlar, gösteriş meraklısı değildirler, sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar. Karar vermede aceleci değildirler (Yılmaz, 2006:13).

Rosenman ve Friedman A ve B davranış biçimlerini belirledikten sonra 3000 kişilik bir grup ele aldılar. Eşit miktarda A ve B tipi insan seçtiler ve seçtileri kişileri izlemeyi on yıl boyunca sürdürdüler. On yıllık sürenin sonunda A tipi insanların, B tipine oranla üç kat daha çok kalp rahatsızlığı geçirdiğini belirlediler.

Friedman ve Rosenman'ın incelediği kişilerin yüzde 50'si A, yüzde 40'ı B yüzde 10'u da her iki özelliğide taşıdığı gözlenmiş. Bu bilim adamlarının incelemelerine göre büyük şirketlerin en tepe noktalarındaki yöneticilerin büyük çoğunluğunun B tipi olduklarını ortaya koydu (Hargreaves, 1999:24-25).

1.7.1.4. Yaşam Tarzı ve Yaş

İnsanlar gündelik yaşam alışkanlıklarından uzaklaşıp, bir takım farklı arayışlar içine girmeye başladığı zaman kendisine yeni stres ortamı yaratmaya başlamış demektir. Alkol, sigara, uyuşturucu ya da ilaçlara bağımlı olma vücut üzerinde anormal şekilde uyarıcı etkiler yapmaktadır. Ayrıca, hızlı yaşam şekli; her gece farklı mekanlarda, farklı bireylerle bir arada olmanın veya kumar gibi heyecanlı ve parasal açıdan insanı etkileyecek bağımlılıklarının bulunması insan vücudundaki stres yükünü artıran, kişinin direnme gücünü kıran, olumsuz etkiler yaratan bir durumdur (Yılmaz, 2006).

Bireyin yaşı da önemli bir stres kaynağı olmaktadır. Kişinin yaşı arttıkça stresle başa çıkma gücü azalır. Beyni bilgiyi kullanmakta yetersiz kalır ve vücudu da değişimlere cevap verecek potansiyelde değildir. Özellikle kadınlarda menopoz, erkeklerde andropoz dönemlerinde veya orta yaş krizlerinde insanlarda hormonal değişikliklerin oluşması ve dengelerin bozulması nedeniyle ruhsal ve duygusal sorun ve hayal kırıklıklarına rastlanabilmektedir (Yılmaz, 2006: 16).

1.7.2. Çevresel Stres Faktörleri

Selye'nin laboratuvarlarda hayvanlar üzerine yaptığı deneyler, bulunduğumuz ortamla, stres arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermiştir. İnsanlar çevrelerinde yaşadıklarına çok güçlü duygusal tepki verir. Buna göre:

- a. Herhangi bir ihtiyaç güçlü duygusal karşılık bulamadıkça vücut buna stresle karşılık verir.
- b. Herhangi bir güçlü duygu, stresi başlatabilir. İhtiyacın türü ne olursa olsun karşılanmadığında stres yaratacaktır. (Tutar, 2004: 207).

Strese neden olan birçok faktör vardır; fakat fiziki çevre bunların birçoğunu içermektedir. Bu nedenle strese bağlı olarak ortaya çıkan belirtilerin asıl nedeni fiziki çevre olduğu kabul edilmelidir (Tutar, 2004: 207). Kişinin yaşadığı ana çevre ile ilgili stres kaynakları: Orta yaş bunalımı, aile sorunları, tek düzelik, ekonomik sıkıntılar, siyasi ve politik durumlardaki belirsizlikler, sosyal ve kültürel değişimler, ulaşım sorunları, teknolojik gelişmeler (Yılmaz, 2006: 21) gibi dış etmenlerden kaynağını alan stres faktörleridir.

1.8. Stres Yönetimi

Başa çıkma kavramı insanların hayatlarını devam ettirirken karşılaştıkları zorluklarla mücadele etme şekilleri ya da yöntemleri olarak tanımlanabilir. Lazarus ve Folkman başa çıkmanın dinamik bir süreç olduğunu ve kişi ile çevresi arasındaki stresli etkileşimler sırasında değiştiğini ve şekillendiğini belirtmişlerdir. Başa çıkma Lozarus ve Folkman tarafından stresli durumların içsel ve dışsal lüzumlulukların üstesinden gelebilmek amacıyla bireylerin davranışsal ve bilişsel olarak sergiledikleri çabalar olarak tanımlanmıştır (Akt., Türküm, 1999: 7-8).

Stresle başa çıkma veya stres yönetimi beden ve ruh sağlığını korumak, üretici verimli bir yaşam sürdürmek için oldukça elzemdir. Stres yönetiminin amacı stresten tamamen kaçınmak değil, verimlilik, enerji ve atıklığe doğru olumlu bir güç oluşturmaktır. Amaç stresi optimum düzeyde tutabilmektir (Pehlivan, 2000:161).

Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, olayı ya da olaya verilen yanıtları, tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir (Güçlü, 2001:102). Strese neden olan olayları önlememiz çoğu zaman mümkün değildir. Bu nedenle stresle başa çıkma yollarının öğrenilmesi ve hayata aktarılması önemli bir mevzudur. Stres yaratan olaylar ya da etmenlerin olumsuz etkilerini en aza indirmek ya da tümüyle ortadan kaldırmak için bazı başa çıkma tutumlarını kullanmak evrensel bir tutumdur (Ağargün ve ark 2005). Stres yaşayan kişi şayet içinde bulunduğu durumun farkına varmış ise, davranışlarında değişikliğe gitmesi gerektiğine inanıyor ve bunun için çıkış yolları arıyorsa stresle başa çıkabilir (Güçlü, 2001:102).

Genel bir değerlendirme yapılacak olursa, kişinin fizyolojik ve psikolojik uyum içinde olma mücadelesi verdiği sosyolojik yapısındaki bütünlüğünü tehdit edici ve potansiyel bir şekilde birey tarafından tehlike işareti olarak algılanan yaşam olayları “stres durumu” olarak değerlendirilmektedir. Kişinin davranışsal, bilişsel ve fizyolojik anlamda var olan problemi çözüme kavuşturma çabası ise bu bütünlüğü yeniden oluşturmaya yönelik başa çıkma yolları şeklinde kendini göstermektedir (Uyan, 2014: 23). Aşırı stresin, öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve performanslarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Akpınar, 2013).

1.9. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Başa çıkma yolları ile ilgili bir model geliştiren Lazarus ve Folkman başa çıkmayı "stresli olay ya da durumların sebep olduğu duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme maksadıyla gösterilen davranışsal, bilişsel ve duygusal tepkilerin tümü" şeklinde tanımlamışlardır. Bu modele göre başa çıkma bireyin iç ve dış taleplere karşı gösterdiği başarılı ya da başarısız bütün çabaları içine alır. Belli bir stres faktörüyle başa çıkmada kullanılan yöntemlerin başarılı olup olmadığı ancak uyum üzerindeki etkilerine göre belirlenebilir.. Lazarus ve arkadaşları başa çıkmada kullanılan yolları "duygulara odaklanan" ve "probleme odaklanan" başa çıkma yolları şeklinde adlandırmışlardır (Akt. Tuğrul, 2000: 15).

1.9.1. Duygu Odaklı Başa Çıkma Yöntemi

Bazı insanların stres durumunun iç dünyalarında meydana getirdiği etkilerle uğraşarak özellikle iç dünyalarında yarattığı olumsuz etkiyi azaltmaya yöneldiklerini görürüz. Duygu odaklı yaklaşım olarak adlandırılan bu süreç de kaçındığımız durum bizi bir süre rahatsız etmez (Türküm, 1999: 9). Duygu odaklı başa çıkma yolları genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, durumu kabullenme gibi davranışları içermektedir (Şahin ve Durak 1995). Durumun gerçekliğini reddetme, İnkâr etme, görmezden gelmeye çalışma, stres yaratan uyarıcıyı düşünmeyi reddetme davranışlarını içerir. Kaçma-kaçınma ise yiyerek, alkol, sigara, ilaç kullanarak kendini daha iyi hissetme çabalarını içerir (Türküm, 1999: 11).

Bu yaklaşım, stres tepkisi azaltabilir, cesaret ve benlik saygısını, kendine güven, yüksek umut tekrar kazanılabilir. Diğer yandan inkâr etme, uygun davranışlara set oluşturabilir, duygusal olarak uyuşur, hissizleşebilir, bilinci tehdit eden materyallerin müdahalesi devam eden aktiviteleri bozabilir, semptomlar ve onların kaynakları arasındaki ilişkiden habersiz kalınabilir (Yamaç, 2009: 32).

1.9.2. Problem Odaklı Başa Çıkma Yöntemi

Stresle başa çıkmada iki yaklaşım söz konusudur. Bunlardan ilki stres yaşantısına yol açan durumu değiştirmeye, sorunu çözmeye yönelik problem odaklı yaklaşımdır. Bunda amaç stres meydana getiren durumla doğrudan ilgilenmektir (Onbaşıoğlu, 2004:110-111).

Problem odaklı başa çıkma tehdit edici olayları ortadan kaldırma veya onun etkisini en aza indirme biçiminde problem çözme ve işlem yolları üzerine yoğunlaşma gibi stresli durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik faaliyetleri içerir (Türküm, 1999: 8-11). Fakat her zaman stresi oluşturan duruma müdahale etmek olası değildir. Olay meydana geldikten sonra ortaya çıkan stresle mücadele etmek gerekmektedir. Böyle bir durumda duygu-odaklı başa çıkma daha etkili olacaktır. Duygu odaklı yaklaşımda duruma müdahale etmeksizin duruma ilişkin bilişsel ve duygusal olarak verilen tepkinin değiştirilmesi durumu söz konusudur (Onbaşıoğlu, 2004:110-111).

Problem odaklı başa çıkma yolları ile iyimserlik arasında ilişki bulunmuştur. Bu süreçte bireyler, kendini kontrol altında tutma, sorumluluğu kabul etme, planlı bir biçimde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma gibi davranışlar göstermektedirler. Bu yöntemde bireylerin durumun meydana gelmesinde kendi rolünü sorgulaması, durumla ilgili olarak özür dilemesi, kendini yeniden gözden geçirmesi ve stresi azaltma etkinliklerini kapsamaktadır (Türküm, 1999: 8-11).

Bu yöntem sayesinde stresörün tesiri azaltılabilir, harekete geçen duygu açığa çıkarılabilir, geri getirilemeyecek kayıplar kabullenilebilir, benlik saygısı yükseltilir, duygusal kontrol seviyesi yükseltilir. Ancak diğer yandan birçok işe yaramayan endişelerle uğraşılır, problem yanlış tanımlanabilir. Yersiz hareketlerle stres seviyesi yükseltilebilir (Yamaç, 2009:33).

Stresle başa çıkmada Moss ve Billings'e göre insanlar genellikle stresle başa çıkmada üç stratejiyi kullanmaktadır. Bunlar problem odaklı, duygu odaklı, düşünce odaklı yaklaşımlardır (Aydın ve İmamoğlu, 2001: 45). Problem odaklı ve duygu odaklı yaklaşım yukarıda açıklanmış olduğundan aşağıda sadece düşünce odaklı yaklaşıma yer verilecektir.

1.9.3. Düşünce Odaklı Yaklaşımlar

Bu yaklaşımda bireyler problemlerini revize eder, yeniden açıklar, olası çıkış yollarını irdelerler. Zihinsel olarak tüm bu süreçler devam ederken bir yandan da problemi aklına getirmemeye çalışma, negatif duyguları red etme veya unutmaya çalışma gibi davranışlar gözlemlenir. Stresle başa çıkmaya yönelik bu yaklaşımlardan hangisini kullanacağını bireylerin kişilik yapısı, eğitim düzeyi ve kültürü belirlemektedir (Aydın ve İmamoğlu, 2001: 44).

1.9.4. DKYB Modeli

Stresle başa çıkmanın önemli yollarından biride DKYB modelidir. Bu model stresin zararlarını en aza indirmek, stresi kontrol altına almak, stresin zararlarını yararlı hale getirmek için çeşitli yöntemlerden oluşur. Modelin ilk adımı eğer imkanınız varsa “*Değiştir*” adımıdır. Olumsuz durumu değiştirme yaklaşımı, klasik güçlü ol ve daha çok çabala yaklaşımına alternatif oluşturan uzun vadeli bir stratejidir. Olumsuz durumu değiştirebilerseniz içinde bulunduğunuz stresi tamamen ortadan kaldıracabilirsiniz. İkinci adım “*Kabul Et*” yaklaşımıdır. Değiştiremeyeceğiniz koşulları kabul et. Kontrol edemeyeceğiniz durumları öfkelenmeden kabul etmeyi, pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğretmektedir. Olumsuz durumları kabul etmek sizi mücadele ve kaçış konumundan kurtarıp akıp gitme konumuna taşıyabilecek bir güçtür. Üçüncü adım “*Boşver*” i temsil ediyor. Boşvermek duygusal, zihinsel, ruhsal ve fiziksel yönden işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğiniz durumları kontrol etmeye çalışmak, sizi kontrol saplantısına götürür. Bu durum strese neden olur. Bu modelin son adımı ise *Yaşam Tarzını Yönetir*. Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama, duygusal destek yoluyla gelecekte üzerinde stres oluşturabilecek unsurlarla bugünden mücadele etmeyi içerir (Braham, 1998: 63-211).

1.10. Stres Yönetimi, Bireysel Stratejiler ve Teknikler

Stres yönetimi, ruh ve vücut sağlığını korumak, üretici ve verimli bir hayat sürdürebilmek için gereklidir. Stres yönetiminin asıl amacı, stresin bütününden

kaçınmak değildir, zaten bu mümkün değildir. Amaç ne çok az, ne de çok fazla olan uygun değer stres yaratmaktır (Ünal, 1999:370).

Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yere sahiptir. Bu stratejilerin ortak noktası ise hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile davranışsal, fiziksel ve psikolojik yapıların kontrol altına alınmasını öngörmeleridir (Aksoy, Kutluca, 2005:264). Böylece vücutta oluşan ve zararlı olan stres tepkisi karşı tedbirler alınarak etkisiz hale getirmeye çalışılmaktadır. Bireysel olarak stresle başa çıkmada, bedensel hareketler (egzersiz), meditasyon, otojenik eğitim, biofeedback (biyolojik dönüt), problem çözme, beslenme ve diyet, toplumsal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, zaman yönetimi gibi teknikler yararlı olabilir (Pehlivan, 2000:170-183; Aydın 2004:71).

1.10.1. Fiziksel Egzersiz

İçsel veya dışsal herhangi bir stres uyarıcısına karşı ilk tepkiyi bedenimiz vermektedir. Bedenimizin verdiği bu stres tepkileriyle başa çıkmada etkili olan yöntemlerden biri de fiziksel egzersizdir (Gökçe, 2004:128-135).

Fiziksel hareketler, stresin etkilerini azaltan önemli bir stres yönetim tekniğidir. Bedenin psikolojik ve fizyolojik hastalıklarına karşı doğal bir savunma mekanizmasıdır. Kas hareketleri bedenin ter ve toksitleri atmasını sağlarken iç organların dayanıklılığını artırır ve psikomatik hastalıklara karşı bireyin direncini artırır (Balaban, 2000). İnsan bedeninin her tarafında bulunan hücreler kanın taşıdığı oksijen ve diğer yararlı maddelerle beslenir. Gerginlik damarlarda daralmaya sebep olduğu için hücrelere giden kan miktarının azalmasına sebep olur. Bu durum hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Bu şartların uzun süre devam etmesi veya sık sık tekrarlanması halinde bu hücreler hem hastalığa daha açık hale gelecek hem de hayat süreleri kısılacaktır (Baltaş, Baltaş, 2002: 202).

İlk olarak Cooper'ın başlattığı sonra diğer bilim adamlarının doğruladığı araştırmaya göre, fiziksel egzersiz duygusal sükunet, problemsiz uyku, kan basıncında düşüş sağlar. Ayrıca düzenli egzersiz yapanların grip nezle gibi hastalıklara daha az yakalandıkları, egzersiz yeni damarcık yollarının açılmasına

yardıml ettiği için kalbe giden kan miktarını arttırarak kalp krizine girme ihtimalini azaltır (Baltaş, Baltaş, 2002:203).

Sonuç olarak egzersizin strese karşı dayanıklılığı arttırdığı ve stres yönetiminde önemli bir rolü olduğunu söylemek mümkündür. Egzersiz, sadece fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da rahatlamayı ve iyi oluşu sağlar. Ancak, doğru egzersizi seçmek ve aşırıya kaçmadan, yeterli düzeyde egzersiz yapmak çok önemlidir (Yamaç, 2009:49).

Fiziksel egzersizin faydaları: Kas gevsemesi, zihinsel gevseme, işte etkinlik artması, uyanıklılığın artması, enerjide artış, duygusal boşalma ve rahatlık, daha iyi uyku, daha kuvvetli kemikler, endişelerde azalma, kalp hastalığı riskinin azalması, bel ve sırt ağrısından korunma ve kurtulma, kendine güven artışı, daha iyi bir sağlık (Baltaş, Baltaş, 2002:206) gibi faydalar egzersizin yararlarının ancak bir kısmını oluşturur.

1.10.2. Meditasyon (Derin Düşünme)

Stres yönetiminde etkili bir yöntem olarak ele alınan meditasyon kişi özel ve rahat bir oturma pozisyonuna girer, belirli kelimeleri tekrarlayarak düşüncelerini bir noktada toplar. Zihnini tamamen boşaltması ve ilham denilen kendiliğinden gelen fikirleri beklemesi ve uygulaması yolunda bir proğram uygular. Düşünce ve duygularına aktif bir şekilde müdahale etmeden pasif müşahede şeklinde geçmek esastır. Bu sırada solunum sayısı değişmediği halde oksijen tketimeinin azalması, karbondioksitin atılması ilginçtir (zer, 2012:55).

1.10.3. Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim)

Kişinin fizyolojik işlevlerini basit ölçüm aletleri yardımıyla denetim altına alma sürecidir. Bu yöntemle kişi kendisine yansıtılan bedensel faaliyetlerini kontrol etme ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanma alışkanlığını kazanır (Baltaş ve Baltaş 2002:194).

Gr ve Ercan (1991), spor bilimlerinde biyolojik geri bildirimin önemini ve kullanımını ele aldıkları çalışmalarında, tekniğin, yarış öncesi gerginliğin azaltılması,

gevşemenin sağlanması, motor kullanımındaki başarının artmasına, spor sakatlıklarının tedavisinde, kas kuvveti ve esnekliğinin arttırılmasında, yorgunluk ve ağrının azaltılması gibi konularda etkili olduğuna değinilmiştir. Ayrıca kalp ritminin düzenlenmesi, kış sporlarıyla uğraşan sporcuların beden ısısının korunmasında etkili olmuştur (Akt.,Gökçe, 2004:142).

1.10.4. Problem Çözme

Problem çözme; belli bir amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlüklerin ortadan kaldırılmasına yönelik bilişsel ve psikolojik boyutları olan bir dizi çabayı içeren süreç olarak tanımlanmaktadır (Oğuzkan, 1989).

Problem çözme becerisini kazanmak stresle başa çıkmada etkili bir faktördür. Problem çözme becerisindeki yetersizlikler, kişilerarası ilişkileri, depresif durumu etkilemektedir. Etkili problem çözme becerisine sahip bireyler yaşam olayları karşısında daha dirençli olmakta ve olumsuzluklarla başarılı bir şekilde mücadele etmekte, intihar riskinden uzak kalmaktadır (Şahin, Onur, Basım, 2008: 82).

Bir Antrenörler için, sporcularının sakatlanması, zorlu bir müsabaka ve sporcunun yenilmesi problem oluşturmaktadır (Bezci, 2010: 27).

Stresle ilgili yazında, etkili problem çözümü için çeşitli strateji geliştirme yöntemlerinin yaygın olduğu görülür. Problem çözmede etkili olarak kullanılabileceği öne sürülen çeşitli sayıda basamaklardan oluşan stratejilerin problem çözme süreçlerinin anlatımı bulunmaktadır.

- a) Problemi saptama
- b) Seçenekleri listeleme
- c) Bir çözüm yolu seçme
- d) Eyleme geçme
- e) Sonuçları değerlendirme (Onbaşıoğlu, 2004:204).

1.10.5. Zaman Yönetimi ve Zamanın Planlanması

Zamanın iyi kullanılması bir anda birden çok işin yapılması değil önceliklerin sıralanmasına göre her işin yerine ve zamanına uygun olarak etkin ve verimli bir şekilde yapılmasıdır (Durna, 2006:329).

Zaman yönetiminin amacı, zamanı gereksinim ve istekleri karşılayacak biçimde etkin kullanmaktır. Ran Ludy'e göre başarılı zaman yönetimi için dört anahtar vardır;

- ✓ Amaç belirlemek,
- ✓ Amaca ulaşmak için planlar yapmak,
- ✓ Planı uygulamaya hemen başlamak,
- ✓ Bitiş zamanını saptamak gelir.
- ✓ Amacına ulaşana kadar çalışmaya devam etmek gerekliliğini savunur (Pehlivan, 1994:811).

1.10.6. İbadet ve İnançlar

Dua ve ibadet stresle başa çıkmak için yüzyıllardır kullanılan bir yöntemdir. Dua sırasında tekrarlanan sözcükler, odaklanmayı sağlayarak bireyin gevşemesine yardımcı olur, bireyin ümit ve iyimserliğini yükseltebilir (Çakır, 2006: 57).

Bireyin hangi dinden olursa olsun, bir arada ya da tek başına dua ve diğer ibadetlerini yapması da stres yoğunluğunu azaltabilmektedir (Işıkhani, 2004).

1.10.7. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma duygu odaklı başa çıkma yöntemleri içinde en etkilisidir. Aynı olay veya uyarıcı karşısında bireyler farklı duygular yaşayabilmektedir. Aynı olay bazı insanlarda stres duygusunu tetikliyorken diğerlerinde herhangi bir ruhsal veya fizyolojik değişime yol açmayabilir. Bu durum duygulara veya strese yol açan şeyin doğrudan olay olmadığına açık bir göstergesidir. Strese yol açan olay değil olayın kişi tarafından oluşturulan yorumlarıdır (Onbaşıoğlu, 2004:110-111).

Lazarus da stres tepkisinin ortaya çıkışını belirleyen temel faktörün, olay veya uyarıcı hakkında yapılan değerlendirme veya zihinde canlanan düşünceler olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre stres yaşantısının ortaya çıkışı, kişinin birincil ve ikincil değerlendirmeleri yapması sonucuna bağlıdır. İlk zihinsel aşamada başım belada mı değil mi tepkisi verilir. Olay tehdit olarak algılandıktan sonra stresin tetiklenmesi için ilk aşamadan geçilmiş olur. İkincil aşamada ise kişinin kendisi ile ilgili olan değerlendirmesidir (Onbaşıoğlu, 2004:110-111).

Özetle denebilir ki bu yaklaşımda kişi olay veya uyarıcılar hakkındaki düşüncelerini, değerlendirmelerini daha yararlı olanlarla değiştirerek hoş olmayan duygularının şiddetini azaltabilir veya yoğun stres yaşantısına son verebilir. Bilişsel yapılandırma bu değişimi sağlamak için kullanılan bir tekniktir (Onbaşıoğlu, 2004:110-111).

1.10.8. Beslenme Alışkanlıklarını Değiştirme

Gündelik hayatımızda fiziksel ya da zihinsel etkinlikleri yerine getirebilmek için enerjiye gereksinim vardır. Ancak beslenme dengeli olmalıdır. Aşırı veya yetersiz beslenme durumlarında, fiziksel ve zihinsel performans azalır. Bu nedenle, her besin grubundan yeterli miktarda alınan dengeli bir beslenme düzeni olması gerekir (Gökçe, 2004:143-153).

Dengeli beslenme stres yönetimi kapasitesini destekler, çünkü, beslenme kalp, ciğerler ve beyin de dahil olmak üzere tüm yaşamsal organların işlevlerini etkiler. Besinler zindeliği, enerjiyi ve performansı artırır; sinirleri ve kasları besler; kan dolaşımını düzenler; nefes almayı dengeler ve bağışıklık sisteminin işleyişini destekler. Stres sırasında bedenimiz ve zihnimiz gerilir ve baskıya dayanmaya çalışır. Stres karşısında dayanabilmek içinde tüm sistemleri ve organları sağlıklı bir vücut gerekir. Bunun için en önemli koşullardan biri yeterli beslenerek beden sağlığının korunmasıdır (Gökçe, 2004:143-153).

Çeşitli ve dengeli beslenme zihnin ve bedenin azami kapasiteyle çalışmasını sağladığı gibi sağlıklı yaşamında temel taşı oluşturur. Vücudun strese karşı dayanıklılığını arttırmak için günlük besinlerinizi değiştirmek yeni bir fikir değildir. Oruç tutma, arınma rejimleri, yogadaki beslenme ilkeleri vücudu temizlemeyi zararlı

toksinleri atmayı, iç organları dinlendirmeyi ve iyileştirmeyi hedefler. Sonuçta vücut güçlenir, zihinsel ve fiziksel enerji artar (Kirsta, 2004: 94).

Bazı yiyecekler stres tepkisini başlattığı, arttırdığı, hatta bireyleri strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Aşağıda stres ve beslenme ilişkisi temel noktalarda özetlenmiştir:

a. Yetersiz kalori insan organizmasını zayıflatarak stresle ilgili hastalıklara daha kolay yakalanmasına neden olmaktadır.

b. Mineral ve vitamin eksikliği de yetersiz kalori gibi aynı zayıflatıcı etkiyi yapmaktadır. B vitamini eksikliği kaygı, depresyon, uykusuzluk, kalp sorunları, midede hassasiyet, kas zayıflığı gibi tepkiler başlatmaktadır. Uzun süreli ve şiddetli stres belli vitaminler alışılmış miktardan daha fazla tüketilmesine neden olabilir. Örneğin B1 ve B2 vitaminleri süregelen stres durumlarında yüksek düzeyde tüketilir. Ayrıca stres sırasında salgılanan adrenalin hormonunun yapısında yer alan panhotenic asit C vitamini ve cholin asit yoğun olarak harcanır.

c. Rafine şeker aşırı alındığında yüklü miktarda enerji açığa çıkarır. Ancak dış çürümelerini başlatır, kan şekere salgılanan insülin dengesi bozulur. Fazla şeker alımı uzun süreli stresle birleştiğinde, B vitamini eksikliği baş gösterir. Bu da stres belirtilerini iyice ağırlaştırır.

d. Kahve, çay, kakao ve çikolatada bulunan kafeinin kendisi stres tepkisi yaratan bir maddedir. Günde iki veya üç fincandan fazla alınan kahve kan basıncını artırır, kalp atışını şiddetlendirir, kalbin oksijen gereksinimini artırır, kalp ritmini bozar ve kaygıya neden olur.

e. Yüksek oranda kolesterol, doymuş yağ, ve tuz içeren yiyecekler kan basıncı riskini artırır ve kalp damarlarında plaklar oluşmasına neden olur. Stres etkenlerinin kalp hastalıkları ve yüksek kan basıncı üzerindeki etkilerini daha da şiddetlendirir. Çok aşırı tuz nedeniyle vücutta fazla su tutulması da ayrıca doğrudan zararlı stres ve sıkıntıyı başlatır.

f. Sigara içmek veya dumanlı ortamda uzun süre bulunmak normal miktardan daha fazla C vitamini tüketilmesine neden olur. Sigaranın kendisi bir stres nedenidir hem de diğer stres nedenlerinden daha fazla etkilenmesine neden olur.

g. Alınan fazla kalori hareketsizlikle birlikte kiloya neden olur, kilo ise başlı başına bir stres kaynağıdır (Pehlivan, 2000:807).

1.10.9. Sosyal, Kültürel ve Sportif Ekinliklere Katılma

Stresle başa çıkmada etkili olan önemli faktörlerden biri de boş zamanlarımızda yapmış olduğumuz faaliyetlerdir. Boş zamanı değerlendirme bireyin öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk duyduğu toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak kişinin günlük yaşamının sıkıcılığından kurtulması ve insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması olarak açıklanmaktadır (Kılbaş, 1989: 19; Pehlivan, 2000: 180). Sinema, tiyatro, opera, sergiler, spor karşılaşmaları, gibi etkinliklere katılmak izleyicilere heyecan, korku, dehşet gibi duygular oluşturduğu için insanı yatıştırır. Ayrıca bireylerin hobileriyle uğraşmak stresi yenmesinde önemli katkılar sağlayacaktır (Pehlivan, 2000:180-181).

1.11. Stresle Başa Çıkma Mekanizması Olarak Sosyal Destek

Sosyal destek yaklaşımı bir bakıma bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde var olan ait olma, sevgi, takdir ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlarının başka bireylerle kurduğu etkileşim sonucunda tatmin edilmesi anlamına gelmektedir. Araştırmalara göre sosyal desteğe sahip bireyler, sosyal destek almayanlara göre daha az stres yaşadıklarını ortaya koymuştur (Tutar, 2000: 290).

Yapılan başka bir araştırmaya göre sosyal bağları güçlü olan kişilerin daha uzun yaşadıkları ve strese bağlı hastalıklara yakalanma olasılıklarının daha az olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal çevreden alınan desteğin içeriği ne olursa olsun, kişinin çaresizlik duygusunu azaltmakta ve stresle başa çıkma konusunda kendine olan güvenini arttırmaktadır (Baltaş, 2000: 150).

Sosyal desteğin işlevlerinin incelenmesi sonucunda en azından dört işlevi üzerinde uyuma gözlenmektedir. Bunlar duygusal, araçsal, maddi ve eşlik etme desteğidir. Duygusal destek başkalarıyla kurulan ilişkiler sevgi, şevkat, ilgi, kabullenme, yakınlık, duygularını açma ve değer verilme gibi kaynaklar sağladığı için bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlar. Bilgi desteği başkalarının ve bireyin yaşamını kolaylaştırıcı nitelikte öğütler verme, önerilerde bulunma, kişisel geribildirim verme bilgilendirme gibi güncel güçlüklerle yönelik düşünce ya da

olguların iletilmesi şeklinde verdiği destektir ve bilişsel rehberlik olarak da adlandırılır. Maddesel destek; hizmet verme, malzeme temin etme, parasal yardımda bulunma gibi somut, maddesel yardımları içerir. Eşlik etme desteği; sosyal etkinliklere birlikte katılma desteğidir.

Bunların içinde en önemli yararlı desteğin güven veren ve kendilik değerini yükselten duygusal destek olduğu belirtilmiştir (Şahin, 1999: 86). Duygusal destek bireyin başkalarının onu gözettiği ve düşündüğünü algılayarak kendisi hakkında hissettiklerini olumlu yönde etkilediği için yarar sağlamaktadır.

Sosyal destek iyi olma üzerinde etkilidir fakat sayısız çalışmada bunun iki farklı süreç sayesinde meydana geldiğini ortaya koymuştur. Birinci model de sosyal destek yalnızca stres altındaki bireylerin iyi olmasıyla ilgilidir. Çünkü stresli olayların hasta edici etkisinden kişileri korumada tampon etkisi gösterir. Diğer model ise sosyal kaynaklar kişinin stres altında olup olmamasına bakılmaksızın faydalı etkiye sahiptir. Bu model stres olmadığı durumda destek etkileşimi ile desteğin istatistiksel ana etkisini göstermesinden gelen bir model olduğu için temel etki modeli olarak adlandırılmıştır (Cohen, Wills, 1985: 310). Bu modelde stres olsun ya da olmasın sosyal destek kişinin sağlığını doğrudan etkilemekte, sosyal desteğin yokluğu kişinin hastalık oluşumuna yol açmaktadır. İnsan eş, aile, arkadaş ya da komşu gibi geniş bir sosyal ağ içinde bulunur. Bu ağ içinde seviliyor, değerli bulunuyor, gerektiğinde yardım görüyorsa kendini o denli mutlu ve güven içinde hisseder. Sosyal ilişkiler yetersiz ya da bozuk olduğunda ruhsal bir hastalık geliştirme riski olan anksiyete ve değersizlik duygularını sık yaşar (Ardahan, 2006:71). Tampon modeline göre stres ve hastalık arasında anlamlı bir ilişki olmasına rağmen bazı insanların yaşam modelleri ile daha kolay başa çıkabildikleri görülmüştür. Stresin bireyler üzerinde olumsuz psikolojik ve somatik etkileri vurgulanırken sosyal destek kaynaklarının hem hastalık öncesi hem hastalık sonrası hem de hastalığın tedavisinde olumlu etkileri vardır (Ardahan, 2006:71).

Sosyal destek üzerine yapılmış pek çok araştırma göz önüne alındığında, sağlık ile sosyal destek arasında olumlu bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Sosyal desteği olanlar, daha kolay iyileşmekte, yaşam kaliteleri yükselmekte ve hastalıklarla baş etme güçleri artmaktadır (Ardahan, 2006:73).

1.12. Spor ve Stres

Spor, sonuçları fiziksel yetkinliğe bağlı olan, içine kültürel değerlerin ve normların da katıldığı kurumsallaşmış oyunlar olarak görülür (Ceylan, 2005:35). Spor ile stres arasındaki ilişki fizyolojik, psikolojik veya sosyal boyutlu olabilir. Fakat araştırma sonuçları psikolojik boyutun spor ortamında en önemli sebep olduğunu göstermektedir (Ceylan, 2005:35).

Spor geniş kapsamda strese neden olan etkenleri üretir. Spordaki stres etkenleri onun doğasındaki belirsizlikle alakalıdır. Çünkü olimpiyat atıcısı tetiği çektiğinde ya da profesyonel golfçü golf sopasını salladığında sonucun ne olacağını bilememektedir. Bu nedenle spor evrensel bir çekiciliğe sahiptir ve kitleleri içine çekmektedir (Karageorghis, Terry, 2015:91).

Sporla ilgili olan stres zarar vermez. Burada önemli olan zorluk olarak adlandırılan stres etkenini nasıl algıladığımızdır. Stres etkenini olumsuz algıladığımız takdirde kaygı meydana gelir. Bu sebeple zorlukların üstesinden gelmeniz, taleplerinizi ve kapasitenizi nasıl gördünüze bağlıdır (Karageorghis, Terry, 2015:91).

Sporda genel olarak stres yaratan faktörler şu şekilde sıralanmıştır:

- ✓ Seyircinin tepkisi
- ✓ Dalmada işitsel yoksunluk
- ✓ Yüksek risk sporları (dağcılık, dalıcılık, paraşütçülük, motor yarışları).
- ✓ Sakatlanma riski.
- ✓ Diğer ülkelerdeki yarışmalarda saat farkı, iklim değişikliği, yemek farkı,
- ✓ Koçla olan çatışmalar,
- ✓ Takım arkadaşları ile olan çatışmalar,
- ✓ Aile ve okuldaki çatışmalar,
- ✓ Spordaki karmaşık hareketler sırasında karar vermedeki çatışmalar (Tiryaki,2000:19) ,
- ✓ Antrenörden azar işitme

- ✓ Hakemden ceza alma
- ✓ Rakibin hile veya başarısını görme
- ✓ Fiziksel ya da zihinsel engeller (Bahramizade and Besharat, 2010).

Spriddle (2004)'te yaptığı çalışmada amatör ve profesyonel sporcuların stres kaynaklarını, yarışma içi ve yarışma dışı olarak ikiye ayırmıştır ve yarışma dışı stres kaynaklarını sporcular:

- ✓ “Sosyal destek eksikliği”
- ✓ “Beklentileri karşılamak” olarak ifade etmişlerdir (Spriddle, 2004).

Spor üstesinden gelmesini öğrenmemiz gereken stres faktörleriyle doludur. Sporcu zorlu hava koşullarındaki müsabakalarda yarışmak zorunda kalabilir ya da hastalık, aşırı yorgunluk ve sakatlıkla karşı karşıya kalabilir. Bu fiziksel stres etkenleri görevi daha da zor hale getirerek performansı etkilemektedir (Karageorghis, Terry, 2015:91).

Sporcuların performansını etkileyen onların başarısına ket vuran fiziksel koşullar dışında bir takım korkular bulunmaktadır. Yapılan pek çok araştırma, sporcuların stres altında değişik korku durumları yaşadıklarını göstermektedir. Bu korkular sporcunun performansını engelleyen önemli unsurlardır. Maç veya yarışma esnasında başarısızlık duygusu yaşayan sporcuları en çok etkileyen, korku ve endişe yaşamasına sebep olan durum, kaybetme korkusudur. Özellikle kazanmanın yüceltildiği ve kaybetmenin aşağılandığı bir kültürde sporcular kendilerini değerli ve önemli görmemekte, değersizlik duygusu yaşamaktadır. Sporcuların performansını etkileyen diğer bir korku durumuna ise sporcunun kendini yarışma ve maçlara yeterince hazırlanamaması neden olmaktadır. Böyle bir durumda kendini eksik, yetersiz hisseden bir sporcu, rakibi yüceltmeye veya kendini aşağılamaya girerek gerginlik yaşar ve saldırgan bir tutum sergiler. Bazı sporcular ise farkına varmasa da kazanmak istemeyebilir. Kasten ya da istemeyerek kendine ket vurur ve gerekli performansı sergileyemez. Kendini yetersiz hisseder ve eksiklik duygusu içine girer (Biçer, 2012). Tüm bu duygular sporcunun mevcut potansiyelini sergilemesine mani olmaktadır.

1.13. Sporda Stresle Başa Çıkma

Sporda stres yaratan faktörlerin kontrolü; beklentilerin miktarı, kişilik, yetiştirilme tarzı ve deneyimler gibi belirgin olan faktörlere bağlıdır (Karageorghis, Terry, 2015). Çünkü stres faktörleri ve strese verilen yanıt her sporcu için aynı değildir ki bunlar bireysel farklılıklar olarak bilinir. Bir sporcu önemli bir derbi maçında sakin ve soğukkanlı davranabiliyorken başka bir sporcu böyle maçlarda aşırı bir gerginlik ve endişe yaşayabilir. Bir sporcu, kendi saha ve seyircisinin önünde çok rahat bir maç oynayabilirken, diğer bir sporcu kendi saha ve seyircisi önünde kaygı, endişe ve baskılardan dolayı performansını yeterli ölçüde gösteremez. Bazı sporcular özel problemlerini yarışmaya veya maça yansıtmaz, her koşulda yarışma ve maçlara hazırlanabilirken, başka bir sporcu ise en küçük bir moral bozukluğunda iyi bir yarış veya maç çıkaramaz (Biçer, 2012). Dolayısıyla stres faktörleri, stres faktörlerini algılayış şekli ve strese verilen tepki değişken ve sporcuya özgüdür. Bu nedenle pek çok spor psikoloğu, profesyonel sporcuların spor performansı ve duygular arasındaki bağlantıyı araştırmaya başlamışlardır. Özellikle yaşanan duyguların spor performansını etkileyebileceğini ifade etmişlerdir (Bahramizade ve Besharat, 2010).

Spor müsabakalarında başarılı bir performans sergilemek stres etmenleriyle etkili şekilde başa çıkmayı gerektirir. Spor aktivitelerinde stresle etkili bir biçimde baş etme, kendine güven kazanma, uyum ve konsantrasyon sağlamada önemli rol oynar. Birçok bireyin başa çıkma çabaları ve seçimleri değişiklik gösterir. (Kural, 2013). Başa çıkma biçimi bireyin stresi değerlendirmesinden sonra kullanacağı başa çıkma stratejisinin seçimini etkilemektedir (Tazegül, 2012). Başa çıkma becerileri insanların yaşadıkları zor durumlardan zarar görmelerini önlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda başa çıkma stratejileri, bir sporcunun sakatlanma riskini oluşturan olaylara karşı korur ve sakatlık durumu oluşsa bile sporcuya uygulanan rehabilitasyona uyum sağlamasına yardımcı olur (Tazegül, 2012).

Sporda başa çıkmayla ilgili yapılan araştırmaların çoğu duygu odaklı ve problem odaklı yaklaşımları ele almaktadır (Bahramizade, Beşharat, 2010:764) Problem odaklı başa çıkma, kaygıya neden olan problemin doğrudan yönetilmesiyle ilgilidir. Bu yaklaşım sporcularda stresörün etkilerini ortadan kaldıran etkin adımları

içerir ve doğrudan hareketi başlatmayı, kişinin çabalarını artırmayı ve stresin kaynağını açıklamaya yönelik bilgi aramayı ya da onun yeniden ortaya çıkmasını önlemeyi içerir. Bu yöntem stresin kaynağının tahmin edilebildiği durumlarda daha etkilidir (Hosseinalipour, 2015). Duygu odaklı başa çıkma, başa çıkmayı kolaylaştıran bilişsel stratejinin kullanımıyla ilişkilidir. Sporunun kendi performansını ve başarısını başka sporcularla karşılaştırması, kafasında oluşan alternatif tepkiler sonucu karar vermede zorlanması, yanlışlar ve cezalar üzerinde yoğunlaşması gibi sonuçlar doğurabilir (Konter, 1996). Bunun yanı sıra duygu odaklı başa çıkma, dikkati başka bir yere yönlendirerek ya da durumun anlamını değiştirerek stresin azalmasında etkili olabilmektedir. Literatürde başa çıkma tarzlarının diğer kavramsal çerçevesini ise kaçınma ve yaklaşma tarzları oluşturmaktadır (Bahramizade and Besharat, 2010). Stresle başa çıkmada kaçınma stili, sporunun dikkat dağıtan düşüncelerle karşılaştığı durumlarda ve anlık karar vermeyi gerektiren durumlarda daha çok kullanılmaktadır. Ancak bazı durumlarda yaklaşma ve kaçınma tarzını sporcular aynı durum için kullanabilmektedirler. Mesela seyircinin yoğun gürültü ve küfür etmesi sporcular için bir tehdit unsuru oluşturabilir. Sporcular tehdit edici durumların bazı yönlerinden kaçınma eğilimi gösterirken diğer yandan da güvenlik hissiyle ve konsantrasyonunu korumak için problemlili durumla mücadeleye girebilir (Hosseinalipour, 2015).

Sporcuların karşılaştıkları problem karşısında nasıl davranacağı çok önemlidir. Çeşitli sportif performanslarda sporcuların tam anlamıyla katkı sağlayamamalarının ana sebeplerinden biride stres yaratan bir durum meydana geldiğinde, stresle başa çıkamamaları yer almaktadır (Lazarus, 2000). Tüm sporcuların stres kaynaklarıyla etkili biçimde başa çıkabilmelerinin lüzumu spor psikolojisi araştırmalarında kabul görmektedir (Holt ve Hogg, 2002 akt. Hosseinalipour, 2015: 42).

