

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN VE SPOR ANABİLİM DALI

KADINLARDA BEDEN ALGISİNİN SPOR YAPMAYA

ETKİSİ

(Elazığ İli Örneği)

Yüksek Lisans Tezi

Didem YAVUZ SÖYLER

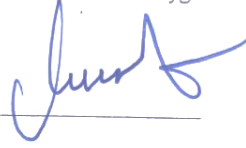
2014

ONAY SAYFASI

Prof. Dr. Mustafa KAPLAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans standartlarına uygun bulunmuştur.

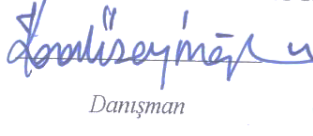


Prof. Dr. Cengiz ARSLAN

BEDEN VE SPOR ANABİLİM DALI

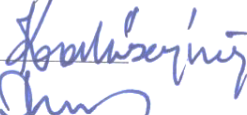
Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans
Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU



Danışman

Yüksek Lisans Sınavı Jüri Üyeleri

Doç. Dr. M. Fatih Karahüseyinoğlu  74
Doç. Dr. Sander ORHAN 
Prof. Dr. Emine Ünsaldı 

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim boyunca ve tez aşamam sırasında yorum, öneri ve yönlendirmeleriyle yardımlarını esirgemeyen ve bana karşı daima sabırlı olan, değerli danışman hocam Doç. Dr. Mehmet Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU' a, aynı şekilde bilgi, belge ve fikir açısından her zaman yanımda olan sayın Doç. Dr. Serdar ORHAN'a ve istatistikî bilgisini benden esirgemeyen sayın Yrd. Doç.Dr. Atalay Gacar'a teşekkür ederim.

Ve Eşim Mutlu SÖYLER Hayatımın her anında bana gösterdiğin sevgi, sabır (!) ve destek için sana minnettarım.

Didem YAVUZ SÖYLER

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
ONAY SAYFASI	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	v
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	3
3.GİRİŞ	5
3.1. Kavramsal ve Tarihsel Olarak Spor	9
3.1.1. Geleneksel Toplumlarda Spor	13
3.1.2. Geleneksel Dönemlerde Kadın	15
3.1.3. Geleneksel Dönemlerde Kadın ve Spor	17
3.1.4.Modern Dönemlerde Spor	19
3.1.5. Modern Dönemlerde Kadın ve Spor	21
3.1.6. Günümüzde Kadın ve Spor	25
3.2. Beden	28
3.2.1. Algı	31
3.2.2. Beden Algısı	32
3.2.3. Beden Algısının Özellikleri	35
4. GEREÇ VE YÖNTEM	37
4.1. Evren ve Örneklem	38
5.BULGULAR	40

6. TARTIŞMA VE SONUÇ	52
KAYNAKLAR	60
ANKET FORMU	65
ÖZGEÇMİŞ	69

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Medeni Durum	40
Tablo 2. Çalışma Durumu	40
Tablo 3. Eğitim Durumu	40
Tablo 4. Ortalama Aylık Gelir	41
Tablo 5. Yaş Dağılımı	41
Tablo 6. Spor Yılı Dağılımı	42
Tablo 7. Boy Dağılımı	42
Tablo 8. Kilo Dağılımı	43
Tablo 9. Spor Branşı Dağılımı	43
Tablo 10. Vücut Kitle İndeksine Göre Kendi Beden Algısı	44
Tablo 11. Vücut Kitle İndeksine Göre Çevrenin Beden Algısı	45
Tablo 12. Eşin Beden Algısı Önemi ve Spor Yapmadaki Etkisi	45
Tablo 13. Çevrenin Beden Algısı Önemi ve Spor Yapmadaki Etkisi	46
Tablo 14. Beden Algı Puan Ortalamaları	46
Tablo 15. Medeni Duruma Göre Beden Algı Puan Ortalamaları	47
Tablo 16. Vücut Kitle İndeksine Göre Beden Algı Puan Ortalamaları Varyans Analizi	47
Tablo 17. Vücut Kitle İndeksine Göre Beden Algı Puan Ortalamaları	48
Tablo 18. Spor Yapma Nedenlerine Göre Beden Algı Puanlarının Varyans Analizi	49
Tablo 19. Spor Yapma Nedenlerine Göre Beden Algı Puan Ortalamaları	49

Tablo 20. Kendi Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları Varyans	
Analizi	50
Tablo 21. Kendi Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları	50
Tablo 22. Çevrenin Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları	
Varyans Analiz	51
Tablo 23. Çevrenin Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları	51

1. ÖZET

Beden algısı kişinin vücudunun çeşitli bölümlerini bütüncül olarak değerlendirmesi neticesinde bir yargı oluşturmaktır. Günümüzde kadın bedenine atfedilen beklentilerin çeşitli dinamiklerle değiştiği bir süreç yaşanmaktadır. Kadının tarihsel süreçte güzellik ve letafet özelliklerine zayıf/formda/fit bedene sahip olmak da eklenerek kadın olgusunu dönüştürmüştür.

Bu araştırma; Elazığ İl merkezindeki spor salonlarına giden kadınların beden algılarının spor yapmaya etkilerini, belirlemeye yöneliktir. Elazığ İl merkezinde kadınlara yönelik program düzenleyen 15 spor merkezinde spor yapan ve ana kütleyi temsil ettiği varsayılan 416 kadın araştırmaya dahil edilmiştir. İki aşamadan oluşan araştırmada literatür desteği ile kavramsal çerçeve oluşturulduktan sonra amaca yönelik anket uygulanmış ve çeşitli çıkarımlarda bulunulmuştur. Araştırmanın amacına yönelik Secard ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen, Selim Hovardaoğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan “beden algısı ölçeği” uygulanmıştır. Anketin birinci kısmı bazı değişkenlerden oluşurken, vücudun çeşitli bölümleri hakkında memnuniyet durumunun 40 madde ile belirlendiği toplam puanların elde edildiği ölçek kullanılmıştır. Her maddeye 1 (hiç beğenmiyorum) ile 5 (çok beğeniyorum) arası puan verilmekte ve 40 ile 200 arası puan alınabilmektedir. Toplanan puanların yükselmesi beden algısının artması anlamına gelmektedir.

Kadınların 166’sının evli, çoğunluğu 31-40 yaş aralığında ve ilköğretim mezunu, % 49’nun ise 1 yıldan az spor yaptığı belirlenmiştir. Beden algı puanları dikkate alındığında; minimum değerin 47,00 puan, maksimum değerin ise 165,00

puan olduğu gözlenmiştir. Beden algı puan ortalamasının ise $\bar{X} = 92,16$ olduğu, “çok beğeniyorum” ile “hiç beğenmiyorum” skalası içerisindeki ortalama değerin ise “pek beğenmiyorum” düzeyinde ($\bar{X} = 2,11$) ortalama puana sahip olduğu görölmüştür.

Kadınların % 49,0’ı Vücut kitle indeksine (VKI) göre “normal” sınırlardadır. Katılımcıların yarıdan fazlası (% 52,4) çevreleri tarafından “normal” algılanmaktadır. VKI’ ye göre “kiloluların % 48,3’ü kendilerini normal algılamaktadır. Eşlerin bedenlerini algılama biçiminin önemli olduğunu belirten evlilerin yüzdesi % 57,6’dır. Eşinin beden algısının kendisinin spor yapmasındaki etkisini “evet” veya “kısmen” diyerek onaylayanlar % 62,4’tür.

Kadınların spor salonlarına devam etmelerinde beden algılarının etkili olmadığı eşleri ve çevrelerinin algılarının spor yapmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Beden, Algı, Beden Algısı

2. ABSTRACT

THE EFFECT OF BODY IMAGE IN WOMEN TO PLAY SPORS

(SAMPLE ELAZIĞ)

Body perception is to create a persuasion by a person by evaluation his/her body as a whole. Nowadays, there is a period in which expectations referring female body change due to the various dynamic effects. The phenomenon woman has been transformed to a mode including having a thin, fit and in-shape body in addition to beauty, charm and grace.

This study aims to determine the effects of body perception of women who attend to the sport centers in the city center of Elazig, on their sport activities. The survey includes 416 females representing all women doing sport 15 centers within the region. The study consists of two stages: literature research and concept framework and survey including a questionnaire and its interpretation. A questionnaire “body perception scale” developed by Secard and Jourard (1953) and adapted to Turkish by Selim Hovardaoglu (1986) was implemented. The first section of the questionnaire includes some variables and a scale in which the satisfaction level on body is determined by 40 questions. Each item consists of 5 levels from 1 (I do not like at all) to 5 (I like very much) and a point between 40 to 200 can be gathered. Higher point means higher body perception.

Of the women contributed 166 were married, the majority were between 31 and 40 years old and primary school graduates. 49 % of them did sport for less than 1 year. Considering body perception results, min value is 47, 00 and

maximum is 165,00. The average of body perception points is $\bar{X}=92.16$. The average value between the scales “I like very much” and “I do not like at all” is $\bar{X}=2.11$ at I do not like level.

49.0 % of the women are within the normal borders regarding body mass index. Nearly half (52, 4 %) of the contributors is perceived as by the others. 48, 3 % of the overweighed perceived themselves as normal. The percentage of the married who state that the perception of their bodies by the spouse is important for them is 57.6. the percentage of the ones approving the effect of the body perception of their spouse on their sporting activities at “ yes” or “ partly” scale is 62,4.

As a result, it was concluded that the perception of their spouses and the people around are effective in females’ sporting activities rather than their body perception.

Key Words: Female, Woman, Perception, Body Perception

3.GİRİŞ

Dünyanın varoluşu ile birlikte beden ve beden kültürlerine atfedilen anlamlar değişmekle birlikte, giderek önem kazanmıştır. Özellikle büyük değişimlerin yaşandığı modernleşme ve sonrası dönemde spor olgusal olarak toplumların gündeminde yer almıştır. Sporun toplum hayatındaki önemi daha önceleri eğlence ve dinlenme amacını taşıırken, sonrasında beden ve sağlık ikilisi ile anılmaya başlandı. İnsan bedeninden beklentiler daha önceleri güçlü, kuvvetli olmaktan, bakımlı, fit, estetik bedenlere doğru dönüşerek değişmiştir. Bu bağlamda spor serbest zaman aktivitesi olmakla birlikte bedenleri güzelleştiren ve belirli kalıplarda forma sokan bir işlev gördüğü de anlaşılmıştır. Bu algının oluşmasında elbette küreselleşme sürecinin en temel dinamikleri arasında yer iletişim araçları ve bunlara bağlı gelişen algı oluşumunun etkisi vardır. Elbette insanların sağlıklı olabilmesi, stresten kurtulması için spor veya fiziksel aktiviteye ihtiyaç olduğu açıktır. Ancak bu algı süreci iyi yönetilemeyince sağlıklı olmayı sağlaması beklenen fiziksel aktivitelerin özellikle kadın bedenlerinden beklentilerin değişmesinde de etkili olmuştur.

Bilimsel çalışmalarda spor ve fiziksel aktivite kavramları arasında bir ayrışmaya gidilse de günlük dilde daha çok fiziksel aktivite kavramının yerine kalıplaşmış olarak spor kavramı kullanılmaya devam edilmiştir. Spor ve fiziksel aktivitenin insan hayatında büyük bir yer kapladığı bilinen bir gerçektir. Makro sosyal değişme süreçlerinin yaşandığı günümüzde, insanların spordan ve fiziksel aktiviteden beklentileri değişmektedir. Hızlı değişimler ile bireylerin hareket alanları gittikçe daralmaktadır. Reklamlar, televizyon programları ve pozitif

iletişimin etkisiyle toplumumuzda sağlık ve zinde kalma olgusuna yönelik farkındalık oluşmaktadır.Bu durum bireylerin hayatını kolaylaştırmak ve daha kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için daha fazla hareket daha fazla egzersiz gerektiğini, bununla birlikte sağlıklı yaşamın şart olduğunu bilen birey sayısı artık oldukça fazladır. Günümüzde modern insan her zaman için yaptığı sportif aktivitelerin artık bir yaşam biçimi olduğunu kavramış olarak spora başlamakta ve sporu devam ettirmektedir. Modern insanın spor yapmasını tetikleyen unsurlar arasında sağlıklı yaşam, çeşitli psikolojik ve fiziksel sıkıntılardan kurtulma ve toplumsal olarak kabul görme duygusuna dayandırılmaktadır. Birey bedensel ve ruhsal yapısı tüm yönleriyle ele alınması gereken bütüncül bir yapıya sahiptir. Beden kavramı, bedenın dış görünüşü ve içyapısı ile ilgili bireyin tüm algı ve bilgisini içermektedir.

Cinsiyeti belirleyen biyolojik yapı olsa da, kendini algılama, güdüler, davranış ve roller açısından kadın ve erkek arasındaki farklılıkları oluşturan sosyal durumdur. Sosyal cinsiyet, toplumda kadın ve erkeğin davranışları için farklı standart ve beklentiler olarak belirtilebilir(1). İnsanların toplulaşma sürecinde kadına ve erkeğe özgü durum, davranış, algı biçimi, değişebilir. Kişinin kendi fiziksel görünümü ile ilgili olarak ölçü ve estetik anlamda görüş ve tutumlarının beden algısını ifade ettiği belirtilmiştir (5). Vücut ölçülerinden memnun olmayan ya da zayıf bir vcoda kavuşmak isteyen kadınlar için egzersiz ve spor başvurulan önemli çözüm yollarından birisidir. Egzersiz ve spor yapan bayanlar vücutları hakkında genellikle olumlu düşüncelere sahiptirler. Yapılan çalışmalarda spor yapan bayanların, spor yapmayan bayanlara göre bedenlerinden daha hoşnut olduklarını ortaya koymuştur (3, 4).

Kadınlar hangi ülkede yaşarsa, yaşasın, hangi yaşta olursa olsun, hangi mesleğe sahip olursa olsun hepsinin bir tek ortak amacı vardır. Fiziksel olarak güzel ve çekici görünme isteğidir. Fiziksel olarak çekici olan kişilerin daha şanslı olduğunu gösteren bir takım kanıtlara dayanarak zaman içinde farklı kültürlerde fiziksel çekicilik değer verilen bir durum haline gelmiştir (1). Modern yaşamda hangi vücut ölçülerinin ideal olduğunun belirlenmesinde medya ve görsel basın büyük bir öneme sahiptir. Medya birçok alanda güzel, çekici ve zayıf bayan figürlerini kullanarak bunların ideal bayan vücudu olduğunu destekleyen yayınlar yaparak kadınların bu ideal olarak gösterilen bedenlere benzeme isteğini ve beklentisini arttırmaktadır (2).

Kadın bedeninden beklentiler değişince bu algı ve sınırlar içerisindeki fit, formda ve güzel bedenleri oluşturma gayretleri kadınları bu amaca ulaşmayı sağlayacak yerlere yönlendirmiştir. Sayıları her geçen gün artış gösteren spor ve fitness merkezlerine yönelen kadınların bu merkezlerden beklentileri de farklılaşmaktadır. Bazıları sağlık ile birlikte formda kalmak veya en azından kendi bedeni ile barışmak ve beden algısına uygun bedeni oluşturmak amacı ile bu merkezler tercih edilmektedir.

Araştırmanın konusu haftalık belirli periyotta (üç gün, 1 saat) spor merkezlerine devam eden ve belirli yüklenme (hafif) aralıklarında spor yapan kadınların beden algılarının araştırılmasını kapsamaktadır. Kadınların bedenlerine yüklenen anlamlar her geçen gün değişmekle birlikte, günümüzün modern insanının bakımlı ve belirli ölçülerdeki bedene sahip olmayı dayatan bir toplumsal algı öne çıkmaktadır. Modern kadın algısının beden imgesine önem atfettiği günümüzde idealize edilen bedene ulaşılmasında amaca uygun fiziksel aktivite

yapan kadınların sayısı giderek artmaktadır. Özellikle kadınların beden algılarının araştırıldığı ve bedenlerinden memnuniyetsiz olanların spor yolu ve çeşitli diyetlerle bu durumu değiştirmek istediği dikkat çekmektedir.

"Modern toplumsal algı içerisinde; farklı nedenlerle spora katılım sağlayan, kadınların beden algısı spor yapmayı etkilemektedir" temel hipotezi kapsamında, geliştirilen çalışma, kadınların beden algılarının farklı değişkenler çerçevesinde nasıl değiştiği ve değişen algı biçimlerinin spor yapmayı etkileme durumları bağlamında spor yapan kadınların hangi öncelikler ile spor yaptıklarının araştırılması çalışmanın temel amaçlarındandır.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1-Spor yapan kadınların bedenlerinden memnuniyet düzeyleri yüksek midir?

2-Farklı değişkenler açısından kadınların beden algılarının nasıl değiştiği?

3-Spor yapan kadınların hangi öncelikler ile spor yaptıklarını sorgulamayı amaçlamaktadır

Ayrıca beden algısı memnuniyetinin yaşam biçimini nasıl etkilediğinin belirlenmesi de araştırmanın konusu kapsamındadır. Araştırmadan elde edilecek bulgular kadınların bedenlerini algılayış biçimlerinin spor yapmaya etkisinin belirlenmesine ve bu sürecin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Spor merkezlerine devam eden kadınların beden algısının Elazığ özelinde araştırılması, Türkiye genelini kapsayan çalışmalara ışık tutacak ve çeşitli genellemelerde bilimsel literatüre veri sunacaktır.

3.1. Kavramsal ve Tarihsel Olarak Spor

Sporun tarihsel süreç içerisinde doğuşu ve gelişimi, insanın doğayla mücadelesi ile başlar ve bu mücadele içerisinde gelişimini sürdürür. Zorlu doğa koşullarında yaşamı devam ettirmek için korunmak, beslenmek, barınmak gibi nedenler etkilendiğinden ortaya çıkan bir takım eylemler zaman içerisinde bazı kurallarla ve amaçsal değişikliklerle günümüzde spor olarak bilinen eylem bütünlüğünün temelini oluşturmuştur.

Bazı spor tarihçileri çok eski tarihsel dönemlerde bile spora benzer etkinliklerin olduğunu söylemektedirler. Günümüz sosyal antropolojisinin insan hakkındaki verilerinde hareket ettiğimizde, -şimdilik en azından bir varsayım olarak da olsa-sportif faaliyetin kökleri ilk insanlara kadar götürülebilir. Şayet bir insanın varlığını devam ettirmesi için canlılığın belirtisi harekete ihtiyacı vardır. Başka bir ifade ile bedensel faaliyet canlılığın vazgeçilmez şartıysa; insanın, yaptığı ve uzmanlaştığı ilk faaliyet bedenin kullanımı sonucu oluşan hareket olduğu söylenebilir (6).

Spor kelimesinin köken olarak Latince disportare ve deport “dağıtmak, birbirinden ayırmak, eğlence, neşe” anlamına gelen sözcüklerden 17.yüzyıldan sonra günümüze gelinceye kadar ilk hecesi aşınarak “Spor “biçimine dönüştüğü araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir (7).

Tarihsel gelişim süreci içerisinde sosyal bilimciler tarafından farklı yanlarına vurgu yapıldığından spora ait görüşlerde ortak bir mutabakat sağlandığı söylenemez. Bu farklı yaklaşımları özetlemesi açısından Fişek’ in çalışması önemlidir. İnsanın doğasında var olan saldırganlığın barışçı ve emniyetli bir şekilde giderilmesi için yarışma ortamı yaratan spor kişinin ruh ve beden sağlığını

güvence altına alan ve günlük hayatını gerginlik ve sürtüşmelerini gideren bir araç olarak görülmüştür. Farklı bir yaklaşım Ludwig John yurtsever hiyerarşik ve otoriter bir devlet eliyle ulusal birliği örgütleyen bir eğitim aracı olarak görülmüştür. Spor Marksist anlayışa göre kitlelerin afyonu olarak görülmüş stadyumlar uyku tulumu olarak nitelendirilirken kültürel yabancılaşmaya neden olduğuna vurgu yapılmıştır (8).

Spor tarihçiliğinin Türkiye’de akademik alanın dışında kaldığını belirten Akın bu ilgisizliğin nedeninin orijinal kaynak sıkıntısı dünyadaki akademik gelişmeleri takip etmemek\edememek veya sporun kitlelerin en ilkel güdülerine hitap ettiği yolundaki ön yargının sosyal bilimcilerle uğraşanların uzun bir süre spor çalışmalarından uzak durmasına yol açtığını da belirtmiştir (1).

Türk spor tarihi araştırmalarında ele alınan konularda vurguların benzerlik gösterdiği söylenebilir. Günümüzde kadar yapılan çalışmaları dikkate alarak Türk spor tarihini üç tarihsel dönemde yapılandırmak mümkündür. Bunlardan birincisi Türklerin geçmişte çok köklü ve zengin bir spor kültürüne sahip olduğunu belirten çalışmalardır. Bu çalışmalar Türk toplumunda sportif faaliyetler çeşitlilik açısından oldukça fazla olduğu eski Çin kaynakları ve bazı kazılar referans alınarak belirtilir. Orta Asya’da yapılan kazılarda elde edilen bilgiler Türk toplumlarında sportif hareketlerin Proto-Türk’ler dönemine kadar dayandığını göstermektedir (9).