Ceylan 2005'te yaptığı araştırma sonucunda, sporcuların spor ortamında karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak için şu düzenlemelerin yapılmasını önermektedir:

- ✓ Spor psikologları erkek sporcularla fazladan çalışmalar yaparak stresle başa çıkma noktasında destek olmalıdır. Çünkü araştırmalar göstermiştir ki erkeklerin bayanlardan daha az başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır.
- ✓ Tecrübeli sporcuların küçük yaştaki sporcularla zaman geçirmeleri sağlanarak küçük sporcuların stresle başa çıkmada tecrübeli sporcuları örnek almaları sağlanmalı.
- ✓ Belli bir yaştan itibaren sporculara stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler öğretilmeli.
- ✓ Sporcuların stresle başa çıkma açısından kendilerini eğitmeye istekli olmaları ve her tür desteğe açık olmaları sağlanmalı.
- ✓ Mükemmel performans için sporcular küçük yaşlardan itibaren yüksek başarı gerektiren antrenman ve yarışmalardan uzaklaştırılmalı.
- ✓ Antrenörler sporcuların stresle başa çıkabilmeleri için takım içinde uygun ortam oluşturmali, yöneticiler bu mevzuda eğitilmeli ve spor psikoloğu desteği sağlanmalı.
- ✓ Sporcuların psikolojik ihtiyaçları göz önünde bulundurularak rehberlik ve danışmanlık hizmeti verilmeli.
- ✓ Antrenman düzenlenmesinde yarışma şartları göz önüne alınarak, müsabaka koşullarına uygun çalışma tarzlarına göre çalışmalara öncelik verilmelidir.
- ✓ Sporcuların duygusal, bilişsel, fizyolojik yapıları dikkate alınarak sportif yönlendirmeler yapılmalıdır (Ceylan, 2005:79-80).

1.14. Sporda Sıklıkla Kullanılan Bilişsel Nitelikli Başa Çıkma Stratejileri

1. *Görsel Devinişsel Davranış Provaları:* Bu yöntemi uygulamaya gevşeme çalışmaları ile başlanır, bunu hayal etme aşaması izler. Bu aşamada yarışma sırasında karşılaşılan özel stres durumları ya da performans becerileri sırasında ki stres yaşantılarının hayal edilmesi yapılmaktadır (Koruç, 1997:129).

2. *Stres Aşılama:* Mechinbaum tarafından geliştirilen bilişsel ağırlıklı bir tekniktir. Uyumlu ve uyumsuz tekniklerin birer kendilik ifadesine aracılık ettiği varsayımından yola çıkılarak oluşturulur. Kendilik kontrolü en iyi birleştirdiği belirtilen programlar arasında yer almaktadır. Dört aşamalı şekilde uygulanmaktadır.

İlk aşamada durumun gerçekliğinin değerlendirmesi yapılır, olumsuz düşünceler kontrol altına alınır, durum kabul edilir ve uyarılmış seviyesi yeniden düzenlenir, stres yaratıcılarla mücadeleye hazır hale gelir. Stres yaratıcılarla ilgili reaksiyonlarla başa çıkma, performans değerlendirmesi ve kendiliğin geliştirilmesi aşamalarından oluşur. İkinci aşamada; sporcunun stresli ortamlar ile başa çıkmada kendilik kontrolü stratejilerinin geliştirilmesine izin verilmesi, gevşeme tekniklerinin öğretilmesi önem kazanır. Üçüncü aşamada öğrenilen tekniklerin prova edilmesi önem kazanır. Dördüncü aşamada öğrenilen başa çıkma tekniğinin stresli ortamda denenmesi girişiminde bulunulur (Koruç,1997:129).

1. 15. BESYO Özel Yetenek Sınavları

Özel yetenek, belli bir fiziksel veya zihinsel faaliyeti öğrenebilme kapasitesidir. Sportif bağlamda özel yetenek kavramı, belli bir alanda normalin üzerinde ancak henüz tam gelişmemiş özellikler bütünü olarak değerlendirilir (Öztürk, 2008).

Ülkemizde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları yetenek sınavıyla öğrenci almaktadırlar. Bu sınavların Türkiye genelindeki üniversitelerde farklı uygulanmakta olmasına rağmen, genel olarak adayların fiziksel becerileri fiziksel performans testleriyle ölçülmektedir (Toker, Korkmaz ve ark. 1999).

Türkiye’de birçok beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile fakültelere bağlı beden eğitimi ve spor bölümleri ve spor bilimleri fakültelerinin uyguladığı farklı içerikli sınav yöntemleridir. Özel yetenek sınav içeriğini; branş sınavı, spora ilişkin özgeçmiş puanı, koordinasyon sınavı gibi uygulamalar oluşturmaktadır (Çakır, 2016).

1.16. Beden Eğitimi Bölümlerine Girecek Adaylarda Ölçülen Fiziksel Performans Özellikleri

1.16.1. Motorik Özellikler

İnsanın temel motorik özellikleri, kişinin bedeni güç ve yeteneğini, motorik spor gücü derecesini belirleyen öğelerdir (Sevim, 2002:37). Antrenman boyunca yapılan her spor hareketinin temeli ve genel koşuludur. Temel motorik özellikler belirgin olup, kısmen bağımsızdır. Yani bu özellikler birey hayatı boyunca hiçbir şekilde spor yapmasa bile doğal olarak gelişir. Mesela kuvvet, antrenman yapılmadan bile vücudun gelişimine paralel olarak 25-30 yaşına kadar doğal bir süreç olarak gelişmektedir (Ertuş, 2010:12).

Temel motorik özelliklerin içeriksel yapısını üç ana bölümde kuvvet, sürat, dayanıklılık olarak incelemek mümkündür (Sevim, 2002).

1.16.1.1. Kuvvet

Kuvvet, içsel ve dışsal direnci asmayı sağlayan sinir-kas yeteneği olarak tanımlanabilir (Sevim, 1977:16). Ayrıca, kas ya da kas grubunun maximum seviyede kuvvet veya döngüsel kuvvet üretebilmesi (Bompa and Haff, 2015) anlamına da gelmektedir. Sporda iyi bir performans sergileyebilmek için kaslar son derece önemli bir etkidir. Yüksek düzeyde kas kuvveti ile sporsal verim arasında anlamlı bir ilişkisi olduğu pek çok araştırmayla ortaya konmuştur (Bompa and Haff, 2015:) Antrenman bilimi açısından kuvvet; temel kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık olarak üç kısma ayrılmaktadır (Sevim, 1977:17).

Temel kuvvet: kasların kasılmasıyla elde edilen en büyük kuvvettir. Çabuk kuvvet, kasların en çabuk kasılmalarıyla ortaya çıkan ve bir direnci yenen kuvvettir. Kuvvette devamlılık, Organizmanın uzun süre devam eden kuvvet yüklenmelerinde yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğidir.

1.16.1.2.Sürat

İnsanın kendisini en yüksek hızla, bir yerden bir yere hareket ettirme (Sevim, 1977: 26) yeteneği, mesafeyi hızlı bir biçimde aşma becerisi (Bompa and Haff, 2015:397) olarak tanımlanmaktadır. Çabukluk ve çabuk kuvvet kavramları ile yakın ilişkisi bulunmaktadır. Sporda sürat olarak adlandırılan kavram fizikte hız olarak isimlendirilmektedir. Sporda ortama hıza sürat denirken çabukluk, fizikteki ani hıza denmektedir (Sevim, 1977, s.26-30).

Sürat ve süratte devamlılık pek çok spor dalında verimi etkileyen önemli bir beceridir. Pek çok spor dalında sürat, düz bir doğrultuda hızlı olarak hareket etmeyi sağlaması ile başarılı bir verim sergilemek için gerekli olmaktadır (Bompa and Haff, 2015:). Sürat, spor alanında en önemli kondisyonel özelliklerden birisidir. Süratin ilgili yarışma dallarındaki (100-200m) başarıya olan etkisi yanında, takım oyunları ve mücadele sporlarında da önemli etkisi bulunmaktadır (Öztürk, 2008).

Üç tür olarak ele alınmaktadır: tepki sürati, özel sürat, süratte devamlılık. Tepki sürati, bir harekete karşılık çok hızlı bir biçimde tepki verme yeteneğidir. Özel sürat, bir mesafeyi mümkün olan en yüksek hızda kat etmektir ve her spor branşına göre bu mesafe değişir. Süratte devamlılık, özel süratin kısa bir süre sonra düşürülmemesi, müsabaka boyunca sonra hareketlerin devamlı olarak hızlı bir biçimde yapılabilmesidir (Sevim, 1977:28).

1.16.1.3. Dayanıklılık

Uzun süre yüklenmelerde organizmanın yorgunluğa karşı dayanıklılık, genelde sporcunun fiziki ve fizyolojik yoğunluğa dayanma gücü olarak tanımlanabilir. Frey'e göre sporcunun fiziki dayanıklılık yeteneği şu anlama gelmektedir. Tüm organizmanın fiziki yorgunluğa mümkün olduğu kadar karşı koyabilme gücüdür (Sevim,1991:69). Bir kimsenin dayanıklılığı; süratine, kas kuvvetine, bir hareketi etkin performe edebilme yeteneğine, fonksiyonel potansiyelini kullanma yeteneğine, işi yaptığındaki psikolojik durumu ve buna benzer bir çok faktöre bağlıdır (Ziyagil, Tamer ve Zorba, 1994:34). Birçok spor dalında dayanıklılığın bazı biçimler ağırlıklı olarak kullanılmakta, dayanıklılığın

geliştirme biçimleri verimliliği önemli oranda arttırmaktadır (Bompa ve Haff, 2015:363). Dayanıklılık antrenmanının doğru bir biçimde uygulanabilmesi için antrenör ve sporcular küçük sertlikte alıştırma antrenmanı ve yüksek sertlikte alıştırma (antrenman) dayanıklılığı olarak bilinen iki temel dayanıklılık biçimi arasındaki ayrımı bilmelidir.

Düşük sertlikli Alıştırma (Antrenman) Dayanıklılığı (DSAD): Ağırlıklı olarak aerob enerji gerektiren etkinliklerde düşük düzeyde doruk güç çıktısı görülmektedir. Dolayısıyla bu tür etkinlikler düşük sertlikli olarak adlandırılmaktadır. Ağırlıklı olarak oksidatif ya da aerobik metabolizma gerektiren etkinliklerde sporcuların yüksek düzeyde düşük sertlikli alıştırma dayanıklılığı (DSAD) geliştirmesi gerekmektedir. Aksi durumda anaerobik enerji gerektiren halter, sprint, voleybol gibi spor dallarında DSAD'ın geliştirilmesi sporcunun verim düzeyinin azalmasına neden olmaktadır (Bompa ve Haff, 2015:363).

Yüksek Sertlikli Alıştırma Dayanıklılığı (YSAD): Anaerobik metabolizma gerektiren spor dallarında yüksek düzeyde güç çıktısı elde etmek ya da devamlı surette yüksek hızlı hareketler kullanılmaktadır. Anaerobik etkinliklerin aerob etkinliklere göre yüksek güç çıktısı sağlamasından dolayı anaerob etkinlikler yüksek sertlikli olarak adlandırılmaktadır (Bompa and Haff 2015:365).

1.16.1.4. Hareketlilik

Sporun hareketlerini, eklemlerin müsaade ettiği oranda geniş bir açıda ve değişik yönlerde uygulayabilme yeteneğidir (Sevim, 1977:43). Hareketlilik spor türlerine göre önem kazanırken, değişik spor türlerinde de tamamlayıcı özellik olarak ortaya çıkmaktadır. Hareket genişliği kasılan kasların kuvvetine ve gerilme yeteneğine bağlıdır. Sporcunun kendi gayretiyle ve bir eş yardımıyla büyütülebilir. Antrenmanlarda germe ve esnetme alıştırmaları uygun metotlarla uygulanırsa büyük hareket genişliğine ulaşılır (Sevim, 1977:44).

Hareketlilik mekanizmasıyla, bu germe ve esnetme çalışmalarında yapılan hatalar asgariye indirgenmektedir. Hareketlilikle ilgili aktif ve pasif, dinamik ve statik, genel ve özel olarak çeşitli sınıflandırmalar yapılabilmektedir. Adayların

hareketlerini istenilen düzeyde ve açıda değişik yönlerde uygulayabilme yeteneği olan hareketlilik, zaman merkezli olarak yapılan özel yetenek sınavlarında en önemli motorik özelliklerdendir (Öztürk, 2008).

1.16.1.5. Beceri Koordinasyon

Beceri, kısa süre içerisinde güç hareketleri öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun ve çabuk şekilde tepki gösterebilme yeteneğidir (Şahin, 2005).

Sportif hareketlerin çoğunlukla kendi içerisinde uygulama zorlukları bulunmaktadır. Hareketlerin oluşumu için sinir akımlarıyla belirli kaslar kasılmakta ve çalışmaya başlamaktadır. Kasların istenilen hareketi uygulamasını, merkezi sinir sisteminden kaslara giden emir veren sinirlerin bağlantısı sağlamaktadır. Bu sisteme koordinasyon denilmektedir (Sevim, 1992:57).

Beceri bir spor dalında başarılı olunmasında önemli bir etkidir. Antrenman esnasında uygulanan çok yönlü beceri alıştırımlarıyla geliştirilebilir. Her spor dalına özgü beceri antrenmanları bulunabilir. Beceri antrenmanlarının sıklığı ile başarı sağlanabilir (Sevim, 1977:48).

1.16.1.6. Esneklik

Esneklik eklem ya da eklem serilerinin mümkün olan en geniş açıda hareket edebilme yeteneğidir. Cimnastikte kimi nedenlerle kasılan kasları açmak, uzatmak amacıyla kasların bağlı olduğu eklemleri esnetmek için yapılan hareketleri içermektedir (Şahin, 2002). Esnetme pasif, pasif-aktif, aktif yardımcı ve aktif esnetme olmak üzere dört bölüme ayrılmıştır. Pasif-aktif esnetme yönteminde bir yardımcı kullanılır. Bu yöntemin pasif yöntemden farkı esnetilecek olan eklem yardımcı tarafından ağırlı sınırına kadar esnetilir. Aktif yardımcı esnetme yönteminde kişi esnetilecek eklemi yapabildiğince esnetmeye çalışır. Kendi gayretiyle esneyebildiği noktaya geldiğinde yardımcı devreye girer ve hareketi daha ileriye götürerek birkaç saniye bekletir (Beyazıt, 1998).

1.16.1.7. Sıçrama

Sıçrama ne yöne olursa olsun ayakların yerden kesilmesi durumudur. Sıçrama, sporsal olarak değerlendirildiğinde her branşın kendine özgü bir sıçrama şekli olduğu gözlemlenir. İyi bir sıçrama bireyin fiziksel kapasitesi ve teknik yönden farklılığı göz önüne alındığında diz ve kalça eklemine fleksiyonu ve kolların aşağıdan yukarıya doğru kaldırılarak veya kaldırılmadan kollarla kuvvet alınması ya da alınmaması durumunda dikey olarak en üst seviyeye çıkabilmesidir (Bayazıt, 1998).

1.17. Üniversitelerin BESYO Özel Yetenek Sınav Sistemleri

Üniversitelerin birçoğu kendi öğrenci ihtiyaçlarına göre veya kaliteli öğrenciyi ayırt etmek konusundaki fikir ayrılıklarından dolayı farklı sistemlerde sınav yapmaktadır. Bu sınavlar amaç olarak birbirine çok benzer gözükse de içerik olarak birbirinden çok farklıdır. Bazı üniversitelerin sınavlarında branş sınavları ön plandayken, bir başka üniversitede atletizm (koşular), ya da koordinasyon sınavı ön plana çıkmaktadır.

Üniversitelerin bir kısmı aşağıda belirtmiş olduğumuz sınavların bir kısmını aynı anda yapar. Başlıca sınav sistemleri şunlardır;

- ✓ Uzun ve Orta Mesafe Koşuları
 - ✓ Hız Testi Koşuları
 - ✓ Sağlık Topu Atma ve 3 Adım Sıçrama Sınavları
 - ✓ Koordinasyon Parkuru Sınavları
 - ✓ Branş Sınavları
 - ✓ Dayanıklılık Testi Sınavları
 - ✓ Branş Koordinasyonu Parkur Sınavları
 - ✓ Bazı üniversitelerde uygulanan Sözlü Mülakat Sınavları
- (<http://www.besyocuyuz.com>).

1.18. Adnan Menderes Üniversitesi'nde Uygulanan Özel Yetenek Sınav Modeli

Adnan Menderes Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu, yüksek okullar içerisinde en çok tercih edilen 5.okul olarak dikkat çekmektedir. Ayrıca milli sporcuların tercih ettiği bir okul haline gelmesi, 2012 den itibaren elemelere katılan aday sayısını yüzde elli oranında arttırmasıyla (Dingil, Gürcün, 2016) bilinmektedir.

1.18.1 Sınav Uygulaması

Üniversitenin sınav uygulaması iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada genel koordinasyon sınavı yapılmaktadır ve 40 üzerinden değerlendirilmektedir. Bu sınavlardan 15'in altında puan alan elenmektedir. İlk aşamadan geçen adaylar branş sınavlarına girmektedir. Branş sınavı ise 60 üzerinden değerlendirilmektedir. Birinci aşama sınavı 4 kısımdan oluşmakta ve bunların her biri 10 üzerinden değerlendirilmektedir.

1.18.2.Birinci Aşama Sınavı

Birinci aşama sınavı;

- ✓ Geriye Top Atma
- ✓ Dikey Sıçrama
- ✓ 60 Metre Sürat Koşusu
- ✓ Dayanıklılık Koşusu Testlerinden (Kadınlar 800 m / Erkekler 1500 m) oluşmaktadır.

Adayların, Özel Yetenek Sınavı II. Aşamasına (Spor Dalı Branş Sınavı) devam edebilmeleri için 40 Puanlık motorsal testlerden en az 15 Puan almış olmaları gereklidir. Genel koordinasyon sınavlarının her biri 10'ar puan üzerinden hesaplanmaktadır.

1.18.3. İkinci Aşama Sınavı

İlk aşama sınavı olan genel koordinasyon sınavından geçen adaylar branş sınavına tabi tutulmaktadır. Adaylar jüri huzurunda aşağıda belirtilen branşlardan birinde uygulamalı sınava tabi tutulmaktadır.

- ✓ Futbol
- ✓ Basketbol
- ✓ Voleybol
- ✓ Hentbol
- ✓ Jimnastik
- ✓ Güreş

Sportif beceri (branş) sınavı komisyon başkanının koordinatörlüğünde komisyon üyeleri tarafından değerlendirilmektedir. Adayların değerlendirmeye girebilmesi için branş sınavlarından en az 15 puan almış olmaları gerekmektedir. Ayrıca adayların Antrenörlük Eğitimi Bölümünü tercih edebilmeleri için branş sınavından 30 puan almaları zorunludur.

1. 19. KONUyla İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Tablo 1: BESYO Özel Yetenek Sınavında Kaygı ve Stres Üzerine Yapılmış Araştırmalar

Çalışmanın Adı ve Yazarı	Yılı	Amaç	Örneklem Grubu	Sonucu
Lök S., İnce A., Lök N. Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi	2008	Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarının ve demografik özelliklerinin sınav performansını nasıl değerlendirdiği ile ilişkisinin incelenmesi.	2008-2009 eğitim öğretim yılında Karamanoğlu Mehmet Bey üniversitesine BESYO özel yetenek sınavına başvuran 348 aday içerisinde gönüllü katılmayı kabul eden 253 aday alınmıştır.	Sonuç olarak adayların durumluluk kaygı düzeyleri orta derecede olduğu bulunmuştur. Sınava başvuran adayların ailenin yaşadığı yer aile yapısı ebeveyn eğitim durumuna göre kaygı düzeylerinin etkilendiği, cinsiyet, yaş, beden eğitimi sınavına ilk kez girecek olması ve sınava hazırlanış performansını yetersiz hissetmesi gibi durumlarda kaygı düzeyinin arttığı bulunmuştur.
Şahin A. Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Kaygı Düzeyleri İle Özel Yetenek Sınav Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2009	Araştırma, BESYO özel yetenek sınavına giren adayların durumluluk ve sürekli kaygı durumları ile sınav performansları arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlamaktadır.	Araştırmanın evreni 2009-2010 eğitim öğretim yılında İnönü Üniversitesi BESYO özel yetenek sınavına katılan 1060 adaydır. Örneklemi ise bu adaylardan gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 648 aday oluşturmaktadır.	Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından kadın adayların erkek adaylara oranla daha kaygılı olduğu ve özel yetenek sınav puanı (ÖYSP) arasında anlamlı biçimde farklılık olduğu, kadın adayların birinci aşama puanına bakıldığında erkek adaylardan daha başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Adayların sınav giriş sayısı, branş yapma süreleri, mezun olunan lise türü, 1. aşama ve 2. aşama sportif başarı puanları ile kaygı puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Araştırmada durumluk- sürekli kaygı puanları ile ÖYSP puanları arasında pozitif yönde düşük seviyede korelasyon görülmüştür.
DORAK F., VURGUN N., ULUDAĞ S., YILDIZ L. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Duygusal Zeka Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi	2012	Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda özel yetenek sınavına girenlerin	Araştırmaya yaş ortalaması 19 olan 255 erkek ve 111 kadın toplam 366 gönüllü kişi katılmıştır.	Araştırma sonucunda bu örnekleme; sürekli kaygı ile toplam duygusal zeka, iyimserlik alt boyutu ve ifade alt boyutu arasında ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (sürekli kaygı ile iyimserlik alt boyutu arasında, ifade alt boyutu arasında, duygusal zeka arasında ilişki bulunmuştur. Sınavı kazanan adaylarda sürekli kaygı ile iyimserlik alt boyutu ve sürekli kaygı ile toplam duygusal zeka arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca sınavı kazanan erkeklerin duygusal zeka puan ortalamalarının kadın adaylardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çağlayan H. S., Çetin M. Ç., Yıldırım Y., Yıldız, Ö. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Katılan Adayların Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi.	2011	2008 yılında Selçuk Üniversitesi BESYO özel yetenek sınavına katılan 1474 aday içinden rastlantısal örnekleme yöntemi ile seçilen 77 bayan, 152 erkek toplam 229 aday oluşturmaktadır.	Adayların cinsiyet ve yaş değişkenleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, yaptıkları spor türü değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık olduğu adayların snava başvuru yapmış oldukları spor branşları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu, stresle başa çıkma ölçeği diğer alt boyutları (sorunla uğraşmaktan kaçınma, sosyal destek arama) ile toplam puanları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.	Sonuçta adayların cinsiyet ve yaş değişkenleri ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, yaptıkları spor türü değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.
SONGÜN Y., ALBAYRAK A., İMAMOĞLU, R., KATKAT D. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Bazı Değişkenler Açısından Kaygı Durumlarının İncelenmesi.	2015	2014-2015 eğitim öğretim yılında Gümüşhane Üniversitesi BESYO özel yetenek sınavına başvuran 244 aday gönüllü olarak katılmıştır.	Araştırma sonucunda, kaygı düzeyi ile belirlenen değişkenler arasında sadece anne mesleği değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmuş, diğer değişkenler açısından farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.	Kaygının belirli değişkenler açısından farklılaşma durumu incelenmiş ancak anne mesleği dışında diğer değişkenler etkisiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2: Spor Alanında Stresle Başaıkma Üzerine Yapılmış Araştırmalar				
Çalışmanın Adı	Yılı	Örnekleme	Bulgular	Sonuç
Bahramizadea H. ve Besharat M. A. The Impact of Styles of Coping with Stress on Sport Achievement	2010	26 Erkek 22 Kız Olmak üzere 48 Sporcu Öğrenci	Başa Çıkma tarzı yaklaşımın spor başarısı ile negatif yönde ilişkili olduğu, kaçınma tarzı başa çıkma yönteminin ise spor başarısı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçınma tarzı başa çıkma yaklaşımının erkek sporcuların spor başarısı ile pozitif yönden anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır	Sonuç olarak hem başa çıkma yaklaşımının hem de kaçınma yaklaşımının spor başarısını etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır.
Abedalhafiza A. and Altrahaynehb Z., Al-Haliq M. Sources Of Stress And Coping Styles Among Student-Athletes In Jordan	2010	Ürdün'deki üniversitelerde öğrenim göre 56 sporcuya öğrenci oluşturmaktadır.	Sporcu öğrencilerin stresle başa çıkma tstrateji Tazrları ve stresin kaynağı araştırılmıştır. En yaygın stres kaynağı olarak yarışma baskısı, yaralanma, hastalık, antrenörle çatışma, hakem ve seyirciler olarak tesbit edilmiştir. Sporcular stresi yönetmek için kullandıkları başa çıkma stratesini belirtmişlerdir.	Sonuçlar stresi azaltmak için dizayn edilen aracı etmenler, kaçınma ve başa çıkma arzı yaklaşımlarının kullanımını artırmak için araştırma yapmak gere gereklili Gereklili olduğunu göstermiştir
Sajadi , KhanMohamadi S., Eskandari S., Heidary A., Darbani H. The Relationship Between Coping Strategies, Goal Setting And Competitive Anxiety With Athletic Performance Of The Students In Single and Group Teams	2011	2008-2009 yılında sporyüksek okulundan seçilmiş 170erkek öğrenciden oluşmaktadır	Takım sporuyla ve bireysel sporla uğraşanların farklı başa çıkma stratejileri kullandıkları, takım sporcularının başarısında problem odaklı başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki varken aynı durumun bireysel sporcularda görülmediği ortaya çıkmıştır.	Takımsporcularının performanslarında problem odaklı başa çıkma stratejilerinin önemli bir etkisi olduğu (0.23) ortaya çıkmıştır. Ayrıca takım ve bireysel sporcuların performansında amaç belirleme ve yarışma stresinin önemli etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bezci Ş. Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma ve Problem Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2010	TürkiyeTaekwondo Federasyonunun, 161'i 1. kademe, 175'i 2. kademe, 94'ü 3. kademe, 9'u 4. kademe ve 9'u 5. kademeye sahip 448 antrenörü katılmıştır. Antrenörlerin 41'i kadın 407'si erkektir.	Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma stratejilerinde, cinsiyet, antrenörlük kademesi, antrenörlük yapma yılı, faal olarak antrenörlük yapma, öğrenimleri, annenin-babanın öğrenimleri, BESYO'da öğrenim görme durumları, ailenin sosyo-ekonomik durumu, kaçınıcı çocuk oldukları, annenin-babanın tutumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.	Sonuç olarak; Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma stratejileri ile problem çözme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
Taş M. Y. Oryantiring Sporcuları İle Sporcu Olmayan Bireylerin Oryantiring Sporcuları İle Sporcu Olmayan Bireylerin Stresle Başa Çıkabilme Becerileri	2010	sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları karşılaştırılarak incelenmiştir. Çalışmaya toplam 184 öğrenci katılmıştır.	Katılımcıların, stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; oryantiring sporuyla uğraşanların uğraşmayanlara göre, yaşça büyük olanların diğerlerine göre, erkeklerin bayanlara göre strese maruz kaldıklarında stresle etkili bir şekilde başa çıkabildikleri görülmüştür. Stresli durumlarda sporcu olmayanların, oryantiring sporcularına nazaran stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlere başvurdıkları görülmüştür.	Oryantiring sporuyla uğraşan bireylerin uğraşmayanlara nazaran stresli durumlarda daha etkili şekilde başa çıkabildikleri görülmüştür.
Kırımoglu H., Yıldırım Y., Temiz T. İlk ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi(Aydın İl Örneği)	2011	Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün ilk ve ortaöğretim okullarında (İl, İlçe ve Köy) görev yapan 28'i bayan, 68'i bay olmak üzere toplam 96 beden eğitimi ve spor öğretmeni	Erkeklerin stresle başa çıkmada dış yardım arama boyutuna yönelimi fazla iken, bayanların kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puanları, erkeklerin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.	Sonuç olarak; bayan ve erkeklerin stresle başa çıkma düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşmadığı ancak stresle başa çıkma tarzlarından, dış yardım arama ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutları bakımından bayan ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir

Tazegül Ü. Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması	2012	Türkiye şampiyonasına katılan yetmişer erkek boksör, serbest güreşçi, grekoromen güreşçi, halterci ve ve kick boksör olmak üzere 350 sporcu oluşturmaktadır.	Sporcuların sosyal destek arama boyutunda boks ile kick boks, serbest güreş ile halter, serbest güreş ile kick boks ve halter ile kick boks branşları arasında istatistiksel olarak anlamsız düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Kendine güvenli yaklaşım boyutunda grekoromen güreş ile halter ve serbest güreş ile halter branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık belirlenmiştir.	Sonuç olarak, serbest güreş ve halter spor dallarındaki sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının araştırma kapsamındaki diğer sporculardan daha iyi olduğu anlaşılmıştır.
Tazegül Ü. Güreşçilerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	2014	2012 yılında büyükler Türkiye şampiyonasına katılan 227 gönüllü güreşçi oluşturmaktadır.	Çalışmanın sonunda, kendine güvenli yaklaşım ile psikotizm kişilik tipi arasında, iymser yaklaşım boyutu ile nörotizm ve psikotizm kişilik tipleri arasında, çaresiz yaklaşım boyutu ile nörotizm kişilik tipi, sosyal destek arama boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık belirlenmiştir. Diğer boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.	Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki güreşçilerin genel anlamda dışa dönük oldukları ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıktıkları belirlenmiş olup, Nörotizm ve Psikotizm kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında olumsuz bir yönde ilişki bulunmuştur.
Askari M. The Relationship Between Coping Styles with Sport Stress and Competitiveness in Athletic Students .	2014	114 sporcu öğrenci oluşturmaktadır.	Sporcuların rekabet arttığında başa çıkma yaklaşımını kullandıkları ve spor performanslarının arttığı, rekabet azaldığında ve kazanma istekleri arttığında yaklaşma tarzı başa çıkma yöntemi kullandıkları ve spor performanslarının arttığı ortaya çıkmıştır. Erkeklerin kaçınma tarzı başa çıkma yöntemini daha çok kullandırken kızların yaklaşma tarzı başa çıkma yöntemini kullandıkları ortaya çıkmıştır.	Koçlar ve takım yetkilileri, kız ve erkek sporcuların tercihleri dikketeye alınarak sporcu öğrenciler için onları etkileyebilecek bir başa çıkma tarzı değerlendirilmelidir.
Tasaddoghi Z. The Styles of Coping with Stress in Team and Individual Athletes Based On Gender and Championship Level	2013	En az bir yıl şampiyon olmuş takım ve bireysel sporlarda oynamış 1092 sporcu.	Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma yöntemleri içgüdüsel ve kaçınma tarzı yaklaşımlardan daha fazla kullanılmaktadır. Erkekler kızlardan daha fazla kaçınma tarzını kullanmaktadır. Bireysel sporcular takım sporcularından daha fazla problem odaklı başa çıkma tarzını kullanmaktadır olduğu sonucuna ulaşılmıştır.	Kaçınma tarzı spor başansının farklı seviyelerindeki sporcular arasında farklı önemdedir. Sporcuların başarısı, eğitim, spor türü, geçmişine göre sporcular farklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları koçlar tarafından dikkate alınmalı.

Turkay H., Sökmen T. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları.	2014	Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun farklı bölümlerinde öğrenim gören 60 kız, 93 erkek olmak üzere toplam 153 öğrenci katılmıştır.	Araştırma sonucunda içsel güdülenme ve dışsal güdülenme ile aktif başa çıkma arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde; güdülenememe ile aktif aktif başa çıkma arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yapılan araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının orta seviyenin üzerinde olduğu görülmüştür.	Sonuç olarak Besyo öğrencilerinin stresle başa çıkma ölçeği puan ortalamalarının orta seviyenin üzerinde olduğu, bulgulara göre öğrencilerin stres kaynaklarıyla aktif şekilde mücadele ettikleri, stres kaynakları sonucunda sosyal çevrenin desteğini kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.
Hosseinalipour F. Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi	2015	Ankara ili üniversitelerinde, BESYO'da öğrenim gören toplam 380 sporcusu öğrenci oluşturmaktadır.	Futbol, voleybol, basketbol, tekvando ve atletizm branşlarına özgü olarak amatör ya da profesyonel olma ve cinsiyet değişkenleri açısından sportif başarıya motivasyonu ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlemlenmemiştir. Sonuç olarak, sportif başarıya motivasyonu ve stresle başa çıkma yöntemlerinin sportif başarı ve performans üzerine pozitif yönde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.	Sonuç olarak; sporcu motivasyonu, sporcularda yüksek tutulması gereken önemli psikolojik faktörlerden birisi olduğu ortaya çıkmıştır. Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemede motivasyonun önemli bir etkiye sahip olduğu, akademik başarının psikolojik performansa etkisi konusunda ise hem motivasyonel hem de strese bağlı olarak söz sahibi bir konuma sahip olmadığı düşünülmektedir
Aktaş N. Kadın voleybolcularda algılanan stres kaynakları ve başa çıkma yaklaşımları	2015	Araştırma Kadınlar Voleybol 2. Ligi A grubunda yer alan takımlarda oynayan voleybolculara yapılmıştır	Stresle başa çıkma yaklaşımlarının sporcuların yaşlarına, eğitim seviyelerine ve medeni durumlarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Voleybol oynama sürelerine ve aylık gelir seviyelerine göre ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.	Sonuç olarak elit düzeyde voleybol oynayan kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımı olarak en fazla iymser yaklaşımı tercih ettikleri ortaya çıkmış.

Erdoğan Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi	2015	Araştırmaya Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 266 öğrenci katılmıştır.	Öğrencilerin kişilik tarzları ve stresle başa çıkma stillerinin de öğrenim gördükleri bölüm, yaş grupları, lisanslı olarak spor yapma durumu, takım veya ferdî olarak sporla ilgilenme durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Kişilik tarzlarından farklı olarak cinsiyetin stresle başa çıkmada anlamlı bir farklılık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.	Sonuç olarak spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillерinin genel olarak benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Erdem T. Güreş Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri	2015	TürkiyeGüreş Federasyonu'na 38 ilden 29'u aday, 41'i bölge, 69'u milli ve 62'si uluslararası olmak üzere aktif görev yapan toplam 201 hakem oluşturmaktadır	Güreş hakemlerinin başa çıkma yöntemlerinde en çok kullanılan pozitif bilişsel yaklaşım yöntemi olduğu tespit edilmiştir Güreş hakemlerinin stres kaynakları alt boyutlarından elde ettiği en yüksek ortalama değer 'mekanikte hata' sonra sırası ile "hatalı karar", "fiziksel ve sözel saldırı tehdidi", "diğerlerinin varlığı" ve "performans endişesi" kaynağına aittir. Güreş hakemlerinin stres kaynaklarının klasman, yaş ve hakemlik yılına göre karşılaştırılması amacı ile yapılan t testi sonuçlarına göre, stres kaynakları alt boyutlarında klasmanına, yaş ve hakemlik yıllarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.	Güreş hakemlerinin klasman, yaş ve hakemlik yılına göre, belirlenen beş önemli stres kaynağı ile başa çıkmak için kullanılan yöntemler (pozitif bilişsel yaklaşım, davranışsal yaklaşım ve negatif bilişsel yaklaşım) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılıklar tespit edilmiştir.
Acet M., Şahin M., Cambaz M., Yılmaz T. Türkiye Büyükler Taekwondo Milli Takım Seçmelerine Katılan Sporcuların Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre İncelenmesi.	2015	Araştırmanın örneklem grubu,büyükler taekwondo milli takım seçmelerine katılan 56 bayan, 118 erkek toplamda:174 profesyonel sporcudan oluşturmaktadır.	Stresle Başa çıkma değişkeni bakımından kız ve erkek sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p=0.031). Buna göre bu değişken bakımından bayanların ortalama erkeklerle göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.	Sporcuların toplam skorları ve sosyal destek arama ve kaçınma boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, başa çıkma yaklaşımında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 3 : Spor Alanında Sosyal Destek Üzerine Yapılmış Araştırmalar

Çalışmanın Adı	Yılı	Örneklem	Bulgular	Sonuç
Önalgil S. 55 Yaş Ve Üzeri Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Algılanan Sosyal Destek ve İyi Olma Durumu Üzerine Etkisi.	2012	Antalya, Konyaaltı merkez ilçesinde yaşayan 55 yaş ve üzeri, fiziksel aktivite yapan bireylerden oluşmaktadır	Fiziksel aktivite ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İyi olma ile fiziksel aktivite arasında, anlamlı bir ilişkiye, yaş ile sosyal destek arasında ve yaş ile iyi olma düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İyi olma ile sosyal destek arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.	Fiziksel aktivite ile iyi olma durumu ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
Güler Y. E. Ergen futbolcular da şiddet eğilimi ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi.	2014	Araştırmaya 14 yaş grubundan 200, 17 yaş grubundan 200 amatör futbolcu olmak üzere toplam 400 kişi katılmıştır.	Araştırma sonunda sporcuların yaşları ile şiddet eğilim durumları arasında, anne çalışma durumlarıyla algılanan sosyal destek düzeyleri arasında, baba çalışma durumlarıyla, şiddet eğilim durumları arasında, baba eğitim düzeyleriyle algılanan sosyal destek düzeyleri arasında, televizyonda izlenen program içerikleriyle, şiddet eğilim durumları arasında ve sporun hoşgörülü artırma durumuyla, algılanan sosyal içerik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.	Ergenlerin şiddete eğilimlerini önlemeye yönelik çok yönlü programlara ve eğitimlere ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.
Yıldız M. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâ Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin İncelenmesi.	2015	Üniversitelerin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 1453 Kişi Oluşturmaktadır.	Öğrencilerin bedensel/kinestetik zekâ ile duygusal zeka ve sosyal destek algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bedensel/kinestetik zekâ, duygusal zekâ ve sosyal destek algısı arasındaki ilişki incelendiğinde, duygusal zekâ ile bedensel/kinestetik zekâ arasında ilişki olduğu ve sosyal destek algısı, bedensel kinestetik zekâ arasında da bir ilişki olduğu saptanmıştır	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin bedensel/kinestetik zekâ düzeyleri arttıkça duygusal zekâ seviyeleri ve sosyal destek algı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.
Şenel E. Beden Eğitimi ve Spor Yükseköğretimde öğrenim gören öğrencilerin sosyal destek algıları, genel öz yeterlik inançları ve duygusal zekâ düzeylerinin değerlendirilmesi	2015	Araştırmanın örneklemi Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yükseköğretimde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 1. 2. 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinden 291 kişi oluşmaktadır.	Duygusal değerlendirme alt boyutu ile genel öz yeterlik inançları arasında, empatik değerlendirme ile genel öz yeterlik inançları arasında, empatik değerlendirme ile genel öz yeterlik inançları arasında, duyguların olumlu kullanımı alt boyutu ile genel öz yeterlik inançları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Duygusal değerlendirme alt boyutu ile duygusal sosyal destek alt boyutu arasında, genel öz yeterlik inançları ile duygusal sosyal destek alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.	Hipotez edilen modelin iyi uyuma sahip olduğu bulunmuştur ve model kabul edilmiştir.

Araştırmanın Adı	Yılı	Yöntem	Bulgular	Sonuç
Bianco T. Social Support And Recovery From Sport Injury: Elite Skiers Share Their Experiences.	2001	Spor yaralanmalarından kurtarılan 10 seçkin inşili kayakçı, yaralanma ile ilişkili stres kaynakları ve spor yaralanmalarından kurtarmada sosyal desteğin rolü hakkında görüşülmüştür.	sosyal destek verilerinin içerik analizi, kayakçıların yaralanmanın meydana gelmesinden tam aktiviteye dönmek yoluyla çeşitli duygusal, bilişimsel ve maddi desteklere ihtiyaç duyduklarını ortaya koydu. Tedavi ekibinin üyeleri, kayak takımı ve kayakçıların ev desteği net çalışmaları, bu aşamalardan sosyal destek sağladı.	Genel olarak, Kayakçıların aldığı destekten memnundular ki bu da sıkıntıyı azalttığı ve onları iyileşme boyunca motive ettiklerini gösterdi. Bu araştırmanın bulguları, spor yaralanmaları müdahalelerinin tasarımı için etkilere sahiptir.
Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J. B., Heiden, E., & Foster, D. T. Social Support Patterns of Collegiate Athletes Before and After Injury.	2010	CAA Division I sponsorluğundaki spor dallarına katılan sporcular davet edildi. Çalışmaya katılan toplam 13 spor takımından toplam 260 sporcu (futbol, güreş, beyzbol, jimnastik, golf ve tenis erkek ekipleri; basketbol, parça, kros, golf, kürek ve saha hokeyi) çalışmaya katılmayı kabul etti.	Sporcuların sosyal destek kalıpları yaralandıktan sonra değişti. Yaralanmadan önce sporcular sporcu antrenörlerinden ve spor eğitimcilerinden daha fazla sosyal destek algılıyorlardı. Yaralandıktan sonra sporcuların arkadaşlarından, antrenörlerinden ve hekimlerinden daha fazla destek algıladıkları ortaya çıkmıştır.	Bulgularımız, yaralı atletlerin psikososyal ihtiyaçlarının tesbit etmenin gerekliliği ortaya konmuştur. Spor eğitimcilerinin bu ihtiyaçlarını karşılamadaki önemine dikkat çekilmiştir.
Covassin TL, Crutcher B, Blecker A, Heiden EO, Dailey A, Yang J Postinjury anxiety and social support among collegiate athletes: a comparison between orthopaedic injuries and concussions.	2014	2 big Ten üniversitesi içinden s 2008 den 2010'a kadar 525 yaralanma gözlemlenmiştir. Bunlar içinden 63 sarsıntılı yaralı 63 orobetik yaralı grup eşleştirilmiştir. Bu gruplar karşılaştırılarak sarsıntılı grup ve yaralı grup arasındaki anksiyete ve sosyal destek kaynaklarından memnuniyetleri tespit edilmiştir.	Sarıntılı yaralı grubun, arkadaşlarının takım arkadaşlarından, atletik antrenörlerinden, antrenörlerden ve doktorlardan ardından sosyal yardım için% 89 oranında sosyal yardım aldığını belirtti. Ortopedik yaralanmalı grubunun sırayla en fazla sosyal destek algılarının aile, arkadaşından arkadaşlar, takım arkadaşları, antrenörler ve doktorlar dan aldığı bulunmuş. Sosyal destek yaralanma sonucu anksiyetenin anlamlı yordayıcısı bulunmuş. Sosyal destek algısında artan puanlar, yaralanma sonrası durumluk kaygı düzeyinin azalmasıyla ilgilidir.	Her iki grup içinde en fazla orobetik yaralı grubun sosyal destek kaynaklarından daha fazla memnuniyet yaşadıkları gözlemlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve bunlarla ilgili yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve analizinde uygulanan istatistiksel çözümleme yöntemleri üzerinde durulmuştur.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde olup nicel bir çalışmadır. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin olduğu bu modelde, demografik değişkenler ve sosyal destek algısı araştırmanın bağımsız değişkeni iken, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların stresle başa çıkma tarzları ise araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturmaktadır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına başvuran 3000 aday oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu adaylardan gönüllü katılım esasına göre çalışmaya katılmayı kabul eden 542 aday oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçlarını Kişisel Bilgi Formu, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” oluşturmaktadır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların kişisel bilgilerini ölçmek amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formunda (Ek-1) adayların yaş, cinsiyet, spor branşı, lisansa sahip olma durumuna yönelik sorular yer almaktadır. Ayrıca, kişisel bilgi formunda, anne ve baba eğitim durumuna yönelik sorularda bulunmaktadır.

2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Araştırmada veri toplama aracı olarak Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından, üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan, yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” kullanılmıştır.