Günümüzdeki spor anlayışı ise gelişim özellikleri olan fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim özelliklerini kazandırması ve insanların yaşam kalitelerini arttırmaya yöneliktir. Bu bağlamda günümüzde egzersiz ve spor aktiviteleri; sağlık boş zamanları değerlendirme, performans, kendine güven, kişiler arası

ilişkiler ve aktif yaşam tarzı alışkanlıklarının kazandırılması amaçlı yapılmaktadır (10).Spor ayrıca toplumsal bir yönü de vardır ki eğitimciler, bir ülkede düzenli spor yapan nüfusun çoğalmasını o ülkenin uygar olma durumunun bir göstergesi olarak kabul etmektedirler (11). Spor bireysel ya da takım olarak belirlenmiş kural, yer, zaman ve alanda değişiklikleri gözlenebilen seriler halinde gerçekleştirilen ve bir amaç doğrultusunda yapılan organize insan davranışlarıdır (12).

Sporun daha iyi anlaşılması için toplumsal koşullar içinde değerlendirilmesi gerekmektedir. Spor sadece bir yarışma, eğlenme, zaman geçirme aracı olarak değil diğer pek çok boyutuyla da irdelenmiştir. Farklı açılardan değerlendirilen spor; dengeli, güçlü, sağlıklı, verimli ve uzun ömürlü yaşamada önemli bir etken halini almıştır. Toplumlarda kendiliğinden oluşmuş fakat zorla kabullenilmesi mümkün olmayan ama spor sayesinde uyumun kolaylaştığı bazı kurallar kendiliğinden oluşmaktadır. Ferdin toplumda ilişkilerin düzenlemede ve kuralları benimsemede önemli rol veya sportif etkinlikler, fert ve toplum ilişkilerini geliştirdiği gibi toplumun yüceltilmesinde önemli bir araç olarak değerlendirilmiştir. Spor olayının her çeşidi ferdi toplumla -en azından diğer fert ve gruplarla- uyumlu hale getirmektedir. Birey sportif olaya katılmakla yalnızlığın hazırlayan sakıncaları da gidermektedir. Spor sayesinde insanlar aynı amaçlara yönelmeye, birlikte hareket etme duygusunu yaşamaya başlarlar bu da toplumda birlik, beraberlik ve aynı ülkü hedefini ortaya çıkarır ki; bu şekilde olan toplumların yıkılmaları, çözümleri zordur. Yani spor insanın toplumda yalnızlığını tek başına sorumsuzca hareketini önlemede etkindir. Spor bugünkü uygarlığın ulaşmış olduğu düzeye erişilmesinde rolü olan temel bir faktördür(13).

Spor tüm insanlığın ortaklaşa yaratmış olduğu kültürün ayrılmaz bir parçası olurken işlevsel anlamlar kazanmıştır. Sporun bu işlevlerini Amman maddeler halinde aşağıdaki gibi sıralanmıştır(14).

- Haz, eğlence, mutluluk: Spor haz, eğlence ve mutluluk işlevlerini yerine getirmektedir.
- Sağlık: Spor sağlık açısından zorunlu bir aktivite halini almaktadır.
- Gelir sağlama-Meslek: Spor endüstrisi pek çok kişiye iş imkânı sunmaktadır.
- Statü: Spor statü yükseltilebilen bir alan olmuştur.
- Meşguliyet: Spor sayesinde insanlar zaman geçirmektedirler.
- Sosyal Çevre: Sportif faaliyet yeni dostlukların kurulmasını sağlar.
- Güzellik-Form: Spor güzel ve sağlık beden hedefine yaklaştırır.
- Aidiyet: Bir gruba mensubiyet/bağlılık ve birlikte hareket etme duygusu gelişir.
- Sosyalleşme: Spor sosyalleşme sürecinde etkindir.

Çağımızda toplumlar ferdin sıkıntılarını çözmeye ve çareler aramaya mecbur hale gelmişlerdir. Çünkü ferdin rahatsızlığı, sıkıntısı topluma yansımaktadır. Toplumu oluşturan bireyler huzurlu, mutlu, sağlıklı, oldukları oranda toplumlarda da bunun yansımaları olacaktır. Gelişmekte ve gelişmiş toplumlarda spor ve benzeri kültürel pratikler “toplumun aynası” konumundadır. Elias’ın da belirttiği gibi “ bir toplumda yapılan spor, o toplumu tanımak için anahtardır” sözü toplum ile ilişkisini gayet güzel ifade etmektedir(15).

Toplumda mutlu ve huzurlu bireyler oluşturma modelleri toplum bilimciler tarafından tartışılırken spor olgusu toplum bilimcilerin paydaları arasındadır.

Tarihi gerçekler, suçlu medeniyetler kurmuş uygarlıklarda sportif etkinliklerin ve benzeri kültürel pratiklerin, yoğun, yaygın ve gelişmiş olduğunu belgelemektedir (16,8).

Genel olarak sporun tanımı yapılırken spor fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam, boş/serbest zaman değerlendirmenin yanı sıra toplumun gelişmişliğinin, sosyal yaşantısının toplumsal göstergeleri arasında sayılmaktadır.

3.1.1. Geleneksel Toplumlarda Spor

Geleneksel toplumlarda savunma ve mücadeleye hazır hale gelmek ve halk arasında eğlenmek amaçlı uygulanan aktiviteler, zamanla düzenli oyunlar ve yarışmalar şeklinde yapılmaya başlanmıştır. 14.y.y. da İngiltere’de başlayan ulusallaşma hareketleriyle ortaya çıkan “spor“ kavramının işaret ettiği anlamlara koşut etkinlikler antik çağa dayanmaktadır (17).

Gelenek ile spor arasındaki bağlantıyı ifade eden ve bireyler üzerindeki etkisine vurgu yapan Montherlant, sorun gelenekler tarafından şekillendiği geleneklerin ise gücünü halktan aldığı üzerinde durur. Gelenekler kültürü oluşturan ve toplumlara farklılık kazandıran unsurlar arasında sayılırken, spor da bunların tamamlayıcısı olarak kabul görmektedir. Toplamların kültürel özelliklerini barındıran ve milli vasıflar kazanarak tekrarlanan eğlenceli sportif aktiviteler “ geleneksel spor” olarak nitelendirilerek diğerlerinden ayrılmaktadır (18).

Geleneğin bir toplumda oluşması için çeşitli şartlara bağlanmıştır, bir davranışın toplumda gelenek olarak sayılabilmesi için, en az üç kuşak boyunca sürüyor olması, bir değer yargısı ifade etmesi, bir başka deyişle yaptırımcı veya

kural koyucu olması, geçmişteki durum arasında bir süreklilik duygusu yaratması gerekliliği üzerinde durulmuştur (19).

Tarihsel süreç içerisinde insanların doğal gereksinimleri uğruna her türlü zorluğa karşı verdiği mücadele “spora benzer etkinlik” olarak nitelenmektedir. Ulaştırma, savunma, beslenme, ihtiyaç amaçlı etkinlikleri ilk sporlar olarak kabul edilebilir (19).

Spora benzer hareketlerden “sportization” (sporlaşma kuralların oluşması ve yayılması) evresine bağlı “olgunlaşma” sürecini geçiren aktivitelerin spora “son” halini kazandırdığı iddia edilmektedir. Sporlaşma sürecinde zengin ritüellere sahip olan ve modern spor dinamikleri ile bütünleşmeyen eğlenceli oyunlar ise ‘geleneksel sporlar’ olarak nitelendirilmiştir. Geleneksel sporların diğer bedensel aktivitelerden farklı yanı eğlence amaçlı oyunusal formlarda olmaları ve halk tarafından kabul görüp kuşaklar boyu aktararak yaygınlık kazanmalarıdır. Yaygınlık kazanan sporlar, modernleşmenin dinamiklerinden etkilenecek geleneksel orijinli sporlar olarak dönüşüme uğrarken gelişmekte olan toplumlar tarafından ise tamamen yeni bir toplumsal olgu olarak icat edilen “modern spor” olarak kabul görüp yaygınlaşmıştır. Geleneksel orijinli bu sporların modern dinamikler ile uyumlu ritüelleri de, yeni ve evrensel boyut kazanarak standartlaşmaktadırlar (20).

3.1.2. Geleneksel Dönemlerde Kadın

Geleneksel toplumların temel özelliklerinden birisi cinsiyet eksenli bir yapılanma göstermesidir. Pek çok araştırma geleneksel dönemlerdeki bu cinsiyet eksenli yapılanmanın statü farkı oluşturmeyen bir iş bölümüne dayandığına işaret etmektedir. ‘Toplumsal cinsiyet’ farkları olarak genellikle kadının ve erkeğin sadece üstün özelliklerinin vurgulandığı, cinsler arası anlaşma ve uyumun da o oranda yüksek olduğu dönemlere ve toplumlara ilişkin kayıtlara sıklıkla rastlansa da bu bilgileri tüm topluluklara veya dönemlere genellemek mümkün değildir (21.18.22).

“Paleolitik ve Neolitik Çağ”dan bugüne aktarılan biyolojik kalıntıları, duvar resimleri gibi kanıtları o zamanlarda kadınların üstün ya da en az erkeklerle eşit statüde olduğu yönünde değerlendiren araştırmacı bilim adamlarının sayısı, aksini iddia edenlerden çok daha fazladır. Yakın dönem araştırmacıları Orta neolitik çağa (İ.Ö. 6000 ile 3000) kadar anaerkil, nüfusu az, “çok dağınık ve barışçıl” uygarlıkların varlığını da doğrulamaktadırlar (22,23).

12. yy. itibaren kadınların baskılanması, toplumsal alandan, eğitimden, yavaş yavaş pek çok başarılı oldukları mesleklerden alı konmaları ve bunlara karşı kadınların tepkileri bariz biçimde başlamıştır. 16. Yüzyılda evli kadın artık tamamen hukuki anlamda kısıtlı bir konumdadır. Zamanla hala çalışabilmekte olan kadınlar da evlerine dönmeye ya da önce erkeklerin kazandığının dörtte üçünü sonra yarısını ve daha azını almaya zorlanmışlardır (22). 17. ve 18. yy.lar boyunca artık kadının evin sıkı çalışan hizmetçisi ve eş ve anne olarak evine ait olduğu, erkeğe itaat etmesi gerektiği, riskli doğumlar yapmak zorunda oluşu,

mirastan gelen mülkiyete erişememesi ve toplumsal hayata çeşitli katılımlarının yasaklanması gibi durumlar neredeyse evrenseldir (24, 25, 26, 27).

12.yy. öncesinde Doğu ve Batı’da kadının durumunun benzerliği dikkat çekicidir. Kültür siyasi, din, gibi büyük farklara rağmen “kadının toplumsal yaşamdan dışlanmışlığına ilişkin yerleşik inanç” Batı’da ve Doğu’da henüz doğmamıştır. Bu toplumların hepsinde kadınlar, cinslerine sonrada yasaklanacak hemen her rolü üstlenebilmişlerdir (22, 28). Geleneksel toplumların din ekseninde şekillenmesinin de kadının toplumsal konumuna ilişkin Doğu’da ve Batı’da etkileri olmuştur. Alınan kararlarda sosyal hayatı belirleme gücü yüksek dini kuralların kadınların ikincilliğini meşrulaştırıcı etkisi söz konusudur. Ortaçağ’da Batı dünyasında kadının kiliseden dışlanması kadınlara “cadı” gözüyle bakılması gibi örneklerde bu durum açıkça görülmektedir

Antik çağda spora ilişkin etkinliklerin sadece elit tabaka ve aristokratlara ait olduğu Yunan Olimpiyatlarına bir dönem kadın izleyici olarak bile katılamaması gibi bazı geleneksel dönemlere veya toplumlarda spordan dışlananların varlığına işaret eden geçmişten günümüze aktarılan belgelerden sporun başlangıçta da herkese ait olmadığı ve belirgin bir ayrımcılık alanı olduğu anlaşılmaktadır(22).

Teknoloji, tıptaki gelişmeler, nüfus artışı ve bunların psiko-sosyal ve ekonomik sonuçları tarihin her döneminde kadının toplumsal konumunun şekillenmesinde etkili olmuştur. Nitekim İsa’dan on bin yıl kadar önce 1. neolitik çağdaki tarım, iplik, dokuma, çömlekçilik gibi yeni teknik gelişmelere ek olarak, orta neolitik çağda gerçekleşen teknik devrim (yeni enerji kaynaklarının bulunuşu, taşımacılık yöntemlerinin gelişmesi, yelkenli gemi, yel değirmeni gibi

ileri tekniklerin icadı, bazı kimyasal süreçlerin anlaşılması vb.) ardından gerçekleşen nüfus patlaması, kadınların toplumdaki yerini de değiştirdiği söylenmektedir (22).

Kadınların ihracı yoluyla kurulan ittifakların yerini savaflara bırakması, komşunun toprağını zorla ele geçirmek gibi gelişmeler sonucu “kadınlara giderek araççı bir açıdan bakılmaya başlanmıştır; kadın aile grubu içinde doğurgan ve üretici hizmetçi rolüne” indirgenmiştir (22, 19). Buraya kadar anlatılanlardan kadınların aşağı kategoriye indirgenmesinin sebeplerinin en başından beri varolan kadın ve erkeğin doğal farklılıklarından değil, üremeyi kısıtlayan sağlık sorunlarının çözümü sonrası yaşanan nüfus patlamasından ve teknolojik gelişimin ardından, üstün olma ve kontrol altına alma gibi güdülere yenik düşenlerin sonradan ürettikleri geleneklerden, yaptırımlardan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Buna göre artık geleneksel toplumlarda statüler; yaş, mezhep, cinsiyete dayalı kurulmakta ve genel olarak ataerkil özellik göstermektedir. Toplumsal alandaki kadının rolü gittikçe daha çok aile ile sınırlandırılmıştır. Geleneksel toplumlar böyle genel olarak cinsiyet eksenli kurulmuştur (19).

3.1.3. Geleneksel Dönemlerde Kadın ve Spor

Kadının tüm diğer alanlardaki gibi spordan da dışlanışının örneklerine Kraliçe Victoria dönemine (1819–1901) dayandırılan kültürün izine rastlanan uygarlıklardan Yunan Olimpiyatlarına ilişkin kayıtlara, genel ayrımcılığın tespit edildiği hemen her yerde rastlanabilir.

Pek çok modern spora kadınlar erkeklerle eş zamanlı ancak çeşitli engeller nedeniyle benzer olmayan imkân ve oranlarda katılmaya başlamışlardır. Özellikle

modern sporlara giderek artan biçimlerde katılım gerçekleşse de kadınların geçmişte nadiren ya da güçlükle katılıp da günümüzde katılamadıkları geleneksel güreş, beysbol gibi sporlarda vardır. Bugün kadının sporda yetersizliğinin göstergesi kabul edilen katılımlarının erkeklere göre büyük oranda az oluşu, -yine bugünlerde feministlerin hatırlattığı- “geleneksel zamanların” engel ve baskılarının etkisiyle görmezden gelinen kadınların spora “katılımlarının batılılaşmanın” bir sonucudur. Geleneksel dönemlerde kontrol ve gücü elinde tutmak isteyen anaerkil ideolojinin uygulayıcıları, kadının güç, prestij ve kontrol gibi belirgin spora önce her türlü katılımdan men ederken sonra seyrine ve daha sonrada ise sınırlı katılımına izin vermiştir (30).

Bu engellemenin nedenlerinin başında bedensel güç farklılıklarının geldiği pek çok kaynakta öncelikli dile getirilebilmektedir. Bu farklarda daha çok kadının kırılgan, narin yapısının spora uygun olmayışı vurgulanmaktadır. Atalay “Geçmişten Günümüze Geleneksel Türk Sporları” adlı yayınında Osmanlı’lardaki sporun karakteristiğinden bahsederken bireysel gücün geleneksel dönemlerdeki önemine dikkat çekmektedir. “Orta Asya kökenli ve Osmanlıya kadar ulaşan Türk sporlarında ferdi yetenek daima ön planda olmuştur” (31). Dini fiziki ve akli yönden zayıf olan kadının dinle çok ilişkili olan güreş gibi geleneksel sporlara kabul edilmemiştir.

Kadının spora sınırlı katılımında kültürel bariyerlerin mirasçılarının oluşturduğu toplumsal baskılar gerek okullarda gerekse okul dışı etkinliklerde kısmen etkili olmuştur. Batı’da da kadının geleneksel rollerine yakıştırılmayan sporlarda varlık göstermesi, özellikle okullarda eğitimciler tarafından daha rahat engellenebilmiştir. Bu örneklerle modernleşme sürecinde de rastlanmaktadır (30).

Kadınların bu dönemde hak ettikleri değeri sportif faaliyetlerde ve sosyal yaşamda uzunca bir süre ve halen günümüzde bekledikleri ilgiyi görememişlerdir.

3.1.4.Modern Dönemlerde Spor

Modernleşme kavramını irdelleyebilmek ve tarihsel süreç içerisinde gelişimini ele alabilmek için öncelikle’’modern’’in ne olduğuna bakmak gerekir Modernitenin yeni bir toplumsal fenomen olarak tarih sahnesine çıkmasıyla daha önceki dönemlere ait her şey sosyoloji literatüründe ‘’geleneksel’’ kavramıyla ifade edilmiştir. Sosyologlar ‘’modern’’e özgü nitelikleri öncesinde yer alanlardan ayırt edebilmek kavramı sıklıkla kullanmaktadırlar(32).

Latince “şimdi, henüz” anlamında kullanılan “moda” ve ondan türemiş kökeni V. Yüzyıla uzanan “modern” yaşanan zaman ait olan ve dolası ile düne, geçmişe ait olmayan, eski olanın yerine yeni olanın hâkim oluşunu belirten bir kavramdır(33,34). Nitekim modernliğin “tamamlanmamış bir proje” olduğunu düşünen J. Habermas’da, “Modern’in “yeni”yi ifade eden ve gelenekten ayıran bir kavram olduğunu söylemektedir(35). Modernliğin batıya özgü bir proje olup olmadığını inceleyen Giddens en azından yaşam biçimleri yönünden batıya özgü olduğu üzerinde durmaktadır (36).

Modern toplumlarda spor, sosyolojik açıdan göze çarpan özellikleriyle çeşitli araştırmacılar tarafından incelenmektedir. “Modern toplumun bir olgusu olarak spor”un özelliklerini Amman “Modernleşme Sürecinde Kadın ve Spor” çalışmasında şu on dört başlık altında açıklamaktadır: “Sporun kitleselleşmesi, örgütlenmesi, farklılaşması, küreselleşmesi, çeşitlenmesi, siyasallaşması,

sekülerleşmesi, profesyonelleşmesi, endüstrileşmesi, ticarileşmesi, bilimselleşmesi, cinsiyetsizleşmesi, estetikleşmesi ve erotikleşmesi” (37,38).

Günümüzde yapılan sporların çoğunun kökeni geçmişe dayandırılmaktadır. Geçmişte bazı ihtiyaçlardan doğan savunma, barınma, avlanma ve savaşa hazırlık düzensiz ve kuralsız bedensel aktivitelerin, daha sonraları oyun ve eğlence formunda sporlaşarak (spotization) bugünkü modern sporları oluşturduğu belirtilmektedir. Milli ve geleneksel öğeler taşıyan spor ve spora ait kültür zamanla bazı değişim ve dönüşümlerden geçerek evrensel özellikler taşıyabilmektedir. Fakat evrensel unsurlar taşısa da içeriği ve geçmişi yerel olan sportif aktivitelerin orijini kaybettiği ve farklı bir yapıda ortaya çıktığı veya yaygınlaştığı görülmektedir (39, 9).

Modernleşme ekseninde günümüz sporuna bakıldığında ise, modernleşme sürecine girmiş olan toplumlarda sporun, tam anlamıyla bir ‘moderniteprojesi’ olduğu iddia edilmiştir. P.Bourdeieu, modern anlamıyla sporun ortaya çıkışının modern sporların ataları olarak görülebilecek faaliyetlerden ancak adım adım bir kopuşla gerçekleştiği iddiasının Batı toplumları için tartışmalı bir konu olduğunu belirtmektedir. Tartışmasız olan günümüzde sporun farklı yapıları barındırarak ayrıştığıdır. Bu yapılar sporun görülmek istendiği boyuta göre değişmektedir. Modernleşme sürecinde, hemen her gelişmekte olan ülkenin gündeminde geleneksel sporların modernleştirilmesi ya da modern -Batı’dan getirilen sporların geleneksel sporlara tercih edilmesi gibi süreçler yaşanmaktadır(31).

3.1.5. Modern Dönemlerde Kadın ve Spor

Erkek sporundaki sorunlar ve artan ticari ve rekabetçi yaklaşım, kadın sporu hakkında tartışmaların tekrar çözümü için zemin oluşturmuştur. Son yüzyılda kadınların spora katılıma ilişkin destek arayışlarında vurguladıkları sporun özellikle kişisel gelişime, fiziksel uygunluğa, beceri gelişimine, başarıya, sosyal gelişime, toplumda tanınmaya olan katkısı ile erkek tabanlı oluşan ve gelişen bir organizasyon olarak günümüze profesyonelleşmiş, endüstrileşmiş, ticarileşmiş biçimleriyle gelen sporun vaat ettikleri arasında büyük fark vardır. Nitekim Amerikan sporunda kadın tartışması, erkeklerin sporda hem profesyonel düzeyde hem de kolej düzeyinde yaygınlaşması döneminde yeniden artmıştır(30).