Yurt dışında çeşitli çalışmalarda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu ortaya konulmuş olan ölçeğin, ülkemizdeki ilk standardizasyon çalışmaları Siva (1991) tarafından gerçekleştirilmiş, kültüre özgü 8 madde eklenmiş ve ölçek “Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği” adı ile kullanılmaya başlanmıştır. Daha sonra Şahin ve arkadaşları (1995) tarafından psikometrik değerlendirmeleri tekrar yapılmış, ölçek toplam 30 maddelik ve 5 ayrı alt gruptan oluşturulmuştur. Ülkemizde pek çok araştırmada kullanılmış olan ölçek “hiç uygun değil” den “çok uygun”a doğru derecelendirilmiş 4’lü likert tipi ve kendini değerlendirme niteliğindeki bir formdur. Toplam 30 maddeden oluşmaktadır (Aydın, 2004:36-37).

SBTÖ’nün Faktör Yapısı:

Otuz maddelik Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği, iki aşamada faktör analizine tabi tutmuşlardır. Ana eksenler (Principal Axis) yöntemiyle yapılan ilk faktör analizi sonucunda, 8 faktörlük bir yapı ortaya çıkmıştır. Ancak Grafik Yöntemlere (Screen Test) göre, bunların 5 faktöre indirgenebileceği görülmüş ve yeni bir analiz ile verilen 5 faktörlü çözüme zorlanmıştır. Bulunan faktörler birer örnek ile birlikte aşağıda verilmiştir (Yamaç,2009:107).

a) Kendine Güvenli Yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26) Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.

b) İyimser Yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18). “Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım”.

c) Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27,28). “Bir mucize olmasını beklerim” Bu davranış modelinde mücadele etmektense durumu kabul etmek vardır.

d) Boyun Eğici Yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24) : “İş olacağına varır diye düşünürüm”.

e) Sosyal Desteğe Başvurmadır (1, 9, 29, 30). “Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır” (Yamaç, 2009; Aydın, 2004).

Bunlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından etkili yollar olarak değerlendirilirken, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım etkisiz yollar olarak değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, stresle başa çıkmada o alt ölçekteki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir (Şahin ve Durak 1995).

SBTÖ'nin Güvenirliliği:

SBTÖ'nün güvenilirliği üç ayrı örneklem grubuna uyarlanmış ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ile saptanmıştır. İyimser yaklaşım alt ölçeği için elde edilen güvenirlik katsayıları $\alpha = 0.68$ ile $\alpha = 0.49$ arasında, Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = 0.62$ ile $\alpha = 0.80$ arasında, Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = 0.64$ ile $\alpha = 0.73$ arasında, Boyuneğici Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.72$ arasında, Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeği için ise $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.45$ arasında olduğu saptanmıştır (Şahin ve Durak, 1995:63).

SBTÖ'nin Geçerliliği:

SBTÖ'in geçerliliği çalışmaları kapsamında psikolojik sorun belirtileriyle ilişkiler, çeşitli kişilik boyutlarıyla ilişkiler, durumsal değişkenlerle ilişkiler ve farklı ölçümlere göre ayrılmış karşıt grup karşılaştırmaları üzerine durulmuştur (Yamaç, 2009). Çalışmalar sonucunda geçerlik ve güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğunu ve

stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek amacıyla kullanılabileceğini saptamışlardır. Ölçek faktörleri ve faktörlere ilişkin açıklamalar şu şekildedir (akt. Taşçı, 2014).

SBTÖ'nin Puanlanması:

30 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan bu ölçekte, sosyal desteğe başvurmanın hesaplanmasında 1. ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Her faktöre ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Her faktöre ait sorulardan elde edilen puanlar toplanmakta ve o faktöre ait toplam soru sayısına bölünerek her faktöre ait ortalama puan elde edilmektedir. Her alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 3'tür. Toplam puan ise hesaplanmamaktadır. Kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu, çaresiz, boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir (Yamaç, 2009:110).

2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 1995 yılında Eker ve Arkar tarafından yapılmıştır. Toplam 12 maddeden oluşan ölçeğin her maddesi “Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 Kesinlikle evet” şeklinde 7 dereceli olarak düzenlenmiş likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin destek kaynaklarını yansıtan, aile, arkadaş, özel kişi desteği olmak üzere üç alt grubu bulunmaktadır. Her grup 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan 3.4.8.11. maddeler aile desteğini, 6.7.9.12. maddeler arkadaş desteğini, 1.2.5.10. maddeler de özel kişi desteğini (güven duyulan yakın arkadaş, dost) ölçmektedir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001).

Normal, medikal ve Psikiyatrik/psikolojik problemleri olan deneklerin oluşturduğu örneklem gruplarıyla yürütülen bu çalışmada ölçeğin üç faktörlü yapısını destekleyen bulgular elde edilmiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Geçerliği:

Faktör analizi çalışmalarında maddeler ilgili 3 faktör altında yer almışlar ve kümülatif olarak toplam varyansın yüzde 75'ini açıklamışlardır. U.C.LA Yalnızlık Ölçeği, Algılanan 34 Sosyal Destek Ölçeği, Belirti Tarama Listesi ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılarak benzer ölçekler geçerliği yapılmıştır. Ölçekler anlamlı korelasyon göstermişlerdir (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001:21).

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Güvenirliği:

İç tutarlılığı ölçmek için Cronbach alfa yöntemi kullanılmıştır. Değerler 0.80 ile 0.95 arasındadır ve üç örnekleme de ölçek ve altölçekler kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık göstermişlerdir (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001'den akt., Arıcıoğlu, 2008:34).

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Puanlanması:

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, 7'li likert tipi bir ölçektir. Her biri dört maddeden oluşan, desteğin kaynağına ilişkin üç alt boyutu (aile 3, 4, 8, 11; arkadaş 6, 7, 9, 12; özel insan 1, 2, 5, 10) içeren, toplam 12 maddeden oluşan, yedili likert tipi değerlendirme özelliğine sahip bir ölçektir. Ölçeğin puanlanmasında, her bir alt grubun puanlarının toplamı esas alınmaktadır. Elde edilen puanın yüksek olması, sosyal desteğin yüksek olduğunun göstergesidir (Arıcıoğlu, 2008). Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28'dir. Alt ölçeklerden alınan puanların toplanması ile elde edilen toplam ölçek puanından alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir (Zimet ve arkadaşları, 1988'den akt., Yamaç, 2009:111).

Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılana Sosyal Destek Ölçeğinin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları

Tablo 4: SBTÖ ve ÇBASDÖ Alt Boyutlarının Güvenirlik Katsayıları Dağılımı

Boyutlar	Boyut Sayısı	Cronbach Alfa
Stresle Başa Çıkma	30	0,725
Kendine Güvenli Yaklaşım	7	0,742
İyimser Yaklaşım	5	0,636
Çaresiz Yaklaşım	8	0,674
Boyun Eğici Yaklaşım	6	0,570
Sosyal Desteğe Başvurma	4	0,445
Çok Boyutlu Sosyal Destek	12	0,901
Aile Desteği	4	0,801
Arkadaş Desteği	4	0,843
Özel Kişi Desteği	4	0,848

Cronbach'a göre α değerinin yüksek çıkması anketin tutarlı ve güvenilir ölçeklerden oluştuğunu göstermektedir. Dolayısı ile anketin genel olarak güvenilir bir anket olduğu söylenebilir.

Bunun yanında alt boyutların güvenilirliğini sınamak için her alt boyuta yönelik Cronbach katsayıları verilmiştir. Stresle başa çıkma boyutu 0,725 (%72,5) ve çok boyutlu sosyal destek 0,901 (%90,1) gibi yüksek ve iyi güvenilirliğe sahip değerlere sahiptir. Kendine güvenli yaklaşım 0,742 (%74,2), iyimser yaklaşım 0,636 (%63,6), çaresiz yaklaşım 0,674 (%67,4), boyun eğici yaklaşım 0,570 (%57), sosyal desteğe başvurma 0,445 (%44,5), aile desteği 0,801 (%80,1), arkadaş desteği 0,843 (%84,3) ve özel kişi desteği 0,848 (%84,8) gibi yüksek ve kabul edilir oranlarda güvenilirliğe sahiptir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada adaylar hakkında bilgi toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, sosyal destek algılarını ölçmek amacıyla “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemek amacıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu 2016-2017 Eğitim Öğretim yılı Özel Yetenek Sınavına katılan adaylardan gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden adaylara uygulanmıştır.

Veri toplama araçları, adaylar sınava girmeden kısa önce, sınav yerinde uygulanmıştır. Uygulama, öncelikle Celal Bayar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Enstitüsü’nden alınan etik kurul izni ve Adnan Menderes Üniversitesi BESYO müdürlüğünden alınan izin doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Sınava girecek adayların soruları doğru ve içten bir şekilde doldurabilmeleri, kişisel bilgilerinin gizli tutulması adına kimlik bilgileri istenmeden gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama araçları adaylar tarafından en fazla 10 dakikalık bir süre içerisinde doldurulduğu gözlenmiştir. Uygulama araştırmacının denetiminde üç kişilik bir ekip tarafından adaylara dağıtılmış ve uygulama öncesi adaylardan dikkatle yönergeyi okumaları ve doldurmaları istenmiştir. Katılımcılara toplam 700 anket doldurtulmuş, analiz için uygun olmayanlar çıkartılarak 542 anketin uygun olduğu görülmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada bulgular SPSS 23 TM paket programı aracılığı ile elde edilmiştir. Öncelikli olarak araştırmaya katılan öğrencilerin genel profillerinin incelenmesi adına tanımlayıcı istatistiklere başvurulmuştur. Katılımcıların cinsiyet, yaş, spor branşı, lisansa sahip olma durumuna ait demografik verileri ve puan ortalamaları alınarak genel tablolar halinde verilmiştir. İlgilenilen değişkenler arasındaki farklılığın incelenmesi için istatistik literatüründe sıklıkla kullanılan t testi ve varyans analizine; değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçebilmek için korelasyon analizine başvurulmuş ve sosyal destek algısının stresle başa çıkma tarzlarına etkisini belirleyebilmek amacıyla çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır.

2.6. Araştırma Etiği

Araştırma sürecinde ana etik ilkelerinin gerçekleştirilmesine zen gösterilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle Sosyal Bilgiler Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır (Ek-5).

Bilinçli onay: Araştırmacılara alışma başlangıcında çalışmaya gönüllü olarak katılmalarına ilişkin ‘‘Gönüllü Onam Formu’’ doldurtulmuştur.

Gizlilik, zel hayata saygı ve zarar vermeme: Katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş ve deşifre edilmemiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların demografik özelliklerine (Tablo 5), ÇBASDÖ ve SBTÖ ile ilgili araştırma sorularına istatistiksel cevap aranmıştır.

3.1 Adayların Demografik Özellikleri, algıladıkları sosyal destek alt boyutları ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutları puan dağılımı

3.1.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan adayların, cinsiyet, yaş, spor branşı, lisansa sahip olma durumlarına ait yüzde ve frekans dağılımları verilmiştir (Tablo 5).

Tablo 5 :Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Demografi		Sayı	Oran(%)
Cinsiyet	Kız	173	31,9%
	Erkek	389	68,1%
Yaş Grupları	20 Yaş ve Altı	336	62,0%
	20-Yaş Üzeri	206	38,0%
Spor Branşı	Yok	53	9,8%
	Bireysel Sporlar	138	25,5%
	Takım Sporları	351	64,8%
Lisanslı Spor	Evet	317	58,5%
	Hayır	225	41,5%

Araştırmaya katılan adayların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 4’te verilmiştir. Tablo incelendiğinde, ankete katılan adayların 173’ü kız,

389'u erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan adayların en küçük yaş ortalaması 18 olup en büyüğü ise 26'dır. 20 yaş altı adayları 18, 19, 20 yaş grubu; 20 yaş üzerini ise 21'den 26'ya kadar olan yaş grubu oluşturmaktadır. Tablo incelendiğinde, ankete katılan öğrencilerden 138 tanesi bireysel sporlarla, 351 tanesi ise takım sporları ile ilgilenmektedir. 317 tanesi lisanslı sporcuyken 225 tanesi ise lisansa sahip değildir.

3.1.2. Adayların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Dağılımı

Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların algılanan sosyal destek ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının dağılımı incelenmiştir.

Tablo 6: Adayların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puan Ortalamalarının Dağılımı

ÇBASDÖ		
Ölçek Alt Boyutları	Min-Max	Ort±SS
Aile desteği	4-28	22,29±6,50
Arkadaş desteği	4-28	22,11±6,60
Özel kişi desteği	4-28	21,18±7,58
Toplam ÇBASDÖ	12-84	65,58±17,59

Adayların, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin aile desteği, arkadaş desteği ve özel kişi desteği alt boyutları ve ölçekten aldıkları toplam puan ortalamalarının dağılımı Tablo 6'da incelenmiştir. Adayların aile desteği puan ortalaması 22,29±6,50, arkadaş desteği puan ortalaması 22,11±6,60, özel kişi desteği puan ortalaması 21,18±7,58 ve ölçek toplam puan ortalaması ise 68,82±14,20 olarak bulunmuştur. Adayların sırayla en fazla aileden, arkadaştan, özel kişiden sosyal destek algıladıkları ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak adayların genel sosyal destek algılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.1.3. Adayların Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Dağılımı

Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların stresle başa çıkma alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının dağılımı incelenmiştir.

Tablo 7: Adayların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puan Ortalamalarının Dağılımı

SBCTÖ		
Ölçek Alt Boyutları	Min-Max	Ort±SS
Kendine güvenli yaklaşım	2-43	2,10±0,57
İyimser yaklaşım	1-15	1,92±0,57
Sosyal desteğe başvurma	0-12	1,86±0,56
Çaresiz yaklaşım	0-16	1,39±0,53
Boyun eğici yaklaşım	0-12	1,28±0,55

Adayların stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaların dağılımı Tablo 7’de verilmiştir. Adayların kendine güvenli yaklaşım puan ortalaması 2,10±0,57, iyimser yaklaşım puan ortalaması 1,92±0,57, çaresiz yaklaşım puan ortalaması 1,39±0,53, boyun eğici yaklaşım puan ortalaması 1,28±0,55 ve sosyal desteğe başvurma puan ortalaması 1,86±0,56 olarak bulunmuştur. Adayların en fazla kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşıma başvurdukları gözlemlenmiştir. Bu sonuç adayların stresle başa çıkmada sağlıklı yöntemlere (KGY, İY, SDA) başvurma eğilimlerinin daha fazla olduğunu göstermiştir.

3.2. Adayların Cinsiyete Göre Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların cinsiyet değişkenine göre sosyal destek algıları ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarının puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını tespit etmek için yapılan analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Cinsiyete Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı

	Faktörler	Cinsiyet	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t-testi (p.)
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Kendine Güvenli Yaklaşım	Kız	173	2,013	0,551	0,02*
		Erkek	369	2,136	0,576	
	İyimser Yaklaşım	Kız	173	1,830	0,585	0,01*
		Erkek	369	1,968	0,561	
	Sosyal Destek Arama	Kız	173	1,861	0,557	0,93
		Erkek	369	1,856	0,557	
	Boyun eğici Yaklaşım	Kız	173	1,321	0,580	0,30
		Erkek	369	1,268	0,534	
	Çaresiz Yaklaşım	Kız	172	1,425	0,545	0,33
		Erkek	369	1,377	0,528	
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek	Aile Desteği	Kız	173	23,214	6,101	0,03*
		Erkek	369	21,859	6,643	
	Arkadaş Desteği	Kız	173	22,867	6,286	0,07
		Erkek	369	21,759	6,719	
	Özel Kişi Desteği	Kız	173	22,335	7,417	0,02*
		Erkek	369	20,631	7,601	
	Çok Boyutlu Sosyal Destek	Kız	173	68,416	17,137	0,01*
		Erkek	369	64,249	17,658	

Tablo 8 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre, sosyal destek ölçeği aile, özel kişi ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyutları ortalamaları arasında ve stresle başa çıkma tarzlarının kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre, aile desteği, özel kişi desteği ve çok boyutlu sosyal destek alt boyutlarındaki farklılığın kızlar lehine sonuçlandığını bulunmuştur.

Cinsiyet değişkenin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutları puan ortalamaları arasında fark yarattığı, farklılığın; kendine güvenli yaklaşıma ve iyimser yaklaşım alt boyutunda erkekler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3. Adayların Yaş Göre Sosyal Destek Algıları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların yaş değişkenine göre algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarının puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını tespit etmek için yapılan analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir

Tablo 9: Yaş Gruplarına Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı

	Boyutlar	Yaş Grubu	N	Ortal amala r	Standart Sapma	t-testi (p.)
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Kendine Güvenli Yaklaşım	20 Yaş Altı	336	2,057	0,581	0,04*
		20 Yaş ve Üzeri	206	2,162	0,548	
	İyimser Yaklaşım	20 Yaş Altı	336	1,884	0,560	0,04*
		20 Yaş ve Üzeri	206	1,990	0,589	
	Sosyal Destek Arama	20 Yaş Altı	336	1,868	0,571	0,55
		20 Yaş ve Üzeri	206	1,839	0,533	
	Boyuneğici Yaklaşım	20 Yaş Altı	336	1,296	0,529	0,56
		20 Yaş ve Üzeri	206	1,268	0,581	
	Çaresiz Yaklaşım	20 Yaş Altı	336	1,408	0,507	0,38
		20 Yaş ve Üzeri	206	1,367	0,574	
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği	20 Yaş Altı	336	22,789	6,137	0,03*
		20 Yaş ve Üzeri	206	21,481	6,992	
	Arkadaş Desteği	20 Yaş Altı	336	22,563	6,238	0,05*
		20 Yaş ve Üzeri	206	21,379	7,102	
	Özel Kişi Desteği	20 Yaş Altı	336	21,682	7,226	0,05
		20 Yaş ve Üzeri	206	20,350	8,069	
	Çok Boyutlu Sosyal Destek	20 Yaş Altı	336	67,033	16,878	0,02*
		20 Yaş ve Üzeri	206	63,209	18,478	

Tablo 9 incelendiğinde, yaş grupları açısından kendine güvenli yaklaşım ($p:0,036<0,05$), iyimser yaklaşım ($p:0,036<0,05$) aile desteği ($p:0,027<0,05$), arkadaş desteği ($p:0,027<0,05$) ve çok boyutlu destek arama ($p:0,016<0,05$) boyutlarının ortalamaları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Dolayısı ile yaş grupları açısından, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, aile

desteği, arkadaş desteği ve çok boyutlu sosyal destek algılarının anlamlı farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır.

3.4. Adayların Spor Branşına Göre Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa ıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Adayların spor branşı dikkate alındığında, algıladıkları sosyal destek ile stresle Başa ıkma Tarzları alt boyutlarının puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını tespit etmek için yapılan analiz sonuçları tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Spor Branşına Göre ok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa ıkma Tarzları leği Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Boyutlar	Yok	Bireysel Sporlar	Takım Sporları	Anova
		Ort. (Kişi=53)	Ort. (Kişi=138)	Ort. (Kişi=350)	P.
Stresle Başa ıkma Tarzları	Kendine Güvenli Yaklaşım	2,09±0,62	2,12±0,56	2,09±0,57	0,83
	İyimser Yaklaşım	1,89±0,46	1,95±0,54	1,92±0,59	0,72
	Sosyal Destek Arama	1,83±0,55	1,85±0,58	1,87±0,55	0,88
	Boyun Eğici Yaklaşım	1,36±0,48	1,28±0,54	1,28±0,56	0,59
	aresiz Yaklaşım	1,42±0,49	1,39±0,50	1,39±0,55	0,93
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek	Aile Desteği	22,83±6,24	22,07±6,51	22,30±6,55	0,76
	Arkadaş Desteği	22,53±6,06	22,03±6,27	22,08±6,81	0,88
	zel Kişi Desteği	22,91±6,57	20,84±7,66	21,05±7,67	0,21
	çok Boyutlu Sosyal Destek	68,26±16,90	64,93±16,97	65,43±17,93	0,49

Tablo 10 incelendiğinde; spor branşları açısından faktör ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların sosyal destek algıları ve stresle başa çıkma tarzları spor branşına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

3.5. Adayların Lisansa Sahip Olma Durumuna Göre Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların lisansa sahip olma durumuna göre algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarının puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını tespit etmek için yapılan analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Lisansa Sahip Olma Durumuna Göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Dağılımı

	Faktörler	Lisans	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t-testi (p.)
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	317	2,131	0,574	0,099
		Hayır	224	2,049	0,564	
	İyimser Yaklaşım	Evet	317	1,94	0,590	0,4444
		Hayır	224	1,90	0,546	
	Sosyal Destek Arama	Evet	317	1,864	0,552	0,723
		Hayır	224	1,847	0,564	
	Çaresiz Yaklaşım	Evet	317	1,372	0,555	0,294
		Hayır	224	1,421	0,502	
	Boyun eğici Yaklaşım	Evet	317	1,248	0,558	0,064
		Hayır	224	1,337	0,533	
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek	Aile Desteği	Evet	317	22,170	6,580	0,607
		Hayır	225	22,462	6,396	
	Arkadaş Desteği	Evet	317	22,445	6,308	0,164
		Hayır	225	21,644	6,974	
	Özel Kişi Desteği	Evet	317	20,827	7,619	0,204
		Hayır	225	21,667	7,509	
	Çok Boyutlu Sosyal Destek	Evet	317	65,442	17,287	0,829
		Hayır	225	65,773	18,035	

Tablo 11 incelendiğinde; spor lisansına sahip olma durumunun söz konusu alt boyutlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Buna göre özel yetenek sınavına giren adayların stresle başa çıkma tarzları ve algıladıkları sosyal destek alt boyutları arasında lisansa sahip olma durumuna göre, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

3.6. Adayların Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu bölümde, algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarının arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9
(1) Kendine Güvenli Yaklaşım	1								
(2) İyimser Yaklaşım	,667*	1							
(3) Sosyal Destek Arama	,293*	,286*	1						
(4) Çaresiz Yaklaşım	-0,041	0,008	-,094*	1					
(5) Boyuneğici Yaklaşım	-,167*	-0,028	-,084*	,530*	1				
(6) Aile Desteği	,167*	,215**	,268*	0,021	,098*	1			
(7) Arkadaş Desteği	,238*	,253*	,341*	0,003	0,006	,571*	1		
(8) Özel Kişi Desteği	,187*	,255*	,229*	-0,016	,093*	,554*	,625*	1	
(9) Çok Boyutlu Sosyal Destek	,232*	,284*	,326*	0,002	0,078	,822*	,856*	,870*	1

*p< .05 **p< .001

Tablo 12 incelendiğinde; çok boyutlu sosyal destek algısı ile KGY ($r = .232$, $p < .05$), İY ($r = .284$, $p < .05$), SDA ($r = .326$, $p < .05$) alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Algılanan arkadaş desteği alt boyutu ile KGY ($r = .238$, $p < .05$), İY ($r = .253$, $p < .05$), SDA ($r = .341$, $p < .05$) alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır ve tablo içerisinde en yüksek korelasyon arkadaş desteği ile sosyal destek arama ($r = .341$, $p < .05$) alt boyutları arasında görülmüştür.

Algılanan özel kişi desteği (flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım ($r = .187$, $p < .05$), iyimser yaklaşım ($r = .255$, $p < .05$), sosyal destek arama ($r = .229$, $p < .05$) ve boyun eğici yaklaşım ($r = .093$, $p < .05$) arasında çok düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Aile desteği (anne, baba, kardeş) alt boyutu ile KGY ($r = .167$, $p < .05$), İY ($r = .215$, $p < .05$), SDA ($r = .268$, $p < .05$), BEY ($r = .167$, $p < .05$), alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde; Adayların genel sosyal destek algıları ve arkadaştan algıladıkları sosyal destek arttıkça, stresle başa çıkmada sağlıklı yaklaşımlara (KGY, İY, SDA) yönelimlerinin arttığı, stresle etkili şekilde başa çıkabildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, arkadaş desteği algısı ve genel sosyal destek algısı yüksek olan adayların; problemin önemi ve çözümü için seçeneklerini değerlendirme, çözümde planlı ve temkinli olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif ve mantıklı çaba gösterme (KGY); olaylara hoşgörü ve iyimser bakma, sorunları daha sakin ve gerçekçi değerlendirme (İY); sorunları başkalarıyla paylaşma ve çözüm için başkalarından yardım isteme (SDA) gibi yaklaşımlara eğilimlerinin arttığı görülmüştür. Ancak aile desteği ve özel kişi desteği alan adayların aktif başa çıkma tarzlarının tümüne başvurmalarının yanı sıra problem karşısında kendilerini çaresiz hissetme, çözümü doğaüstü güçlerde arama yaklaşımına başvurdukları da görülmüştür. Bu sonuca göre aile ve özel kişi desteği alan adayların stresli durum karşısında problemle sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmelerinin yanında problem karşısında kendini çaresiz hissettikleri de gözlemlenmiştir.

SBTÖ'nün Alt Boyutları Arasındaki İlişki İncelendiğinde:

Kendine güvenli yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü ($r = -.167$), kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım ($r = .667$), sosyal destek arama ($r = .293$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. İyimser yaklaşım ile sosyal destek ($r = .286$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Sosyal destek arama ile boyun eğici ($r = -.084$) ve çaresiz yaklaşım ($r = -.094$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Boyun eğici yaklaşım ile çaresiz yaklaşım ($r = .530$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Bu sonuca göre stresle başa çıkmada problemin önemi ve çözümü için seçenekleri değerlendirme, çözümde planlı ve temkinli olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çaba gösterme yaklaşımını kullanan adayların, problem karşısında kendilerini çaresiz hissetme, çözümü doğaüstü güçlerde arama yaklaşımına yönelimleri de anlamlı düzeyde azalmıştır denebilir.

Ayrıca KGY kullanan adayların problemler karşısında iyimser davranma, problemin çözümü için başkalarından yardım alma gibi yaklaşımlara başvurdukları bulunmuştur. Problemler karşısında iyimser yaklaşan adayların, olaylar karşısında yardım alma eğiliminin arttığı görülmüştür. Problemin çözümü için yardım arayan adayların problemler karşısında kendilerini çaresiz hissetmeleri de azalmıştır. Ayrıca sorunları başkalarıyla paylaşma ve çözüm için başkalarından yardım isteme yaklaşımını kullanan adayların, problem karşısında kendilerini çaresiz hissetme, çözümü doğaüstü güçlerde arama; sorunlar karşısında enerjisinin büyük kısmını problemi çözmede değil kendini suçlama, kendini sorunun kaynağı olarak görme yaklaşımlarında azalma görülmüştür. Son olarak sorunlar karşısında enerjisini kendini suçlama, kendini güçsüz bulma ve kendini sorunun kaynağı olarak görme yaklaşımına başvuran adayların kaderci bir yaklaşımla kendini çaresiz hissetme ve çözümü doğaüstü güçlerde arama eğilimleri de artmıştır.

3.7. Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Kendine Güvenli Yaklaşım Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Sosyal destek algısı alt boyutlarının (aile, arkadaş, özel kişi) stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutunu etkileme durumuna ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13: Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Kendine Güvenli Yaklaşım Üzerine Etkisi

Boyutlar	Beta	t	P.	R	R ²	F
Aile Desteği	0,03	0,58	0,57			
Arkadaş Desteği	0,19	3,28	0,001*	,244	,060	11,346*
Özel Kişi Desteği	0,05	0,95	0,34			

*P<.05 Bağımlı Değişken: Kendine Güvenli Yaklaşım

Tablo 13’de, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların algıladıkları sosyal desteğin kendine güvenli yaklaşım algısı üzerine etkisini araştıran regresyon analizi

sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım algısının yalnız arkadaş desteği algısından etkilendiği görülmüştür. ($\beta=0,19$, $p<.05$) ve toplam varyansın %5,4'ünün ($R^2 = 0,060$) arkadaş desteği algısı tarafından açıklanabildiği tespit edilmiştir ($F=11,346$, $p<.05$).

3.8. Spor Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin İyimser Yaklaşım Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Sosyal destek algısı alt boyutlarının (aile, arkadaş, özel kişi), stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım alt boyutunu etkileme durumuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14: Adayların Algıladıkları Aile, Arkadaş ve Özel Kişi Desteğinin İyimser Yaklaşım Üzerine Etkisi

Boyutlar	Beta	T	P.	R	R ²	F
Aile Desteği	0,06	1,20	0,23			
Arkadaş Desteği	0,13	2,32	0,02*	,286	0,08	15,990*
Özel Kişi Desteği	0,14	2,49	0,01*			

*P<.05 Bağımlı değişken: İyimser Yaklaşım

Tablo 14 incelendiğinde; iyimser yaklaşım algısının arkadaş desteği ve özel kişi desteği algısından etkilendiği görülmüştür. Arkadaş desteği ($\beta=0,13$, $p<.05$) ve özel kişi desteği ($\beta= 0,14$, $P<.05$) iyimser yaklaşımı pozitif yönde etkilediği ve toplam varyansın %8'ini açıkladığı ($R^2 = 0,08$), ($F=15,990$, $p<.05$) tespit edilmiştir.

3.9. Spor Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Sosyal Destek Arama Yaklaşımı Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Sosyal destek algısı alt boyutlarının (aile, arkadaş, özel kişi) stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım alt boyutunu etkileme durumuna ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15: Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Sosyal Desteğe Başvurma Üzerine Etkisi

Boyutlar	Beta	T	P.	R	R ²	F
Aile Desteği	0,11	2,17	0,031*	,353	,12	25,437*
Arkadaş Desteği	0,28	5,15	0,00*			
Özel Kişi Desteği	-0,01	-0,20	0,84			

*P<.05 Bağımlı değişken: Sosyal Destek Arama

Tablo 15’da, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların algıladıkları sosyal desteğin sosyal destek arama algısı üzerine etkisini araştıran regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Tablo 15 incelendiğinde; sosyal destek arama algısının arkadaş desteği ($\beta=0,28$, $p<.05$) ve aile desteği ($\beta=0,11$, $p<.05$) algısından etkilendiği görülmüştür. Toplam varyansın %12’sinin ($F=25,437$, $P<.05$) arkadaş desteği ve özel kişi desteği algısı tarafından açıklandığı tespit edilmiştir.

3.10. Spor Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Çaresiz Yaklaşım Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Sosyal destek algısı alt boyutlarının (aile, arkadaş, özel kişi) stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım alt boyutunu etkileme durumuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 16’de verilmiştir.

Tablo 16: Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Çaresiz Yaklaşım Üzerine Etkisi

Boyutlar	Beta	T	P.	R	R ²	F
Aile Desteği	0,04	0,74	0,46	,039	,002	,275
Arkadaş Desteği	0,01	0,10	0,92			
Özel Kişi Desteği	-0,04	-0,73	0,47			

Bağımlı değişken: Çaresiz Yaklaşım

Tablo 16 incelendiğinde, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların algıladıkları sosyal desteğin çaresiz yaklaşım üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

3.11. Spor Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Boyun Eğici Yaklaşım Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Sosyal destek algısı alt boyutlarının (Aile, arkadaş, özel kişi) stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım alt boyutunu etkileme düzeyine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17: Adayların Algıladıkları Sosyal Desteğin Boyun Eğici Yaklaşım Üzerine Etkisi

Boyutlar	Beta	t	P.	R	R ²	F
Aile Desteği	0,11	1,97	0,049*	,142	0,02	3,692
Arkadaş Desteği	-0,13	-2,15	0,03*			
Özel Kişi Desteği	0,11	1,95	0,052			

*P<.05 Bağımlı değişken: Boyun Eğici Yaklaşım

Tablo 17’de, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların algıladıkları sosyal desteğin boyun eğici yaklaşım üzerine etkisini araştıran regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde; Aile desteği ($\beta=0,11$, $P<.05$) ve arkadaş desteği ($\beta=-0,13$, $P<.05$) algısının boyun eğici yaklaşımı etkilediği, bu iki değişkenin boyun eğici yaklaşım algısındaki değişimin %2’sini açıkladığı ($F=3,692$, $P<.05$) tespit edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların algıladıkları sosyal desteğin stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma kapsamında adayların; cinsiyet, yaş, spor branşı, lisansa sahip olma durumuna göre algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları puanları anlamlı düzeyde farklılık oluşturup oluşturmadığı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmayla ilgili bulguların sonuçları ve tartışılması alt problemlerin sıralanmasına uygun şekilde yapılmıştır.

4.1. Adayların Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı

Bu bölümde adayların çok boyutlu sosyal destek alt boyutlarından ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından aldıkları puan durumuna göre dağılımlarına yer verilmiştir.

4.1.1. Adayların Sosyal Destek Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları

Araştırma sonucuna göre spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların sırayla en fazla aileden, arkadaşlarından ve özel kişiden sosyal destek algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Ulusal literatürde sporcuların sosyal destek kaynaklarını araştıran çalışmalar çok sınırlı olsa da uluslararası literatürde sporcuların sosyal destek kaynaklarını araştıran daha fazla çalışmaya yer verilmiştir ve bu çalışmalar aile ve arkadaşların önemli sosyal destek kaynakları olduğunu ortaya koymuştur. Yang ve ark. (2010), Sporcuların en önemli sosyal destek kaynaklarının arkadaşlar, koçlar, antrenörler ve hekimler olduğunu özellikle yaralanma sonucunda en fazla sosyal destek algısını

arkadaşlar ve koçlardan aldığı sonucuna ulaşmıştır. Covassin, (2014); ortopedik ve sarsıntılı yaralı olmak üzere iki grup sporcunun sosyal destek algısını sıralarken; yaralanma sonrası sporcuların özellikle aileden ve arkadaşlarından daha fazla sosyal destek algıladıklarını, bu durumun sporcuların iyileşme sürecinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Newman (2015), sporcuların en fazla algıladıkları sosyal destek kaynaklarını koçlar, antrenörler, takım arkadaşları, aile üyeleri ve arkadaşlar olduğunu ortaya koymuştur.

Bu sonuçlara göre; aile ve arkadaşların spor ortamında önemli sosyal destek sağlayıcıları olduğu söylenebilir.

4.1.2. Adayların Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları

Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların stresle başa çıkmada en fazla kullandıkları başa çıkma yaklaşımlarına yer verilmiştir. Elde ettiğimiz sonuçlara göre adayların sırayla en fazla kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşıma başvurdukları ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların stresle sağlıklı şekilde başa çıkabildikleri söylenebilir.

4.2. Adayların Cinsiyete Göre Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Bu bölümde adayların cinsiyete göre algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki farkın incelenmesi amaçlanmıştır.

4.2.1. Cinsiyete Göre Algılanan Sosyal Destek

Araştırmanın bu alt problemünde spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların cinsiyet değişkenine göre algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Cinsiyet açısından aile desteği, özel kişi desteği ve çok boyutlu sosyal destek faktörlerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıkların

istatistiksel olarak anlamlı olduğu, farklılığın kızlar lehine sonuçlandığı ortaya çıkmıştır.

Cheng, Chan (2004), Hong kong da 2105 yüksekokul öğrencileriyle yaptığı araştırma sonucunda; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal destek aldığı, ancak erkeklerden daha az aile desteği aldığı sonucuna ulaşmıştır. Kaşık (2009)'un yaptığı araştırmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu, bu bulgulara göre kız öğrencilerin aileden, arkadaştan ve öğretmenden algıladıkları sosyal destek düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çetinkaya, Kartal, (2009), cinsiyete göre aile ve arkadaştan alınan sosyal destek puan ortalaması incelendiğinde kızların hem aileden hem arkadaştan algıladıkları sosyal destek puan ortalaması erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çağlayan (2011) yaptığı araştırmada kızların erkeklerden sosyal destek algılarının anlamlı düzeyde farklı olduğu, arkadaş ve özel kişiden aldıkları sosyal destek erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yukarıda belirtilen araştırmalar dışında (Akyol, 2013; Baş, Kabasakal, 2013; Saygın ve Arslan, 2009; Taysi, 2000) yaptıkları araştırmalar da araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Kemer, Atik 2005; Demirtaş, 2007; Çeçen, 2008; Çağlayan vd., 2011 yaptıkları çalışmalarda ise cinsiyetin algılanan sosyal destekte anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Literatürdeki bulgular, erkek öğrencilere göre kız öğrencilerin anlamlı bir düzeyde çevrelerinden daha fazla sosyal destek algıladıklarını göstermektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında, kızların sorunlarını erkeklere göre daha fazla paylaşma eğiliminde olmaları, aileleri ile olan ilişkilerine daha fazla önem vermeleri (Özkahraman, Demir, Gökdoğan 2010), kızların daha duygusal, işbirlikçi, ilişkilere önem veren bir yapıya sahipken erkeklerin daha bağımsız bir yapıya sahip olmaları (Yamaç, 2009) böyle bir sonucun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir.

Sorias (1988)'de yaptığı araştırmada erkeklerin sosyalleşme sürecinde, otonomi, kendine güven ve bağımsızlığa önem verdiklerine değinerek, bu özelliklerin sosyal desteğin kullanımını, gelişimini engelleyebileceği belirtilmiştir. Kadınların erkeklere nazaran sorunlar karşısında daha duyarlı, sıcak sorunlarını paylaşan yapıda olması, onların sosyal destek kaynaklarını daha rahat kullanmaya

yöneltmekte (akt., Çağlayan vd., 2011:195) olduğunu savunmuştur.

Bu bulgulara dayanarak kız adayların sosyal destek algılarının erkek adaylara oranla daha yüksek olması, sosyal ilişkilerinde erkeklere göre daha rahat olmaları, problemli bir durumla karşılaştıklarında yardımına başvurabilecekleri sosyal destek kaynaklarını daha fazla algılamalarına neden olabileceği, bu nedenle kız adayların sosyal destek algısının daha fazla çıktığı söylenebilir.

4.2.2. Cinsiyet Göre Stresle Başa Çıkma

Araştırmanın bu alt probleminde spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşma durumu incelenmiştir.

Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşmuştur. Boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşmadığı gözlemlenmiştir. Kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutundaki farklılığın erkekler lehine sonuçlandığı bulunmuştur. Bu sonuca göre, kız ve erkek adayların güç durumlarda stresle sağlıklı şekilde başa çıkabildikleri söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılan araştırmalarda benzer sonuçlara rastlandığı gibi farklı sonuçlara da ulaşılmıştır. Bu araştırmalardan; Akpınar, 2013; Bezci, 2010; Demirtaş, 2007; Durna, 2006; Esmek, 2007; Kılınç, Şahin, Esentaş, 2010; Molu, 2008; Sözen, Doğan, Erdoğan, 2012; Şahin, 2002; Yamaç, 2009; Taşçı, 2014 kız ve erkeklerin stresle başa çıkmada benzer yaklaşımlara başvurduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öte yandan yapılan bazı araştırmalar, kız ve erkelerin stresle başa çıkmada farklı başa çıkma tarzlarını benimsediklerini ortaya koymuştur. Anshel, Sutarso, Jubenville (2009) yaptıkları araştırmada cinsiyetin rekabet sporlarında başa çıkma stratejisini etkilediği, kadın sporcuların erkek sporculardan daha fazla kaçınma yaklaşımı ve davranışsal yaklaşım stratejisini kullandığı ortaya çıkmıştır. Bahramizadea ve Besharat (2010), yapmış oldukları çalışmada kadın ve erkek

sporcuların birbirinden farklı başa çıkma yaklaşımını kullandıklarını bayanların başa çıkma tarzı yaklaşımını daha fazla kullanırken erkeklerin kaçınma tarzı yaklaşımını daha fazla benimsediklerini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca erkeklerin kullandığı kaçınma tarzı başa çıkma tarzının spor başarısını etkilediği ancak bayanlarda böyle bir etkinin gözlenmediği sonucuna ulaşmışlardır. Nicholls ve ark., (2007), yaptıkları araştırmada bayan sporcuların erkeklerden daha fazla problem odaklı başa çıkma yöntemi kullandıkları tespit edilmiştir. Panahi ve Nejad (2011), İran ulusal bireysel sporcularının ve farklı yaş grubundaki erkek ve bayan sporcularının stresle başa çıkma stratejilerini karşılaştırdığı çalışmada, tüm sporcuların problem odaklı başa çıkma stratejisini ağırlıklı olarak kullandıklarını hatta yaygın kanının aksine erkeklerin bayanlardan daha fazla duygu odaklı başa çıkma stratejisine yönelme eğiliminde oldukları sonucuna ulaşmıştır. Askari (2014), Fas'ta sporcu öğrenciler, rekabet ve spor stresiyle başa çıkma arasında ilişkiyi incelemeyi amaçladığı araştırmada, erkek sporcuların kızlardan daha çok kaçınma tarzı başa çıkma yöntemini kullandıkları, fakat kızların erkek sporculardan daha fazla başa çıkma tarzı yaklaşımını kullandıkları görülmüştür. Crocker ve Graham (1995), sporcuların başa çıkma yönteminde öncelikle çabayı arttırma, rekabet faaliyetlerini bastırma, aktif başa çıkma, kendini suçlama gibi stratejiler kullandığı; kadınlar hedef gerilimini yönetmek için çabalarını arttırdığı, duygusal sebepler için sosyal destek arama tarzının erkeklerden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyet farklılıklarının problem odaklı başa çıkma stratejisinin erkeklerde daha yüksek olduğu görüşüyle mutabık olmayan bir sonuca ulaşılmıştır. Eraslan (2015), Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerini ve stresle başa çıkma stillerini incelediği araştırmada, öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, stresle başa çıkmada boyun eğici davranışları erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla sergiledikleri tespit edilmiştir. Tasaddoghi (2013), erkeklerin kadınlardan daha fazla kaçınma tarzı başa çıkma yöntemi kullandıklarını belirtmiştir. Aslan ve Agbuga (2014), erkek sporcuların stresle başa çıkmada etkili olan yöntemlerden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt ölçeği puanı kadın sporculardan daha yüksek bulmuştur.

Acet, Şahin, Canbaz, Yılmaz (2015), eleme maçlarına katılan sporcuların stresle başa çıkma tarzları üzerine yaptığı araştırmada kadınlar ve erkeklerin stresle başa çıkma farklılıklarının dikkate değer olduğu, başa çıkma yaklaşımını kadınların erkeklerden fazla kullandığı bildirilmiştir.

Spor alanında, stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılmış araştırmalar, kız ve erkeklerin stresle başa çıkmada farklı yaklaşımları benimsedikleri gibi benzer stresle başa çıkma tarzlarını benimseyebildiklerini ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda erkek adayların hem kendine güvenli yaklaşım hem iyimser yaklaşım alt boyutlarında meydana gelen anlamlı farklılığın erkekler lehine sonuçlanması; adayların benzer şartlarda yeteneklerini sergilese de gerek bizim kültürümüzde gerekse dünyada cesaret, özgüven, güç, ataklık, gözü peklik, gibi kavramların erkeklerle özdeşleştirilmesi, zayıflık, duygusallık, heyecan gibi özelliklerinde ise kızlarla özdeşleştirilmesi (Şahin, 2014) sınav ve sınanma durumlarında buna özgü davranışların ve hislerin ortaya çıkmasına neden olduğu bu nedenle de erkeklerin kızlara oranla etkili başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimlerini arttırdığı söylenebilir.

4.3. Adayların Yaşa Göre Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Bu bölümde adayların yaşa göre algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki farkın incelenmesi amaçlanmıştır.