Tarihsel süreçte sporun çıktılarından erkeklerin daha çok yararlandığı bir gerçektir ve zamanla sporun değişen ve eleştirilen ticari uygulanış biçimleri, yukarıda bahsedildiği gibi sporla daha çok ilişkide olan erkeklere mal edilmektedir. Örneğin sporda başarı yoluyla sınıf atlama, kadının dışlandığı Yunan Olimpiyatlarından Modern Olimpiyatlara ve günümüz toplumuna aktarılan erkeklere özgü ancak değişime uğrayan özelliklerden biridir(30).

Geleneksel toplumlarda baskın olan ödül ve sınıf atlama yolu, statü ve toplumda kabul görme şeklindeyken günümüzde geliştirilen yeni değer ve liberalist yaklaşımların bireyselci etkileriyle elit sporda maddi anlamda kazanç sağlama öncelikli hedef olarak karşımıza çıkmakta, sporcu için toplumda kabul görmekten çok ulaşmak istediği gelir düzeyi yüksek sınıflardan birinde kabul görmek yeterli olmaktadır(31).

Bourdieu, elit sporun başlangıçtaki karşılıksız ve fairplay anlamından bu kadar uzak yatkinliklerini anlamak için sportif kariyerin ezilen sınıflardan

çocuklar için toplumsal yükselmenin tek yolunu temsil ettiğini hatırlamak gerektiğini savunur (25).

Kadının spora katılımını destekleyen, sporun yararlı işlevlerini vurgulayan nedenlere ve çok yüksek kazançlı kadın sporcuların sayısının oldukça düşük olan oranına bakılacak olursa kadınların spora katılım biçimlerinin dejenere olmuş bir spor kültüründen ibaret olmadığı söylenebilir. Ancak bir zamanlar Yunan Olimpiyatlarında başarı sağlayan erkek benzerleri gibi kişisel gelişimlerinin ve statülerinin garantisini sağlarken kadınların da pek çoğu aynı zamanda bilerek veya bilmeyerek sporun sonuçları yoluyla bazı ‘otorite’ ve çıkar sağlayıcılara katkıda bulunabilmektedirler. Çağdaş spor örgütlenişi, bu sistemde yer almaya çalışan kadınları sadece “destekleyen” role, ikinci bir mevkiye indirebilirken, insanları, erkeksiliği fiziksel güç ve duygusal olarak etkilenmeyen olarak tanımlamaya yönlendiren anlamları üretmektedir (40,41). Her ne kadar sporun bilimselleşmesiyle ilk feministlerce reddedilen bu idealler, bilime uzak olmayan toplulukların zihinlerinde bile yerleşik inançlar haline dönüşebilmiştir.

Geleneksel dönemlerde spora katılım fırsatı bulamayan kadınlar modernleşme sürecinde sporun bilimselleşmesinin ve giderek yaygınlaşmasının yanı sıra Batı ülkelerinde kadın hareketlerinin etkisiyle spora sınırlı da olsa giderek artan biçimde katılım fırsatı bulabilmişlerdir. Pek çok sporun ortaya çıktığı ve yaygınlaşmaya başladığı 18. ve 19. yüzyıllarda -bazı çevrelerde hâlâ tartışıldığı gibi- spora katılımın kadınlar için gerçekten doğru bir karar mı olduğu; yoksa sporda, sistemler, sağlık ve kadının doğal yapısına uygun olmayan ve/veya doğal yapı olarak atfedilen güzelliklerini yıpratmak kadar aşırı heyecan, yorucu

abaları içeren hareket yoğunluğu gibi nedenlerle kaçınılması mı gerektiği tartişılmaktaydı (42).

Geleneksel sporların “erkeksi” niteliği her durumda bu süreçlerde kendisini göstermekte, modern spora ve sporun kadını kapsayışına ilişkin tolerans düzeyleri toplumdan topluma değişebilmektedir. Sonuçta, bir sporun benimsenmesi/ kabul edilmesi yönünde olsa da kadınların katılımına ilişkin önyargıların ortadan kalkmasının daha çok zaman aldığı, sporun örnek uygulayıcılarının genelde erkekler olduğu ve katılımdaki artışın erkeklerin lehine gerçekleştiği görülmektedir. Örneğin, kurucusunun kadın-erkek herkes tarafından uygulanabilir olarak tanıttığı ve yaygınlaşmasını desteklediği basketbol sporu, ulaştığı diğer ülkelerde bu haliyle kabul edilmekte; ancak, Avrupa’da basketbol uluslar arası boyutta örgütlenmeye başladığında doğduğu ülke olan Amerika’da kadınların katılımına ilişkin tartişmalar hâlâ sürmekteydi(42).

Amerika’da tüm spor karşılaşmalarının kızlara yasaklandığı ve sadece rekreatif amaçlı uygulamalara izin verildiği 20. yy.ın başlarında bu tartişmalar etkili olmaktaydı. Örneğin Iowa, kız basketbolunda oluşan yoğun ilginin geri çevrilerek turnuvaların durdurulmasına ve basketbol branşı yerine voleybol gibi kızlara daha uygun organize etmeye hazır oldukları sporlara katılmalarının teklif edilmesine tanıklık etmiştir. Ancak karşı bir hareket olarak 1924’te okul yöneticileri, ilk bağımsız kızlar eyalet rgt olan ‘Iowa Liseli Kızlar Spor Birliği’ni (Iowa High School Girls’ Athletic Union) kurmuştur. Bu birlik adı altında yapılan kız basketbol turnuvaları erkek turnuvalarını çok geride bırakan eyaletin en büyük olayı haline gelmiştir. Buna benzer durumların başka yerlerde gerçekleştiği bilinmektedir (30).

II. Dünya savaşı, kadınları geleneksel rolleri dışına çıkmasını gerektiren koşulları oluşturması ve yeteneklerinin yeterliliğini kanıtlayarak dışlanmış ve savaş sonrası dışlanacak kadınların yeniden başkaldırmasına zemin oluşturması açısından önemli bir dönüm noktasıdır. Savaş sonrası patlak veren özgürlük hareketlerinde, kadın hareketlerinin ve kazanımlarının önemi büyüktür. Geleneksel sporlarda pek varlık gösteremeyen kadınların modern sporla birlikte katılımlarında özellikle Amerika'daki 1972 tarihli Title IX adlı yasa ile açıkça görülebilen bir artış gerçekleşmiştir. Ancak özellikle profesyonel spor performans farklılıklarına vurgu yaparak cinsiyetçiliği güçlendirmektedir. Katılımın sürekliliği için özellikle fon desteği sağlayan bu yasanın olmadığı durumlarda kadın sporlarına çeşitli müdahaleler yapılarak erkek performans sporu karşısında ezilmemesi, ilgi çekmesinin sağlanması amaçlanmıştır (30).

Türkiye'de modern sporun ilk uygulayıcıları sadece erkekler olmamış; ancak Türkiye'de yaşayan Batılı kadınların öncülüklerine rağmen kadınların spora yeterli katılımı sağlanamamıştır. 1900'lerde hız kazanan yabancı, azınlık ve öğretim görevlilerinin ailelerinin katıldığı spor etkinliklerinin Türk kadınına uzak kalmasında “dinî, politik, ekonomik ve sosyal etkenlerin ağırlığı” önemli rol oynamıştır (43).

Türkiye'de de kadının spora girmesi Cumhuriyet ile birlikte, sporun devlet tarafından desteklenip okullarda Beden Eğitimi derslerinin zorunlu kılınmasıyla olmuştur. “Cumhuriyet'in ilanından sonra sayısı 14'e yükselen kulüplerde gerçek faaliyet gösteren 827 sporcu tespit edilmiş ve içlerinde paraşütçü, uçman dâhil 52 kadın sporcu görülmüştür”. Ancak daha önce bahsi geçen nedenlerle Türk kadının spora katılma isteklerini gerçekleştirmesi pek mümkün olmamıştır. Sadece “arama

bilincine erişmiş ve para kaygısını üzerinden atmış” olanlar, yükseköğrenimleri sırasında spora ‘takım’ olarak katılabilmişlerdir. Ayrıca spora katılabilen azınlıktaki kadınların ya eşleri ya da babaları sporda ün yaptığından mali olanakları ve çevre baskıları olmayan veya bu baskılarla başa çıkabilecek şartlarda kadınlar olduklarına dikkat çekilmektedir (31).

3.1.6. Günümüzde Kadın ve Spor

Kadın sporları için zarif olma, agresif olmama ve güzellik gibi kalıplaşmış kadınlık algılarına uymak yıllardır hayatta kalan özellikler olarak görülür. Sporun bir ögesi olarak bilinen güzellik bileşeni, sporun algılanan kadınsılığında önemli bir bakış açısı olarak görülür. Olasılıkla bu genel yapı kadınlı kavramında önemli bir görüş olduğundan dolayı kabul görür. Kadın vücudu bir obje olarak tanımlanmaya devam eder. Kadınlar ayrıca kendi görünüşlerini, ideal kadın görünüşüyle karşılaştırarak ve diğer insanları memnun etmek için kendi vücutlarını kullanarak sosyalleşirler. Görsel memnuniyet ve güzelliği sağlamaya çalışan sporlar sadece kadınlar için uygun olmasıyla değil aynı zamanda kalıplaşan kadınlık algıları ile uyum içindedir (32).

Vücut çekiciliği kişinin sahip olduğu bedenin başkaları tarafından ilgi görmesi ve beğenilmesidir. Son zamanlarda insanlar kendilerinin ve başkalarının fiziksel yapıları ile daha çok ilgilenmeye başladılar. İnsanlar fiziksel olarak sınıflandırılırken güzel ya da çirkin olarak da adlandırılmaya başlandı. Bunun yanı sıra medyanın özellikle kadınlar için çizmiş olduğu ideal kadın profilleri oluştu. Zayıf ve ince bayanların daha çekici olduklarını belirten yayınlar artınca bu ideal kadın figürlerine benzeme isteği de artmış oldu. Kişinin vücutundan memnun

olması kendisini çekici hissetmesini de sağladı. Kadın için vücudunun istenen oranlarda olması ve bu oranları koruması hatta korumak için cerrahi müdahaleler yaptırmayı kaçınılmaz oldu. Tüm bunlara düzgün bir duruşve estetik de eklenince başkaları tarafından ve kişinin kendisi tarafından beğeni kazanması ve çekici bulunması sağlanmış oldu (32).

Sağlık ve zindelik için sporda amaç; sağlıklı yaşama, streslere dayanma gücünün artırılması, ideal kiloda kalmak, işve meslek hayatında başarı, genç kalma, canlı ve hareketli, kaliteli bir yaşam teminidir. Koşmak, yüzmek, bisiklete binmek, kayak, hızlı yürüme, aerobik-jimnastik gibi spor türlerinin seçimi ve yapılması insanın kişisel kondisyonuna bağlı olarak gerçekleşmelidir (33).

Bourdieu'yabenzer şekilde, Smith de, kadın bedeninin, dergiler, reklamlar ve moda tarafından, erkek arzusunun ve gözlemlerinin nesnesi olarak kurulduğu bir söylemin içinde olduğunu söylemektedir. Erkeklikten farklı olarak kadın bedeni asla mükemmel olarak sunulmamaktadır. Giyim, makyaj, diyet, egzersiz bütün bunlar kadınları toplumsal olarak kabul gören ideal imaja yaklaştırmaya çalışan ihtiyaçlardır. Bütün bunların sonucu olarak birçok kadın bedenini sevmemektedir. BourdieuveSmith'ınanalizlerinden de anlaşılacağı gibi birçok kadın bedenlerini normalleştirmek için sürekli olarak kendini gözlemekte diyetlerle çok fazla zaman harcamaktadır. Bütün bunlar için zaman harcamak bir yandan kadına pratikte ödüller kazandırırken bir yandan da gereksiz işler olarak görülmektedir vekadının entelektüel olarak düşüklüğünün simgesi olarak sunulmaktadır (7, 34). Bedenin bu kadar yoğunlukla yaşandığı günümüz post modern ya da Giddens'in deyiimiyle hiper modern toplumunda bedeni merkezine alan, bir alan olarak spor da farklı bir kimlik kazanmaktadır (35). Performans

sporlarından farklı olarak egzersiz bedeni düzenlemeye yönelik bir etkinlik olarak günlük hayatın bir parçası olmaya başlamıştır. Egzersizin yaygınlaşmasıyla genellikle çok daha az yer aldığı sporun aksine kadınların spora katılımı artmıştır(36).

Daha önce bahsedildiği gibi bugün Batı toplumunda, modern zaman kadını zayıf bir bedenle ideal kadın imajları ile bombardıman edilmektedir(37). Son 20 yılda fiziksel egzersizin kültürel ve toplumsal kabulüyle güzel beden nosyonlarına da fiziksel egzersizin kadın bedeni üzerindeki etkisi sızmaktadır. Bugünün kadını için güzel beden sadece zayıf değildir, sıkıdır, iyi şekillenmiştir ve seksidir (38).

Fiziksel egzersiz yukarıda bahsedilen bedene ulaşmanın bir yoludur ve güzellikle eşdeğer bir sağlığın oluşmasına neden olmaktadır. Kadınların ve erkeklerin egzersiz motivasyonlarına bakan Batı’da yapılan araştırmalarda bu görülebilmektedir; Elias’in(39) yaptığı bir çalışmada kadınların sağlığı zayıflıkla eşleştirdiğini ve bunun daha sonra egzersizle bir bağlantı sağladığı gösterilmiştir.

Son yıllarda dünya genelinde, kadınlar için yeni fırsatların yaratılması, kadınlar için yeni yasal düzenlemelerin yapılması, kadın hareketinin etkisi, sağlık ve fiziksel uygunluk (fitness) hareketlerinin artmasıyla birlikte kadınların spora katılımında önemli artışlar olmuştur (40). Toplumumuzda da fiziksel aktiviteye katılımında önemli artışlar gözlenmesine karşın, kadınların serbest zaman etkinliği olarak bu aktivitelere katılımlarını toplumsal perspektiften ele alan çalışmalar henüz çok yenidir. Batı toplumunda, güzel ve ince kadınların daha başarılı olacağına dair yaygın bir kanı bulunmaktadır. Örneğin; medyada, başarılı kadınlar sürekli olarak, güzel, feminen imajlarla sunulmaktadır. Kadınlar, bu şekilde başarılı olacaklarına inanmakta ve bahsedilen imaja uyumlu hale

gelmek için çalışmaktadırlar (41). Bu can sıkıcı benzerlik yıllardır, kadın magazin dergilerinin başlıca konusudur. Kadınlara, başarıyı elde edebilmeleri için, yüz ve vücut mükemmelliğinin ne kadar önemli olduğu öğretilmiştir(42).

Kadınları kilo vermeye motive eden unsurlardan biri de; toplumun, şişman insanlar için negatif bir bakış açısına sahip olmasıdır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, ince yapılı kabul edilen kişiler, kilolu olanlara göre daha kontrollü ve daha akıllıdırlar(43).

Günümüzde artık dış görünüşün ne kadar önem taşıdığı tartışılmaz bir gerçek haline gelmiştir. Hem sosyal yaşantı hem de iş hayatında ilk yargı dış görünüş üzerine olmaktadır.

3.2. Beden

Bilim tüketilen şeyler arasında diğer nesnelerden daha kıymetli daha eşsiz bir nesneden bahseder. Bu bedendir. Günümüzde beden yeniden keşfedilmiş, özellikle dişil bedenin reklamda modada, kitle kültüründeki mutlak varlığı ön plana çıkmıştır. Sağlık, perhiz, tedavi kültü, gençlik, zariflik, erillik/dişilik, bakım, rejim gibi kavramlar bedenin etrafını kuşatarak onu kurtuluş nesnesine dönüştürmüştür(44).

Beden sosyoloji içinde son 30 yıldan beri tartışılan, sosyoloji teorisinde yer almaya başlamış bir kavramdır(45). Bundan önce sosyal bilimlerde beden ihmal edilen bir alan olarak yer almaktadır fakat son yıllarda önemi gittikçe artmaktadır. Foucault (46) ve Deleuze gibi araştırmacıların bu konuyu çalışmaya başlaması, Turner ve Bourdieu (47) gibi sosyologların ve feministlerin bu

alışmaları genişletmeleri ve yeni perspektifler katmasıyla, beden, birçok alanda toplumsal çözümlenin içine girmiştir.

Turner (45) tarafından beden iç beden ve dışbeden olarak iki boyutlu ele alınmıştır, O'na göre, i bedenle fizyoloji ve sosyoloji ilgilenirken, dışbeden sorunu duyguların ve hislerin alanıdır ve kamusal alanda bulunmaktadır. Tıp, sekularizm ve rasyonalizm, Turner tarafından, bedenın üzerinde etkide bulunmuş önemli kuvvetler olarak değerlendirilmektedir. Turnerbedeni yapılandırma teorisi içinde yapı ve süreç merkezli ele almaktadır. Yapı süreç içinde değişebilir ve dönüşebilir bir olgudur ve Turner tarafından bedenın varoluşu bu etkileşim içinde ele alınmaktadır. Günlük pratikleri anlayabilmek için onun beden üzerindeki tezahürünü anlamak önemli bir yer tutmaktadır ve yasayan beden fenomenolojisi cisimleşmiş aktör fikrini ortaya atarak toplumsal eylemi anlayabilmenin olanaklarını bize sunmaktadır(45).

Frank, bedenın ilişkilendirilmesi gereken dört bağlam olarak a. Kontrol, b. Arzu, c. tekilerle ilişkiliği d. Kendiyle ilişkiliği ortaya koymaktadır. Bu dört alan içinde bedenın değerlendirilmesini sağlayacak 4 ideal tip sunmaktadır; disipline edilmiş beden, yansıyan beden, baskılanan beden, iletişimsel beden, Disipline edilmiş beden özellikle kapitalizmin ilk dönemlerinde ortaya çıkan asker bedeniyeen, yansıyan bedende kişinin gelişimi gözlenebilmektedir. Baskılanan beden disipline edilmiş bedenden farklı olarak daha az görünür bir düzenlemeye maruz kalmaktadır ve iletişimsel bedende beden toplumla birey arasındaki köprüyü oluşturmaktadır (48).

20. yy'ın sonlarından itibaren ise artık beden totaliter bir biçimde düzenlenmemektedir. Bu endüstrileşme sonrası devirlerde, ağır sanayi

üretiminden, hizmet sektörüne, esnek çalışmaya geçilmiş, tüketim ve haz toplumsal yaşamın kurulumunda önemli bir rol oynamaya başlamıştır. Özellikle tüketicinin artmasına yönelik olarak beden, önemli ve geçmiştekinden farklı olarak daha bireye özgü bir hal almıştır. İktidar tarafından tüketime yönelik olarak bedenin düzenlenmesi için, ideal beden kavramı kışkırtılmaktadır (45). Başka bir deyişle, bütün bu gelişmeler günlük yaşam biçimlerine yansımaktadır. Toplum, özellikle medyanın etkisiyle, zayıf, sağlıklı, genç, seksi beden imgeleri tarafından sarılmış durumdadır. Toplumdaki birçok etkinlik ticarileşmiştir, bu anlamda beden de bu etkinliklerin malzemesi olarak ticari bir hedef oluşturmaktadır. Moda, jimnastik, sağlık ve kozmetik ürünleri bedenin şekillenmesine, değişmesine yönelik alanlar olarak önemli bir pazar oluşturmaktadır. Ayrıca daha önce de bahsedildiği gibi cinsel yolla bulaşan hastalıkların yayılmasıyla ve yaşam süresinin uzamasıyla ortaya çıkan hastalıkların ortaya çıkmasıyla birlikte beden toplumda daha dikkat çeken bir konum almıştır (49).

Beden algısı kavramı içerisinde dört ayrı yaklaşımın incelenmesi önerilmektedir:

1. Bedenin biçimsel özellikleri ile ilgili inanışlar (giyim, vb)
2. Bedenin sınırları ile ilgili inanışlar
3. Bedenin içsel dinamikleri ile ilgili inanışlar
4. Bedenin işlevleri ile ilgili inanışlar.

Bedende yapılan fiziksel ya da biçimsel değişiklikler insanların yaşadıkları hemen her toplumda görülmektedir. Ancak bu değişikliklerin toplumların yapısına ve bu yapıyı etkileyen etmenlere göre birbirinden ayrıştığı dikkat çekmektedir. “Güzellik” kavramı, bu fiziksel ve bedenin yüzeyi ile ilgili yapılan değişiklikleri

yakından etkiler. Güzelliğin toplumda ifade ettiği Őeye göre bireyler bedenlerini değiştirmeye çalışmaktadırlar. Estetik kaygılar ile kullanılan kozmetikler, yapılan diyetler, başvurulan kimi meslek grupları (estetik cerrahi, ortodonti, kuaförler, vb) bireylerin bedenlerini “güzel” olarak algılama konusunda başvurdukları arama yolları arasında yer almaktadır. Bu sayede bireyler “ideal vücut ölçüleri ”ne sahip olacaklarını düşünmektedirler (50).

3.2.1. Algı

 nsanın çevresinden ve içinden gelen uyarıcıların farkında olması, bunları adlandırması ve yorumlaması sürecine “algı” denir (51). Algılama, duysal bilgiyi nesnelerin algılanmasıyla nasıl b t nleştirdiğimizi ve bu algıları yaşarken nasıl kullandığımızı irdeler (algı, algısal bir sürecin ürünüdür) (51).