4.3.1. Yaşa Göre Algılanan Sosyal Destek

Araştırmanın bu alt probleminde, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların yaş durumuna göre algıladıkları sosyal destek puanları arasındaki farklılık incelenmiştir.

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğine göre, yaş gurupları arasında, algı puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklılığın 20 yaş altındaki adaylardan kaynaklandığı, bu yaş aralığındaki adayların aile, arkadaş ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyutları puan ortalamasının diğer gruptan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Konuyla ilgili literatürde sosyal destek algısının yaşa göre anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koyan pek çok araştırma mevcuttur ve bu çalışmalar araştırma

sonucunu destekler niteliktedir.

Cheng ve Chan (2004) yaşı büyük ergenlerde, küçüklere oranla daha az aile desteği aldığı görülmüştür. Yaşı büyük kızların arkadaşlarından aldığı sosyal desteğin en yüksek seviyede olduğu ve yaşı küçük olan erkeklerin aile desteğinin en yüksek seviyede olduğu bildirilmiştir. Güzel (2005), yaptığı çalışmada yaş ile sosyal desteğin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu, yaş ilerledikçe arkadaş desteğinin düştüğü, ergenlik dönemi başlarında (14-15) ise en yüksek aileden destek algıladıkları bulunmuş. Araştırmanın ulaştığı bu sonuç, çalışma sonucunu destekler niteliktedir. Aras ve Tel (2009) yaş arttıkça sosyal destek düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu bulgular araştırma sonucunu desteklerken, araştırma sonucunu desteklemeyen araştırmalara da rastlanmıştır.

Yılmaz vd. (2008)'de tam aksine yaş grubu arttıkça alınan sosyal destek düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşırken, Demirtaş,2007; Özkahraman, Demir, Gökdoğan (2010); Çağlayan ve ark.2011; Uyan, 2014; Şahin, 2011 yaptıkları araştırmada ise sosyal destek ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Sosyal destek, yaş artışı ile azalan bir kavramdır. Bu azalma rol ve fonksiyonlarda ki değişimlerden kaynaklanan bir durumdur. Bireylerin yaşları arttıkça arkadaşlıklarını şekillendirmesi, sorumluluklarının artması gibi nedenlerle birey çevresinden soyutlanmaktadır (Yılmaz, 2006). Bu durum sosyal destek algısında azalmaya neden olmaktadır. Araştırma sonucunda yaşa göre sosyal destek algısının anlamlı düzeyde farklılaşması yaş artışıyla beraber adayların kendi sorumluluklarını üstlenmeleri, aile ve arkadaşlarından uzaklaşması gibi nedenler 20 yaş ve üzeri adayların olanlardan daha az sosyal destek algılamalarına neden olmuş olabilir.

4.3.2. Yaşa Göre Stresle Başa Çıkma

Araştırmanın bu alt probleminde spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların yaş değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasında anlamlı farklılık olup oluşmadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde yaş değişkeninin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, alt boyutlarında anlamlı bir

farklılık yarattığı bu farklılığın 20 yaş ve üzeri adaylar lehine sonuçlandığı ortaya çıkmıştır.

Bu araştırma sonucu (Ceylan, 2005; Çağlayan ve ark., 2011; Eraslan, 2015; Gürer vd., 2014; Kırımoğlu, Yıldırım, Temiz, 2011; Taşgın, Çağlayan, 2011) gibi araştırmacıların yaptıkları araştırma sonuçları ile örtüşmemektedir. Konu ile ilgili yapılan literatür taraması sonucunda yaş değişkeninin stresle başa çıkma tarzlarında anlamlı farklılık yarattığı sonucunu destekleyen bazı araştırmalara rastlanmıştır.

Ancak bu araştırmalarda incelenen yaş grubu aralıklarının büyük olduğu gözlemlenmiştir. Taşçı (2014), yaş değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarında anlamlı bir farklılık oluştuğu, 40 yaş üstü antrenörlerin sosyal destek arama yaklaşımına diğer yaş gruplarına oranla daha az başvurduğu, 26-30, 30-40 yaş grubundaki adayların 41 ve üzeri gruptaki adaylardan daha az duygu odaklı başa çıkma yaklaşımlarına başvurdukları sonucuna ulaşmıştır.

Erdem (2015), hakemlerin karara etkisi” stres kaynağı ile başa çıkma yöntemi üzerine yaptığı araştırmada 19-30 yaşa sahip olan güreş hakemlerinin “davranışsal yaklaşım” başa çıkma yöntemi puan ortalamaları 57($X = 1,89$; $SS = ,61$); 31-40 yaşa sahip olan ($X = 2,39$; $SS = ,70$) hakemlerden daha düşük bulunmuştur. Ayrıca “müsabaka sırasında üst kategori hakemlerin karara etkisi” stres kaynağı ile başa çıkma yönteminde 31-40 yaşa sahip olan güreş hakemlerinin “davranışsal yaklaşım” başa çıkma yöntemi puan ortalamaları ($X = 2,39$; $SS = ,70$); 41-50 yaşa sahip olan ($X = 1,86$; $SS = ,36$) hakemlerden daha yüksek bulunmuştur.

Şahin (2012), tıp alanında yaptığı araştırmada yaş ve stresle başa çıkma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. 30 ve 70 yaş üzeri hastaların yaş arttıkça stresle başa çıkma düzeyi de anlamlı şekilde artmıştır. Bu da çalışmadaki hastalarının yaşları arttıkça, başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurduklarını ve stres yönetiminde problemi belirleyip kaynakları daha çok harekete geçirebildikleri ifade edilmiştir.

Yaş stresle başa çıkmada önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Sportif ortamlarda yaş, önemli bir role sahiptir. Sporda yaşça büyük bireyler, takım içinde organize edici oldukları ve yönetsel roller üstlendikleri bilinmektedir (Ceylan, 2005). Ayrıca bir takım araştırmalar ortaya koymuştur ki yaşça büyük sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmaya daha iyi hazırlandıkları, yetişkin sporcuların daha yüksek oranda ne yapacaklarına odaklandıkları, yaşı büyük sporcuların ergen sporculardan daha iyi olumsuz durumlarla başa çıkabildiklerini ortaya koymuştur

(Tazegöl, 2012). Bu durumun stresle başa çıkmada 20 yaş ve üzeri adayların daha etkili bir biçimde başa çıkabildikleri sonucunu açıklar niteliktedir.

4.4. Adayların Spor Branşına Göre Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Bu bölümde adayların spor branşına göre adayların algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasındaki fark incelenmiştir.

4.4.1. Spor Branşına Göre Algılanan Sosyal Destek

Araştırmanın bu alt problemde spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların spor branşına göre sosyal destek puanlarının farklılaşma durumu incelenmiştir. Araştırma sonucunda spor branşına göre adayların algıladıkları aile, arkadaş, özel kişi, çok boyutlu sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Konuyla ilgili yapılmış araştırmalara bakıldığında ilgilenilen spor türüne göre sosyal destek algısını ölçen bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Bu nedenle araştırmamızı destekleyen ya da karşıt görüş geliştiren bir çalışmaya yer verilememiştir.

Takım sporuyla uğraşan bireylerin sosyal, işbirlikçi, kişiler arası ilişkileri daha güçlü bireyler oldukları (Ceylan, 2005, Aghaei ve ark., 2012) araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu nedenle takım sporlarıyla uğraşan adayların daha sosyal bireyler oldukları dolayısıyla sosyal destek algılarının diğer gruba göre anlamlı bir farklılık göstereceği beklentisini araştırma sonucu karşılamamıştır. Bu durumun, hangi faktörden kaynaklandığı ise bilinmemektedir.

4.4.2. Spor Branşı Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma

Araştırmanın bu alt probleminde spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların başvuruda bulundukları spor branşına göre stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarında anlamlı farklılık oluşup oluşmadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların başvuruda bulundukları spor branşına göre stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık oluşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç stresle başa çıkma tarzlarının spor branşına göre farklılık oluşturmadığını göstermektedir.

Ceylan (2005); Nicholls ve ark., (2007) ve Eraslan (2015) yaptıkları araştırmada spor türünün stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde farklılaştırmadığı sonucuna ulaşmışlardır ve bu sonuç araştırma bulgumuzu desteklemektedir. Öte yandan literatürde pek çok araştırma, spor türünün stresle başa çıkma tarzlarında anlamlı düzeyde farklılık yarattığı sonucuna ulaşmıştır. Park (2000), “Kore ulusal sporcularının stresle başa çıkma stratejileri”nin araştırıldığı çalışmada, takım sporu yapanların bireysel spor ve dual spor yapanlara göre daha fazla başa çıkma stratejisi kullandıkları belirtilmiştir. Yoo (2001), bireysel sporlara katılan sporcuların, takım sporuyla uğraşanlardan daha fazla kaçınma yaklaşımına başvurduklarını bulmuştur. Çağlayan ve ark. (2011), BESYO özel yetenek sınavına giren adayların sınava başvuru yapmış oldukları spor branşları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından soruna yönelmede, takım sporlarından başvuru yapanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu, stresle başa çıkma ölçeği diğer alt boyutları (sorunla uğraşmaktan kaçınma, sosyal destek arama) ile toplam puanları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Aghaei, Yahyapour, Talebpour, Hejazi (2012), takım sporuyla uğraşan sporcular bireysel sporla uğraşan sporculardan daha fazla kaçınma tarzı başa çıkma yöntemleri kullandığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle sporcular tarafından kullanılan kaçınma tarzı, stresli durumlarda hemen en doğru kararı almak gereken durumlarda ve kontrol edilemez durumlarda stres yaratan durumu görmezden gelmek için uygun bir yöntem olduğunu öne sürmüştür. Tazegül (2012), serbest güreş ve halter spor dallarındaki sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının araştırma kapsamındaki diğer sporculardan daha iyi olduğu anlaşılmıştır. Bu çalışma, yapılan diğer çalışmalarla birlikte incelendiğinde, bireysel spor dallarıyla

uğraşan sporcuların takım sporları ile uğraşan sporculardan daha etkin bir şekilde stresle başa çıkabildiğini ortaya çıkarmıştır. Tasaddoghi (2013), bireysel sporcular takım sporcularından daha fazla duygu odaklı başa çıkma yaklaşımı kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Alıncak, Abakay (2015), takım sporlarıyla uğraşan bireylerin ferdi sporculara oranla daha yüksek puanlar elde ettikleri, kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici/çaresiz yaklaşımda ferdi sporlarla uğraşan bireylerin takım sporcularından daha yüksek puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir.

Literatürde spor türü değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçları incelendiğinde birbirinden farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Pek çok araştırmada takım sporuyla uğraşan sporcular ile bireysel sporlarla uğraşanların farklı başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını göstermektedir. Özellikle bireysel spor dallarındaki sporcular zorlu şartlarda tüm sorumluluğu tek başına üstlenmektedir. Fakat takım sporlarında zorlukları yönetmek, kontrol altına almak, en iyi olanı yapmak için iş bölümü vardır (Karimi ve Besharat, 2010;858). Bu nedenle stres faktörüyle tek başına mücadele etmez. Bu durum farklı spor türlerinin farklı başa çıkma stratejilerini kullanmalarına neden olmuştur.

Yukarıda incelediğimiz araştırmalara bakıldığında çalışmaların çoğunluğu farklı spor türlerinin stresle başa çıkmada farklı yaklaşımları kullandığını göstermektedir. Spor branşına göre stresle başa çıkmada anlamlı bir farklılık oluşmamasının en önemli nedeni, sınava girecek adayların sınav öncesi belirli bir kurs sürecinden geçmesi, sınav öncesi sınava girecekleri üniversitelerin parkurlarına göre alıştırma yapmaları, en önemlisi; takım sporuyla uğraşanların ferdi sporla uğraşanlar gibi sorumluluğu tek başlarına üstlenmelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

4.5. Adayların Lisansa Sahip Olma Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Bu bölümde adayların lisansa sahip olma durumuna göre algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki farkın incelenmesi amaçlanmıştır.

4.5.1. Lisansa Sahip Olma Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek

Araştırmanın bu alt problemünde spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların lisansa sahip olma durumuna göre algılanan sosyal destek alt boyutlarında farklılık oluşup oluşmadığı incelenmiştir.

Araştırma sonucuna göre lisansa sahip olma durumunun sosyal desteğin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulguyu destekleyen ya da aksi sonuç elde eden bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Lisansa sahip olma durumu adayın sporcu öz geçmişine sahip olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla bu durum, adayın özel kişi ve arkadaştan algıladıkları sosyal destek de anlamlı bir farklılık yaratacağını beklentisini uyandırmaktadır. Ancak araştırma sonunda beklentinin dışında bir sonuca ulaşılması, lisansa sahip olan ve olmayan adayların sosyal destek algılarının benzer olduğunu göstermektedir ve bu sonucun hangi faktörden kaynaklandığı bilinmemektedir.

4.5.2. Lisanslı Sahip Olma Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma

Araştırmanın bu alt problemünde spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların lisansa sahip olma durumuna göre stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık oluşup oluşmadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların lisansa sahip olma durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırma sonucumuzu destekleyen bir tek araştırmaya ulaşılmış durumdayız.

Eraslan (2015) 'in “spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerini ve stresle başa çıkma stillerini çeşitli değişkenler ışığında incelenmesi” amaçladığı çalışmada, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının lisanslı olarak spor yapma durumu göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucumuzu desteklemeyen herhangi bir araştırmaya

rastlanmamıştır.

Spor alanında özel yetenek sınavına girecek adayların ister lisansa sahip olsun ister olmasın sınava girecekleri üniversitelerin parkurlarına göre hazırlık yapmaları, nasıl bir sınavla karşılaşacaklarını önceden biliyor olmaları nedeniyle kendilerini buna göre hazırlamaları her iki grubun da stresle başa çıkma yaklaşımlarında farklılık yaratmamasına neden olduğu söylenebilir. Ayrıca sporcuların lisansa sahip olmaları sınavı kazanacaklarını garantilememekte, bu durum lisansa sahip olanlarında olmayanlar gibi stres yaşamalarına neden olmaktadır. Bu nedenle her iki gruptaki adayların stresle başa çıkmalarında anlamlı farklılık çıkmamasına neden olmuş olabilir.

4.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu bölümde aile, arkadaş ve özel kişi ve genel sosyal destek algısı ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

4.6.1. Aile Desteği Alt Boyutu ile Stresle Başa Çıkma Tarzları İlişkisi

Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların stresle başa çıkma tarzları ile algılanan sosyal destek alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda aile desteği (anne, baba, kardeş) alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Mevcut literatürde pek çok araştırma bulgusu, sonucumuzu destekler yöndedir. Banaz (1992) aile desteği ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Gazioğlu (2015) aileden algılanan sosyal desteğin stresle başa çıkmada etkili yöntemlerin kullanımını pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Yamaç (2009) yaptığı araştırmada algılanan aile desteği ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Bınar (2011) aile desteği ile kendine güvenli yaklaşım

arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu bulgusuna ulaşmıştır.

İncelenen araştırma sonuçlarına bakıldığında genel olarak aile desteğinin stresle başa çıkmada sağlıklı yöntemlerin kullanımını pozitif yönde etkilediği doğrultusundadır. Tüm bu sonuçlar araştırma bulgumuzu desteklese de aile desteği ile boyun eğici yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmeyen bir sonuçtur. Bu sonucu destekleyen tek bir araştırmaya rastlanmıştır. Fırat (2015) yaptığı araştırmada aileden algılanan destek ile çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlamıştır. Bu sonuç aileden algılanan desteğin sağlıksız başa çıkma yaklaşımlarına sebep olduğu yönündedir.

Aile çocukların stres tepkilerini etkileyen önemi kaynaklardır. Aile desteği ile boyun eğici yaklaşım arasında pozitif yönde ilişki bulunması; ülkemizde doğu kültürünün hakim olmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü doğu kültüründe, büyüklerin küçüklerden, öğretmenlerin öğrencilerden saygı adına boyun eğici davranış sergilemeleri (Yıldırım ve Ergene, 2003) istenmektedir. Bu durum da aile, adayların sergilediği stresle başa çıkma yaklaşımları üzerinde etkili olmaktadır. Adayların aileden algıladıkları destek onların stresle sağlıklı şekilde başa çıkmalarını sağlarken bir yandan da ailenin aşırıya kaçan beklentileri, adayı olumsuz etkileyerek adayın kendisini çaresiz hissetmesine dolayısıyla stresle başa çıkmada sağlıksız bir yöntem olan boyun eğici yaklaşıma başvurmasına neden olmuştur denebilir.

4.6.2. Arkadaş Desteği Alt Boyut ile Stresle Başa Çıkma Tarzları İlişkisi

Arkadaştan algılanan sosyal destek boyutu incelendiğinde, algılanan arkadaş desteği alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Banaz (1992), arkadaş desteği ile iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye, Demirtaş (2007) arkadaş desteği ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlamıştır. Yamaç (2009) arkadaş desteği ile iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye, Bınar (2011) arkadaş desteği ile kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama arasında pozitif yönlü düşük düzeyde

anlamli ilişkiye rastlamıştır. Tüm bu bulgular araştırma sonucumuz desteklese de Fırat (2015) arkadaş desteği ile kendine güvenli yaklaşım, aile desteği arasında, negatif yönde anlamli bir ilişkiye ulaşması, araştırma sonucumuzu desteklememektedir.

Araştırmamızın rneklem grubu incelendiğinde adayların 20 yaş ve altı (18, 19, 20), 20 yaş üzeri (21, 22, 23, 25, 25, 26) olmak üzere iki gruptan oluştuğu ve yaş aralıklarının birbirine yakın bireyler olduğu görülmektedir. Adayların arkadaşlarını, ihtiyaç duyduklarında ulaşabilecekleri önemli bir sosyal destek kaynağı olarak algılamaları ve arkadaşların adaylara karşı motive edici yaklaşımları, adayların stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmelerine neden olduğu söylenebilir.

4.6.3. Özel Kişi Desteği Alt Boyut ile Stresle Başa ıkma Tarzları İlişkisi

Araştırma sonucu incelendiğinde algılanan özel kişi desteği (flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamli ilişkiye rastlanmıştır. Adayların zel kişiden algıladıkları sosyal destek arttıkça stresle başa çıkma da etkili yöntemlere başvurmalarının artmasının yanı sıra stresle başa çıkma da pasif yaklaşımlara da başvurdukları gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre adaylar sorunla karşılaştıklarında stres faktörüyle sağlıklı bir şekilde başa çıkma larının yanı sıra kendilerini çaresiz hissettikleri bulunmuştur.

Mevcut araştırmalara bakıldığında; Yıldırım, Ergene (2003), Kızıldağ (2009), ğretmen den algılanan sosyal destek ile boyun eğicilik arasında anlamli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Demirtaş (2007) zel kişiden algılanan destek ile kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında pozitif yönde anlamli ilişkiye rastlamıştır. Sütçü (2010) zel kişi desteği ile iyimser yaklaşım arasında pozitif yönlü;. Bınar (2011) algılanan özel kişi desteği ile sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönlü anlamli ilişkiye ulaşmıştır. Bu sonuçlar stresle başa çıkma da özel kişi desteğinin, bireylerin sağlıklı yaklaşımlara başvurmalarını arttırdığını gibi adayların pasif yaklaşımlara yönelme eğiliminde olduklarını göstermiştir ve bu sonuçlar araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

Yamaç (2009), zel kişi desteği ile boyun eğici yaklaşım arasında negatif

yönlü anlamlı ilişki bulmuştur. Fırat (2015), yaptığı araştırmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destek arttıkça stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkamadıkları, algılanan öğretmen desteği arttıkça çaresiz yaklaşıma başvurma da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu bulgular araştırma sonucumuzu her iki yönden de desteklemektedir.

Boyun eğici davranış genel olarak bireyin kişisel gelişimini olumsuz etkileyen bir kavramdır. Kendinden çok başkalarının emir ve isteklerini yerine getirme eğilimi olan ve kendi isteklerini geri plana iten bir davranış tarzını ifade eder. Bu kişiler edilgen bireylerdir. Akademik gelişimi için gerekli olan girişim ve çabalarda bulunma konusunda pasif durumdadır (Kızıldağ, 2009).

Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların özel kişiden algıladıkları sosyal destek, adayların stresle sağlıklı şekilde başa çıkabilmelerinin yanı sıra stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşıma başvurma eğilimlerini de arttırmıştır. Bu durum adayların, stresle başa çıkmada edilgen duruma düşmelerine sebep olmuştur. Özel kişiden sosyal destek algılayan adayların stresle etkili şekilde başa çıkabilirken, boyun eğici yaklaşıma başvurma eğilimlerinin olması, sosyal destek algıladıkları kişilerin tutumuyla ilgili olduğu söylenebilir. Özel kişinin adayı umutsuzca cesaretlendirmesi ve beklentisi, adayın boyun eğici yaklaşıma yönelmesine sebep oluşturabilir. Diğer yönden adayın özel kişinin desteğini algılaması stresle sağlıklı şekilde başa çıkmasını sağladığı söylenebilir.

4.6.4. ÇBASDÖ Toplam Puan ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma alt boyutları arasındaki en yüksek ilişki bu alt boyutlar arasında bulunmaktadır. Araştırma sonucuna göre algılanan sosyal destek ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu sonuca göre adayların sosyal destek algıları arttıkça stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkabildikleri söylenebilir.

Ballı (2005), Demirtaş (2007), Yamaç (2009), Bınar (2011), yaptıkları araştırmada algılanan sosyal destek arttıkça, stresle başa çıkmada sağlıklı

yaklaşımlara başvurmanın da anlamlı düzeyde arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bu araştırma sonuçları, araştırma bulgumuzu desteklese de Fırat (2015), yaptığı araştırma da, algılanan sosyal destek ölçeğinden alınan toplam puan ile kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönde, çaresiz yaklaşım ile ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Yani öğrencilerin sosyal destek algıları arttıkça sağlıklı yöntemlere başvurmaları azalmış, sağlıksız yöntemlere başvurmaları artmıştır. Dolayısıyla öğrencilerin stresle başa çıkamadıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç araştırma bulgumuzla örtüşmemektedir.

Sosyal destek stresle başa çıkmada etkili bir yöntemdir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgu, spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların algıladıkları sosyal desteğin stresle başa çıkmada sağlıklı yaklaşımlar kullanma eğilimini artmasına neden olduğu söylenebilir.

4.6.5. SBTÖ'nün Alt Boyutları Arasındaki İlişki İncelenmesi

SBTÖ'nün kendi alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Bu sonuca göre; kendine güvenli yaklaşıma başvuran adayların, sorunlar karşısında kendini suçlama, kendini sorunun kaynağı olarak görme davranışına yönelmeleri azalmıştır. Ayrıca bu yaklaşımı benimseyen adayların, sorunlarını başkalarıyla paylaşma, çözüm için başkalarından yardım alma; olaylara iyimser bakma ve olayları gerçekçi bir şekilde değerlendirme eğilimide artmıştır denebilir.

İyimser yaklaşım ile sosyal destek arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Bu sonuca göre olaylara iyimser yaklaşan, olayları gerçekçi bir şekilde değerlendiren adayların, sorunları başkalarıyla paylaşma, problemin çözümü için başkalarından yardım alma eğilimleri de artmıştır denebilir.

Sosyal destek arama ile boyun eğici ($r=-.084$) ve çaresiz yaklaşım ($r=-.094$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Boyun eğici yaklaşım ile çaresiz yaklaşım ($r=.530$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Problemin çözümü için başkalarından yardım alma yönelimleri olan adayların, problem

karşısında kendilerini çaresiz hissetme, çözümü doğaüstü güçlerde arama; sorunlar karşısında enerjisinin büyük kısmını problemi çözmede değil kendini suçlama, kendini sorunun kaynağı olarak görme eğilimlerinde azalma görülmüştür.

Son olarak, olaylar karşısında kendini çaresiz hisseden adayların, kendilerini problemin kaynağı olarak görme, enerjisini problemi çözmede değil kendini suçlama, kendini sorunun kaynağı olarak görme eğilimleri de artmıştır.

4.7. ÇBASDÖ Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu bölümde aile, arkadaş ve özel kişiden algılanan sosyal desteğin stresle başa çıkma tarzlarına etkisini incelemeyi amaçlamamıştır.

4.7.1. Aile Arkadaş ve Özel Kişiden Algılanan Sosyal Desteğin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi

Araştırma bulguları incelendiğinde, arkadaş desteği algısının kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama tarzlarını pozitif yönde açıkladığı, boyun eğici yaklaşımı ise negatif yönde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre arkadaştan sosyal destek algılayan adayların stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkabildikleri, sorunlarla başa çıkabilen adayların boyun eğici davranışa başvurmalarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ünüvar (2003); “Sosyal destek algısının problem çözme becerilerine etkisinin incelendiği” bir çalışmada, ergenlik çağındaki katılımcıların algıladıkları sosyal desteğin ağırlıklı olarak arkadaştan kaynaklandığı; algılanan arkadaş desteğinin, algılanan aile desteğinden daha fazla problem çözme becerileri üzerinde etkili olduğu sonucuna varmıştır. Banaz, 1992; Demirtaş, 2007; Yamaç, 2009; Gazioğlu, 2015 yaptıkları araştırmalarda arkadaş desteği algılayan adayların stresle sağlıklı şekilde başa çıkabildikleri sonucuna ulaşmıştır.

Ergenlik çağı bireylerin arkadaşlara olan yakınlıklarının arttığı bir süreçtir. Bu dönemde ailenin etkisi zamanla azalmasına ve aileyle çatışmaların artmasına

karşın, arkadaş edinme, akran grupları arasında kabul görme (Newman, 2007) gibi faktörlerin önem kazandığı bir dönemdir. Bu dönemde bireyler ihtiyaç duydukları bilgisel ve duygusal desteği arkadaşlarından kolaylıkla sağlayabilmektedir. Bu durum; arkadaş desteği alan adayların kendilerine olan güvenlerini arttırarak stresle sağlıklı şekilde başa çıkabilmelerini sağlamış, adayların kendilerini çaresiz hissetmeleri de anlamlı ölçüde azalmasına neden olmuştur denebilir.

Aileden algılanan desteğin stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzlarını ve boyun eğici yaklaşımı pozitif yönde açıkladığı görülmüştür. Özel kişiden algılanan sosyal desteğin ise yalnızca iyimser yaklaşımı pozitif yönde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, aileden sosyal destek algılayan adayların sosyal destek arama yaklaşımına başvurmaları, stresle etkili şekilde başa çıkabildiklerini, boyun eğici yaklaşıma başvurmaları ise strese yatkın olduklarını göstermektedir. Özel kişiden sosyal destek algılayan adayların iyimser yaklaşıma başvurmaları ise stresle etkili şekilde başa çıkabildiklerini göstermektedir. Çünkü iyimser yaklaşım adaylardaki özgüveni temsil etmektedir.

Aileden algılanan sosyal desteğin stresle başa çıkma yaklaşımlarıyla ilişkisini inceleyen araştırmalar, Banaz (1992), Demirtaş (2007), Yamaç (2009), Bezci (2010), Bınar (2011) arkadaş desteği alan bireylerin stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkabildikleri sonucuna ulaşmıştır. Gazioğlu (2015) yaptığı araştırmada ergenlerin aile desteği algısı yüksek olduğu ve ergenlerin yalnızca ailelerinden algıladıkları desteğin stresle başa çıkmada etkili yöntemleri pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Arkadaş ve aileden algılanan destek, kişisel kontrol duygusunu ve bireyin kendine verilen önemin farkındalığını sağlayarak, öz yeterliği gelişmesini sağlayabilmektedir. Bu durum problemin nasıl çözüleceği ve problemle nasıl başa çıkılacağı hakkında bilgilendirici destek sağlamaktadır (Saltzman ve Holahan 2002 akt. Albal 2009). Bu durum aileden algılanan desteğin stresle sağlıklı şekilde başa çıkabilmelerinin gerekçesini açıklar yöndedir. Ancak araştırma sonucunda aile desteği alan adayların sağlıksız başa çıkma yaklaşımlarından boyun eğici yaklaşıma başvurmalarında, sporcuların ailelerinin onların en büyük destekleyicileri olmalarına rağmen, bireylerden gerçek dışı beklentilerde bulunması neden olmaktadır. Çünkü boyun eğicilik; bireylerin kendilerini anne baba, öğretmen (sporcular için antrenör)

gibi çevresindeki diğer yetişkinlerin baskısı altında, kendilerini daha az önemli ve değerli hissetmeleriyle ilişkilidir ve depresyonun anlamlı bir yordayıcısıdır (Şahin ve Şahin, 1992). Spor yaşantısı olmamış ailelerin zaman zaman sporcu olan adaylardan, yapamayacağının beklentisi içine girmesi, adayı umutsuzca cesaretlendirmesi adayların boyun eğici davranış sergilemelerine neden olabilir. Çünkü olumsuz aile tutumu aileden algılanan sosyal desteği düşürmektedir (Albal, 2009) bu durum adayların boyun eğici davranış sergilemesine stresle etkili şekilde başa çıkamamalarına sebep olmaktadır denebilir.

İnsanların stresli durumların üstesinden gelebileceğine inancı ve destekleyici ilişkilerin varlığı, duygusal sağlığın devam etmesinde (Albal, 2009) önemli bir faktördür. Özel kişiden algılanan desteğin, iyimser yaklaşım üzerinde etkili olması, adayların özel kişiden algıladıkları desteğin kendine güveni arttırmasıyla ilgili olabilir. Demirtaş (2007); Sütçü (2010), yaptıkları çalışmalarda özel kişi desteği ile iyimser yaklaşım arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bu sonuca göre adayların özel kişiden algıladıkları destek sayesinde kendilerini önemli ve değerli hissettiklerini bu durumun, stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmelerine neden olduğu söylenebilir.

İnsanlar yaşamları boyunca stresli olaylarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu durum duygusal problemlerin gelişmesinde bir risk faktörüdür. Ancak başa çıkma stratejileri ve başa çıkma kaynakları, stresörlere tepki göstererek duygusal problemlerin gelişmesini önleyebilmektedir (Albal, 2009). Ayrıca yapılan bazı çalışmalar ortaya koymuştur ki, sosyal desteğin bireylerin iyileşme sürecine etki ederek bireyleri motivasyonda tuttuğu, kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlayarak, problemler karşısında çözümler üretmesine yardımcı olduğu ve çaresizlik duygularını azalttığı ortaya konmuştur. Sosyal desteğin stresle başa çıkma tarzlarına etkisini incelediğimiz bu çalışma sonucunda adayların algıladıkları sosyal desteğin stresle sağlıklı şekilde başa çıkabilmelerini sağladığı sonucuna ulaşmamız, sosyal desteğin stresle başa çıkmada olumlu etkilerini onaylar yönde olduğu söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. ÖNERİLER

Bu bölümde elde edilen veriler doğrultusunda sosyal destek algısının stresle başa tarzlarına etkisi dikkate alınarak kurumlara ve araştırmacılara önerilerde bulunmaktadır.

5.1. Araştırmacılara İlişkin Öneriler

- Araştırmamızda adayların stresle başa çıkmalarında aile, arkadaş ve özel kişi desteğinin etkisi araştırılmıştır. Sonraki araştırmalar adayları özel yetenek sınavına hazırlayan kişilerin, antrenörlerin, bir klübe bağlıysa bağlı olduğu klübün stresle başa çıkmalarına etkisini araştıran çalışmalar yapılabilir.
- Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların sosyal destek algılarını ölçen çalışmalar sınırlıdır. Bu alandaki eksiklik dikkate alınarak spor bilimciler bu çalışmaların kapsamı ve sayısını arttırabilir.
- Spor alanında özel yetenek sınavıyla öğrenci alan başka üniversitelerde benzer çalışmalar yapılabilir.

5.2. Kurumlara İlişkin Öneriler

- Rekabet oranının yüksek olduğu BESYO özel yetenek sınavlarının yarattığı stresle adaylar, aile ve çevresinden aldıkları destekle sağlıklı şekilde mücadele edebildikleri araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu nedenle spor yöneticileri adayların aile ve yakın çevrelerini dikkate alarak yetenek sınavlarının gerçekleştirildiği alanların düzenlenmesini sağlayacak projeler hazırlayabilir; yeme, içme ve barınma gibi imkanlar sağlayacak düzenlemeler yapabilir.
- Sporda özel yetenek sınavlarına hazırlanan adayların ailelerini stresle başa çıkma teknikleri ve sosyal desteğin önemiyle ilgili bilinçlendirmek amacıyla seminerler düzenlenebilir.
- Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu (BESYO)'ya herhangi bir kuruma bağlı olmadan öğrenci hazırlayan kişileri bilinçlendirmek amacıyla BESYO' bölümleri eğitim programları düzenleyebilir.

KAYNAKÇA

Abedalhafiz A., Altahayneh Z., Al-Haliq M. (2010). *Sources Of Stress And Coping Styles Among Student-Athletes In Jordan Universities*, Procedia - Social And Behavioral Sciences, 5: 1911-1917

Acet M., Şahin M., Canbaz M., Yılmaz T. (2015). *Türkiye Büyükler Taekwondo Milli Takım Seçmelerine Katılan Sporcuların Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre İncelenmesi*. International Journal of Science Culture and Sport, ISSN : 2148-1148: 493-497

Adnan Menderes Üniversitesi, https://tr.wikipedia.org/wiki/Adnan_Menderes, 10.06. 2016.

Aghaei M., Yahyapour A., Talebpour M., Hejazi K. (2012) *An investigation of stress management techniques in group and individual athletes in Rasht City*. International Journal of Sport Studies, 2 (4): 198-203.

Ağargün M. Y., Beşiroğlu L., Kıran Ü., Özer Ö., Kara H. (2005) *Cope (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği)*. Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6:221-226.

Akın D. ve Ceyhan E. (2005). *Resmi ve Özel Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Dergisi, 2005;2:70.

Akgemci T.(2001). *Örgütlerde Stres ve Yöntemi*. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 15(1-2):301-309

Akman S. (2004). *Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar*. Türk Psikoloji Bülteni, 10 (34): 40-55.

Akpınar B. (2013.) *Öğretmen Adaylarının Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Analizi*. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 21:229-241

Aksoy A., Kutluca F. (2005). *Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*. 458-486

Aktaş N. (2015). *Kadın Voleybolcularda Algılanan Stres Kaynakları Ve Başa Çıkma Yaklaşımları*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Akyol A. K. ve Salı G. (2013). *Yatılı ve Gündüzlü Okuyan Çocukların Benlik Kavramlarının ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi. 21(4):1377-1398

Albal H. (2009). *Depresyonla Başa Çıkmada Öz Yeterlik İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Altungül, O. (2006). *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Alincak F., Abakay U. (2005). *Ferdi ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Bireylerin Strese Karşı Koyabilme Düzeylerinin Karşılaştırması*. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(16):333-345

Alpertonga H. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Altunbaş, F. (2005). *Astım Hastalarında, Hastalığa Uyum ile Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzı, İyimserlik ve Açıklama Biçimi Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Altuntaş E. (2003). *Stres Yönetimi*. Alfa Aktüel Yayınları, İstanbul 131-179. Anshel, M. H., and Sutarso, T. (2007). *Relationships Between Sources Of Acute Stress and*

Athletes' Coping Style in Competitive Sport as a Function Of Gender. Procedia Social and Behavioral Sciences 5: 1911–1917

Anonim. (2015, 29 Temmuz). *1906 Adaydan 290'i Adü Besyo'lu Olacak*. Milliyet. <http://www.milliyet.com.tr/>

Ardahan M. (2006). *Sosyal Destek ve Hemşirelik*. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9(2): 68-74

Aras A. , Tel H. (2008). *Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı Olan Hastalarda Algılanan Sosyal Destek ve İlişkili Faktörlerin Belirlenmesi*. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi, İç Hastalıkları Hemşireliği Programı,10:63-8.

Arıcıoğlu A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Askari M. (2014) *The Relationship Between Coping Styles With Sport Stress And Competitiveness In Athletic Students*. European Journal of Experimental Biology, 2014, 4(3):396-401

Aslan S., Agbuga B. (2014). *Investigation of Elite Taekwondo Athletes' Coping Styles with Stress*. International Journal of Science Culture and Sport. SI(1): 111-118

Aydın (2008). *Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın B. ve İmamoğlu S. (2011). *Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması*. Muğla Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,14:41-52

Aydın H. (2008). *Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın İ. (2008). *İş Yaşamında Stres*. Pegem Yayınları, Ankara.

Aydın Ş. (2004). *Örgütsel Stres Yönetimi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3):49-74

Anshel M. H., Sutarso T., Jubenville C. (2009). *Racial And Gender Differences On Sources Of Acute Stress And Coping Style Among Competitive Athletes*. The Journal Of Social Psychology, 149(2), 159–177

Azizoğlu S. (1998). *Psikolojik Yardım Arama Davranışını Etkileyen Bazı Faktörler Açısından Kriz Merkezine Başvuran Başvurmayan Bireylerin Karşılaştırılması*. Kriz Dergisi, 1(3):143-149

Bahramizadea H., Besharat M. A. (2010). *The İmpact Of Styles Of Coping with Stress On Sport Achievement*. Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 764–769

Balaban, J. (2000). *Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Teknikleri*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 7.(7): 188-195.

Balcıoğlu İ., Savrun M. (2005). *Stres ve Hormonlar*. Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi, 47: 97-110

Baltaş A. ve Baltaş Z. (1999). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Baltaş A. ve Baltaş Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 20.Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 196

Baltaş A. ve Baltaş Z. (2002). *Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. 21. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002:31-188

Banaz, M. (1992). *Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baran, M., Küçükakça, G., ve Ayran, G. (2014). *Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Sigara Kullanımı Üzerine Etkisi*.

Baş A.U., Kabasakal Z. (2013), Öğretmen Adaylarında Umutsuzluk Ve Algılanan Sosyal Destek. Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi. 2(1):19-26

Başer Z. (2006). *Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış

Baştuğ G. ve Çumralıgil B. (2004). *Kros Sporü İle Uğraşan Sporcuların Depresyon Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi, 2 (3): 95-100

Bezci Ş. (2010). *Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma Ve Problem Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bınar E. S. (2011). *Sığınma evinde Kalan Kadınların Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bianco T. (2001). *Social Support and Recovery from Sport Injury: Elite Skiers Share Their Experiences*. ResQ Exerc Sport. 72(4): 376-388

Biçer T. (2012). *Spor ve Performans İlişkisi*.<http://www.yuzme.com.tr/stres-ve-performans-iliskisi.html>., (15.05.2016).

Braham B. J. (1998) *Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek (Çeviren, Vedat G. Diker)*. Hayat Yayınları, İstanbul.

Bozgeyikli H., Girgin H. (2009). *Üstün Yetenekli Öğrencilerin mesleki olgunluk düzeyleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki ilişkinin İncelenmesi*.

Ceylan, M. (2005). *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Cheng S. T. ve Chan Cma (2004). *The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support: Dimensionality and Age and Gender Differences In Adolescents*. Personality and Individual Differences, 7(37):1359-1369

Cırık, İlker, Oktay A. ve Fer S. (2014). *İlköğretim Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri*. Eğitim ve Bilim, 39(73):169-181

Cohen S., Wills T.A. (1985). *Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis*. Psychological Bulletin. 98(2):310-357

Covassin, T., Crutcher, B., Bleecker, A., Heiden, EO, Dailey, A., & Yang, J. (2014). *Postinjury Anxiety and Social Support Among Collegiate Athletes: A Comparison Between Orthopaedic Injuries and Concussions*. Journal of Athletic Training , 49 (4), 462-468. <http://doi.org/10.4085/1062-6059-49.2.03>

Crocker, P. R., & Graham, T. R. (1995). *Coping by Competitive Athletes with Performance Stress: Gender Differences and Relationships with Affect*. The Sport Psychologist.

Çağlayan H. S. ,Taşğın Ö. Çetin (2011). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Van Yüzüncü Yıl Eğitim Fakültesi Dergisi:189-198

Çağlayan H. S.,Çetin M. Ç.,Yıldırım Y., Yıldız, Ö. (2011). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Katılan Adayların Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2011; 13 (2): 177–181

Çakır, İ. (2006). *Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çakır Y. ve Palabıyık R.(1993). *Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*. Kriz Dergisi,5(1): 15-24

Çeçen A. R. (2008). *Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(3):415-4317

Dalbudak İ. (2012). *13-15 Yaş Arası Görme Engelli Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Demirtaş A. S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü,

Dingil A. E. Ve Gürcün D. (Ed.). (2016). *BESYO Elemeleri Rekor Katılıma Sahne Oldu*. [Temmuz]. ADÜ Akademik Haber Dergisi. 20(107):26

Doğan O. (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Sivas, ISBN 975-7631-78-2

Dorak F., Vurgun N., Uludağ S., Yıldız L “*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Duygusal Zeka Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*”. 2. Uluslararası Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara. <http://www.academia.edu>

Durna U. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 20 (1):319–341.

Erdem T. (2015). *Güreş Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü,

Eker D., Arkar H., Yaldız H. (2001). *Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği*. Türk Psikiyatri Dergisi, 12(1):17-25.

Eker D. ve Arkar H. (1995). *Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği*. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34): 45-55.

Ekmekçi, R. (2007). *Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları Ve Başa Çıkma Yolları*. Journal Of Physical Education And Sport Sciences 9(.2)

Epli Koç H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eraslan (2015). *Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 7(12): 65-82

Erdoğan, T., Ünsar, A. S., ve Süt N. (2009). *Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma*. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(2): 447-461

Erkan G. (2003). *Özürlülerle Sosyal Hizmet Uygulamaları*. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 2003;25 (4):34-38

Erkmen, N., ve Çetin, M. Ç. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi*. Selcuk University Social Sciences Institute Journal, 19. :231-242

Esmek M. (2007). *Şizofren Hastaların Bakımından Sorumlu Yakınlarının Sosyal Destek ve Stresle Baş Etme Düzeylerini Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Fırat N. (2015). *Yurtta veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.

Fırat N. ve Kaya F. (2015). *Yurtta veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi*. International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 10(7): 407-426

Gazioğlu E. (2015). *Bağlanma Stilleri Algılanan Sosyal Destek Benlik Saygısı Ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Giurgiu, Damian M. (2014). *Stress And Coping İn Athletes And Non-Athletes Students – Comparative Study*. Procedia - Social And Behavioral Sciences 180: 332 – 337

Gökçe F. T. (2004). *Stres Yönetimi: Bedene Yönelik Teknikler*. Türk Psikoloji Bülteni Dergisi, 34(35):128-163

Görgü E. (2005). *3-7 Yaş Arası Otistik Çocuğa Sahip Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Güçlü N. (2001) .*Stres Yönetimi*. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1): 91-109.

Güler Y. E. (2014). *Ergen Futbolcular Da Şiddet Eğilimi İle Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Ankara İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Gümüştekin G. E., Öztemiz B. (2005). *Örgütlerde Stresin Verimlilik Ve Performansla Etkileşimi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1):271-288

Güney S. (2001). *Yönetim ve Organizasyon*. Nobel Yayınevi, Ankara, 540

Gürer B. , Kılınç Z. , Şahin M. H. ,Esentaş M. (2014). *İşitme ve Bedensel Engelli Sporcuların Stres Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Yönünden İncelenmesi*. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2(2):352-359

Gürcün D. (Ed.). (2013). *BESYO Sınavları Yapıldı*. [Temmuz/Eylül]. ADÜ Akademik Haber Dergisi, 18(90).

Gürcün D. (Ed.). (2014). *BESYO Yetenek Sınavları Yapıldı*. [Temmuz/Eylül]. ADÜ Akademik Haber Dergisi, 19(94).

Güzel H. (2005). *Psikiyatrik Yardım Alan Ergenlerin Sosyal Destek Algıları Ve Bunu Etkileyen Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hargreaves G. (1999). *Stresle Baş Etmek*, (Çev., Ali Cevat), Doğan Kitap Yayıncılık, İstanbul.

Hovardaoğlu S. (1986). *Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli*. Psikoloji Dergisi, 5(20):3-8

Işıkhan V. (2004) *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Sandal Yayınları. 1.Baskı, Ankara

Jennifer W. Miller-Tait Spriddle (2004). *Sources Of Stress, Stress Reactions And Coping Strategies Used By Elite Female Golfers*, Faculty Of Education, Master Of Education.

Kahveci S. (2011). *Stresle Baş Etmenin Topluma Kazandırılmasında Bireyse ve Kamusal Girişimler*. Yüksek Lisans Semineri, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Kaner S. (2010). *Yenilenmiş Ana-Baba Sosyal Destek Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri*. Eğitim Ve Bilim Dergisi. 35(157): 15-29

Kara D. ve Koç H. (2009). *Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi*. İşletme Araştırmaları Dergisi, 2009;1(2):35-50

Karakaş A. C. ve Koç A. (2014). *Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3(3): 610-631

Karageorghis C. I., Terry P. C. (2015). *Spor Psikolojisi*. Çeviri Editörü-Yrd. Doç. Dr. Erdal Demir. Nobel Yayınları, Ankara. Ss: 232

Karimi and Beşharat (2010). *Comparison Of Hardiness, Sociotropy And Autonomy In Team and Individual Sports And Investigating The Impact Of These Personality Characteristics On Sport Achievement*. Procedia Social And Behavioral Sciences 5 (2010) 855–858

Kartal, A., & Çetinkaya, B. (2009). *Yüksekokul Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Durumları Ve Sosyal Desteği Etkileyen Faktörler*. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 4(12), 3-20.

Kaşık (2009). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kat H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2007). *Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belir Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler*. Türk Psikiyatri Dergisi, 18(2), 137-146.

Kemer, G., ve Atik, G. (2005). *Kırsal ve İl Merkezinde Yaşayan Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre Karşılaştırılması*. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi 21: 161-168

Kırımoğlu H., Yıldırım Y., Temiz T. (2011). *İlk ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Stresle Başa çıkma Tarzlarının*

İncelenmesi (Aydın İl Örneği). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2):144-154

Kızıldağ S. (2009). *Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kırsta A. (2004). *Strese Son: Gevşemek ve Pozitif Yaşamak* (Çev., Ali Cevat Akkoyunlu), Meta Basım Yayım, İstanbul.

Koruç Z. (1997). *II. Spor Psikolojisi Kursu Bildiriler*.ss.119-132, Derleyen Perican Bayar. Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Ankara.13-14 Aralık 1999.

Kümüş S. (2012). *Stres ve İnsan Psikolojisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya.

Loehr J.E. (1999). *Stres Altında Başarılı Olmak Pozitif Enerjiye Dönüştürme Yöntemi*. Beyaz Yayınları, İstanbul. ss:314

Lök, S., İnce, A., & Lök, N. (2008). *Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2).

Mitic P., Mitrovic M., Bratic M., And Nurkic M. (2011). *Emotional Competence, Styles Of Coping With Stressful Situations, Anxiety And Personality Traits İn Judokas*. Serbian Journal Of Sports Sciences, (4).

Molu G. N. (2008). *Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Servisinde Duygulanım Bozukluğu Tanısı İle Yatan Hastaların Yakınlarının Sosyal Destek ve Stresle Baş Etme Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

NEWMAN, Barbara M., et al. (2007). *The relationship of social support to depressive symptoms during the transition to high school*. Adolescence, 42.167: 441.

Nicholls A., Polman R., Morley D.,and Taylor N. J. (2009). *Coping and Coping Effectiveness in Relation to a Competitive Sport Event: Pubertal Status, Chronological Age, and Gender Among Adolescent Athletes*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 31: 299-317

Oğuzkan F. (1989). *Orta Dereceli Okullarda Öğretim*. 2. Baskı, Ankara: Emel Matbaacılık.

Oktan V. (2005). *Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi*. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21:183-192

Okutan M. Ve Tengilimoğlu D. (2002). *İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması*. G.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi, 3:21-22

Onbaşıoğlu M. (2004) *Stresle Baş Etmede Zihinsel Yöntemler*. Türk Psikoloji Bülteni, 34(35):103–127

Önalgil S. (2012). *55 Yaş ve Üzeri Bireylerde Fiziksel Aktivitenin, Algılanan Sosyal Destek ve İyi Olma Durumuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Örnek A. Ş., Aydın Ş. (2006). *Kriz ve Stres Yönetimi*, Detay Yayıncılık, 1. Baskı Ankara.

Özkahraman Ş. Demir Y. Gökdoğan F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve İlişkili Faktörler*.19: 6–11.

Özdemir S., Sezgin F., Kaya Z., Receptoğlu E.,(2011). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 17(3): 405-428

Park J. (2000). *Coping Strategies Used by Korean National Athletes*. The Sport Psychologist. 14:63-80

Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Petar M. (2011). *Emotional competence, styles of coping with stressful situations, anxiety and personality traits in judokas*. Serbian Journal of Sports Science. ISSN 1452-8827 Online

Pehlivan İ. (1994). *Stresle Başa Çıkma Bireysel ve Örgütsel Stratejiler*. Ankara: Öğretmen Dünyası Dergisi, 15 (172)

Pehlivan İ. (2000) *İş Yaşamında Stres*, Pegem Yayıncılık, Ankara.

Pnahi M., Nejad R. (2011). *Comparing Iranian National Individual Sports Athletes' Strategies of Coping with Stress*. Annals of Biological Research, 2011, 2 (6):135-144

Sajadi , Khanmohamadi S., Eskandari S., Heidary A., Darbani H. (2011). *The Relationship Between Coping Strategies, Goal Setting And Competitive Anxiety With Athletic Performance Of The Students In Single And Group Teams*, Procedia Social And Behavioral Sciences 15 (2011) 384–385

Savcı M., Aysan F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri arasındaki ilişki*. Uluslararası Türk Eğitim Bilimler Dergisi. 3(1):44-56

Saygın Y., Coşkun A. (2009). *Selçuk Üniversitesi Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 28: 207 -222

Sevim, Y. ve Muratlı, S. (1977). *Antrenman bilgisi ve testler*. Ankara: B.T.G.M. Eğitim Yayınları.

Schnittker J. (2008). *Look (Closely) At All The Lonely People Age and The Social Psychology Of Social Support*. Journal Of Aging And Health, 19(4), 659-682.

Sönmezay H. (2010). *Lise Öğrencilerinde Zorbalığın İletişim Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sözen H., Doğan E. ve Erdoğan D. (2012). *Farklı Branşlardaki Sporcuların Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9: 97-110

Söylemez S. (2002). *Ergenlerde Problem Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Bir Grup Çalışması Programının Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sütçü G. G. (2010). *Tanı- Ameliyat Süreci Yakın Zamanlı Olan Meme Kanseri Hastalarının Öfke, Depresyon, Stresle Başa Çıkma Ve Sosyal Destek Değişkenleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler enstitüsü.

Şahin N. (2010). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. 4. Baskı, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. İzmir: Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şahin N. ve Durak A. (1995). *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencilerine Uyarlanması*. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34):56-73.

Şahin P. (2012) . *Hipertansif Hastaların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Aile İşlevselliği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Öz Yeterlilik İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin A. (2009). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Kaygı Düzeyleri İle Özel Yetenek Sınav Performansları Arasındaki*

İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Şahin N., Onur A., Basım H. (2008). *İntihar Olasılığının, Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik ile Yordanması*, Türk Psikoloji Dergisi, 23(62):79-92

Şahin, N.H. ve Şahin, N. (1992). *Reliability and Validity Of The Turkish Version Of The Automatic Thoughts Questionnaire*. Journal of Clinical Psychology, 48: 334-340

Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Şenel E. (2015). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sosyal destek algıları, genel öz yeterlik inançları ve duygusal zekâ düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Taşgım Ö., Çağlayan H. S. (2011). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi*. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi, Van Yüzüncüyıl Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, 73-82

Tasaddoghi Z. (2013). *The Styles of Coping with Stress in Team and Individual Athletes Based on Gender and Championship Level*. Annals of Applied Sport Science 1(1): 23 -27

Taysi E. (2000). *Benlik saygısı, Arkadaşlardan ve aileden algılanan sosyal destek: Üniversite Öğrencileriyle yapılan bir çalışma*. Yüksek lisans tezi. Ankara üniversitesi, sosyal bilimler enstitüsü, Ankara.

Tazegül, Ü. (2012). *Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 3(2):12-22

Tazegöl Ü. (2014). *Güreşçilerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Dumlupınar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Terzi Ş. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(29):1-11

Tiryaki Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar, Uygulama*. Eylül Kitapevi ve Yayınevi, Üniversite Kitapları Eğitim Dizisi:1, Ankara

Tuğrul C. D. (2000). *Stres ve Depresyon*. Psikiyatri Dünyası, 12-17.

Turkay H. ve Sökmen T. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları*. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(3), 1-9

Tutar H. (2004). *Kriz ve Stres Yönetimi*. Seçkin Yayıncılık, Ankara,

Tutar H. (2000). *Kriz ve Stres Yönetimi*. Hayat Yayınları, İstanbul.

Türküm S. (1999). *Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(18):25-33

Uçar F. (2004). *Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel/Ruhsal Hastalıklar*. Türk Psikoloji Bülteni Dergisi, 34(35):85-102

Uşak Üniversitesi, 2006, <http://www.usak.edu.tr>. (12.06.2016).

Uyan A. (2014). *Ergenlerde Algılanan Stres ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ülev E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ünal S. (1999). *Okullardaki Stres Kaynakları Verimlilik İlişkisi*. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11:365-372

Üstün A. ve Bayar A. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 4(1):384-390

Yamaç Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,.

Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J. B., Heiden, E., and Foster, D. T. (2010). *Social Support Patterns of Collegiate Athletes Before and After Injury*. Journal of Athletic Training, 45(4), 372–379. <http://doi.org/10.4085/1062-6050-45.4.372>

Yazıcıoğlu G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: Odtü Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yenihayat F. (2008). *Yetişkin Lösemili Hastaların Algıladıkları Sosyal Destek İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Haliç Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım İ. (2004). *Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 27 : 241-250

Yıldırım İ. (1991). *Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 6:175-189

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliği ve Geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).

Yıldırım İ., Ergene T. (2003). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 25:224-234

Yıldız M. (2015). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâ, Duygusal Zekâ ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisan Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü,

Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Genel Tıp Dergisi, 18(2), 71-79.

Yılmaz S., Çeçen E., Yılmaz E., Yurttaş M., Bayır G., Akansel N., Yıldız H. (2010). *Boyun Eğici Davranışlarda Cinsiyete Göre Farklılık Var Mı? : Hemşirelik Bölümü Örneği*. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı, 2

Yılmazel G. (2013). *Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinden Algılanan Sosyal Destekle ilişkili davranışlar*. New Symposium Journal. Ss.51

Yoo J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. International Journal of Sport Psychology, 32:290–303.

Yöndem Z. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başa Çıkma*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Yurttaş A. (2001). *Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Empatik Becerileri ile Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

Zwicker A. and DeLongis A. (2010). *Gender, Stress, and Coping* :495-514 <http://delongis.psych.ubc.ca/>

Zimet G., Dahlem N., Zimet S., Farley G., (1988). *The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support*. Journal Of Personality Assessment, 52(1):30-41.

ANKET FORMU

Sevgili arkadaşlar elinizdeki anket Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların stresle başa çıkma düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik hazırlanmıştır. Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığından derlenen kişi ve aile bilgileri gizli tutulacaktır. Sorulara objektif ve samimi cevaplar vereceğinize inanıyorum. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim. Lütfen soruları okuduktan sonra kendinize en uygun ifadeyi işaretleyiniz.

Münevver HACIOĞLU

Danışman: Doç. Dr. Selhan ÖZBEY

Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

Yaşınız:

Spor Branşınız:

Lisanslı Sporcu Musunuz? ()Evet () Hayır

Annenizin Eğitim Durumu:

() Okur Yazar Değil

() Okur Yazar

() İlkokul Mezunu

() Ortaokul Mezunu

() Lise Ve Dengi Mezunu

() Üniversite Mezunu

Babanızın Eğitim Durumu:

() Okur Yazar Değil

() Okur Yazar

() İlkokul Mezunu

() Ortaokul Mezunu

() Lise Ve Dengi Mezunu

() Üniversite Mezunu

Gelir Seviyesi: () 1000-1500 () 1500-2000 () 2000-3000 () 3000 ve üzeri

Kardeş Sayısı: () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Ve Üzeri

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla uygunluk derecesini işaretleyin.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun			
		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kimse bilmesini istemem				
2	İyimser olmaya çalışırım				
3	Bir mucize olmasını beklerim				
4	Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım				
5	Başta gelen çekilir iye düşünürüm				
6	Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim				
8	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde hissederim.				
11	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım				
15	Problemin çözümü için adak adarım				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü bulurum				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18	Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım				
20	Problemi adım adım çözmeye çalışırım				
21	Mücadeleden vazgeçerim				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım				

Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun					
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun
24	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim				
25	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürdüm				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim				
27	Benim suçum ne diye düşünürüm				
28	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenen sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

1-İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

2-Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

3-Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

4-İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

5-Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

6-Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

7-İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

8-Sorunlarımı ailemle konuşabilirim

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

9-Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

10-Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

11-Kararlarımı vermemde ailem bana yardımcı olmaya isteklidir

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

12-Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet



T.C.

**ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU**

2016 ÖZEL YETENEK SINAV KILAVUZU



BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

- **BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR EĞİTİMİ BÖLÜMÜ**
- **ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ**
- **REKREASYON BÖLÜMÜ**
- **SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜ**

AYDIN- 2016

Sevgili adaylar,

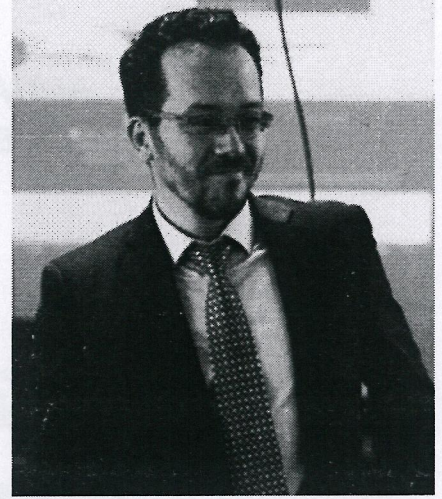
Aydın'ın uluslararası standartlarda eğitim veren, mezunlarının başarılarıyla yurt içinde ve dışında ismini duyuran, sadece akademik yönüyle değil, spor başarıları ile de adından saygıyla söz ettiren Üniversitemizin kapılarını sizlere sonuna kadar açıyoruz.

Sizler, 3 enstitü, 18 fakülte, 1 devlet konservatuvarı, 5 yüksekokul, 18 meslek yüksekokulu ve çok sayıda araştırma uygulama merkezi ile 50.000 kişilik kocaman ADÜ ailesinin bir ferdi olabilmek için yarışacaksınız.

Bu yarışta galip gelenleriniz sadece Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun bir öğrencisi olmaya hak kazanmayacak aynı zamanda Üniversitemizin uluslararası standartlarda verdiği eğitim ve sunduğu gelişmiş imkânlarla, alanında yeterli bilgiye sahip, etik değerlere bağlı, toplumsal sorumluluk bilinci gelişmiş, akılcı, yaratıcı, üretken ve dünyadaki gelişmeleri izleyebilen bir birey olma ayrıcalığına kavuşacak.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna girmeye hak kazanan öğrencilerimiz, Üniversitemize bağlı her okul gibi her biri alanında uzman akademisyenlerimizin verdiği teorisi güçlü eğitimin yanı sıra sporun her türüne göre donatılmış büyük spor kompleksi ile güçlü bir uygulamalı eğitim de alacaklar.

İyiye ve güzele ulaşmanın yolunun çok çalışmaktan, inanmaktan ve azmetmekten geçtiğine olan inancımızla sizleri Üniversitemize girme yolunda gösterdiğiniz kararlılık ve azim için tebrik ediyorum. Unutmayın istemek başarmanın yarısıdır. Tüm isteklerinizin size hayırlı kapılar açması temennisi ile sizleri şimdiden tebrik ediyor ve başarılar diliyorum.

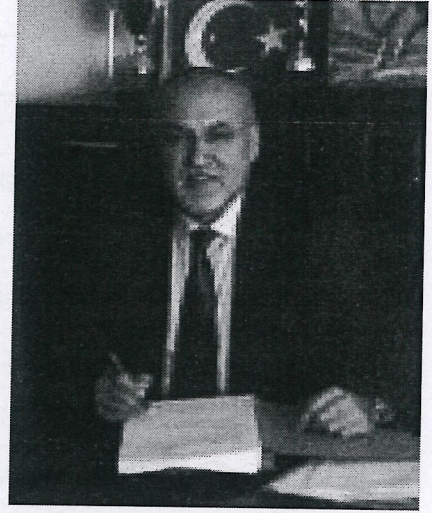


Prof. Dr. Cavit BİRCAN
Adnan Menderes Üniversitesi Rektörü

Sevgili Adaylar,

Bu kılavuz, Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında öğrenci almak için yapılacak olan Özel Yetenek Sınavları kural ve şartlarını içermektedir.

Yüksekokulumuz gerek kültürel açıdan gerekse mesleki yeterlilik açısından beklenen düzeye ulaşmış, ulusal ve uluslararası spor bilinci gelişmiş sporun toplum ve birey için önemini kavrayan, alanın gerektirdiği bilgiyi ve bakış açısını kazanmış, sportif ve insani değerleri özümsetmek ve bu değerlerin yaygınlaşması için, topluma katkı sağlamayı kendine görev edinmiş, gençliği yeteneklerine göre şekillendirip yön veren nitelikli elemanlar yetiştirmektedir.



Yüksekokulumuz Adnan Menderes Üniversitesi'nin misyonu doğrultusunda, Ülkemizin ihtiyaç duyduğu, alanıyla ilgili nitelikli elemanlar yetiştirmeyi amaç edinmiştir. 1995 yılında kurulan Yüksekokulumuz, o yıllardan buna yana hem eğitim-öğretim alanında hem de akademik alanda gösterdiği performansı ile Türkiye'deki Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulları arasında seçkin bir yer edinmiştir.

Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu olarak, siz adaylarımızı birikim ve yeteneklerinizi tarafsız, adaletli, şeffaf, herkesin hakkının korunduğu ve şaibelerden uzak değerlendirip sizden Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na kazandırmayı amaçlıyoruz.

Hem kültürel hem bilimsel açıdan Üniversiteler arasında önde olma yolunda ilerleyen Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, siz genç adaylarımızı görmek istiyor ve yapılacak olan Özel Yetenek Sınavlarında başarılar diliyorum.

Yrd. Doç. Dr. Ali GÜREŞ
Yüksekokul Müdürü

İÇİNDEKİLER	Sayfa No
GİRİŞ	5
Misyon	5
Vizyon	5
Bölümler ve Anabilim Dalları	5
ÖZEL YETENEK SINAVLARINA İLİŞKİN ESASLAR	5
ÖZEL YETENEK SINAVI TAKVİMİ	10
ÖZEL YETENEK SINAVININ YAPILACAĞI YERLER	10
BÖLÜM TERCİHLERİNİN YAPILMASI	11
SINAVIN UYGULANIŞINA İLİŞKİN ESASLAR	11
SINAV SİSTEMİ	12
ÖZEL YETENEK SINAVI	13
I. AŞAMA: MOTORSAL TESTLER	13
Geriyeye Top Atma Testi	13
Dikey Sıçrama Testi	14
60 metre sürat Testi	16
Dayanıklılık Koşusu Testi	17
II. AŞAMA: SPOR DALI (BRANŞ) SINAVI	18
Atletizm branş sınavı	18
Badminton branş sınavı	23
Basketbol branş sınavı	24
Futbol branş sınavı	28
Güreş branş sınavı	34
Hentbol branş sınavı	26
Tenis branş sınavı	39
Ritmik cimnastik branş sınavı	40
Voleybol branş sınavı	43
Yüzme branş sınavı	45

GİRİŞ

Misyon

Ülke ve dünya gerçeklerine duyarlı, kültürel olarak donanımlı, araştırmacı ve üretici Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri, spor branş antrenörleri, rekreasyon liderleri ve spor yöneticileri yetiştirmek, evrensel ölçekte bilgi üreterek, bilim dünyasına katkıda bulunmak; bölgesel ve ulusal ihtiyaçlar temelinde toplumun yaşam kalitesinin yükselmesine, ülke sporunun gelişmesine katkı sağlamak.

Vizyon

Ulusal ve uluslararası bilim ve teknoloji dünyası ile örgütsel bağları gelişmiş, kurumsal kültürü ve kimliği güçlü, dünyadaki nitelikli üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi veren kurumları ile eşdeğer bir eğitim ve araştırma kurumu olmak.

Bölümler ve Anabilim Dalları

1-Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü (I. Öğretim)

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı

2-Antrenörlük Eğitimi Bölümü (I. ve II. Öğretim)

Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı

3-Rekreasyon Bölümü (I. ve II. Öğretim)

Rekreasyon Anabilim Dalı

4-Spor Yöneticiliği Bölümü (I. ve II. Öğretim)

Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı

ÖZEL YETENEK SINAVLARINA İLİŞKİN ESASLAR

- 1. Adayların sınav sonuçlarının değerlendirilmesinde;** T.C. Yüksek Öğretim Kurulu Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi 2016 Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzu'nda yer alan Özel Yetenek gerektiren eğitim programları ile ilgili işlemlerdeki tüm hükümler uygulanacaktır. Özel Yetenek Sınavı sonuçlarına göre öğrenci alan Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Antrenörlük Eğitimi I. ve II. öğretim, Rekreasyon I. ve II. öğretim ile Spor Yöneticiliği I. ve II. öğretim programlarına öğrenci seçme işlemleri aşağıdaki hususlar göz önünde tutularak yapılacaktır:

1.1. Başvurular Adnan Menderes Üniversitesi'nin web sayfası üzerinden kabul edilecektir.

1.2. Eğitim programlarına başvuru için 2016-YGS'ye girmiş olmak zorunludur.

1.3. Eğitim programları için, programın özelliğine göre, Özel Yetenek Sınavları Yüksekokul Müdürlüğüne hazırlanacak ve uygulanacaktır. Sınav sonuçları puan halinde ifade edilecektir. Bu puana bundan böyle Özel Yetenek Sınavı Puanı (ÖYSP) denilecektir.

1.4. Yerleştirmeye esas olan puanın hesaplanması için aşağıdaki üç puan ÖSYM tarafından belirlenen katsayılarla çarpılarak toplamı alınacaktır.

1.4.1. ÖYSP Standart Puanı (ÖYSP-SP)

1.4.2. Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP), (OBP-SÖZ, OBP-SAY, OBP-EA, OBP-DİL puan türlerinin en yükseği)

1.4.3. 2016-YGS Puanı (YGS-P) (YGS puanlarının en yükseği)

1.5. Özel Yetenek Sınavı Puanının (ÖYSP) ağırlıklı puanlandırmaya girebilmesi için bu puanların standart puanlara çevrilmesi gerekir. ÖYSP'lerin standart puana çevrilmesi için önce ÖYSP dağılımının ortalaması ve standart sapması hesaplanacak, daha sonra da her aday için aşağıdaki formül kullanılarak ÖYSP Standart Puanı hesaplanacaktır.

$$\text{ÖYSP Standart Puanı} = 10 \times \left(\frac{\text{Adayın ÖYSP Puanı} - \text{ÖYSP Puan Dağılımının Ortalaması}}{\text{ÖYSP Puan Dağılımının Standart Sapması}} \right) + 50$$

Bu durumda her adayın bir ÖYSP Standart Puanı (ÖYSP-SP) olacaktır. ÖYSP-SP dağılımının ortalaması 50, standart sapması 10'dur.

1.6. Yerleştirmeye esas olacak puan (Yerleştirme Puanı = YP) aşağıdaki formüller kullanılarak hesaplanacaktır.

1.6.1. Aday spor alanından geliyorsa;

$$YP = (1,17 \times \text{ÖYSP-SP}) + (0,11 \times \text{OBP}) + (0,22 \times \text{YGS-P}) + (0,03 \times \text{OBP})$$

1.6.2. Aday diğer alanlardan geliyorsa (Örneğin, lisenin Sosyal Bilimler alanından geliyorsa);

$$YP = (1,17 \times \text{ÖYSP-SP}) + (0,11 \times \text{OBP}) + (0,22 \times \text{YGS-P})$$

1.7. 2015-ÖSYS'de, YGS/LYS puanı veya özel yetenek sınavı sonucu ile örgün yükseköğretim programına yerleştirilmiş adayların ortaöğretim başarı puanları ile ilgili katsayıları yarıya düşürülecektir. Bu kural, açık öğretim programları için de uygulanacaktır. 2015-ÖSYS'de, sınavsız geçiş hakkı ile meslek yüksekokulları veya açık öğretim ön lisans programlarına yerleştirilen adaylara bu kural uygulanmayacaktır.

1.8. Adaylar YP'ye göre en yüksek puandan başlamak üzere sıraya konacak ve kontenjan sayısı kadar aday sınavı kazanmış olacaktır.

2. Özel Yetenek Sınavı iki aşamada yapılacaktır:

2.1. **I. Aşama Motorsal Testler (40 puan):** Bu testler dikey sıçrama (10 puan), geriye top atma (10 puan), 60 m. sürat koşusu (10 puan), kadın adaylar için 800 m. erkek adaylar için ise 1500 m. dayanıklılık koşusundan (10 puan) oluşur. Motorsal testlerden en az 15 puan alan adaylar spor dalı (branş) sınavına girmeye hak kazanırlar. 15 puan toplayamayan adaylar elenirler.

2.2. **II. Aşama Spor Dalı (Branş) Sınavı (60 puan):** Adayların değerlendirmeye girebilmesi için branş sınavlarından en az 15 puan almış olmaları gerekmektedir. Ayrıca adayların Antrenörlük Eğitimi Bölümünü tercih edebilmeleri için branş sınavından 30 puan almaları zorunludur.

3. Kontenjanlar:

- 3.1. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Rekreasyon (I. ve II. öğretim), Spor Yöneticiliği (I. ve II. öğretim) programlarında spor dalı (branş) kontenjanı yoktur. Yerleştirme işlemleri adayların branşlarına bakılmaksızın en yüksek yerleştirme puanı (YP) ve adayların bölüm tercih sırasına göre yapılır.
- 3.2. Antrenörlük Eğitimi Bölümü I. ve II. öğretim programları spor dalı (branş) kontenjanları bulunur. Bu kontenjanlar doldurulamadığı takdirde diğer spor dallarının (branş) kontenjanları arasında aktarım yapılır. Bu aktarımlar, II. aşamaya geçen adayların başvuru sırasında tercih ettikleri branşlardaki kişi sayılarına göre (daha fazla tercih edilen branştan daha az tercih edilen branşa doğru) belirlenir. Branş kontenjanları Tablo 1.'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Antrenörlük Eğitimi Bölümü Branş Kontenjan Tablosu (I. ve II. öğretim programları için)

Branş	Futbol	Basketbol	Hentbol	Voleybol	Tenis	Atletizm	Badminton	Yüzme	Ritmik Cimnastik	Güreş
Kontenjan	10	5	5	5	2	3	2	2	2	2

4. Milli Sporcular

- 4.1. Milli Sporcular ilgili federasyonlardan aldıkları ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü tarafından onaylanmış Milli Sporcu Belgesi (milli oldukları müsabakaların yer ve tarihleri belirtilmiş olan-belgenin aslı) ile başvuru yapabilirler.
- 4.2. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Spor Yöneticiliği (I. ve II. öğretim), Rekreasyon (I. ve II. öğretim) programlarına müracaatlarda millilik branşı aranmaz. Ancak Antrenörlük Eğitimi Bölümünde atletizm, basketbol, voleybol, futbol, hentbol, güreş, badminton, tenis, yüzme ve ritmik cimnastik branşlarına ait uzmanlık eğitimi verildiği için bu branşlar dışında milli sporcu olan adaylar Antrenörlük Eğitimi Bölümü branş tercihlerinde diğer adaylar gibi motorsal testler ve branş sınavına girmek zorundadırlar.
- 4.3. Bölüm tercihlerinde milli sporcuların kendileri için ayrılan kontenjandan fazla olması durumunda, sporcuların sahip oldukları millilik kategorileri dahilinde (sırasıyla A-B-C) olarak değerlendirilir. Aynı kategoride yer alan milli sporcu adaylar arasında puan eşitliği olması durumunda, I. aşama Motorsal Testlerden aldıkları puana göre yerleştirme yapılır. Milli sporcu adayların Motorsal test sınavları, milli olmayan adayların I. aşama Motorsal Testler sınavından hemen sonra yapılır.
- 4.4. Milli sporculara ayrılan kontenjanlar boş kaldığı takdirde, boş kalan kontenjanlara en yüksek puandan başlayarak diğer adaylardan yerleştirmeler yapılır.
- 4.5. Milli sporculara ayrılan kadın ve erkek kontenjanlarının boş kalması halinde öncelikli olarak millilik kategorileri ve I. aşama Motorsal testlerden aldıkları puana göre boş kalan kontenjanlara aktarım yapılır.
- 4.6. Milli sporcu belgesini başvuru sırasında vererek milli sporcu kontenjanından yararlanmak isteyen adaylar milli kategorisinde değerlendirilir.

- 4.7. Milli sporcu adaylar istedikleri takdirde millik değerlendirmesi dışında normal adaylarla sınava girebilirler. Diğer adaylar gibi değerlendirme yapılır.
- 4.8. Tablo 2’de belirtilen kadın ve erkek kontenjanlarına yeterli başvuru olmadığı takdirde kadın ve erkek kontenjanları arasında aktarım yapılır. Antrenörlük bölümünde kadın ve erkek branş kontenjanları boş kaldığı takdirde söz konusu branş içinde cinsiyet kontenjanları arasında aktarım yapılır.
- 4.9. Milli sporcu kontenjanları için yeterli sayıda başvuru olmaz ise milli sporcu kontenjanları genel aday kontenjanlarına aktarılır.
- 4.10. Antrenörlük Eğitimi Bölümünde atletizm, basketbol, voleybol, futbol, hentbol, güreş, badminton, tenis, yüzme, ritmik cimnastik branşlarına ait uzmanlık eğitimi verildiğinden diğer branşlardan milli sporcu olup başvuru yapan adaylar, Antrenörlük Eğitimi Bölümü branş tercihlerinde diğer adaylar gibi motorsal testler ve branş sınavına gireceklerdir.
- 4.11. Bölüm tercihlerinde milli sporcuların kendileri için ayrılan kontenjandan fazla olması durumunda, sporcuların kategorilerine ve I. aşama Motorsal Testlerden aldıkları puana göre yerleştirme yapılır.

5. Öğrenci Kontenjanları

2016-2017 Özel Yetenek Sınavında öğrenci alınacak bölümler ve kontenjanları ve Tablo 2.’de belirtilmiştir.

Tablo 2. Öğrenci Kontenjanları

BÖLÜM	ÖĞRENCİ KONTENJANLARI				
	Kadın	Erkek	Kadın Milli	Erkek Milli	Toplam
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi	20	28	1	1	50
Antrenörlük Eğitimi (I. Öğretim)	15	23	5	7	50
Antrenörlük Eğitimi (II. Öğretim)	15	23	5	7	50
Rekreasyon (I. Öğretim)	15	20	2	3	40
Rekreasyon (II. Öğretim)	15	20	2	3	40
Spor Yöneticiliği (I. Öğretim)	15	20	2	3	40
Spor Yöneticiliği (II. Öğretim)	15	20	2	3	40
Toplam	110	154	19	27	310

6. Aday Kabul Koşulları ve Gerekli Belgeler

- 6.1. T.C. vatandaşı olmak,
- 6.2. 2016 Yılı Yükseköğretime Geçiş Sınavı (YGS) YGS-1, YGS-2, YGS-3, YGS-4, YGS-5, YGS-6 puan türlerinin en az birinden 150 puanı almış olmak (bu puan türlerinden en yüksek olanı kullanılır),
- 6.3. Eğitim öğretim faaliyetlerine (ders, kamp, etkinlik vb.) katılımına engel olabilecek bedensel, zihinsel ve konuşma engeli bulunmamak.

7. Başvuru İçin Gerekli Belgeler

- 7.1. Adaylar Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu resmi internet sitesinde (<http://www.akademik.adu.edu.tr/yo/besyo/>) yer alan link aracılığı ile ön kayıt ve başvuru işlemleri en geç 21 Temmuz 2016 tarihine kadar gerçekleştirilecektir.

- 7.2. Başvuruyu takiben aşağıdaki belgeler (a,b,c şıklarında istenilenler) en geç 21 Temmuz 2016 tarihine kadar şahsen Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrenci İşleri Bürosuna teslim edilecektir.
- 7.3. 4,5 x 6 ebadında son üç ayda çekilmiş, adayın açık olarak tanınmasına imkân verecek şekilde 4 adet vesikalık fotoğraf
- 7.4. Resmi bir sağlık kuruluşundan alınan sağlık raporu, Sağlık raporu üzerinde "Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavlarına Katılmasında Sakınca Yoktur" ibaresi yer almalıdır.
- 7.5. Milli Sporcular ilgili federasyonlardan aldıkları ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü tarafından onaylanmış Milli Sporcu belgesinin aslı veya noter tasdikli örneği ile başvuru yaparlar. İlgili belge için fotokopi veya faks kabul edilmez. Milli Sporcu, millilik belgesini başvuru sırasında ibraz etmezse gireceği sınavda diğer adaylar gibi değerlendirilir.
- 7.6. Adaylar başvuru onay sonucunu <http://www.akademik.adu.edu.tr/yo/besyo/> adresindeki linkten sisteme giriş yaparak kontrol edeceklerdir. Sistemde başvurusu onaylanmış görünen adaylar sınava girme hakkını kazanırlar.

8. Sınav Komisyonları; Sınav Düzenleme Kurulu tarafından oluşturulur. Komisyon üyeleri öncelikle Yüksekokul öğretim elemanlarından seçilir; zorunlu hallerde üniversitenin diğer fakülte ve yüksekokulların ya da diğer üniversitelerin öğretim elemanlarından görevlendirme yapılabilir.

9. İtirazlar

- 9.1. Özel yetenek sınavları devam ederken aldığı I. Aşama Motorsal Testler ve II. Aşama Branş sınav puanlarına itirazı olan adaylar, ilgili aşamanın (I ve II. aşama) sınav sonuçlarının açıklanmasını takip eden ilk iş günü saat 17.00'ye kadar Yüksekokul Müdürlüğüne dilekçe ile yazılı başvuruda bulunabilirler. Aday itiraz başvurusu için 150 TL öder. Adayların itirazları Sınav Düzenleme Kurulu tarafından incelenir. Aday itirazında haklı ise sınav puanında gerekli düzeltme yapılarak itiraz ücreti iade edilir. Aksi durumda itiraz ücreti geri ödenmez.
- 9.2. Giriş Yetenek Sınavları tamamlandıktan sonra, sınav sonuç kontrol listeleri resmi internet sitesinde ve Yüksekokul binasındaki panolarda ilan edilecektir. Adayların listelerde kendilerine ait verilere (YGS puanı, OBP, mezuniyet alanı, program tercihleri, motorsal test ve branş sınavı ham puanı) ilişkin olası yanlışlıklara itirazları, ilanı takip eden iki (2) iş günü içinde saat 17.00'ye kadar yazılı olarak Yüksekokul müdürlüğüne yapılır. Bu konudaki itirazlar için itiraz bedeli yatırılmaz. Belirtilen tarihlerden sonra yapılacak itirazlar dikkate alınmaz.

ÖZEL YETENEK SINAVI TAKVİMİ

Aşamalar	Tarih	Saat	Yer
1. Başvuru	İnternet Başvuru: 20.06.2016-20.07.2016	08.30–12.00 13.00–17.00	Ön Başvuru: Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Web Sayfası
	Başvuru Evrakları Son Teslim Tarihi: 21.07.2016	08.30–12.00 13.00–17.00	Başvuru Evraklarının Teslimi: Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor YO. Merkez Kampüs / AYDIN
2. Adayların Sınava Giriş Sıralamaları İlanı			Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor YO. Merkez Kampüs / AYDIN www.akademik.adu.edu.tr/yo/besyo/ Branş Sınavları: Kılavuzda belirtilen yerde yapılacaktır
3.Özel Yetenek Sınavı	25.07.2016	Sınav Başlama Saati: 08.00	Sınav kadın adaylar ile başlar
4.Yerleştirme Puanları (YP) İlanı			
5.Bölüm Tercih Süresi			
6.Yerleştirme Listelerinin İlanı			
7. Asil Adayların Kesin Kayıtları	20.08.2016-02.09.2016	08.30–12.00 13.00–17.00	Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Merkez Kampüs AYDIN
8.Yedek Adayların Kesin Kayıtları	05-09 Eylül 2016	08.30–12.00 13.00–17.00	

Not: Müracaat eden aday sayısına göre ilan edilen tarihlerde değişiklik yapılabilir. Değişiklikler internet sayfasından ve Yüksekokul duyuru panosunda ilan edilir. İnternet üzerinden alınan bilgi ve belgeler resmi nitelik taşımaz. Aday açıklanan puanların kontrolünü yapmakla sorumludur. Hata olması durumunda Yüksekokul Kayıt-Kabul Bürosu'na bizzat başvurarak hatayı düzeltirmesi esastır.

ÖZEL YETENEK SINAVININ YAPILACAĞI YERLER

I. Aşama: Motorsal Testler: 25 Temmuz 2016 tarihinde Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu spor tesislerinde yapılacaktır (60m. ve 800m.-1500m. Sınavları tartan pistte yapılacağından çivili ayakkabı kullanacak adayların tartan piste uygun (tartan) çivili ayakkabı kullanması gereklidir.

II. Aşama: Branş Sınavları: Branş sınavları (futbol, voleybol, basketbol, hentbol, tenis, badminton, yüzme, güreş, ritmik cimnastik) I. aşama olan Motorsal Testler tamamlandıktan sonra Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu spor tesislerinde yapılacaktır. Atletizm branş sınavı ise Aydın Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nün Kardeşköy'de bulunan atletizm sahasında yapılacaktır.

II. Aşama Ön Koşulu: Motorsal testlerde, 40 tam puan üzerinden en az on beş (15) puan alan adaylar spor dalı (branş) sınavlarına girmeye hak kazanacaktır. II. aşamaya girmeye hak kazanan adaylar Motorsal Testlerin tamamlanmasının ardından açıklanacaktır.

BÖLÜM TERCİHLERİNİN YAPILMASI

Motorsal testler ve Spor dalı (branş) aşamaları tamamlandıktan sonra adayların yerleştirme puanları (YP) BESYO web sayfasında ilan edilir ve adaylar kendilerine verilen süre içerisinde sistem üzerinden bölüm tercihlerini yaparlar. Her programın kontenjanları için asil ve yedek aday listeleri oluşturulur. Aday listeleri Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Rekreasyon, Spor Yöneticiliği Bölümleri için puan sıralaması ve adayın program tercihlerine göre oluşturulur. Antrenörlük Eğitimi Bölümü için ise branş kontenjanları, puan sıralaması ve adayın branş tercihleri göz önünde bulundurularak yapılır. Sınav sonunda Yerleştirme Puanı eşit olan adaylardan Özel Yetenek Sınavı Puanı daha yüksek olan aday tercih edilir, yine eşitlik söz konusu ise YGS'deki puan türüne bakılmaksızın en yüksek puana sahip olan aday tercih edilir.

SINAVIN UYGULANIŞINA İLİŞKİN ESASLAR

- a) Sınavlar Yüksekokul Müdürlüğü'nce belirlenen esaslar çerçevesinde önceden ilan edilmiş olan gün, saat ve yerde yapılır.
- b) Başvurusunu yapan adaylara Yüksekokul Müdürlüğü Sınav Düzenleme ve Yürütme Kurulu tarafından mühürlenerek onaylanmış fotoğraflı Özel Yetenek Sınavı Giriş Kartı verilir. Özel Yetenek Sınavı Giriş Kartı üzerinde silinti, kazıntı yaptığı saptanan adayların sınavları geçersiz sayılacaktır.
- c) Adaylar sınava girerken Özel Yetenek Sınavı Giriş Kartı yanında, ikinci bir geçerli kimlik belgesini (nüfus cüzdanı, pasaport, ehliyet) görevliye göstermek zorundadır.
- d) Adaylar sınava, sınav öncesinde kendilerine dağıtılan göğüs numarasını takarak girmek zorundadırlar.
- e) Başkasının yerine sınava girmeye teşebbüs edenler saptandığında adayın sınavı geçersiz sayılarak, durum adli makamlara ve ilgili Yükseköğretim Kurumlarına bildirilir.
- f) Adaylar Özel Yetenek Sınavlarına eşofman, şort, forma, tişört, spor ayakkabısı, yüzme sınavına mayo, bone ile güreş mayosu, tenis veya badminton raketi ile katılmak zorundadır. Bunların dışında giysi ve aksesuar (saat, küpe, kolye, halhal, hızm vb.) kullanılamaz. Atletizm Branş sınavı sırıkla yüksek atlama için adaylar kendilerine ait sırığı getirmek zorundadır.
- g) Adaylar, sınavın başlayacağı saatten 30 dakika önce, belgeleri ve spor malzemeleriyle sınav yerinde hazır bulunmalıdırlar.
- h) Adayda bulunan belgelerle başvuruda yüksekokul müdürlüğüne teslim ettiği belgeler arasında bir uyumsuzluk olması durumunda, okulda bulunan belgeler esas alınacaktır.
- i) Sınav kurallarına uymayan, sınav görevlilerinin sınavla ilgili uyarılarını dikkate almayan, sınavın işleyişini bozan adayların sınavları geçersiz sayılır.
- j) Sınavlarda testleri tamamlamadan bırakan adaylara (teknik bir arızaya bağlı olmadığı takdirde) testi tekrarlama hakkı verilmez.
- k) Sınav öncesinde ve sınav anında meydana gelecek sakatlanmalar için alınacak raporlar dikkate alınmaz, adaya daha sonra sınava girme hakkı verilmez.
- l) Her aday mutlaka kendi sırasında sınava girmek zorundadır.
- m) Kapalı alanlarda yapılacak olan sınavlara adaylar dışında hiç kimse alınmayacaktır. Sınavlar internet ortamından canlı olarak yayınlanacaktır.