Algılamada duyu organları aracılığı ile beyne iletilen uyarımlar kümelenip, yorumlanır. Aslında algılama, duyumların çeşitli bakımlardan örgütlenip bir anlam kazanmasıdır. Bu yüzden aynı uyarıcılar başka kişiler tarafından başka Őekillerde yorumlanabileceği gibi; aynı kişi, aynı uyarıcıları değişik bakış açısına göre değişik Őekillerde anlamlandırabilir (51).

Algı, duyu organları ile elde edilen duyumların, karmaşık psikolojik bir işlev sonucu örgütlenerek, nesne ve olaylar hakkında bireyi bilgi sahibi kılma etkinliğidir. Algılama ise uyarıcıların anlamının kavranması, duysal uyarımların anlaşılması Şeklinde tanımlanırken başka bir tanıma göre, algı, i  ve dış dünyamızdan haberdar olmaktır (52). Algılarımız genellikle sadece bir tek uyarımın yorumu olmayıp daha çok, uyarımlar şemasının hızlı bir düzenlemesidir. Bilgiler, duyum ve algı olmak üzere iki aşamada incelenir. Duyum, duyu organları

aracılığı ile alınan uyarıların belli sinir yollarını takip ederek beyine ulaşması sürecidir. Bir ışığın parlaklığı, kahvenin sıcaklığı veya iğne battığı zaman duyduğumuz acı gibi ilkel yaşantıları içerir. Algı ise, duyumları yorumlama, onları anlamlı hale getirme sürecidir. Bu da algının, duyumdan daha ileri ve farklı bir olay olduğunu gösterir (53).

3.2.2. Beden Algısı

Beden algısı kavramı 1920 yılında Paul Schilder tarafından ilk kez psikolojik ve sosyolojik açıdan ele alınmıştır. Schilder'den önceki çalışmalar ağırlıklı olarak beyin hasarına bağlı gelişmiş bozuk beden algılarıyla sınırlıdır. “The Image and Appearance of Human Body kitabında yazar beden algısının sadece bir kognitif yapı olmadığını, hatta başkalarıyla ilişkilerin ve tavırların yansımaları olduğunu belirtmiştir. Beden algısının esnekliği ile ilgilenmiş olan Schilder beden algısını “Zihnimizde biçimlendirdiğimiz kendi vücudumuzun resmidir, yani kendimize nasıl görüldüğümüzdür.” şeklinde tanımlamıştır (54,55).

Beden algısı, bireyin geçmiş deneyiminden oluşan bir varoluş ve genellikle bireyin birçok durum karşısında bedenini deneyimlediği ve diğer bireylerin kendi bedenine gösterdiği tepkileri fark ettiği öğrenme süreci sırasında gittikçe artan gelişme olarak tanımlanır. Genellikle birey bedenini algıladığı ve değerlendirdiği zaman öz-saygısını ve güvenini belirlemede önemli rol üstlenir. (56).

Beden algısı fizyolojik temele dayanmasına karşın fiziksel, psikolojik ve sosyal deneyimlerden oluşur. Bu nedenle, bu yalnız bireyin kişilik yapısını içermekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal olarak sosyolojik bir anlama da

sahiptir. Beden algısı, bireyin bedenine ait örnek deneyimleri ve bunları organize etme durumu ile ilişkilidir (56).

Bedenin farklı bölümlerinin kişiye verdiği memnuniyet kişinin kendine güveniyle ilişki içindedir. Kişilerin boyu, kilosu, beden ölçüleri sağlık durumu, siması, kendine verdiği değeri, kişinin yeteneklerini kontrol eden kendine karşı davranışlarını oluşturmakta ve bütün bunlar sosyal ilişkilerine yansımaktadır (57).

Literatürü incelediğimizde beden algısı farklı terimlerle karşımıza çıkabiliyor. Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili algı ve yorumlar önemlidir.

Beden İmajı; bireyin kendi fiziksel görünüşü hakkında sahip olduğu olumlu veya olumsuz duygu veya düşüncelerdir (58,59).

Beden İmgesi; En kısa tanımıyla aynaya baktığımızda gördüğümüz görüntüyü yorumlayışımız vücut imgesini oluşturur. Bireyin kendi vücut şeklini nasıl algıladığını ifade eder. Kötü vücut imgesine sahip bireyler kilolu olmasalar da olduklarını düşünürler (60). Yani vücudumuzun nasıl görüldüğü algılayışımız, hissiyatımız vücut imgemizi tanımlar.

Beden İdeali; Bedenin bütününün veya bir bölümünün, olması istenen, ulaşılmaya çalışılan şekli olarak tarif edilebilir. Beden ideali, kişinin bilinçli ya da bilinçsiz olarak beden gerçekliğini ve beden sunumunu, çocukluğundan bugüne kadar içselleştirdiği ve benimsediği norm veya standartlarla kıyaslamasını içerir. Eğitim, yetiştirme şekli, kültür, moda ve sosyal davranış değişiklikleri beden idealini etkiler ve değiştirir (62).

Witkin “erkeklerin beden algılarını oluşturmada kendi vücutlarından topladıkları bilgilerin, kadınların ise vücutlarını başkalarının nasıl algıladıkları ve

tarif ettiklerinin önemli olduğunu” vurgulamıştır. Erkeklerin kendi vücutlarını gördükleri, kadınların ise vücutlarının nasıl göründüğünü hissettikleri ifade edilmiştir. Erkek için güçlü olmak, kadın için güzel görünmek önemli olmuştur. (61).

Erişkin kadınlar ve erkeklerde, beden algısı farklı algılanır. Bu, beden sınırlarının belirginleşmiş olmasındandır. Örneğin, kadının rolü, bedeni ve beden fonksiyonları ile daha iyi tanımlanır. Erkeğin rolü ve statüsü ise beden özelliklerinden çok başarıları ile tanımlanmaktadır. Genel olarak erişkinin beden algısı ve ben kavramı sosyal değişimlerle biçimlenir. Toplumda görünüşü normal olan bir beden algısı benimsenir. Bireyin ben imajı kendi dünyasını olumlu hale getirmekte ve genişletmekte, başarıya ulaşmasını etkilemektedir. Erişkinin beden algısı, ben kavramı, kimlik ve kişiliği arasında dinamik bir etkileşim gösterir. Kendi beden algısı hakkında olumlu düşünen birey, olumlu bir tutum gösterir ve insanların olumlu bir kişiliğe ve özgüvene yöneldiğini fark eder(56).

Literatürü incelediğimizde beden algısının kadın ve erkelerde yaş durumundan da farklılık gösterdiğini görmekteyiz.

Orta yaşlılarda (45- 65 yaş) birey fizyolojik, psikolojik ve fiziksel değişimler yaşar. Bedendeki değişiklikler erkekte ve kadında farklıdır. Kadınlarda şişmanlık, erkeklerde saç dökülmesi, fiziksel güçlerinde her iki cinste de azalma, beden algısında değişiklikler oluşturur. Orta yaşlı bireyler, gençlik imajının kaybolduğunu, bedenlerinin daha sağlıklı ve güçlü olamayacağını düşünürler. Gençliğe özentilerini yaşam biçimi ve giyimlerine yansıtırlar. Kişi görünüşünü ben imajı ve olgunluğu temeline dayandırır. Bilinçsiz olarak gençliği taklit etmesi bireyin kendince geçerli olan geçmişi ve deneyimlerini inkâr etmesidir. Orta yaşın

heyecanı, yaşam boyu kazanılan gerçeklik değerlerini anlayışı ve deneyimi kullanmaya dayanır. Dış görünüşün algılanmasındaki doğruluk, iç güvenliği sağlar (56).

Yaşlılık döneminde ben kavramında belirgin bir değişiklik görülür. Yaşlı bireyde fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal değişiklikler olur. Liderlik rolü uğraşlarının azalması, emeklilik, eşin ya da yakın bir akrabanın yitirilmesi, ben kavramını etkileyen önemli olaylardır. Beden algısındaki fiziksel değişimler takma diş, gözlük, işitme cihazı, baston, tekerlekli sandalye gibi destekleyici aletlerin kullanımına ilişkindir. Yürümeye ve hareketlerde yavaşlık, cilt ve saçlarda görülen değişiklikler duygusal ve motor aktivitelerde azalma ve güç kaybını kapsar. Yaşlı bireyin duygusal ortam içinde desteklenmesi, cesaretlendirilmesi, ilgi ve ilişkilerinin olumlu yöne çevrilmesinde kendisine yardım, gerçek beden algısını algılamasını sağlar (56).

3.2.3. Beden Algısının Özellikleri

Beden algısı ile ilgili tanımlar birbirine benzemekte veya birbirini tanımlar nitelikler taşımaktadır. Ergür E'ye göre tanımların da yardımıyla beden algısı ile ilgili bazı özellikler şöyle özetlenebilir (63).

- Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algılar önemlidir.
- Bireyin beden algısı, kendi algıları kadar başkalarının bakış açısından da etkilenir.
- Beden algısının kavramsal yönü olduğu gibi gerçek yönü de vardır.
- Beden algısı dinamik ve değişebilir niteliktedir.

- Beden algısı kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılarda önemli olduğundan hiç kimse kendi beden algısını tam olarak tanımlayamaz.

Bütün bu çalışma sonuçlarına göre beden algısı kavramı cinsiyet, yaş ve sosyal çevreye göre değişiklik göstermektedir.

4. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma iki temel bölümden oluşmakla birlikte ilk bölüm, kadınlarda sporun tarihsel süreci, gelişimi ile beden algısı kavramı ve özellikle kadınlarda beden algısı konularının derinlemesine belirtildiği kuramsal çerçeve evresinde verilecektir. Uygulamalı araştırma kısmında, genç ve yetişkinlere anket uygulanacaktır. Anketin birinci bölümü araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo demografik bilgilerin yer aldığı sorulara yer verilmiştir. Kadınların bedenlerini nasıl algıladıklarını belirlemeye yönelik ise Secard ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen ve Selim Hovardaoğlu'nun (1993) Türkçeye uyarladığı “**Beden Algısı Ölçeği**” kullanılmıştır. Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan ölçek, 1953 yılında Secard ve Jourard tarafından geliştirilmiş, kişinin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden (kol, bacak, yüz ya da bir işlevi, cinsel faaliyet düzeyi) memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. Secard ve Jourard, kişinin bedeninden sağladığı doyumun benlik kavramı ile ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle geliştirdikleri hipotezlerin test edilmesi sonucunda, ölçeklerini iki bölümden oluşturmuşlardır.

Orijinal ölçeğin ilk bölümü beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır (5= Oldukça beğeniyorum, 4= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 2= Pek beğenmiyorum, 1= Hiç beğenmiyorum). En olumlu ifade 5 (beş) puan, en olumsuz ifade ise 1 (Bir) puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut

bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin artmasını, puanın azalması ise memnuniyetin azalmasını belirtmektedir.