SINAV SİSTEMİ

Sınav Türleri		Adaylar	Puanlama	Değerlendirme %
I. AŞAMA: Motorsal Testler	Geriye Top Atma	Kadın/Erkek	10	40
	Dikey Sıçrama	Kadın/Erkek	10	
	60m. Sürat Testi	Kadın/Erkek	10	
	Dayanıklılık Koşusu		10	
	800 m. Dayanıklılık Testi	Kadın		
	1500 m. Dayanıklılık Testi	Erkek		
II AŞAMA: Spor Dalı (Branş) Sınavı	Atletizm, Badminton, Basketbol, Futbol, Güreş, Hentbol, Tenis, Voleybol, Yüzme, Ritmik Cimnastik	Kadın/Erkek	60	60
TOPLAM			100	100

Özel Yetenek Testleri 15'er kişilik gruplar halinde ve **kadın adaylardan başlayarak** yapılır. Adaylar anons edildikten sonra kimlik kontrolleri yapılarak sınav alanına alınırlar. Anons edildiği halde sınav alanına zamanında gelmeyen adaylar sınav haklarını (tüm aşamalar için) tamamen kaybederler. Adaylar ısınmalarını saha dışında yaparlar. Adaylara ısınmaları için ek süre ve deneme hakkı verilmez. Mazereti bulunan adaylar bulunduğu grubun sınavı bitmeden mazeretini sınav düzenleme kuruluna yazılı olarak bildirir (mazeretini belgelendirerek). Adayın mazeretinin sınav düzenleme kurulu tarafından da kabul edilmesi durumunda adaya sınava girme hakkı verilir.

Kılavuzda hükmü bulunmayan haller: Bu kılavuzda hükmü bulunmayan konularda Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Özel Yetenek Sınavı Yönergesi hükümleri uygulanır.

Yürütme: Bu kılavuz hükümlerini, Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü yürütür.

ÖZEL YETENEK SINAVI

I. AŞAMA: MOTORSAL TESTLER

Adaylar sırasıyla aşağıdaki testlere alınırlar;

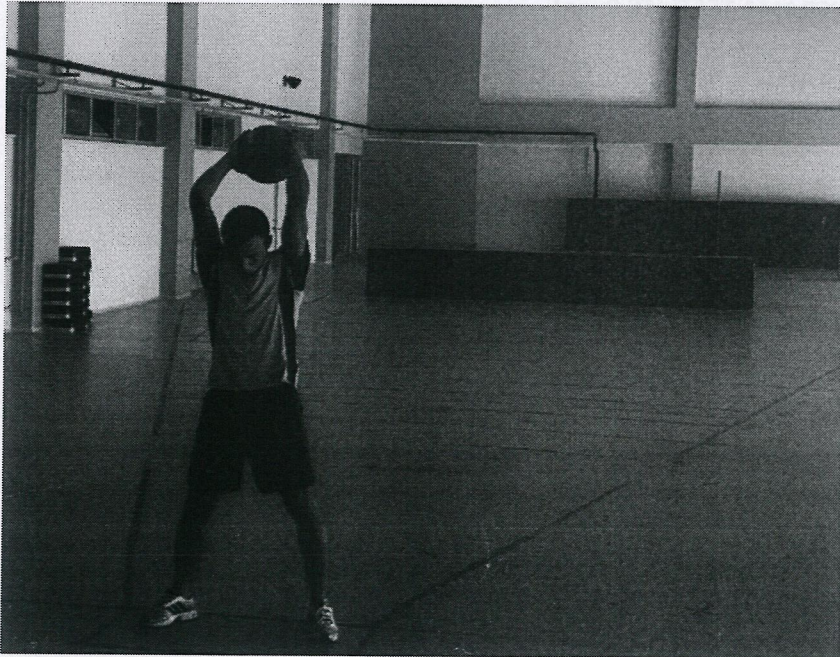
1. Geriye Top Atma
2. Dikey Sıçrama
3. 60 Metre Sürat Koşusu
4. Dayanıklılık Koşusu Testleri (Kadınlar 800 m / Erkekler 1500 m)

Adayların, Özel Yetenek Sınavı II. Aşamasına (Spor Dalı Branş Sınavı) devam edebilmeleri için 40 Puanlık Motorsal Testlerden en az 15 Puan almış olmaları gereklidir.

1. GERİYE TOP ATMA TESTİ (10 PUAN)

- a. Aday atış yapmak için 60-120 santimetrelik alan içerisine girer ve atış yönüne sırtını döner.
- b. Erkekler üç (3) kg, kadınlar iki (2) kg'lık sağlık topunu iki elle baş üzerinden geriye atar.
- c. Atış, puan alanlarından hangisinin içerisine düşerse "Geriye Top Atma Puan Tablosu"nda belirlenmiş olan puanı alır.
- d. Topun belirlenmiş puan alanlarına ait çizgiler üzerine düşmesi halinde bir üst alanın puanı verilir.
- e. Adaya iki (2) atış hakkı verilir ve adayın en yüksek derecesi değerlendirmeye alınır.

Hatalar: Atış anında top elden çıkmadan atış alanının dışına çıkılması, atışı yaptıktan sonra atış yönündeki çizginin ihlal edilmesi, atış anında her iki ayağında yerden kesilmesi, topun baş üzerinden atılmaması (sağ veya sol yandan topun elden çıkarılması), topun işaretlenmiş atış alanının dışına düşmesi durumlarında adayın o atışı hata olarak değerlendirilir ve sıfır (0) puan verilir. Topun tavana çarpması durumunda, sadece bir (1) atış hakkı verilir.

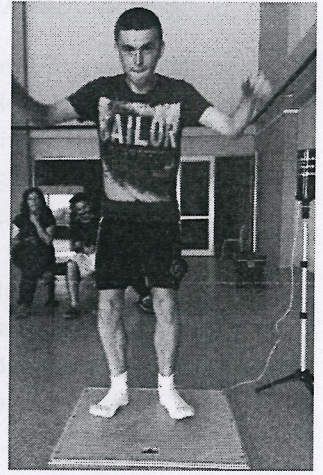


GERİYE TOP ATMA TESTİ PUAN TABLOSU

KADINLAR		ERKEKLER	
Uzaklık (Metre)	Puan	Uzaklık (Metre)	Puan
14.00 ve üstü	10	17.00 ve üstü	10
13.99 - 13.50	9.5	16.99 - 16.50	9.5
13.49 - 13.00	9.0	16.49 - 16.00	9.0
12.99 - 12.50	8.5	15.99 - 15.50	8.5
12.49 - 12.00	8.0	15.49 - 15.00	8.0
11.99 - 11.50	7.5	14.99 - 14.50	7.5
11.49 - 11.00	7.0	14.49 - 14.00	7.0
10.99 - 10.50	6.5	13.99 - 13.50	6.5
10.49 - 10.00	6.0	13.49 - 13.00	6.0
09.99 - 09.50	5.5	12.99 - 12.50	5.5
09.49 - 09.00	5.0	12.49 - 12.00	5.0
08.99 - 08.50	4.5	11.99 - 11.50	4.5
08.49 - 08.00	4.0	11.49 - 11.00	4.0
07.99 - 07.50	3.5	10.99 - 10.50	3.5
07.49 - 07.00	3.0	10.49 - 10.00	3.0
06.99 - 06.50	2.5	09.99 - 09.50	2.5
06.49 - 06.00	2.0	09.49 - 09.00	2.0
05.99 - 05.50	1.5	08.99 - 08.50	1.5
05.49 - 05.00	1.0	08.49 - 08.00	1.0
04.99 - 04.50	0.5	07.99 - 07.50	0.5
4.49 ve altı	0.0	07.49 ve altı	0.0

2. DİKEY SIÇRAMA TESTİ (10 Puan)

- Adaya iki (2) hak verilir.
- Aday komut verildiğinde ayakkabısız olarak yüzeyi 75 cm x 75cm olan matın üzerine çıkar.
- Ağırlığını iki ayağına eşit olarak dağıtacak şekilde mat üzerinde durur.
- Aday mat üzerinde dururken yeşil ışık yandığında çift ayak ile sıçrayabildiği en yüksek noktaya sıçrar (Aday ayaklarını mattan temasını kesmeden kolları serbest bir şekilde salınım yapabilir).
- Aday sıçrama sonunda iki ayağı aynı anda mata basacak şekilde konmak zorundadır. Adayın konma evresinde tek veya çift ayağını matın dışına basması ya da vücudunun herhangi bir bölgesinin matın dışına teması hata kabul edilir.
- Birinci sıçrama hakkından sonra aday mattan iner. İkinci sıçrama hakkı için komut verildiğinde matın üstüne tekrar çıkar ve ikinci hakkını kullanır.
- Aday her iki sıçramasında da hata yaparsa dikey sıçrama istasyonundan puan alamaz.
- Adayın geçerli sıçramalarından en iyi derecesi test puanı olarak kabul edilir.
- Salınım esnasında ayakların mattan temasının kesilmesi nedeniyle fotoselde kırmızı ışık yanarsa aday bir (1) hakkını kullanmış kabul edilir.



DİKEY SIÇRAMA TESTİ PUAN TABLOSU

KADINLAR	
Yükseklik (cm)	Puan
45.00 ve üstü	10
44.00-44.99	9,5
43.00-43.99	9
42.00-42.99	8,5
41.00-41.99	8
40.00-40.99	7,5
39.00-39.99	7
38.00-38.99	6,5
37.00-37.99	6
36.00-36.99	5,5
35.00-35.99	5
34.00-34.99	4,5
33.00-33.99	4
32.00-32.99	3,5
31.00-31.99	3
30.00-30.99	2,5
29.00-29.99	2
28.00-28.99	1,5
27.00-27.99	1
26.00-26.99	0,5
25.99 ve altı	0

ERKEKLER	
Yükseklik (cm)	Puan
55.00 ve üstü	10
54.00-54.99	9,5
53.00-53.99	9
52.00-52.99	8,5
51.00-51.99	8
50.00-50.99	7,5
49.00-49.99	7
48.00-48.99	6,5
47.00-47.99	6
46.00-46.99	5,5
45.00-45.99	5
44.00-44.99	4,5
43.00-43.99	4
42.00-42.99	3,5
41.00-41.99	3
40.00-40.99	2,5
39.00-39.99	2
38.00-38.99	1,5
37.00-37.99	1
36.00-36.99	0,5
35.99 ve altı	0

3. 60 METRE SÜRAT KOŞUSU TESTİ (10 PUAN)

- Aday 60 m'lik test başlangıç çizgisinin 50 cm. gerisindeki 1m²'lik alanın içinde çizgiyi geçmeyecek şekilde hazır bulunur.
- Çıkış işareti verilmesiyle fotoselden geçerek koşuya başlar ve parkur sonundaki fotoselden geçerek koşusunu bitirir.
- Adayın derecesi 60 metre sürat koşusu puan tablosunda belirlenmiş olan puana dönüştürülür.
- 60 m. sürat testinde adaya yalnızca bir (1) hak verilir.
- Ancak teknik bir hatanın oluşması durumunda (elektrik kesilmesi, elektronik arıza vb.) adaya bir hak daha verilir.
- 60 m. sürat koşusu testi kapalı salonda ve tartan pistte (sentetik) yapılır. Bu nedenle toprak pistte kullanılan çivili ayakkabı kullanılmasına izin verilmez.

60 METRE SÜRAT KOŞUSU TESTİ PUAN TABLOSU

KADINLAR		ERKEKLER	
Zaman (Sn.)	Puan	Zaman (Sn.)	Puan
08.50 ve altı	10	7.20 ve altı	10
08.51 - 08.60	9.5	07.21 - 07.30	9.5
08.61 - 08.70	9.0	07.31 - 07.40	9.0
08.71 - 08.80	8.5	07.41 - 07.50	8.5
08.81 - 08.90	8.0	07.51 - 07.60	8.0
08.91 - 09.00	7.5	07.61 - 07.70	7.5
09.01 - 09.10	7.0	07.71 - 07.80	7.0
09.11 - 09.20	6.5	07.81 - 07.90	6.5
09.21 - 09.30	6.0	07.91 - 08.00	6.0
09.31 - 09.40	5.5	08.01 - 08.10	5.5
09.41 - 09.50	5.0	08.11 - 08.20	5.0
09.51 - 09.60	4.5	08.21 - 08.30	4.5
09.61 - 09.70	4.0	08.31 - 08.40	4.0
09.71 - 09.80	3.5	08.41 - 08.50	3.5
09.81 - 09.90	3.0	08.51 - 08.60	3.0
09.91 - 10.00	2.5	08.61 - 08.70	2.5
10.01 - 10.10	2.0	08.71 - 08.80	2.0
10.11 - 10.20	1.5	08.81 - 08.90	1.5
10.21 - 10.30	1.0	08.91 - 09.00	1.0
10.31 - 10.40	0.5	09.01 - 09.10	0.5
10.41 ve üstü	0.0	09.11 ve üstü	0.0

4. DAYANIKLILIK KOŞUSU TESTİ (Kadınlar 800 m. / Erkekler 1500 m.) (10 PUAN)

- Dayanıklılık testi 400 metrelik tartan (sentetik) pistte kulvarsız olarak koşulur.
- Test kadınlarda 800 metre, erkeklerde 1500 metrelik koşu mesafesi süresini kapsar.
- Dayanıklılık koşusu 15 (on beş) kişilik gruplar halinde yapılır.
- Adaylar göğüs numaralarına göre sıralanarak dayanıklılık koşusuna başlar.
- Kadınlarda 3.45,01 dk, erkeklerde 5.35,01 dk. tamamlandığında uyarı işareti verilerek test tamamlanır.
- Bu süreler içerisinde dayanıklılık testini tamamlayan adaylara testi kaçıncı sırada bitirdiklerini belirten sıra kartları adaylara verilir.
- Her adayın derecesi kaydedilir ve dayanıklılık koşusu puan tablosunda belirlenmiş olan puana dönüştürülür.
- Aday pist ihlali, rakibi çekme veya çelme takma, itme vb. durumlarda diskalifiye edilir.



DAYANIKLILIK KOŞUSU TESTİ PUAN TABLOSU

KADINLAR (800 Metre)		ERKEKLER (1500 Metre)	
Derece (dk)	Puan	Derece (dk)	Puan
2.48.00 ve altı	10	4.38.00 ve altı	10
2.48.01 - 2.51.00	9.5	4.38.01 - 4.41.00	9.5
2.51.01 - 2.54.00	9.0	4.41.01 - 4.44.00	9.0
2.54.01 - 2.57.00	8.5	4.44.01 - 4.47.00	8.5
2.57.01 - 3.00.00	8.0	4.47.01 - 4.50.00	8.0
3.00.01 - 3.03.00	7.5	4.50.01 - 4.53.00	7.5
3.03.01 - 3.06.00	7.0	4.53.01 - 4.56.00	7.0
3.06.01 - 3.09.00	6.5	4.56.01 - 4.59.00	6.5
3.09.01 - 3.12.00	6.0	4.59.01 - 5.02.00	6.0
3.12.01 - 3.15.00	5.5	5.02.01 - 5.05.00	5.5
3.15.01 - 3.18.00	5.0	5.05.01 - 5.08.00	5.0
3.18.01 - 3.21.00	4.5	5.08.01 - 5.11.00	4.5
3.21.01 - 3.24.00	4.0	5.11.01 - 5.14.00	4.0
3.24.01 - 3.27.00	3.5	5.14.01 - 5.17.00	3.5
3.27.01 - 3.30.00	3.0	5.17.01 - 5.20.00	3.0
3.30.01 - 3.33.00	2.5	5.20.01 - 5.23.00	2.5
3.33.01 - 3.36.00	2.0	5.23.01 - 5.26.00	2.0
3.36.01 - 3.39.00	1.5	5.26.01 - 5.29.00	1.5
3.39.01 - 3.42.00	1.0	5.29.01 - 5.32.00	1.0
3.42.01 - 3.45.00	0.5	5.32.01 - 5.35.00	0.5
3.45.01 ve üstü	0.0	5.35.01 ve üstü	0.0

II. AŞAMA: SPOR DALI (BRANŞ) SINAVI

Kadın adaylardan başlanarak anons edilen adaylar kimlik kontrolleri yapıldıktan sonra sınav alanına alınırlar. (Futbol, Voleybol, Basketbol, Hentbol, Tenis, Badminton, Yüzme, Güreş, Ritmik cimnastik) Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu spor tesislerinde yapılacaktır. Atletizm sınavı ise Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü'nün Kardeşköy 'de bulunan sentetik (tartan pist) atletizm sahasında yapılacaktır. Sınavlar için ısınmalar saha dışında yapılır. Isınma için ayrıca ek süre ya da deneme hakkı verilmez. Çağrı yapıldığı halde sınav parkurlarına gelmeyen, sınavda gecikmelere neden olan adaylar diskalifiye edilir ve tüm sınav haklarını kaybederler. Adaylar kimlik kontrolü yapılarak sahaya alındıktan sonra, meydana gelen acil durumlarda, aday bulunduğu grubun sınavı bitmeden mazeretini sınav düzenleme kuruluna yazılı olarak iletir. Adayın mazeretini sınav düzenleme kurulunun da kabul etmesi halinde adayın sınava kaldığı yerden devam etmesi sağlanır.

Sınav görevlilerinin uyarılarına rağmen sınavın işleyişini bozan adaylar, diskalifiye edilir.

Sınav Genel Değerlendirme Koşulu:

Adayların, Özel Yetenek Sınavı genel değerlendirmesine girebilmeleri için 60 Puanlık Spor Dalı (Branş) Sınavından en az 15 Puan, Antrenörlük Eğitimi Bölümü için 60 puan üzerinden 30 puan almış olması gerekir.

ATLETİZM BRANŞ SINAVI (60 PUAN)

Adaylar aşağıdaki branşlardan birini seçerler. Seçilen branşlara, ilan edilen programda belirtilen saatlerde girmek zorunludur. Uzun atlama ve üç adım atlama ile atma branşlarında adaylara dört (4) deneme hakkı verilir. Yüksek atlama ve Sırıkla yüksek atlama branşında her yükseklik için üç (3) hak verilir.

Atletizm sınav koşullarında Uluslararası Atletizm Kuralları geçerlidir.

KADINLAR ATLETİZM BRANŞ SINAVI PUANLAMA CETVELİ

200 m	1500 m	3000 m	100 m Engel	400 m Engel	Uzun Atlama	Puan
27".61 ve altı	5'05"0 ve altı	12'00"ve altı	17"00 ve altı	73"00 ve altı	4,79 ve üstü	60
27,62	5'05"5	12'01"	17"01-05	73,01-05	4,77-78	59
27,63	5'06"0	12'02"	17"06-10	73,06-10	4,75-76	58
27,64	5'06"5	12'03"	17"11-15	73,11-15	4,73-74	57
27,65	5'07"0	12'04"	17"16-20	73,16-20	4,71-72	56
27,66	5'07"5	12'05"	17"21-25	73,21-25	4,69-70	55
27,67	5'08"0	12'06"	17"26-30	73,26-30	4,67-68	54
27,68	5'08"5	12'07"	17"31-35	73,31-35	4,65-66	53
27,69	5'09"0	12'08"	17"36-40	73,36-40	4,63-64	52
27,7	5'09"5	12'09"	17"41-45	73,41-45	4,61-62	51
27,71	5'10"0	12'10"	17"46-50	73,46-50	4,59-60	50
27,72	5'10"5	12'11"	17"51-55	73,51-55	4,57-58	49
27,73	5'11"0	12'12"	17"56-60	73,56-60	4,56	48
27,74	5'11"5	12'13"	17"61-65	73,61-65	4,55	47
27,75	5'12"0	12'14"	17"66-70	73,66-70	4,54	46
27,76	5'12"5	12'15"	17"71-75	73,71-75	4,53	45
27,77	5'13"0	12'16"	17"76-80	73,76-80	4,52	44
27,78	5'13"5	12'17"	17"81-85	73,81-85	4,51	43
27,79	5'14"0	12'18"	17"86-90	73,86-90	4,50	42
27,8	5'14"5	12'19"	17"91-95	73,91-95	4,49	41
27,81-82	5'15"0	12'20"	17,96-18"00	73,96-74,00	4,48	40
27,83-84	5'15"5	12'21"	18"01-05	74,01-74,20	4,47	39
27,85-86	5'16"0	12'22"	18"06-10	74,21-74,40	4,46	38
27,87-88	5'16"5	12'23"	18"11-15	74,41-74,60	4,45	37
27,89-90	5'17"0	12'24"	18"16-20	74,61-74,80	4,44	36
27,91-92	5'17"5	12'25"	18"21-25	74,81-75,00	4,43	35
27,93-94	5'18"0	12'26"	18"26-30	75,01-75,20	4,42	34
27,95-96	5'18"5	12'27"	18"31-35	75,21-75,40	4,41	33
27,97-98	5'19"0	12'28"	18"36-40	75,41-75,60	4,40	32
27,99-28	5'19"5	12'29"	18"41-45	75,61-75,80	4,39	31
28,01-02	5'20"0	12'30"	18"46-50	75,81-76,00	4,38	30
28,03-04	5'20"5	12'31"	18"51-55	76,01-76,20	4,37	29
28,05-06	5'21"0	12'32"	18"56-60	76,21-76,40	4,36	28
28,07-08	5'21"5	12'33"	18"61-65	76,41-76,60	4,35	27
28,09-10	5'22"0	12'34"	18"66-70	76,61-76,80	4,34	26
28,11-12	5'22"5	12'35"	18"71-75	76,81-77,00	4,33	25
28,13-14	5'23"0	12'36"	18"76-80	77,01-77,20	4,32	24
28,15-16	5'23"5	12'37"	18"81-85	77,21-77,40	4,31	23
28,17-18	5'24"0	12'38"	18"86-90	77,41-77,60	4,30	22
28,19-20	5'24"5	12'39"	18"91-95	77,61-77,80	4,29	21
28,21-22	5'25"0	12'40"	18,96-19"00	77,81-78,00	4,28	20
28,23-24	5'25"5	12'41"	19"01-05	78,01-78,20	4,27	19
28,25-26	5'26"0	12'42"	19"06-10	78,21-78,40	4,26	18
28,27-28	5'26"5	12'43"	19"11-15	78,41-78,60	4,25	17
28,29-30	5'27"0	12'44"	19"16-20	78,61-78,80	4,24	16
28,31-32	5'27"5	12'45"	19"21-25	78,81-79,00	4,23	15
28,33-34	5'28"0	12'46"	19"26-30	79,01-79,20	4,22	14
28,35-36	5'28"5	12'47"	19"31-35	79,21-79,40	4,21	13
28,37-38	5'29"0	12'48"	19"36-40	79,41-79,60	4,20	12
28,39-40	5'29"5	12'49"	19"41-45	79,61-79,80	4,19	11
28,41-42	5'30"0	12'50"	19,46-50	79,81-80,00	4,18	10
28,43-44	5'31"0	12'51"	19,51-55	80,01-80,20	4,17	9
28,45-46	5'32"0	12'52"	19,56-60	80,21-80,40	4,16	8
28,47-48	5'33"0	12'53"	19,61-65	80,41-80,60	4,15	7
28,49-50	5'34"0	12'54"	19,66-70	80,61-80,80	4,14	6
28,51-52	5'35"0	12'55"	19,71-75	80,81-81,00	4,13	5
28,53-54	5'36"0	12'56"	19,76-80	81,01-81,20	4,12	4
28,55-56	5'37"0	12'57"	19,81-85	81,21-81,40	4,11	3
28,57-58	5'38"0	12'58"	19,86-90	81,41-81,60	4,10	2
28,59-60	5'39"0	12'59"	19,91-95	81,61-81,80	4,09	1
28.61 ve üstü	5.40 ve üstü	12'60 ve üstü	19.96 ve üstü	81,81 ve üstü	4,08 ve altı	0

Yüksek Atlama	Üç Adım Atlama	Sırkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma	Puan
1.50 ve üstü	10.90 ve üstü	2.40 ve üstü	9,50 ve üstü	32,45 ve üstü	33.50 ve üstü	32,00 ve üstü	60
-	10,87-89	-	9,47-48	32,30-44	33,35-49	31,90-99	59
-	10,84-86	-	9,44-46	32,15-29	33,20-34	31,80-89	58
-	10,81-83	-	9,41-43	32,00-14	33,05-19	31,70-79	57
-	10,78-80	-	9,38-40	31,85-99	32,90-33.04	31,60-69	56
1,46	10,75-77	2,35	9,35-37	31,70-84	32,75-89	31,50-59	55
-	10,72-74	-	9,32-34	31,55-79	32,60-74	31,40-49	54
-	10,69-71	-	9,29-31	31,40-54	32,45-59	31,30-39	53
-	10,66-68	-	9,26-28	31,25-39	32,30-44	31,20-29	52
-	10,63-65	-	9,23-25	31,10-24	32,15-29	31,10-19	51
1,42	10,60-62	2,30	9,20-22	30,95-31.09	32,00-14	31,00-09	50
-	10,58-59	-	9,17-19	30,80-94	31,85-99	30,90-99	49
-	10,56-57	-	9,14-16	30,65-79	31,70-84	30,80-89	48
-	10,54-55	-	9,11-13	30,50-64	31,55-69	30,70-79	47
-	10,52-53	-	9,08-10	30,35-49	31,40-54	30,60-69	46
1,38	10,50-51	2,25	9,05-07	30,20-34	31,25-39	30,50-59	45
-	10,48-49	-	9,02-04	30,05-19	31,10-24	30,40-49	44
-	10,46-47	-	8,99-9.01	29,90-30.04	30,95-31.09	30,30-39	43
-	10,44-45	-	8,96-98	29,80-89	30,80-94	30,20-29	42
-	10,42-43	-	8,93-95	29,70-79	30,65-79	30,10-19	41
1,36	10,40-41	2,20	8,90-92	29,60-69	30,50-64	30,00-09	40
-	10,38-39	-	8,87-89	29,50-59	30,35-49	29,90-99	39
-	10,36-37	-	8,84-86	29,40-49	30,20-34	29,80-89	38
-	10,34-35	-	8,81-83	29,30-39	30,05-19	29,70-79	37
-	10,31-32	-	8,78-80	29,20-29	29,90-30.04	29,60-69	36
1,34	10,29-30	2,15	8,75-77	29,10-19	29,80-89	29,50-59	35
-	10,27-28	-	8,72-74	29,00-09	29,70-79	29,40-49	34
-	10,25-26	-	8,69-71	28,90-99	29,60-69	29,30-39	33
-	10,23-24	-	8,66-68	28,80-89	29,50-59	29,20-29	32
-	10,21-22	-	8,63-65	28,70-79	29,40-49	29,10-19	31
1,32	10,20-19	2,10	8,60-62	28,60-69	29,30-39	29,00-09	30
-	10,17-18	-	8,57-61	28,50-59	29,20-29	28,90-99	29
-	10,15-16	-	8,54-56	28,40-49	29,10-19	28,80-89	28
-	10,13-14	-	8,51-53	28,30-39	29,00-09	28,70-79	27
-	10,11-12	-	8,48-50	28,20-29	28,90-99	28,60-69	26
1,3	10,09-10	2,05	8,45-47	28,10-19	28,80-89	28,50-59	25
-	10,07-08	-	8,42-44	28,00-09	28,70-79	28,40-49	24
-	10,05-06	-	8,39-41	27,90-99	28,60-69	28,30-39	23
-	10,03-04	-	8,36-38	27,80-89	28,50-59	28,20-29	22
-	10,01-02	-	8,33-35	27,70-79	28,40-49	28,10-19	21
1,28	9,99-10.00	2,00	8,30-32	27,60-69	28,30-39	28,00-09	20
-	9,97-98	-	8,27-29	27,50-59	28,20-29	27,90-99	19
-	9,95-96	-	8,24-26	27,40-49	28,10-19	27,80-89	18
-	9,93-94	-	8,21-23	27,30-39	28,00-09	27,70-79	17
-	9,91-92	-	8,18-20	27,20-29	27,90-99	27,60-69	16
1,26	9,89-90	1,95	8,15-17	27,10-19	27,80-89	27,50-59	15
-	9,87-88	-	8,12-14	27,00-09	27,70-79	27,40-49	14
-	9,85-86	-	8,09-11	26,90-99	27,60-69	27,30-39	13
-	9,83-84	-	8,06-08	26,80-89	27,50-59	27,20-29	12
-	9,81-82	-	8,03-05	26,70-79	27,40-49	27,10-19	11
1,24	9,79-80	1,90	8,00-02	26,60-69	27,30-39	27,00-09	10
-	9,77-78	-	7,97-99	26,50-59	27,20-29	26,90-99	9
-	9,75-76	-	7,94-96	26,40-49	27,10-19	26,80-89	8
-	9,73-74	-	7,91-93	26,30-39	27,00-09	26,70-79	7
1,22	9,71-72	1,85	7,88-90	26,20-29	26,90-99	26,60-69	6
-	9,69-70	-	7,85-87	26,10-19	26,80-89	26,50-59	5
-	9,67-68	-	7,82-84	26,00-09	26,70-79	26,40-49	4
-	9,65-66	1,80	7,79-81	25,90-99	26,60-69	26,30-39	3
-	9,63-64	-	7,76-78	25,80-89	26,50-59	26,20-29	2
1,20	9,61-62	1,75	7,75-7,77	25,70-79	26,40-49	26,10-99	1
1,19 ve altı	9,60 ve altı	1,74 ve altı	7,73 ve altı	25,78 ve altı	26,48 ve altı	26,09 ve altı	0

ERKEKLER ATLETİZM BRANŞ SINAVI PUANLAMA CETVELİ

200 m.	800 m.	5000 m.	110 m. Engelli	400 m. Engelli	Uzun Atlama	Puan
23".52 ve altı	2'04"05 ve altı	16.20" ve altı	17"30 ve altı	59".00 ve alt	6,00 ve üstü	60
23,53	2'04"10	16'21"	17"31	59,01-05	5,99	59
23,54	2'04"15	16'22"	17"32	59,06-10	5,98	58
23,55	2'04"20	16'23"	17"33	59,11-15	5,97	57
23,56	2'04"25	16'24"	17"34	59,16-20	5,96	56
23,57	2'04"30	16'25"	17"35	59,21-25	5,95	55
23,58	2'04"35	16'26"	17"36	59,26-30	5,94	54
23,59	2'04"40	16'27"	17"37	59,31-35	5,93	53
23,6	2'04"45	16'28"	17"38	59,36-40	5,92	52
23,61	2'04"50	16'29"	17"39	59,41-45	5,91	51
23,62	2'04"55	16'30"	17"40	59,46-50	5,90	50
23,64-63.	2'04"60	16'31"	17"42	59,51-55	5,89	49
23,66-65	2'04"65	16'32"	17"44	59,56-60	5,88	48
23,68-67	2'04"70	16'33"	17"46	59,61-65	5,87	47
23,70-69	2'04"75	16'34"	17"48	59,66-70	5,86	46
23,72-71	2'04"80	16'35"	17"50	59,71-75	5,85	45
23,74-73	2'04"85	16'36"	17"52	59,76-80	5,84	44
23,76-75	2'04"90	16'37"	17"54	59,81-85	5,83	43
23,78-77	2'04"95	16'38"	17"56	59,86-90	5,82	42
23".80-79	2'05"00	16'39"	17"58	59,91-95	5,81	41
23,82-81	2'05"10	17'40"	17"60	59,96-60.00	5,80	40
23,84-83	2'05"20	17'41"	17"62	60,01-10	5,79	39
23,86-85	2'05"30	17'42"	17"64	60,11-20	5,78	38
23,88-87	2'05"40	17'43"	17"66	60,21-30	5,77	37
23,90-89	2'05"50	17'44"	17"68	60,31-40	5,76	36
23,92-91	2'05"60	17'45"	17"70	60,41-50	5,75	35
23,94-93	2'05"70	17'46"	17"72	60,51-60	5,74	34
23,96-95	2'05"80	17'47"	17"74	60,61-70	5,73	33
23,98-97	2'05"90	17'48"	17"76	60,71-80	5,72	32
23,99-24.00	2'06"00	17'49"	17"78	60,81-90	5,71	31
24,02-01	2'06"10	17'50"	17"80	60,91-61.00	5,70	30
24,04-03	2'06"20	17'51"	17"82	61,01-10	5,69	29
24,06-05	2'06"30	17'52"	17"84	61,11-20	5,68	28
24,08-07	2'06"40	17'53"	17"86	61,21-30	5,67	27
24,10-09	2'06"50	17'54"	17"88	61,31-40	5,66	26
24,12-11	2'06"60	17'55"	17"90	61,41-50	5,65	25
24,14-13	2'06"70	17'56"	17"92	61,51-60	5,64	24
24,16-15	2'06"80	17'57"	17"94	61,61-70	5,63	23
24,18-17	2'06"90	17'58"	17"96	61,71-80	5,62	22
24,20-19	2'07"00	17'59"	17"98	61,81-90	5,61	21
24,22-21	2'07"10	18'00"	18"00	61,91-62.00	5,60	20
24,24-23	2'07"20	18'01"	18"02	62,01-10	5,59	19
24,26-25	2'07"30	18'02"	18"04	62,11-20	5,58	18
24,28-27	2'07"40	18'03"	18"06	62,21-30	5,57	17
24,30-29	2'07"50	18'04"	18"08	62,31-40	5,56	16
24,32-31	2'07"60	18'05"	18"10	62,41-50	5,55	15
24,34-33	2'07"70	18'06"	18"12	62,51-60	5,54	14
24,36-35	2'07"80	18'07"	18"14	62,61-70	5,53	13
24,38-37	2'07"90	18'08"	18"16	62,71-80	5,52	12
24,40-39	2'08"00	18'09"	18"18	62,81-90	5,51	11
24,42-41	2'08"10	18'10"	18"20	62,91-63.	5,50	10
24,44-43	2'08"20	18'11"	18"22	63,01-10	5,49	9
24,46-45	2'08"30	18'12"	18"24	63,11-20	5,48	8
24,48-47	2'08"40	18'13"	18"26	63,21-30	5,47	7
24,50-49	2'08"50	18'14"	18"28	63,31-40	5,46	6
24,52-51	2'08"60	18'15"	18"30	63,41-50	5,45	5
24,54-53	2'08"70	18'16"	18"35	63,51-60	5,44	4
24,56-55	2'08"80	18'17"	18"40	63,61-70	5,43	3
24,58-57	2'08"90	18'18"	18"45	63,71-80	5,42	2
24,60-59	2'09"00	18'19"	18"50	63,81-90	5,41	1
24,61 ve üstü	2'09"01 ve üstü	18'20" ve üstü	18"51 ve üstü	63,91 ve üstü	5,40 ve altı	0

Yüksek Atlama	Üç Adım Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma	Puan
1,84 ve üstü	13,20 ve üstü	3,30 ve üstü	12,70 ve üstü	35 ve üstü	43 ve üstü	41,2 ve üstü	60
-	13,17-19	-	12,67-69	34,90-99	42,90-99	41,12-19	59
-	13,14-16	-	12,64-66	34,80-89	42,80-89	41,04-11	58
-	13,11-13	-	12,61-63	34,70-79	42,70-79	40,96-41.03	57
-	13,08-10	-	12,58-60	34,60-69	42,60-69	40,88-95	56
1,82	13,09-05	3,15	12,55-58	34,50-59	42,50-59	40,80-87	55
-	13,04-02	-	12,52-54	34,40-49	42,40-49	40,72-79	54
-	13.01-12.99	-	12,49-51	34,30-39	42,30-39	40,66-71	53
-	12,98-96	-	12,46-48	34,20-29	42,20-29	40,58-65	52
-	12,95-93	-	12,43-45	34,10-19	42,10-19	40,50-57	51
1,80	12,92-90	3,00	12,40-42	34,00-09	42,00-09	40,42-49	50
-	12,89-88	-	12,37-39	33,90-99	42,08-41,92	40,36-41	49
-	12,87-86	-	12,34-36	33,80-89	41,91-84	40,28-35	48
-	12,85-84	-	12,31-33	33,70-79	41,83-76	40,20-27	47
-	12,83-82	-	12,28-30	33,60-69	41,75-68	40,12-19	46
1,78	12,81-80	2,90	12,25-27	33,50-59	41,67-60	40,04-11	45
-	12,79-78	-	12,22-24	33,40-49	41,59-52	39,96-40,03	44
-	12,77-76	-	12,19-21	33,30-39	41,51-44	39,88-95	43
-	12,75-74	-	12,16-18	33,20-29	41,43-36	39,80-87	42
-	12,73-72	-	12,13-15	33,10-19	41,35-28	39,72-79	41
1,76	12,71-70	2,80	12,10-12	33,00-09	41,27-20	39,64-71	40
-	12,69-68	-	12,07-09	32,90-99	41,19-12	39,56-63	39
-	12,67-66	-	12,04-06	32,80-89	41,11-04	39,48-55	38
-	12,65-64	-	12,01-03	32,70-79	41,03-40,96	39,40-47	37
-	12,63-62	-	11,98-12,00	32,60-69	40,95-88	39,32-39	36
1,74	12,61-60	2,70	11,95-97	32,50-59	40,87-80	39,24-31	35
-	12,59-58	-	11,92-94	32,40-49	40,79-72	39,16-23	34
-	12,56-57	-	11,89-91	32,30-39	40,66-71	39,08-15	33
-	12,54-55	-	11,86-88	32,20-29	40,58-65	39,00-07	32
-	12,52-53	-	11,83-85	32,10-19	40,50-57	38,92-99	31
1,72	12,50-51	2,60	11,80-82	32,00-09	40,42-49	38,84-91	30
-	12,48-49	-	11,77-79	31,90-99	40,36-41	38,78-83	29
-	12,46-47	-	11,74-76	31,80-89	40,28-35	38,72-77	28
-	12,44-45	-	11,71-73	31,70-79	40,20-27	38,66-71	27
-	12,42-43	-	11,68-70	31,60-69	40,12-19	38,60-65	26
1,70	12,40-41	2,55	11,65-67	31,50-59	40,04-11	38,54-59	25
-	12,38-39	-	11,62-64	31,40-49	39,96-40,03	38,48-53	24
-	12,36-37	-	11,59-61	31,30-39	39,88-95	38,42-47	23
-	12,34-35	-	11,56-58	31,20-29	39,80-87	38,36-41	22
-	12,32-33	-	11,53-55	31,10-19	39,72-79	38,30-35	21
1,68	12,30-31	2,50	11,50-52	31,00-09	39,64-71	38,24-29	20
-	12,28-29	-	11,46-49	30,90-99	39,56-63	38,18-23	19
-	12,26-27	-	11,42-45	30,80-89	39,48-55	38,12-17	18
-	12,24-25	-	11,38-41	30,70-79	39,40-47	38,06-11	17
-	12,22-23	-	11,34-37	30,60-69	39,32-39	38,00-05	16
1,66	12,20-21	2,45	11,30-33	30,50-59	39,24-31	37,94-99	15
-	12,18-19	-	11,26-29	30,40-49	39,16-23	37,88-93	14
-	12,16-17	-	11,22-25	30,30-39	39,08-15	37,82-87	13
-	12,14-15	-	11,18-21	30,20-29	39,00-07	37,76-81	12
1,64	12,12-13	-	11,14-17	30,10-19	38,92-99	37,70-75	11
-	12,10-11	2,40	11,10-13	30,00-09	38,84-91	37,64-69	10
-	12,08-09	-	11,06-09	29,90-99	38,78-83	37,58-63	9
1,62	12,06-07	-	11,02-05	29,80-89	38,72-77	37,52-59	8
-	12,04-05	-	10,98-11.01	29,70-79	38,66-71	37,46-51	7
-	12,02-03	2,35	10,94-97	29,60-69	38,60-65	37,40-45	6
1,60	12,00-01	-	10,90-93	29,50-59	38,54-59	37,34-39	5
-	11,98-97	-	10,86-89	29,40-49	38,48-53	37,28-33	4
-	11,96-95	2,30	10,80-85	29,30-39	38,40-47	37,20-27	3
-	11,94-93	-	10,74-79	29,20-29	38,32-39	37,12-19	2
-	11,92-91	2,29	10,68-73	29,10-19	38,24-31	37,04-11	1
1,59 ve altı	11,90 ve altı	2,28 ve altı	10,67 ve altı	29,09 ve altı	38,23 ve altı	37,03 ve altı	0

BADMINTON BRANŞ SINAVI (60 Puan)

Sınav üç (3) aşamadan oluşur.

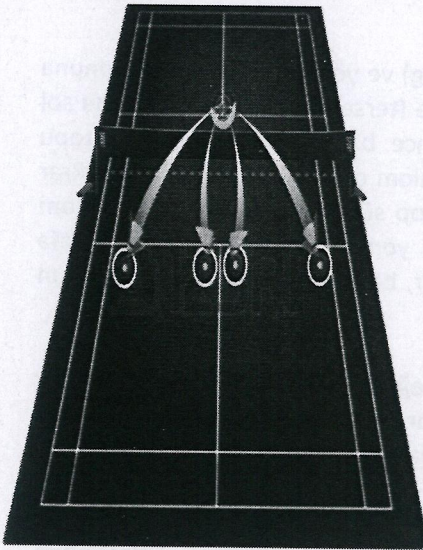
1. Kısa Servis Atışı
2. Yüksek (Uzun) Servis Atışı
3. Serbest Vuruş Atışı

Atışlarda Badminton oyun kuralları geçerlidir. Her aşamada belirlenen 4 hedefe birer top atışı yapılacaktır. Her aşamada 4 atış için 4 top kullanma hakkı verilecektir. Hedefe isabetli atılan her top için 5 puan verilir.

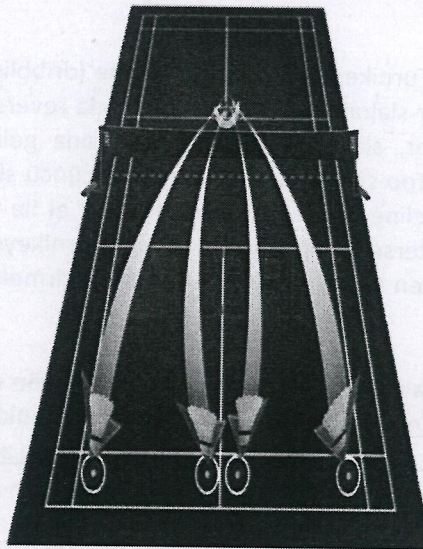
1. **Kısa Servis Atışı:** Aday, servis atış bölgesinden 4 top ile 4 atış yapar. Belirlenen hedeflere isabetli yapmış olduğu her atış için 5 puan alır. Badminton oyun kurallarına uygun atış yapmayan adayın atışları değerlendirmeye alınmaz.
2. **Yüksek Servis Atışı:** Aday, servis atış bölgesinden 4 top ile 4 atış yapar. Belirlenen hedeflere isabetli yapmış olduğu her atış için 5 puan alır. Badminton oyun kurallarına uygun atış yapmayan adayın atışları değerlendirmeye alınmaz.
3. **Serbest Vuruş:** Aday, atış yapmak için belirlenen alanda hazır bulunan topları yerden raketi ile kaldırarak, karşı sahada belirlenen bölgelere atış yapar. Vuruş tekniği serbest olup, topu yerden rakete almak zorunludur. Aday her bölgeye bir atış yapar toplamda 4 atış yapar her isabetli top 5 puan, hatalı ve isabetsiz atışlardan ise puan alamaz.

NOT: Her aşamada 20 puan alınır. Toplam parkur 60 puandır. Badminton oyun kuralları geçerlidir. Parkur süresi 2 dakikadır.

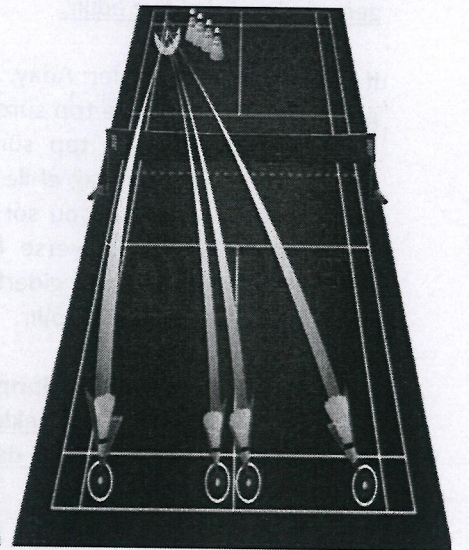
1. Kısa Servis Atışı



2. Yüksek Servis Atışı



3. Serbest Vuruş



BASKETBOL BRANŞ SINAVI (60 Puan)

Basketbol sınavı, fotosel ile başlayıp-biten ve zamana karşı yapılan bir testtir. Sınav sırasında; kılavuzda belirtilen şekil ve açıklamalara uygun olarak yapılmayan hareketler, belirtilen hareketlerin eksik yapılması ya da herhangi bir hareketin pas geçilmesi, adayın sınavının iptal edilmesine ve sınavın geçersiz sayılmasına neden olur. Hatalı yapılan her hareket, adaya tekrar ettirilir. Sınavda erkek adaylar için 7 numaralı top, kadın adaylar için 6 numaralı top kullanılacaktır. **Bu sınavda Uluslararası Basketbol Oyun Kuralları uygulanır.**

BASKETBOL SINAV PARKURU:

I. Turnike, Rebound, Tipleme ve Sıçrayarak Atış:

BAŞLA komutuyla aday top sürerek fotoselden geçer. Fotoselden top sürerek geçtikten sonra şekilde gösterildiği gibi engelin etrafından dribbling yaparak dolaşır ve potaya yönelir. İsteddiği şekilde, adımlama, teknik ve kurallara uygun olarak başarılı (sayı ile sonuçlanan) bir turnike atar ve reboundu alır. Turnike sayı ile sonuçlanmazsa ya da adımlama tekniğinde hata yapılırsa, başarılı olana kadar şekildeki dikmenin etrafından dolaşmak suretiyle turnike atışına devam edilir. Turnikayı tamamlayan erkek aday reboundu aldıktan sonra, potanın (arkalık) sağ tarafında 5 kez sıçrayarak topu tipleme yapacaktır. Aday elindeki topu kaçırırsa topu takip ederek yakalayıp, kaldığı yerden parkura devam edecektir. Tipleme; eldeki topun, sıçrayarak potaya çarptırılması şeklinde üst üste seri biçimde yapılacaktır. Tiplemeyi tamamlayan erkek aday, bu kez potanın sol tarafından başarılı 3 atış yapacaktır. Başarılı (sayı olan) 3 atış sağlanana kadar atışlara devam edilecektir. Turnikayı tamamlayan kadın aday 3 tane serbest atış yapacaktır. Aday herhangi bir serbest atışın başarılı olmasından sonra topu alarak çemberin sol taraf pota altından 2 tane sıçrayarak atış yapacaktır. . Başarılı (sayı olan) 2 atış sağlanana kadar atışlara devam edilecektir.

Turnikayı smaçla tamamlayan aday, tiplemeleri ve sıçrayarak atışları pas geçerek doğrudan el ve yön değiştirme parkuruna gider.

HATA: Aday devirdiği engeli düzeltmek zorundadır. Devirdiği engeli düzeltmeyen, engelin etrafından dolaşmayan, Turnikayı pas geçen, Tipleme ya da başarılı atışları tamamlamadan bir sonraki istasyona geçen aday diskalifiye edilir.

II.El ve Yön Değiştirmeler: Aday, Turnikeden sonra, top sürme (dribbling) ve yön değiştirme istasyonuna gelir. Sırasıyla; sağ el ile top sürer slalom çubuklarının arasında reverse (terse dönüş) yapar ve topu sol eline geçirir, sol el ile top sürer, slalom çubuklarının arasına gelince bacaklarının arasından topu geçirerek(soldan sağa) sağ el ile top sürmeye devam eder. Üçüncü slalom çubuklarının arasında tekrar bacaklarının arasından topu sol eline geçirir(sağdan sola). Sol el ile top sürmeye devam eder. Slalom çubuklarının arasında reverse (terse dönüş) yaparak sağ turnikeye yönelir. Top sürme; sol tarafa giderken sol el, sağ tarafa giderken sağ el ile yapılır. Yön değiştirmeler, basketbolun tekniğine ve oyun kurallarına uygun olarak yapılır.

HATA: Teknik ve oyun kurallarına uygun olmayan top sürme ve yön değiştirmelerin her biri için, parkur süresine 5'er saniye ceza eklenir. Aday devirdiği slalom çubuklarını düzelterek yerine koymak zorundadır. Slalom atlayan ya da devirdiği slalomu yerine koymayan aday diskalifiye edilir.

I.Turnikeler:

El ve yön değiştirme istasyonunu tamamlayan aday top sürmeye devam eder, engelin etrafından dolaşarak sağ turnikeye girer, topu alıp sol el top sürerek engel etrafından dolaşır ve sol turnike atar. **Aday turnikayı smaçla bitirirse diğer turnikayı yapmadan üç sayı atış istasyonuna geçer.**

HATA: Turnikelerin başarılı olması zorunludur. Sağ ve sol turnikeler sayı olmazsa veya adımlama tekniğinde hata varsa, her hata için parkur süresine 5'er saniye ceza eklenir.

II. Üç Sayı Atışları:

1, 2 ve 3 no'lu bölgelerden sırasıyla üçer sayılık birer tane atış yapar. Turnike istasyonundan sonra top sürerek 1. Bölgeye gelen aday 1. Bölgeden üç sayılık bir atış yapar. 2. Bölgede bulunan sepetin içinden topu alarak üç sayılık ikinci atışını yapar ve 3. Bölgeden de aynı şekilde üçüncü atışını yapar. Aday; başarılı olan herhangi bir üç sayılık atış sonrasında, diğer üç sayılık atışları yapmadan dribbling istasyonuna gider. Üç sayılık atışlar başarılı olmazsa, üçüncü atıştan sonra dribbling istasyonuna geçilir. (Örnek; Aday 1. Bölgeden başarılı atış yaparsa 2 ve 3. Bölgeyi atış yapmadan geçer ve hemen dribbling istasyonuna gider. 2. bölgeden başarılı atış yaparsa, 3. Bölgeyi atış yapmadan geçer. 2. bölgeden de başaramazsa son atış olan 3. bölgeden atış yaptıktan sonra dribbling istasyonuna geçer). Atış tekniğine ve kurallara uygun olmayan atışlar geçersiz sayılır. Atış bölgelerinin yukarıdaki kurala uyulmadan pas geçilmesi durumunda aday diskalifiye edilir.

III. Dribbling:

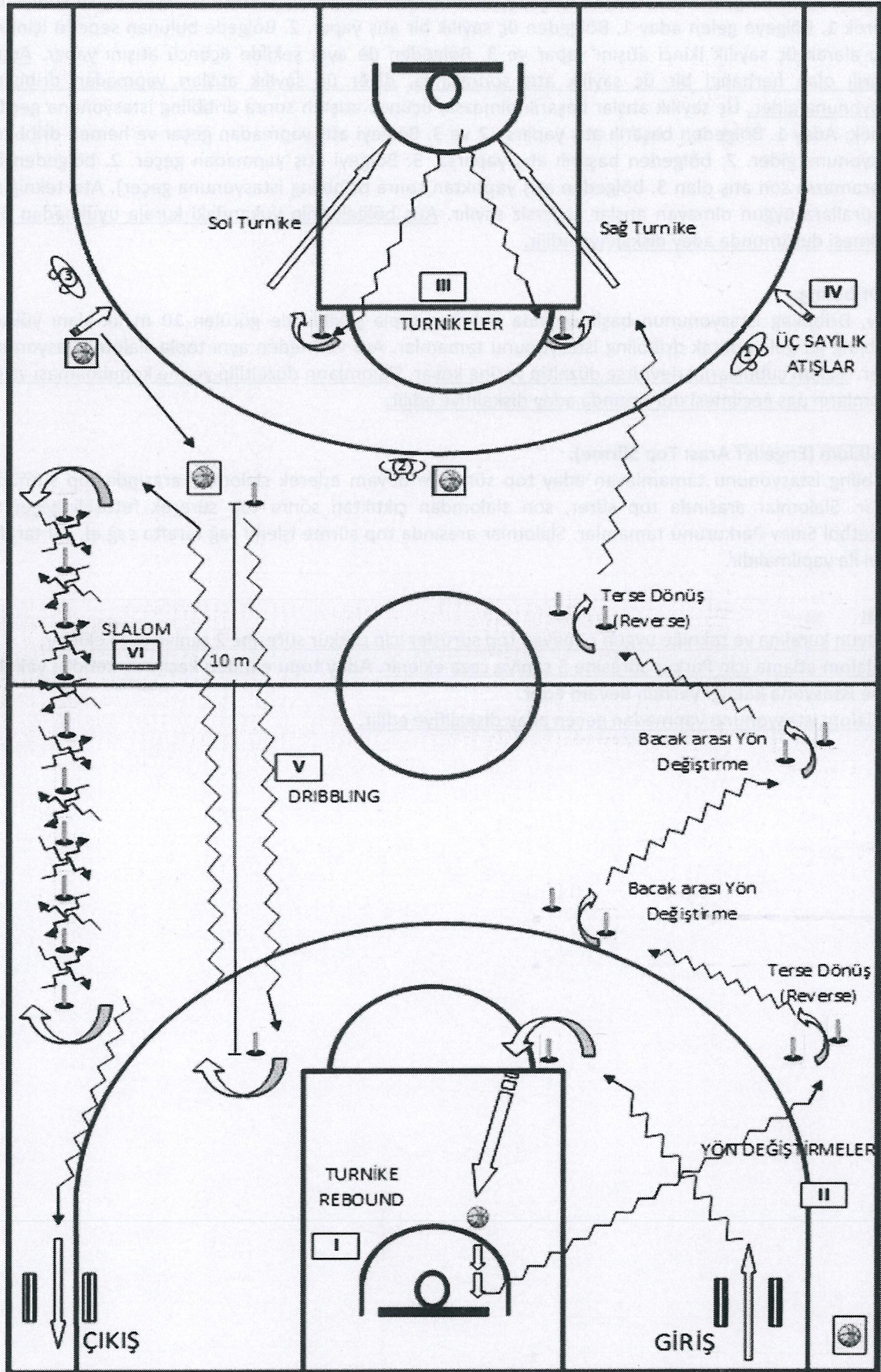
Aday, Dribbling istasyonunun başlangıcında bulunan topla şekilde de görülen 10 m.'lik alanı yüksek dribbling git-gel yaparak dribbling istasyonunu tamamlar. Ara vermeden aynı topla slalom istasyonuna geçer. Slalom çubuklarını devirirse düzeltip yerine koyar. Slalomların düzeltilip yerine konulmaması ya da slalomların pas geçilmesi durumunda aday diskalifiye edilir.

IV. Slalom (Engeller Arası Top Sürme):

Dribbling istasyonunu tamamlayan aday top sürmeye devam ederek slalomlar arasında top sürmeye başlar. Slalomlar arasında top sürer, son slalomdan çıktıktan sonra top sürerek fotoseli geçer ve Basketbol Sınav Parkurunu tamamlar. Slalomlar arasında top sürme işlemi sağ tarafta sağ el, sol tarafta sol el ile yapılmalıdır.

Hata:

- Oyun kuralına ve tekniğe uygun olmayan top sürüşler için parkur süresine 2 saniye ceza eklenir.
- Slalom atlama için Parkur süresine 5 saniye ceza eklenir. Aday topu elinden kaçırırsa kendisi yakalar ve istasyona kaldığı yerden devam eder.
- Slalom istasyonunu yapmadan geçen aday diskalifiye edilir.



BASKETBOL SINAV PARKURU PUAN TABLOSU

ERKEK			
Derece (sn.)	Puan	Derece (sn.)	Puan
60.00 ve altı	60	74.51-75.00	30
60.01-60.50	59	75.01-75.50	29
60.51-61.00	58	75.51-76.00	28
61.01-61.50	57	76.01-76.50	27
61.51-62.00	56	76.51-77.00	26
62.01-62.50	55	77.01-77.50	25
62.51-63.00	54	77.51-78.00	24
63.01-63.50	53	78.01-78.50	23
63.51-64.00	52	78.51-79.00	22
64.01-64.50	51	79.01-79.50	21
64.51-65.00	50	79.51-80.00	20
65.01-65.50	49	80.01-80.50	19
65.51-66.00	48	80.51-81.00	18
66.01-66.50	47	81.01-81.50	17
66.51-67.00	46	81.51-82.00	16
67.01-67.50	45	82.01-82.50	15
67.51-68.00	44	82.51-83.00	14
68.01-68.50	43	83.01-83.50	13
68.51-69.00	42	83.51-84.00	12
69.01-69.50	41	84.01-84.50	11
69.51-70.00	40	84.51-85.00	10
70.01-70.50	39	85.01-85.50	9
70.51-71.00	38	85.51-86.00	8
71.01-71.50	37	86.01-86.50	7
71.51-72.00	36	86.51-87.00	6
72.01-72.50	35	87.01-87.50	5
72.51-73.00	34	87.51-88.00	4
73.01-73.50	33	88.01-88.50	3
73.51-74.00	32	88.51-89.00	2
74.01-74.50	31	89.01-89.50	1
		89.51 ve üstü	0

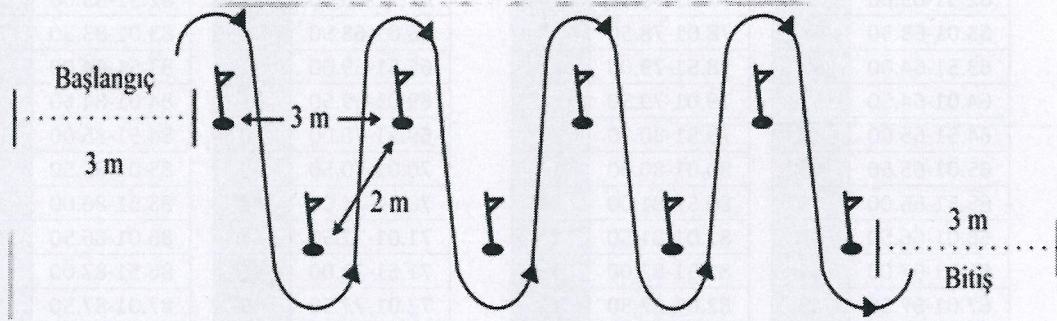
KADIN			
Derece (sn.)	Puan	Derece (sn.)	Puan
65.00 ve altı	60	79.51-80.00	30
65.01-65.50	59	80.01-80.50	29
65.51-66.00	58	80.51-81.00	28
66.01-66.50	57	81.01-81.50	27
66.51-67.00	56	81.51-82.00	26
67.01-67.50	55	82.01-82.50	25
67.51-68.00	54	82.51-83.00	24
68.01-68.50	53	83.01-83.50	23
68.51-69.00	52	83.51-84.00	22
69.01-69.50	51	84.01-84.50	21
69.51-70.00	50	84.51-85.00	20
70.01-70.50	49	85.01-85.50	19
70.51-71.00	48	85.51-86.00	18
71.01-71.50	47	86.01-86.50	17
71.51-72.00	46	86.51-87.00	16
72.01-72.50	45	87.01-87.50	15
72.51-73.00	44	87.51-88.00	14
73.01-73.50	43	88.01-88.50	13
73.51-74.00	42	88.51-89.00	12
74.01-74.50	41	89.01-89.50	11
74.51-75.00	40	89.51-90.00	10
75.01-75.50	39	90.01-90.50	9
75.51-76.00	38	90.51-91.00	8
76.01-76.50	37	91.01-91.50	7
76.51-77.00	36	91.51-92.00	6
77.01-77.50	35	92.01-92.50	5
77.51-78.00	34	92.51-93.00	4
78.01-78.50	33	93.01-93.50	3
78.51-79.00	32	93.51-94.00	2
79.01-79.50	31	94.01-94.50	1
		94.51 ve üstü	0

FUTBOL BRANŞ SINAVI (60 PUAN)

1.Top Sürme (Dripling) Uygulaması (20 Puan)

Aday fotoselden top ile birlikte geçerek sınava başlar, slalomlar arasında dripling yapar ve fotoselden tekrar geçerek parkuru tamamlar. Herhangi bir slalom çubuğunun etrafından slalom yapılmadan geçilmesi hata olarak kabul edilir.

Slalom çubuğunun etrafından slalom yapılmadan geçilmesi durumunda parkur süresine üç (3) saniye ceza eklenir. Aynı hatanın tekrarı durumunda aday diskalifiye edilir.



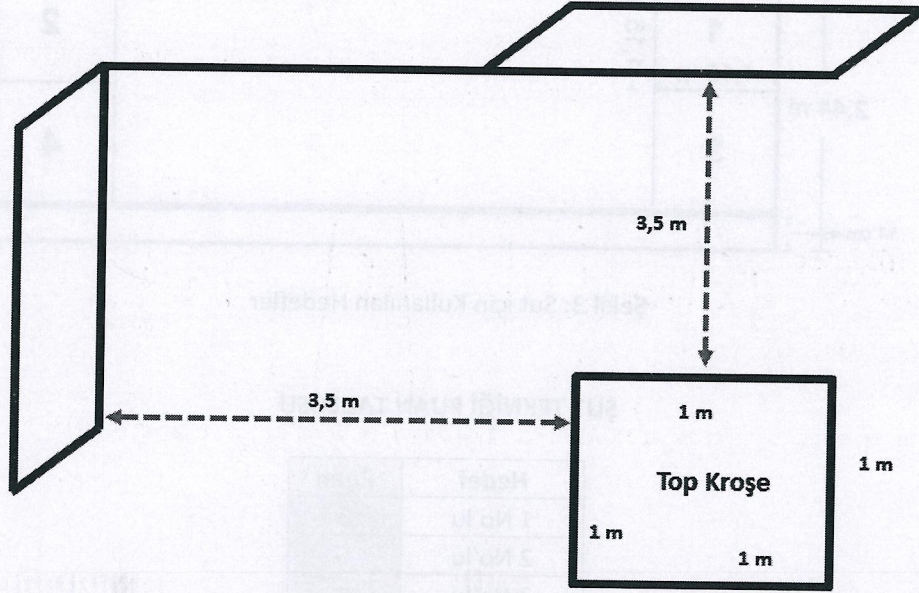
Şekil 1: Top Sürme (Dripling) Tekniği İstasyonu

TOP SÜRME TEKNİĞİ PUAN TABLOSU

Erkek (Derece/sn.)	Puan	Kadın (Derece/sn.)
11:00 ve altı	20	12:60 ve altı
11:01 - 11:20	19	12:61 - 12:80
11:21 - 11:40	18	12:81 - 13:00
11:41 - 11:60	17	13:01 - 13:20
11:61 - 11:80	16	13:21 - 13:40
11:81 - 12:00	15	13:41 - 13:60
12:01 - 12:20	14	13:61 - 13:80
12:21 - 12:40	13	13:81 - 14:00
12:41 - 12:60	12	14:01 - 14:20
12:61 - 12:80	11	14:21 - 14:40
12:81 - 13:00	10	14:41 - 14:60
13:01 - 13:20	9	14:61 - 14:80
13:21 - 13:40	8	14:81 - 15:00
13:41 - 13:60	7	15:01 - 15:20
13:61 - 13:80	6	15:21 - 15:40
13:81 - 14:00	5	15:41 - 15:60
14:01 - 14:20	4	15:61 - 15:80
14:21 - 14:40	3	15:81 - 16:00
14:41 - 14:60	2	16:01 - 16:20
14:61 - 14:80	1	16:21 - 16:40
14:81 ve üstü	0	16:41 ve üstü

2. Pas Tekniği Uygulaması (20 Puan)

Kadın adaylar (20) saniye, Erkek adaylar on beş (16) saniye içerisinde 3,5 metre mesafedeki işaretli bölgeden 3,5 metre uzunluğundaki çarpma levhalarına topu atarak dönen topa pas yapar. Paslar sağ ve sol yönleri olmak üzere her defasında farklı yöne yapılır. Bu istasyonda topa vuruş tek top ile olacaktır. Topu ayakla getirir. Elle düzeltme yapılırsa, elle düzeltilen vuruş geçersiz sayılır. Topa vuruşlar, çizgilerle belirlenmiş olan kare alan içerisinde yapılır.



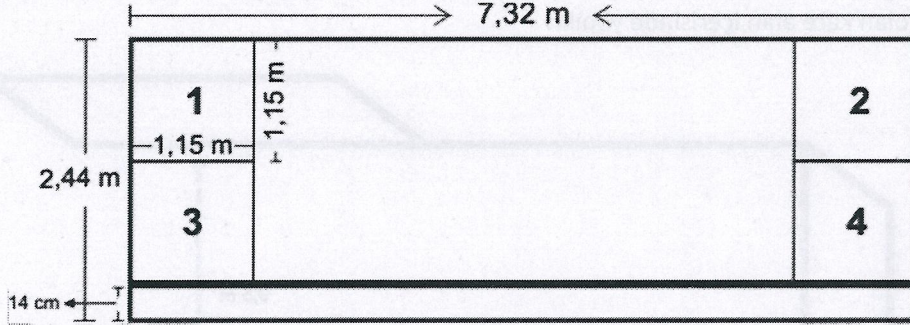
Şekil 2: Pas Tekniği İstasyonu

PAS TEKNIĞİ PUAN TABLOSU

Erkek (İsabet)	Puan	Kadın (İsabet)
10	20	10
9	18	9
8	16	8
7	14	7
6	12	6
5	10	5
4	8	4
3	6	3
2	4	2
1	2	1
0	0	0

3. Şut Tekniği Uygulaması (20 Puan)

Aday fotoselden geçerek sınava başlar. On bir (11) metre uzaklıktan dört (4) farklı köşeye 40 sn. içinde altı (4) şut atar. Aynı köşeye isabet eden şutlardan sadece bir tanesi sayılır. Aday değerlendirmeye alınan her isabetli şut için beş (5) puan alır.



Şekil 3: Şut için Kullanılan Hedefler

ŞUT TEKNİĞİ PUAN TABLOSU

Hedef	Puan
1 No'lu	5
2 No'lu	5
3 No'lu	5
4 No'lu	5

FUTBOL KALECİ SINAVI (60 Puan)

Adaylar belirlenmiş kaleci sınav parkuruna fotoselden giriş yaparak sınava başlarlar. Aday öncelikle yer plonjonu istasyonu için kale önünde belirlenmiş alana gelerek ortadaki engelin (1 no'lu bölge) üzerinden sıçrayarak hemen yandaki (2 no'lu bölge) plonjon alanına yönelir. Bu alandaki engelin altından yatay pozisyonda plonjon bölgesindeki topu hâkimiyetine alıp (topu tutup ve alandan çıkmadan) hareketi gerçekleştirerek ve tekrar engelin altından geçerek ortadaki engele yönelir (1 no'lu bölge). Bu engelin üzerinden sıçrayarak diğer plonjon bölgesine yönelir (3 no'lu bölge). Burada da aynı plonjon hareketini (2 no'lu bölgedeki) gerçekleştirir.

İkinci aşamada aday, arka bölgedeki kale direklerine yönelerek üst direk bölgedeki belirlenmiş üç noktaya (4, 5 ve 6 no'lu noktalar) çift ayakla sıçrayarak, çift elle birer kez dokunur.

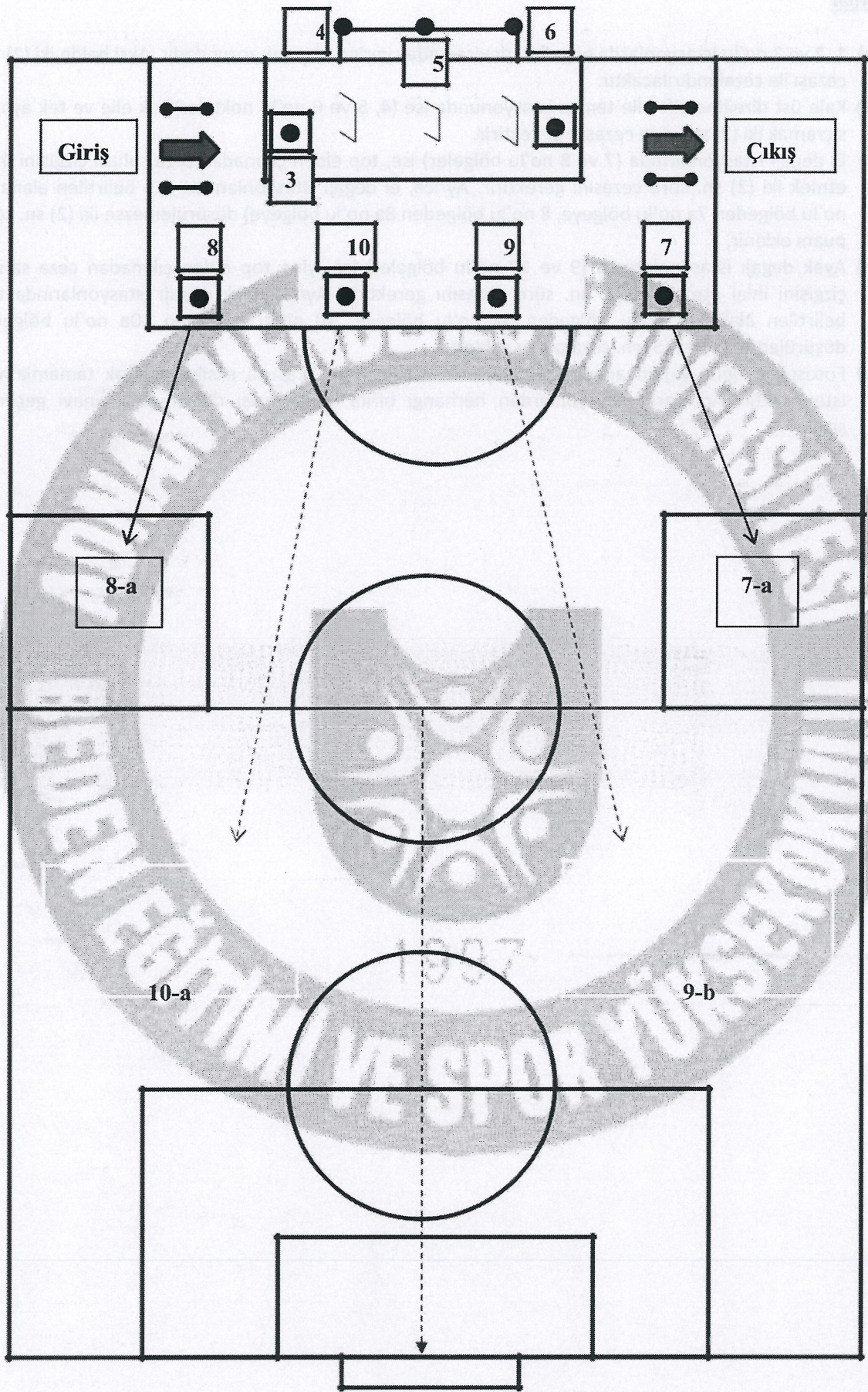
Üçüncü aşamada aday; ceza sahası içindeki, köşe noktalarına yönelerek (7 no'lu bölge) kasa içinden topu alarak karşısındaki 7a no'lu bölgeye (erkek adaylar için 20-20 m., kadın adaylar için 20-30 m) elle degaj yapacak ve bu alana topu düşürecektir. Aynı hareketi ceza sahasının diğer köşesine yönelerek (8 no'lu bölge) gerçekleştirecek ve topu 8a no'lu bölgeye (erkek adaylar için 20-20 m. kadın adaylar için 20-30 m) düşürecektir.

Dördüncü aşamada aday, 9 no'lu bölgeye gelerek yerdeki toplardan birini alacak futbol sahasının diğer yarısına (karşı yarı alan) bölünmüş iki kısımdan 9a no'lu bölgeye topu ayakla degaj yaparak gönderecektir. 10 no'lu bölgeden diğer topu alarak 10a no'lu bölgeye topu ayakla degaj yaparak düşürür.

Hareketleri tamamlayan aday hızla koşarak çıkış fotoseline yönelir ve kaleci sınavını tamamlar.

Uyarılar

- a) 1, 2 ve 3 no'lu istasyonlarda engelleri deviren aday yerine koymak zorundadır. Aksi halde iki (2) sn. cezası ile cezalandırılacaktır.
- b) Kale üst direğine çift elle temas istasyonunda ise (4, 5 ve 6 no'lu noktalar) tek elle ve tek ayakla sıçramak iki (2) sn. süre cezasını gerektirir.
- c) El degajı istasyonlarında (7 ve 8 no'lu bölgeler) ise, top elden çıkmadan ceza sahası çizgisini ihlal etmek iki (2) sn. süre cezasını gerektirir. Ayrıca, el degajı istasyonlarında top belirtilen alana (7 no'lu bölgeden 7a no'lu bölgeye, 8 no'lu bölgeden 8a no'lu bölgeye) düşürülemezse iki (2) sn. ceza puanı eklenir.
- d) Ayak degajı istasyonlarında (9 ve 10 no'lu bölgeler) ise, yine top elden çıkmadan ceza sahası çizgisini ihlal etmek iki (2) sn. süre cezasını gerektirir. Ayrıca ayak degajı istasyonlarında top belirtilen alana (9 no'lu bölgeden 9a no'lu bölgeye, 10 no'lu bölgeden 10a no'lu bölgeye) düşürülemezse beş (5) sn. ceza puanı eklenir.
- e) Fotoselden giriş yapan adaydan, istasyonların tamamını sırasıyla eksiksiz olarak tamamlaması istenecektir. Adayların istasyonlardan herhangi birini yapmaması durumunda sınavı geçersiz sayılır.



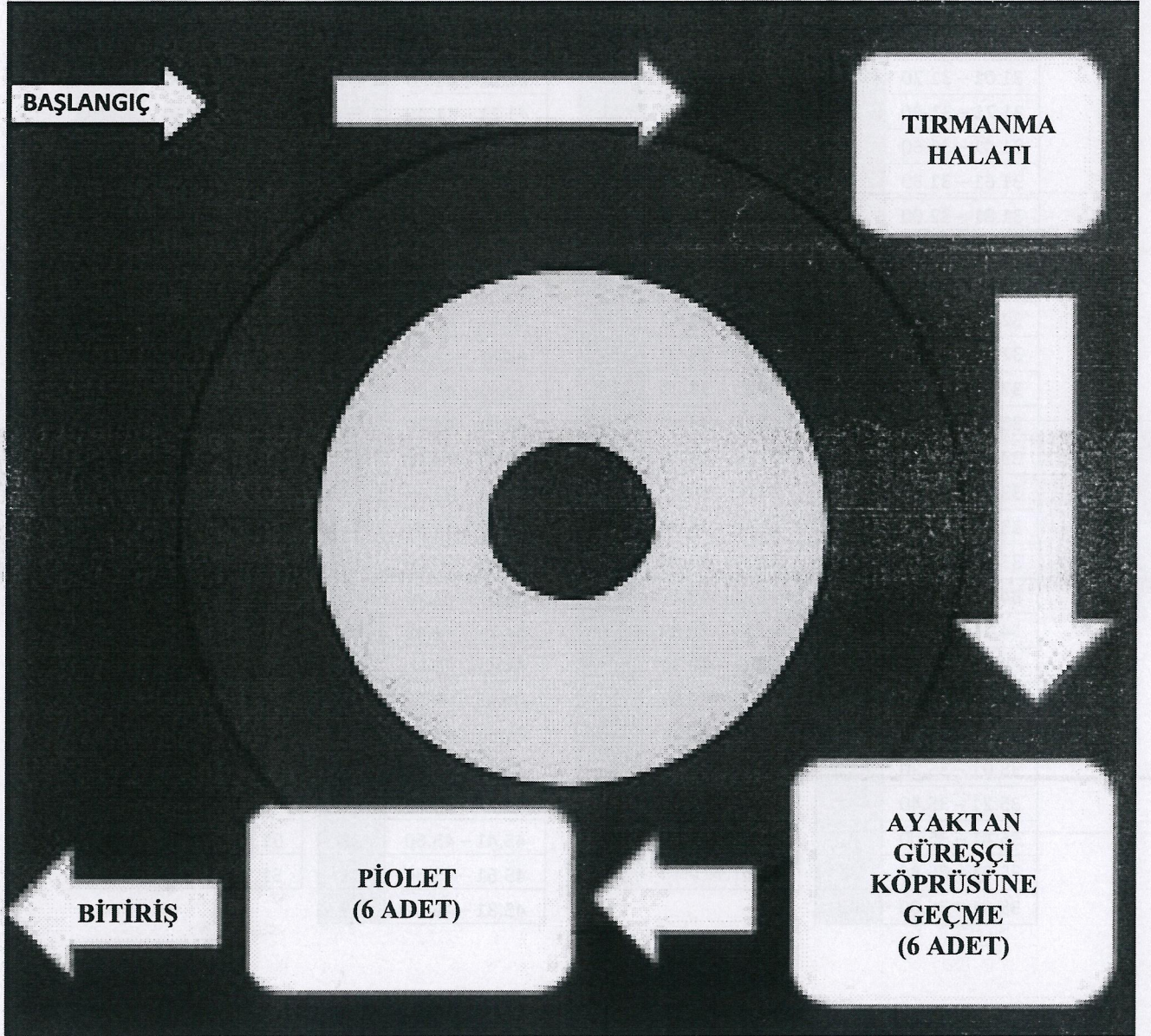
KALECİ SINAVI ERKEK ADAYLAR PUAN TABLOSU			
Derece (sn.)	Puan	Derece (sn.)	Puan
30 sn. ve altı	60	36.01 – 36.20	29
30.01 – 30.20	59	36.21 – 36.40	28
30.21 – 30.40	58	36.41 – 36.60	27
30.41 – 30.60	57	36.61 – 36.80	26
30.61 – 30.80	56	36.81 – 37.00	25
30.81 – 31.00	55	37.01 – 37.20	24
31.01 – 31.20	54	37.21 – 37.40	23
31.21 – 31.40	53	37.41 – 37.60	22
31.41 – 31.60	52	37.61 – 37.80	21
31.61 – 31.80	51	37.81 – 38.00	20
31.81 – 32.00	50	38.01 – 38.20	19
32.01 – 32.20	49	38.21 – 38.40	18
32.21 – 32.40	48	38.41 – 38.60	17
32.41 – 32.60	47	38.61 – 38.80	16
32.61 – 32.80	46	38.81 – 39.00	15
32.81 – 33.00	45	39.01 – 39.20	14
33.01 – 33.20	44	39.21 – 39.40	13
33.21 – 33.40	43	39.41 – 39.60	12
33.41 – 33.60	42	39.61 – 39.80	11
33.61 – 33.80	41	39.81 – 40.00	10
33.81 – 34.00	40	40.01 – 40.20	9
34.01 – 34.20	39	40.21 – 40.40	8
34.21 – 34.40	38	40.41 – 40.60	7
34.41 – 34.60	37	40.61 – 40.80	6
34.61 – 34.80	36	40.81 – 41.00	5
34.81 – 35.00	35	41.01 – 41.20	4
35.01 – 35.20	34	41.21 – 41.40	3
35.21 – 35.40	33	41.41 – 41.60	2
35.41 – 35.60	32	41.61 – 41.80	1
35.61 – 35.80	31	41.81 ve üstü	0
35.81 – 36.00	30		

KALECİ SINAVI KADIN ADAYLAR PUAN TABLOSU			
Derece (sn.)	Puan	Derece (sn.)	Puan
40 sn. ve altı	60	46.01 – 46.20	29
40.01 – 40.20	59	46.21 – 46.40	28
40.21 – 40.40	58	46.41 – 46.60	27
40.41 – 40.60	57	46.61 – 46.80	26
40.61 – 40.80	56	46.81 – 47.00	25
40.81 – 41.00	55	47.01 – 47.20	24
41.01 – 41.20	54	47.21 – 47.40	23
41.21 – 41.40	53	47.41 – 47.60	22
41.41 – 41.60	52	47.61 – 47.80	21
41.61 – 41.80	51	47.81 – 48.00	20
41.81 – 42.00	50	48.01 – 48.20	19
42.01 – 42.20	49	48.21 – 48.40	18
42.21 – 42.40	48	48.41 – 48.60	17
42.41 – 42.60	47	48.61 – 48.80	16
42.61 – 42.80	46	48.81 – 49.00	15
42.81 – 43.00	45	49.01 – 49.20	14
43.01 – 43.20	44	49.21 – 49.40	13
43.21 – 43.40	43	49.41 – 49.60	12
43.41 – 43.60	42	49.61 – 49.80	11
43.61 – 43.80	41	49.81 – 50.00	10
43.81 – 44.00	40	50.01 – 50.20	9
44.01 – 44.20	39	50.21 – 50.40	8
44.21 – 44.40	38	50.41 – 50.60	7
44.41 – 44.60	37	50.61 – 50.80	6
44.61 – 44.80	36	50.81 – 51.00	5
44.81 – 45.00	35	51.01 – 51.20	4
45.01 – 45.20	34	51.21 – 51.40	3
45.21 – 45.40	33	51.41 – 51.60	2
45.41 – 45.60	32	51.61 – 51.80	1
45.61 – 45.80	31	51.81 ve üstü	0
45.81 – 46.00	30		

GÜREŞ BRANŞ SINAVI (60 PUAN)

Branş olarak güreşi seçen tüm bölümlerin adayları için tek bir güreş sınavı yapılacaktır. Parkur süresi, parkurun başlangıcına kurulu olan fotoselden adayın geçmesi ile başlayacak ve aday parkurunu bitirdiğinde fotosel otomatik olarak kapanacaktır. Parkurun tamamlanma süresi otomatik olarak kaydedilecektir. *Uluslararası Güreş Oyun Kuralları uygulanır.*

GÜREŞ SINAV PARKURU



AÇIKLAMALAR (Uygulama Aşamaları)

Sınav toplam 3 aşamadan oluşmaktadır.

1.Aşama: Halata tırmanma

Fotoselden geçip sınav süresini başlatarak halata tırmanan aday, belirlenen yükseklikteki işaretli bölgenin üzerine çift elle tırmanmak zorundadırlar. Halattan inişte ise halatın alt bölgesinde belirlenen işaretli bölgeyi kayma yapmadan çift elle geçtikten sonra halat istasyonu tamamlanmış kabul edilecektir.

2. Aşama: Ayaktan güreşçi köprüsüne geçme (6 Adet)

Aday güreşçi köprüsü istasyonunda 6 geçerli güreşçi köprüsü (başın mindere temas etmesi zorunludur) yapar.

3. Aşama: Köprüde piolet hareketi (6 adet)

Adayın yaptığı bir öne ve bir arkaya atlayış bir (1) adet piolet olarak kabul edilir. İstasyonun tamamlanabilmesi için 6 geçerli pioletin yapılmış olması gerekir. 3 istasyonu tamamlayan aday fotoselden çıkarak sınav süresini durdurur.

Not: Sınava girecek adaylar uygulama öncesinde güreş kıyafeti ile tartılarak 85 kg ve üzeri gelen adaylar ile kadın adaylar kendileri için belirlenen işaretli bölgenin üzerine çift elle tırmanmak zorundadırlar.

Diskalifiye durumu:

- Her bir aşamayı kurallara uygun **tamamlamadan parkuru terk etmek**
- Her bir aşamayı kurallara uygun olarak **tamamlamadan fotoseli kapatmak**

Cezalar:

- Halatın alt bölgesinde işaretli bölgeyi çift eliyle geçmeden inmek; 2 saniye zaman cezası parkur süresine eklenir.
- Halattan inişi kayarak yapmak; 2 saniye zaman cezası parkur süresine eklenir.

GÜREŞ SINAV PARKURU DEĞERLENDİRME TABLOSU (KADIN ve ERKEK)

Derece (sn.)	Puan	Derece (sn.)	Puan	Derece (sn.)	Puan	Derece (sn.)	Puan
50.00 ve altı	60	57.01- 57.50	45	64.51- 65.00	30	71.51- 71.75	15
50.01- 50.50	59	57.51- 58.00	44	65.01- 65.50	29	71.76- 72.00	14
50.51- 51.00	58	58.01- 58.50	43	65.51- 66.00	28	72.01- 72.25	13
51.01- 51.50	57	58.51- 59.00	42	66.01- 66.50	27	72.26- 72.50	12
51.51- 52.00	56	59.01- 59.50	41	66.51- 67.00	26	72.51- 72.75	11
52.01- 52.50	55	59.51- 60.00	40	67.01- 67.50	25	72.76- 73.00	10
52.51- 53.00	54	60.01- 60.50	39	67.51- 68.00	24	73.01- 73.25	9
53.01- 53.50	53	60.51- 61.00	38	68.01- 68.50	23	73.26- 73.50	8
53.51- 54.00	52	61.01- 61.50	37	68.51- 69.00	22	73.51- 73.75	7
54.01- 54.50	51	61.51- 62.00	36	69.01- 69.50	21	73.76- 74.00	6
54.51- 55.00	50	62.01- 62.50	35	69.51- 70.00	20	74.01- 74.25	5
55.01- 55.50	49	62.51- 63.00	34	70.01- 70.50	19	74.26- 74.50	4
55.51- 56.00	48	63.01- 63.50	33	70.51- 71.00	18	74.51- 74.75	3
56.01- 56.50	47	63.51- 64.00	32	71.01- 71.25	17	74.76- 75.00	2
56.51- 57.00	46	64.01- 64.50	31	71.26- 71.50	16	75.01- 75.25	1
						75.26 ve üstü	0

HENTBOL BRANŞ SINAVI (60 PUAN)

Beş (5) istasyondan oluşan **Hentbol Branş Sınavı** zamana karşı yapılır. Aday sınavı kendisi başlatır. Giriş fotoselinden geçince süre başlar, çıkış fotoselinden geçince süre biter. Adaya Hentbol Sınavında yalnızca bir hak verilir (Ancak elektronik tesisat arızası ya da elektrik kesintilerinde adaya ek bir hak verilebilir). İstasyonların sırasıyla geçilmemesi ya da yapılan uyarılara uyulmaması sonucunda aday diskalifiye olur. (Kaleye yapılan tüm atışların gol atışı (sert atış) özelliğinde olması zorunludur). Hentbol Branş Sınavından "sıfır (0) puan" alması kesinleşen adayların sınavı bitmiş sayılır, diskalifiye olurlar ve değerlendirmeye alınmazlar.

1. İSTASYON: Giriş fotoselinden geçen aday, slalomların arasında öne koşu geriye kayma adımları yapar. Slalomlar bittikten sonra top sürerek sağ kanattan kale atışına gelir.

Hata: Aday slalom geçiş sırasında dikmelerden herhangi birini devirirse, devirdiği dikmeyi düzelterek sınava devam eder (dikmenin düzeltilmemesi diskalifiye). Geriye hatalı kayma adımı yaparsa ya da kayma adımı yapmadan gelirse, slalom atlarsa "**HATA**" komutuyla bir önceki slaloma döner ve tekrar başlar. Aday 1. İstasyonu tamamladığında kasadaki topu alır ve yüksek top sürme yaparak 2. İstasyona gider. Top sürmenin hatalı yapılması durumunda topu aldığı yere döner ve tekrar top sürmeye başlar.

2. İSTASYON: Yüksek top sürerek gelen aday sağ kanat atışı için belirlenen bölgeden sıçrayarak, kalenin uzak üst köşesine "2" atış yapar. Birinci atış gol olursa sonraki atış yapılmaz ve aday diğer istasyona geçer. Atış gol olmazsa köşe çizgisindeki sepette bulunan toplardan birini alarak atışa devam eder. 2. atışta hatasız tamamlanınca aday 3. İstasyona geçer.

Hata: Aday adım hatası yaparsa, çizgiye basarsa, top elden çıkmadan kale sahasına basarsa (Uluslararası Hentbol Oyun Kuralları) "**HATA**" komutuyla atışı tekrar eder. Slalomu devirirse düzeltir. Atışlar hatasız tamamlanınca kadar devam eder (3. top, 4. top, 5. top,...).

3. İSTASYON: Aday, 7 m. atış alanının yakınındaki sepette bulunan toplardan birini alır. Kalenin sağ ve sol üst köşelerinden (100 x 100 cm A ve B bölgesi) herhangi birine, kale sahasını ihlal etmeden, düşerek "2" atış yapar. Birinci atış gol olursa, aday diğer atışı yapmaz. 2. Atış ta hatasız tamamlanınca, aday 4. İstasyona geçer.

Hata: Aday hatalı yürüme yaparsa, çizgiye basarsa, atışın uçuş ve düşüş evresi tamamlanmazsa ya da kale sahasını ihlal ederse "**HATA**" komutuyla atışı tekrar eder. Atışlar hatasız tamamlanınca kadar devam eder (3. top, 4. top, 5. top,...).

4. İSTASYON: Aday köşede bulunan sepetteki toplardan birini alarak sol kanat atışı için belirlenen bölgeden, kalenin uzak üst köşesine "2" atış yapar. Birinci atış gol olursa, diğer atışı yapmaz. 2. Atış ta hatasız tamamlanınca, aday 5. İstasyona geçer.

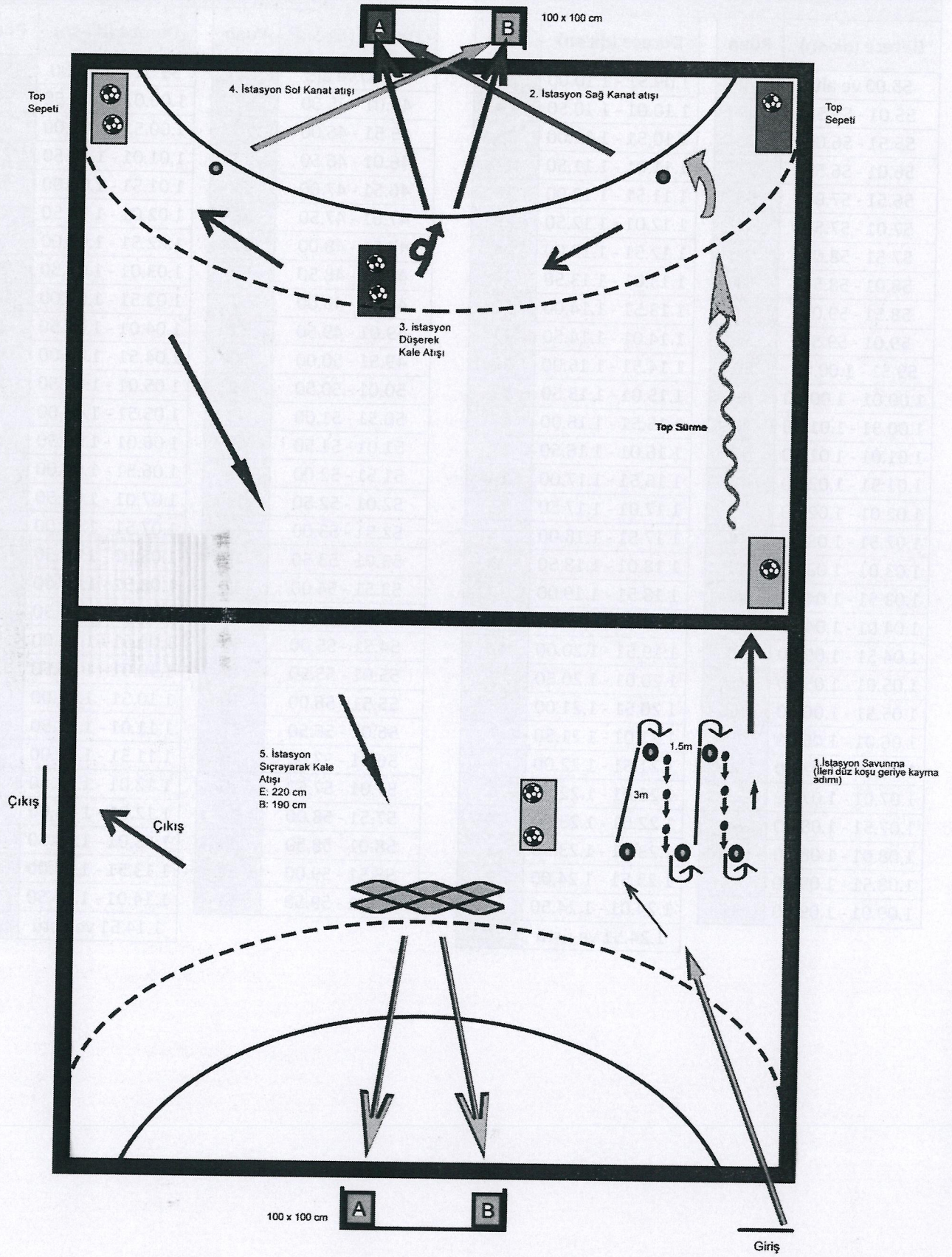
Hata: Aday adım hatası yaparsa, çizgiye basarsa, top elden çıkmadan kale sahasına basarsa (Uluslararası Hentbol Oyun Kuralları) "**HATA**" komutuyla atışı tekrar eder. Slalomu devirirse düzeltir. Atışlar hatasız tamamlanınca kadar devam eder (3. top, 4. top, 5. top,...).

5. İSTASYON: Aday sepetteki "**2**" toptan bir tanesini alır. Top sürme ve üç adım sonrası sıçrayarak file üzerinden (File yüksekliği Kadınlar 1,90 m, Erkekler 2,20 m) A ve B bölgelerinin birisine (100 x 100 cm) "**2**" atış yapar. Birinci atış gol olursa diğer atışı yapmaz ve çıkış fotoselinden geçerek **Hentbol Sınavını tamamlar**. 2. Atış ta hatasız tamamlanınca, parkuru bitirir.

Hata: Atış öncesi ve sonrası fileye temas ederse, hatalı yürüme yaparsa (Uluslararası Hentbol Oyun Kuralları) "**HATA**" komutuyla atışı tekrar eder! Fileyi devirirse düzeltir. Atışlar hatasız tamamlanınca kadar devam eder (3. top, 4. top, 5. top,...).

NOT: Tüm kale atışlarının sert kale atışı niteliğini taşıması zorunludur. Bu özelliklere sahip olmayan atışlar geçersiz kabul edilecek ve hata komutuyla atış tekrar edilecektir.

HENTBOL SINAVI PARKURU



**HENTBOL SINAVI
KADIN ADAYLAR PUAN TABLOSU**

Derece (dk-sn)	Puan	Derece (dk-sn)	Puan
55.00 ve altı	60	1.09.51 - 1.10.00	30
55.01 - 55.50	59	1.10.01 - 1.10.50	29
55.51 - 56.00	58	1.10.51 - 1.11.00	28
56.01 - 56.50	57	1.11.01 - 1.11.50	27
56.51 - 57.00	56	1.11.51 - 1.12.00	26
57.01 - 57.50	55	1.12.01 - 1.12.50	25
57.51 - 58.00	54	1.12.51 - 1.13.00	24
58.01 - 58.50	53	1.13.01 - 1.13.50	23
58.51 - 59.00	52	1.13.51 - 1.14.00	22
59.01 - 59.50	51	1.14.01 - 1.14.50	21
59.51 - 1.00.00	50	1.14.51 - 1.15.00	20
1.00.01 - 1.00.50	49	1.15.01 - 1.15.50	19
1.00.51 - 1.01.00	48	1.15.51 - 1.16.00	18
1.01.01 - 1.01.50	47	1.16.01 - 1.16.50	17
1.01.51 - 1.02.00	46	1.16.51 - 1.17.00	16
1.02.01 - 1.02.50	45	1.17.01 - 1.17.50	15
1.02.51 - 1.03.00	44	1.17.51 - 1.18.00	14
1.03.01 - 1.03.50	43	1.18.01 - 1.18.50	13
1.03.51 - 1.04.00	42	1.18.51 - 1.19.00	12
1.04.01 - 1.04.50	41	1.19.01 - 1.19.50	11
1.04.51 - 1.05.00	40	1.19.51 - 1.20.00	10
1.05.01 - 1.05.50	39	1.20.01 - 1.20.50	9
1.05.51 - 1.06.00	38	1.20.51 - 1.21.00	8
1.06.01 - 1.06.50	37	1.21.01 - 1.21.50	7
1.06.51 - 1.07.00	36	1.21.51 - 1.22.00	6
1.07.01 - 1.07.50	35	1.22.01 - 1.22.50	5
1.07.51 - 1.08.00	34	1.22.51 - 1.23.00	4
1.08.01 - 1.08.50	33	1.23.01 - 1.23.50	3
1.08.51 - 1.09.00	32	1.23.51 - 1.24.00	2
1.09.01 - 1.09.50	31	1.24.01 - 1.24.50	1
		1.24.51 ve üstü	0

**HENTBOL SINAVI
ERKEK ADAYLAR PUAN TABLOSU**

Derece (dk-sn)	Puan	Derece (dk-sn)	Puan
45.00 ve altı	60	59.51 - 1.00.00	30
45.01 - 45.50	59	1.00.01 - 1.00.50	29
45.51 - 46.00	58	1.00.51 - 1.01.00	28
46.01 - 46.50	57	1.01.01 - 1.01.50	27
46.51 - 47.00	56	1.01.51 - 1.02.00	26
47.01 - 47.50	55	1.02.01 - 1.02.50	25
47.51 - 48.00	54	1.02.51 - 1.03.00	24
48.01 - 48.50	53	1.03.01 - 1.03.50	23
48.51 - 49.00	52	1.03.51 - 1.04.00	22
49.01 - 49.50	51	1.04.01 - 1.04.50	21
49.51 - 50.00	50	1.04.51 - 1.05.00	20
50.01 - 50.50	49	1.05.01 - 1.05.50	19
50.51 - 51.00	48	1.05.51 - 1.06.00	18
51.01 - 51.50	47	1.06.01 - 1.06.50	17
51.51 - 52.00	46	1.06.51 - 1.07.00	16
52.01 - 52.50	45	1.07.01 - 1.07.50	15
52.51 - 53.00	44	1.07.51 - 1.08.00	14
53.01 - 53.50	43	1.08.01 - 1.08.50	13
53.51 - 54.00	42	1.08.51 - 1.09.00	12
54.01 - 54.50	41	1.09.01 - 1.09.50	11
54.51 - 55.00	40	1.09.51 - 1.10.00	10
55.01 - 55.50	39	1.10.01 - 1.10.50	9
55.51 - 56.00	38	1.10.51 - 1.11.00	8
56.01 - 56.50	37	1.11.01 - 1.11.50	7
56.51 - 57.00	36	1.11.51 - 1.12.00	6
57.01 - 57.50	35	1.12.01 - 1.12.50	5
57.51 - 58.00	34	1.12.51 - 1.13.00	4
58.01 - 58.50	33	1.13.01 - 1.13.50	3
58.51 - 59.00	32	1.13.51 - 1.14.00	2
59.01 - 59.50	31	1.14.01 - 1.14.50	1
		1.14.51 ve üstü	0

TENİS BRANŞ SINAVI (60 PUAN)

Tenis branş sınavı iki bölümden oluşmaktadır ve toplam 60 puan üzerinden değerlendirilir.

1. El önü (Forehand) ve El arkası (Backhand) Vuruşları Hassasiyet ve Güç Testi (40 Puan)
2. Servis Vuruşları Testi (20 Puan)

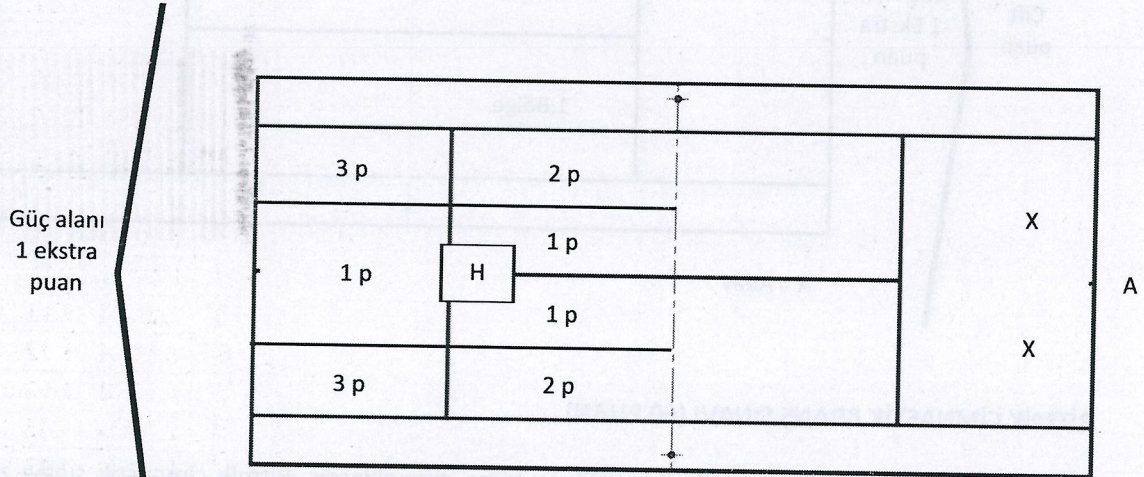
1. El önü (Forehand) ve El arkası (Backhand) Vuruşları Hassasiyet ve Güç Testi (40 Puan)

Adaya X ile gösterilen bölgelere bir sağa bir sola on (10) adet top atılır. Aday bir el önü (Forehand) bir el arkası (Backhand) vuruş yapar. Adaya topun dışarı çıkması ya da fileye takılması durumunda 0 puan verilir, içeri düşmesi durumunda da;

Puanlama:

- a. Aday topun ilk düştüğü bölgeden bir (1), iki (2) ya da üç (3) puan alır
- b. Topun ikinci sektiği bölgeye göre ;
 - Top tenis sahası içerisine düşerse ekstra puan verilmez,
 - "Güç Alanı 1 Ekstra Puan" yazılı bölgeye düşerse 1 ekstra puan verilir.

Adaylar bu bölümden en fazla 40 puan alabilir.



H = Top besleyici
X = Topun atılacağı bölge
A = Aday

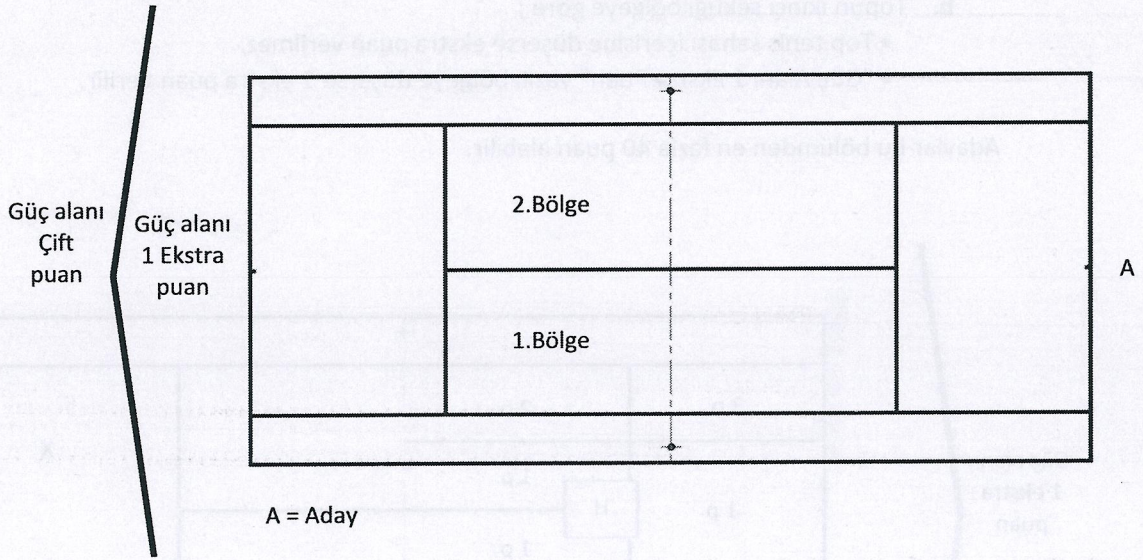
2-Servis Vuruşları Testi (20 Puan)

Adaylar tenis kurallarına uygun olarak birinci bölgeye iki (2), ikinci bölgeye iki (2) servis toplam dört (4) servis atar. Adayların her servis atışında oyun kurallarında olduğu gibi hakları vardır. Aday ilk serviste hata yaparsa ikinci servisi atar. Let durumunda servis tekrarlanır. Bu bir servis olarak değerlendirilir. Bu şekilde toplam 4 servis atılır.

Puanlama:

- Top doğru servis bölgesine atıldığında 2,5 puan verilir.
- Top doğru servis bölgesine düştükten sonra ikinci sekmesine göre:
 - Top "Güç Alanı 1 Ekstra puan" alanına düşerse aldığı puana 1 ilave puan verilir.
 - Top "Güç Alanı Çift puan" alanına düşerse aldığı puan 2 ile çarpılarak puan verilir.

Adaylar bu bölümden en fazla 20 puan alabilirler.



RİTMİK CİMNASTİK BRANŞ SINAVI (60 PUAN)

Tüm başvuran adaylar aynı ritmik cimnastik sınavına gireceklerdir. Ritmik cimnastik sınavı zamana karşı yapılan bir parkurdan oluşmaktadır (Şekil 1). Adayın ilk harekete girişi ile birlikte süre başlatılacak ve sonda yer alan koşu ile parkurunu bitirdiğinde durdurulacaktır. Parkurun tamamlanma süresi otomatik olarak kaydedilecektir.

NOT: Aday sınav parkurunu 120 saniye içerisinde bitirmek zorundadır. Bitiremeyen aday diskalifiye olacaktır. Parkuru 90 saniye ve altında tamamlayan adaylar parkurdan tam puan alacaklardır. Adaylar sınav sırasında kendi cimnastik aletlerini kullanabilir. Aday sınav sırasında herhangi bir cimnastik aletini (çember, labut, kurdele sopası) kırsa yedek cimnastik aletini alıp sınava devam etmek zorundadır.

KIYAFET: Siyah tayt, siyah badi, beyaz çorap ya da cimnastik patiği.

Ritmik cimnastik sınavı aşağıdaki hareket gruplarından oluşmaktadır:

1. Top aletinin yüksek fırlatılması ve takla sonunda tek veya çift elle tutulması.

Hatalar:

Aletin tutulduktan sonra veya tutulmadan yere düşürülmesi, fırlatma ve yakalamanın takla atılmadan uygulanması. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

2. Top aletin sağ veya sol el avucunda baş üstünde tutulması ve iki kez chaine dönüş (her biri 360°) yapılması.

Hatalar:

Dönüşlerin teknik özellikler içinde sergilenmemesi, eksik yapılması, aletin düşürülmesi. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

3. Top ile galop adım adım makas sıçrama esnasında topun yere vurulması. Sıçrama esnasında her iki bacakta gergin olarak yapılmalı, ikinci savurma bacağı en az burun hizasına kadar savrulmalı.

Hatalar:

Bacakların gergin olmaması, ikinci savurma bacağının gerekli yüksekliğe sahip olmaması, topun kaybedilmesi, vuruşun doğru teknikle yapılmaması. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

4. Top aletin göğüsten her iki kola kaydırılarak eller üzerine alınışı ve topun belirlenen alana bırakılışı.

Hatalar:

Topun yuvarlama sırasında yere düşürülmesi, yuvarlamanın tamamlanmaması. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir. Ayrıca top belirlenen alana bırakılmazsa, hata olarak kabul edilecek ve tekrar aletin belirlenmiş olan alana konulması istenecektir.

5. Labutların alınması, önde yatay düzlemde değirmen ile tabanda passe denge yapılması (3 saniye).

Hatalar:

Labutun veya labutların herhangi bir anda düşürülmesi, değirmenlerin teknik özellikler içinde sergilenmemesi, dengede 3 saniyeden az durulması, dengenin doğru teknikle uygulanmaması. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

6. Her iki labutun aynı anda havadaki tek dönüşü ile 3 (üç) kez küçük atılıp tutulması ve geriye ritmik adımlar ile ilerlenmesi, aletlerin belirlenen alan içine bırakılması.

Hatalar:

Labutların birinin veya her ikisinin herhangi bir şekilde yere düşürülmesi, küçük atışların teknik özellikler içinde sergilenmemesi. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

7. Çember hareketi ile yerde duran çemberin alınması, aletin içinden geçerek (öne doğru çevirme ile) küçük sekmeler ile (3 kez) ilerlenmesi.

Hatalar:

Ayakların çembere takılması, aletin düzgün teknikle çevrilmemesi. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

8. Çemberin elde çevrilmesi ile (3 kez) tabanda arabesque denge (bacak 90 derecede) yapılması. Çember aletin belirlenen alana bırakılması.

Hatalar:

Çevirme hareketinin doğru teknikle uygulanmaması, çevirme sayısının 3'den az olması, denge hareketinin doğru teknikle uygulanmaması, bacağın yeterli yükseklikte olmaması. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

9. İp aletin alınması, ip öne doğru çevrilirken içinden geçerek ceylan sıçrama yapılması. İp öne çevrilirken düz – çapraz – düz – çapraz atlanması.

Hatalar:

Ayağın veya ayakların ipe takılması, düşme, hareketin belirtilen sayıda uygulanmaması, ceylan sıçramada arka bacağın gergin olmaması, arka bacağın yeterli yükseklikte olmaması. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

10.İpin bir ucunun bırakılarak echappe yapılması ve tutulması.

Hatalar:

İpe takılma, ipin düşürülmesi. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

11.Kurdele aletinin alınması. Kurdele baş üzerinde geniş daireler yaparken bir (1) tur relevede pase (bükülü bacak 90 dereceden bükülmeli ve destek bacakla temas halinde olmalı) pivot yapılması.

Hatalar:

Çevirme ve pivot hareketinin doğru teknikle uygulanmaması, düşme, kurdelenin düğümlenmesi ya da vücuda ya da vücudun bir bölümüne dolanması, bükülü bacağın destek bacak ile temas halinde olmaması, destek bacağın bükülmesi, pivotun tabanda yapılması. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

12.Tabanda el ile ön denge esnasında (ön bacak 90 derecenin üstünde) üç (3) saniye boyunca kurdele ile yanda spiral (4 – 5 boğum) yapılması.

Hatalar:

Düşme, kurdelenin düğümlenmesi, dolanması, gergin bacağın gerekli yükseklikte olmaması, alt bacağın bükülü olması, spirallerin gerekli teknik özelliğe sahip olmaması. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

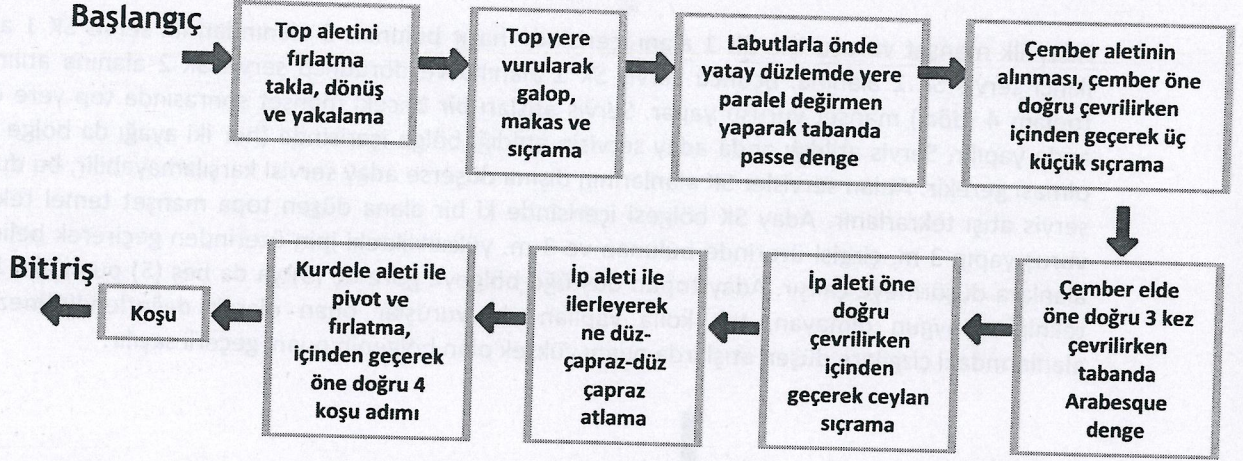
13.Kurdele aletinin bumerang fırlatma ile atılıp tutulması. Kurdele ile içinden geçerek önde doğru dört (4) koşu adımı ve kurdelenin belirtilen alana bırakılması.

Hatalar:

Kurdelenin herhangi bir anda düşürülmesi, dolanması, düğümlenmesi, ayakların kurdeleye takılması. Eğer hareket belirtilen teknikle uygulanmazsa, doğru teknikle sergilenene kadar tekrar ettirilecektir.

RİTMİK CİMNASTİK PUAN TABLOSU

Süre	Puan	Süre	Puan
90 sn. ve altı	60	106 sn.	28
91 sn.	58	107 sn.	26
92 sn.	56	108 sn.	24
93 sn.	54	109 sn.	22
94 sn.	52	110 sn.	20
95 sn.	50	111 sn.	18
96 sn.	48	112 sn.	16
97 sn.	46	113 sn.	14
98 sn.	44	114 sn.	12
99 sn.	42	115 sn.	10
100 sn.	40	116 sn.	8
101 sn.	38	117 sn.	6
102 sn.	36	118 sn.	4
103 sn.	34	119 sn.	2
104 sn.	32	120 sn. ve üstü	0
105 sn.	30		



Şekil 1. Ritmik Cimnastik Sınav Parkuru

VOLEYBOL BRANŞ SINAVI (60 PUAN)

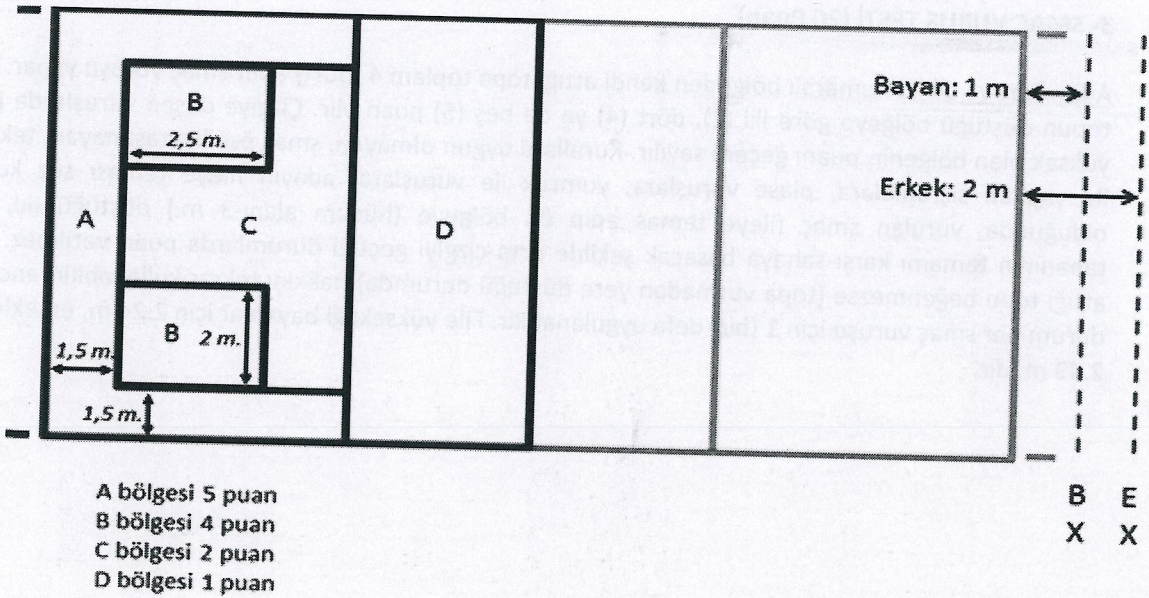
Voleybol branş sınavı aşağıdaki bölümlerden oluşmaktadır ve toplam 60 puan üzerinden değerlendirilir.

Sınav uygulamaları:

1. Servis Testi (20 Puan)
2. Manşetle Servis Karşılama Testi (20 Puan)
3. Smaç Vuruş Testi (20 Puan)

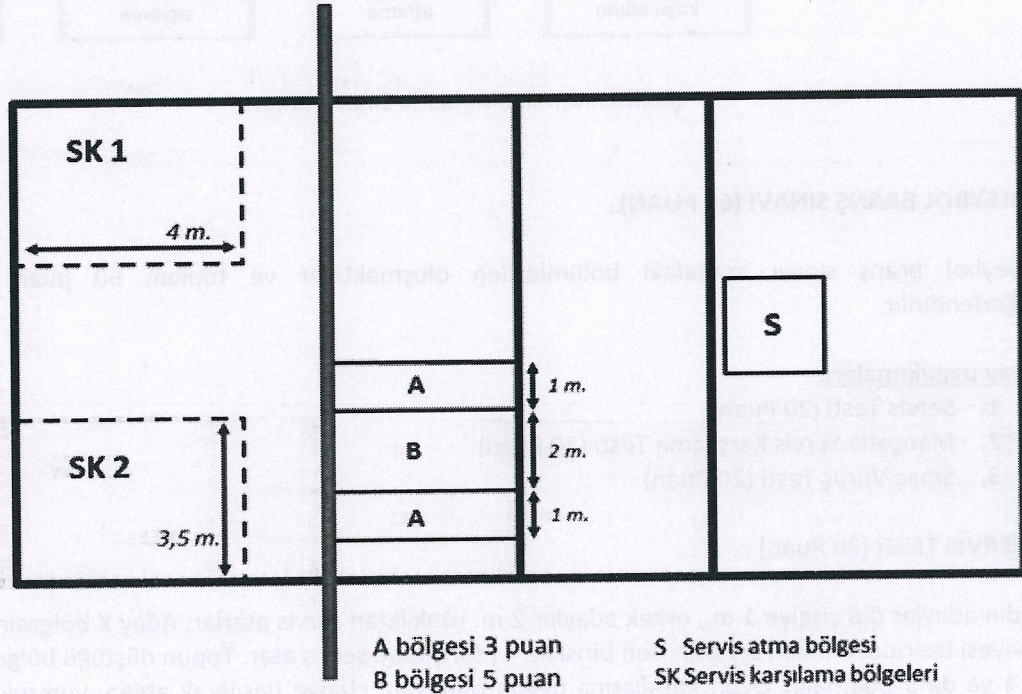
1-SERVİS TESTİ (20 Puan)

Kadın adaylar dip çizgiye 1 m., erkek adaylar 2 m. uzaklıktan servis atarlar. Aday X bölgesinden omuz seviyesi üzerinden atılan servislerden birisi ile 4 (dört) tane servis atar. Topun düştüğü bölgeye göre 1, 2, 4 ya da 5 puan alır. Oyun kurallarına uygun olmayan, çizgiye basılarak atılan, yumruk vuruşuyla atılan, omuz seviyesi üzerinden atılmayan servisler puan olarak değerlendirilmez. Çizgiye düşen atışlarda puanı yüksek olan bölgenin puanı geçerli sayılır.



2-MANŞETLE SERVİS KARŞILAMA TESTİ (20 Puan)

Aday ilk manşet vuruşu için SK 1 alanı içerisinde hazır bulunur. S alanından ilk servis SK 1 alanına, ikinci servis SK 2 alanına, üçüncü servis SK 1 alanına ve dördüncü servis SK 2 alanına atılır. Aday toplam 4 (dört) manşet vuruşu yapar. Servis atışları bir önceki manşet sonrasında top yere değdiği anda yapılır. Servis atıldığı anda aday servisin atıldığı bölge içerisinde (her iki ayağı da bölge içinde) olması gerekir. Atılan servisler SK alanlarının dışına düşerse aday servisi karşılamayabilir, bu durumda servis atışı tekrarlanır. Aday SK bölgesi içerisinde ki bir alana düşen topa manşet temel tekniği ile vuruş yapıp 3 m. çizgisi üzerinde bulunan ve 3 m. yükseklikteki ipin üzerinden geçirerek belirlenmiş alanlara düşürmeye çalışır. Aday topun düştüğü bölgeye göre üç (3) ya da beş (5) puan alır. Manşet tekniğine uygun olmayan, tek kolla yapılan vb. vuruşlar puan olarak değerlendirilmez. Puan alanlarındaki çizgilere düşen atışlarda puanı yüksek olan bölgenin puanı geçerli sayılır.



3- SMAÇ VURUŞ TESTİ (20 Puan)

Aday dört ya da iki numaralı bölgeden kendi attığı topa toplam 4 (dört) adet smaç vuruşu yapar. Aday topun düştüğü bölgeye göre iki (2), dört (4) ya da beş (5) puan alır. Çizgiye düşen vuruşlarda puanı yüksek olan bölgenin puanı geçerli sayılır. Kurallara uygun olmayan, smaç özelliği taşımayan, tek ayak ile yapılan sıçramalara, plase vuruşlara, yumruk ile vuruşlara, adayın fileye teması söz konusu olduğunda, vurulan smaç fileye temas edip ön bölgeye (hücum alanı-3 m.) düştüğünde, ayak tabanının tamamı karşı sahaya basacak şekilde orta çizgiyi geçtiği durumlarda puan verilmez. Aday attığı topu beğenmezse (topa vurmadan yere düştüğü durumda) hakkını tekrar kullanabilir, ancak bu durum her smaç vuruşu için 1 (bir) defa uygulanabilir. File yüksekliği bayanlar için 2.24 m, erkekler için 2.43 m.'dir.

			4 puan
		5 puan	2 puan
			5 puan

Aday 4 numaradan smaç vuruşu yaparsa puanlama

			5 puan
		5 puan	2 puan
			4 puan

Aday 2 numaradan smaç vuruşu yaparsa puanlama

YÜZME BRANŞ SINAVI (60 Puan)

Yüzme branş sınavı iki bölümden oluşur ve zaman karşı yüzülür.

1. Serbest Stil (Krawl): Erkekler - 100 metre, Kadınlar - 50 metre (40 Puan)
2. Seçmeli Stil (Kurbağalama, Sırtüstü, Kelebek): Erkekler 50 metre, Kadınlar 25 metre (20 Puan)

Serbest Stil (Krawl) her aday için zorunludur.

Seçmeli Stil için her aday belirlenen stillerden birisini seçer.

Adaylara yüzdükleri süreye göre "Serbest Teknik Puan Tablosu" ve "Seçmeli Branş Puan Tablosu" içerisinde belirtilen puan verilir.

Adaylar sınavda **yüzücü mayosu, bone, terlik ve havlu kullanmak zorundadır** (bikini, deniz şortu, vb. spor malzemeleri ile sınava girilemez).

Yüzme sınavında Uluslararası Yüzme (FINA) Kuralları geçerlidir.

SERBEST TEKNİK PUAN TABLOSU		
KADINLAR (50 M)	PUAN	ERKEKLER (100 M)
00:41:99 ve Altı	40	01:08:99 ve Altı
00:42:00 - 00:42:99	38	01:09:00 - 01:09:99
00:43:00 - 00:43:99	36	01:10:00 - 01:10:99
00:44:00 - 00:44:99	34	01:11:00 - 01:11:99
00:45:00 - 00:45:99	32	01:12:00 - 01:12:99
00:46:00 - 00:46:99	30	01:13:00 - 01:13:99
00:47:00 - 00:47:99	28	01:14:00 - 01:14:99
00:48:00 - 00:48:99	26	01:15:00 - 01:15:99
00:49:00 - 00:49:99	24	01:16:00 - 01:16:99
00:50:00 - 00:50:99	22	01:17:00 - 01:17:99
00:51:00 - 00:51:99	20	01:18:00 - 01:18:99
00:52:00 - 00:52:99	18	01:19:00 - 01:19:99
00:53:00 - 00:53:99	16	01:20:00 - 01:20:99
00:54:00 - 00:54:99	14	01:21:00 - 01:21:99
00:55:00 - 00:55:99	12	01:22:00 - 01:22:99
00:56:00 - 00:56:99	10	01:23:00 - 01:23:99
00:57:00 - 00:57:99	9	01:24:00 - 01:24:99
00:58:00 - 00:58:99	8	01:25:00 - 01:25:99
00:59:00 - 00:59:99	7	01:26:00 - 01:26:99
01:00:00 - 01:00:99	6	01:27:00 - 01:27:99
01:01:00 - 01:01:99	5	01:28:00 - 01:28:99
01:02:00 - 01:02:99	4	01:29:00 - 01:29:99
01:03:00 - 01:03:99	3	01:30:00 - 01:30:99
01:04:00 - 01:04:99	2	01:31:00 - 01:31:99
01:05:00 - 01:05:99	1	01:32:00 - 01:32:99
01:06:00 ve Üstü	0	01:33:00 ve Üstü

SEÇMELİ BRANŞ PUAN TABLOSU - KADINLAR (25 M)			
Kurbağalama	Sırtüstü	Kelebek	Puan
00:23:99 ve Altı	00:19:99 ve Altı	00:18:99 ve Altı	20
00:24:00 - 00:24:99	00:20:00 - 00:20:99	00:19:00 - 00:19:99	19
00:25:00 - 00:25:99	00:21:00 - 00:21:99	00:20:00 - 00:20:99	18
00:26:00 - 00:26:99	00:22:00 - 00:22:99	00:21:00 - 00:21:99	17
00:27:00 - 00:27:99	00:23:00 - 00:23:99	00:22:00 - 00:22:99	16
00:28:00 - 00:28:99	00:24:00 - 00:24:99	00:23:00 - 00:23:99	15
00:29:00 - 00:29:99	00:25:00 - 00:25:99	00:24:00 - 00:24:99	14
00:30:00 - 00:30:99	00:26:00 - 00:26:99	00:25:00 - 00:25:99	13
00:31:00 - 00:31:99	00:27:00 - 00:27:99	00:26:00 - 00:26:99	12
00:32:00 - 00:32:99	00:28:00 - 00:28:99	00:27:00 - 00:27:99	11
00:33:00 - 00:33:99	00:29:00 - 00:29:99	00:28:00 - 00:28:99	10
00:34:00 - 00:34:99	00:30:00 - 00:30:99	00:29:00 - 00:29:99	9
00:35:00 - 00:35:99	00:31:00 - 00:31:99	00:30:00 - 00:30:99	8
00:36:00 - 00:36:99	00:32:00 - 00:32:99	00:31:00 - 00:31:99	7
00:37:00 - 00:37:99	00:33:00 - 00:33:99	00:32:00 - 00:32:99	6
00:38:00 - 00:38:99	00:34:00 - 00:34:99	00:33:00 - 00:33:99	5
00:39:00 - 00:39:99	00:35:00 - 00:35:99	00:34:00 - 00:34:99	4
00:40:00 - 00:40:99	00:36:00 - 00:36:99	00:35:00 - 00:35:99	3
00:41:00 - 00:41:99	00:37:00 - 00:37:99	00:36:00 - 00:36:99	2
00:42:00 - 00:42:99	00:38:00 - 00:38:99	00:37:00 - 00:37:99	1
0:43:00 ve Üstü	00:39:00 ve Üstü	00:38:00 ve Üstü	0

SEÇMELİ BRANŞ PUAN TABLOSU - ERKEKLER (50 M)

Kurbağalama	Sırtüstü	Kelebek	Puan
00:43:99 ve Altı	00:40:99 ve Altı	00:38:99 ve Altı	20
00:44:00 - 00:44:99	00:41:00 - 00:41:99	00:39:00 - 00:39:99	19
00:45:00 - 00:45:99	00:42:00 - 00:42:99	00:40:00 - 00:40:99	18
00:46:00 - 00:46:99	00:43:00 - 00:43:99	00:41:00 - 00:41:99	17
00:47:00 - 00:47:99	00:44:00 - 00:44:99	00:42:00 - 00:42:99	16
00:48:00 - 00:48:99	00:45:00 - 00:45:99	00:43:00 - 00:43:99	15
00:49:00 - 00:49:99	00:46:00 - 00:46:99	00:44:00 - 00:44:99	14
00:50:00 - 00:50:99	00:47:00 - 00:47:99	00:45:00 - 00:45:99	13
00:52:00 - 00:52:99	00:49:00 - 00:49:99	00:47:00 - 00:47:99	11
00:53:00 - 00:53:99	00:50:00 - 00:50:99	00:48:00 - 00:48:99	10
00:54:00 - 00:54:99	00:51:00 - 00:51:99	00:49:00 - 00:49:99	9
00:55:00 - 00:55:99	00:52:00 - 00:52:99	00:50:00 - 00:50:99	8
00:56:00 - 00:56:99	00:53:00 - 00:53:99	00:51:00 - 00:51:99	7
00:57:00 - 00:57:99	00:54:00 - 00:54:99	00:52:00 - 00:52:99	6
00:58:00 - 00:58:99	00:55:00 - 00:55:99	00:53:00 - 00:53:99	5
00:59:00 - 00:59:99	00:56:00 - 00:56:99	00:54:00 - 00:54:99	4
01:00:00 - 01:00:99	00:57:00 - 00:57:99	00:55:00 - 00:55:99	3
01:01:00 - 01:01:99	00:58:00 - 00:58:99	00:56:00 - 00:56:99	2
01:02:00 - 01:02:99	00:59:00 - 00:59:99	00:57:00 - 00:57:99	1
01:03:00 ve Üstü	01:00:00 ve Üstü	00:58:00 ve Üstü	0



Başarılar dileriz.....
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu

Sayı : -100-
Konu : Münevver HACIOĞLU Etik Komisyon
Başvurusu Hk.

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi tarih ve sayılı yazınız Sosyal Bilimler Etik Komisyonumuzun 12.01.2017 tarih ve 1/5 sayılı kararında görüşülmüş olup; karar örneği ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ayşe İLKER
Komisyon Başkanı

Ek: 12.01.2017- 1-5 (1 sayfa)

Dağıtım:
Sbe-Spor Yönetimi Anabilim Dalı
Başkanlığına
Doç. Dr. Selhan ÖZBEY


Prof. Dr. Halit EV
Enstitü Müdürü
ASİS BİLGİSAYAR

12/01/2017 Bilgisayar İşletmeni

Elif Gamze ÖZAL KİMRAN