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışması 1989 yılında Hovardaoğlu tarafından 200 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Hovardaoğlu, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını 0.91 ($p<0.01$) olarak bulmuştur. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, spor merkezlerine devam eden ana kütleyi temsil ettiği varsayılan 36 kadına yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında; elde edilen beden algısı puanı, Cronbach Alfa katsayısı $r= 0, 77$ ($p<0.01$) olarak elde edilmiştir.

Araştırma bulgularının sayısal verilere dönüşmesi sonucu bilgisayar ortamında değerlendirilerek istatistikî programların elverdiği ölçüde, yüzde, frekans ve ikili karşılaştırmalarda “t testi” daha fazla olanlarda ise “Anova testi” (Varyans) analizlerinin tabloları dikkate alınmıştır. Elde edilen veriler sonucu spor merkezlerine giden kadınların beden algısı, çeşitli varsayımlar ve genellemeler ışığında önerilere dönüştürülerek çalışma sonuçlandırılmıştır.

4.1. Evren ve Örneklem

"Modern toplumsal algı içerisinde; farklı nedenlerle spora katılım sağlayan, kadınların beden algısı spor yapmayı etkilemektedir" temel hipotezi kapsamında, geliştirilen çalışma, kadınların beden algılarının farklı değişkenler çerçevesinde nasıl değiştiği ve değişen algı biçimlerinin spor yapmayı etkileme durumları bağlamında spor yapan kadınların hangi öncelikler ile spor yaptıklarının araştırılması çalışmanın temel amaçlarındandır.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1-Spor yapan kadınların bedenlerinden memnuniyet düzeyleri yüksek midir?

2-Farklı değişkenler açısından kadınların beden algılarının nasıl değiştiği?

3-Spor yapan kadınların hangi öncelikler ile spor yaptıklarını sorgulamayı amaçlamaktadır

Bu temel amaçlar doğrultusunda; çalışma Elazığ İlindeki spor Merkezleri ile sınırlandırılmıştır. Araştırmanın evrenini Elazığ İl Merkezinde “step-aerobik”, “fitness” ve “plates” yapmaya elverişli 15 spor merkezine haftalık periyotlarla devam eden kadınlar oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise Elazığ İl Merkezindeki kadınlara yönelik program düzenleyen spor merkezleri içerisinde tesadüfi yöntemle seçilmiş ve ana kütleyi (750 kadın üye) temsil ettiği varsayılan 416 kadın oluşturmuştur.

5.BULGULAR

Tablo 1. Medeni Durum

	N	%
Evli	166	39,9
Bekar	250	60,1
Toplam	416	100

Araştırmaya 166 (% 39,9) evli, 250 (% 60,1) bekar bayan katılmıştır.

Tablo 2. Çalışma Durumu

	N	%
Çalışan	225	54,8
Çalışmayan	191	45,2
Toplam	416	100

Katılanların % 46,4'ünün çalışan, % 39,4'ünün ise çalışmayan bayanlardır.

Tablo 3. Eğitim Durumu

	N	%
İlk Öğretim	156	37,5
Orta Öğretim	64	15,4
Lisans	146	35,0
Lisansüstü	50	12,0
Toplam	416	100

Katılımcılara Eğitim durumu sorulduğunda ağırlıklı olarak ilköğretim %37,5 ve lisans %35,0 gözlenmektedir.

Tablo 4. Ortalama Aylık Gelir

	N	%
1000 TL ve altı	214	51,4
1001-2000TLarası	88	21,3
2001-3000TLarası	78	18,8
3001 TL ve üstü	36	8,7
Toplam	416	100

Aylık gelir durumu incelendiğinde en yüksek ortalamanın % 51,4 1000 TL ve altı olduğu görülmüştür

Tablo 5.Yaş Dağılımı

	N	%
20 Yaş ve altı	36	8,6
21-30 Yaş arası	138	33,2
31-40 Yaş arası	140	33,6
41-50 Yaş arası	80	19,2
50 Yaş üstü	22	5,3
Toplam	416	100

Katılımcıların yaş değişkenine bakıldığında, bayanların yaş ortalamasının en fazla %33,6 ile 31-40 yaş aralığında ve % 33,2 ile 21-30 yaş aralığında en az % 8,6 ile 21 yaş altı oldukları görülmüştür.

Tablo 6. Spor Yılı Dağılımı

	N	%
1 yıldan az	204	49,0
1-5 yıl arası	132	31,7
6-10 yıl arası	48	11,5
11-15 yıl arası	24	5,8
16-20 yıl arası	8	1,9
Toplam	416	100

Katılımcıların spor yaptığı yıl değişkeni incelendiğinde en yüksek ortalama %49,0'nin 1 yıldan az en düşük % 5,8 ile 11-15yıl arası ortalamayla spor yaptığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Boy Dağılımı

	N	%
150 cm ye kadar	14	3,4
151-160 cm arası	156	37,5
161-170 cm arası	190	45,7
171-180 cm arası	56	13,5
181 cm ve üstü	6	1,4
Toplam	416	100

Bayanların boy değişkeni incelendiğinde en yüksek aralığın%45,7 ile 161-170 cm. boy aralığında olduğu en az % 3,4 ile 150 cm olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 8. Kilo Dağılımı

	N	%
45–55 Kilo Arası	67	13,8
56–65 Kilo Arası	161	33,2
66–75 Kilo Arası	89	18,4
76–85 Kilo Arası	48	9,9
86-85 Kilo arası	51	10,5
Toplam	416	100

Kilo değişkeni incelendiğinde en yüksek ortalamanın % 33,2 ile 56-65 kg arasına sahip oldukları, en düşük % 9,9 ile 76-85 kg olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Spor Branşı Dağılımı

	N	%
Step aerobik	141	33,9
Plates	140	33,7
Fitness	77	18,5
Yürüyüş	58	13,9
Toplam	416	100

Step aerobik (% 33,9), plates (% 33,7), fitnes (% 18,5) ve yürüyüş (% 13,9) yapılmaktadırlar.

Tablo 10. Vücut Kitle İndeksine Göre Kendi Beden Algısı

VKI	Zayıf		Normal		Kilolu		Şişman		Aşırı Şişman		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Zayıf	3	21.4	17	8.3	8	6.9	9	11.8	3	50.0	40	9.6
Normal	9	64.3	104	51.0	56	48.3	33	43.4	2	33.3	204	49.0
Şişman	2	14.3	83	40.7	52	44.8	34	44.7	1	16.7	172	41.3
Toplam	14	3.4	204	49.0	116	27.9	76	18.3	6	1.4	416	100

Katılımcıların yarıya yakını (% 49,0) Vücut Kitle İndeksine (VKI) göre “normal” % 27,9’u “kilolu” kategorisindedir. Vücut Kitle İndeksine (VKI) göre; “zayıf” olanların % 64,3’ü kendini “normal” olarak görmektedir. “Normal” sınırlarda olanların ise % 51,0’ı kendini “normal” olarak algılamaktadır. Kilolu olanların % 48,3’ü kendilerini “normal” “şişmanların” % 43,4’ü kendilerini “normal” olarak görmektedir.

Tablo 11. Vücut Kitle İndeksine Göre Çevrenin Beden Algısı

VKI	Zayıf		Normal		Kilolu		Şişman		Aşırı Şişman		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Zayıf	4	28.6	32	15.7	12	10.3	11	14.5	3	50.0	62	14.9
Normal	9	64.3	101	49.5	63	54.3	42	55.3	3	50.0	218	52.4
Şişman	1	7.1	71	34.8	41	35.3	23	30.3			136	32.7
Toplam	14	3.4	204	49.0	116	27.9	76	18.3	6	1.4	416	100

Katılımcıların yarısından fazlası (% 52,4) çevreleri tarafından “normal” algılanmaktadır. Vücut Kitle İndeksine (VKI) göre; zayıfların çoğunluğunu çevreleri “normal” olarak algılamaktadır. Normal olanların % 34,8’i çevreleri tarafından “şişman” olarak algılanmaktadır. Kiloluların yarısından fazlası (% 54,3) çevresi tarafından “normal” olarak değerlendirilmektedir.

Tablo 12. Eşin Beden Algısı Önemi ve Spor Yapmadaki Etkisi

				Evet		Hayır		Kısmen		Toplam	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Eşin Beden Algısının Önemi				96	57,6	31	19,2	39	23,2	116	100
Eşinin	Beden	Algısının	spor	66	40,0	62	37,6	37	22,4	116	100
Yapmaya etkisi											

Araştırmaya katılan bayanlardan evli olanların eşinin beden algısının önemi önermesine % 57,6 evet, % 19,2 hayır, % 23,2’si kısmen cevabını

vermişlerdir. Eşinin beden algısının spor yapmaya etkisi önermesine % 40,0 evet, % 37,6 hayır, % 22,4 kısmen cevabını vermişlerdir.

Tablo 13. Çevrenin Beden Algısı Önemi ve Spor Yapmadaki Etkisi

			Evet		Hayır		Kısmen		Toplam	
			N	%	N	%	N	%	N	%
Çevrenin	Beden	Algısının	164	39,4	134	32,2	118	28,4	416	100
Önemi										
Çevrenin	Beden	Algısının spor	158	38,0	154	37,0	104	25,0	416	100
Yapmaya etkisi										

Araştırmaya katılan tüm bayanların çevrenin beden algısının önemi önermesine %39,4 evet, %32,2 hayır, %28,4 kısmen cevabını vermişlerdir. Katılımcıların çevrenin beden algısının spor yapmaya etkisi önermesine %38,0 evet, % 37,0 hayır, %25,0 kısmen cevabını vermişlerdir.

Tablo 14. Beden Algı Puan Ortalamaları

N	$\bar{X}$	Ss	Min.	Max.	Skala değeri
416	92,16	22,30	47,00	165,00	02,11

Katılımcıların beden algı puanları dikkate alındığında; minimum değer 47,00 puan olduğu, maksimum değer ise 165,00 puan olduğu gözlenmiştir. Beden algı puan ortalamasının ise $\bar{X} = 92,16$ ortalamaya sahiptir. “çok

beğeniyorum” ile “hiç beğenmiyorum” skalası içerisindeki ortalama değere denk gelen “pek beğenmiyorum” düzeyinde ($\bar{X} = 2,11$) bir ortalama puana sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 15. Medeni Duruma Göre Beden Algı Puan Ortalamaları

	N	$\bar{X}$	Ss
Evli	166	92,60	23,05
Bekar	250	91,87	21,82
Toplam	416	92,16	22,30

Tablo 15’de, Medeni duruma göre beden algı puan Ortalamaları Tablosuna bakıldığında, en yüksek ortalamanın ($\bar{X} = 92,60$) evliler, ($\bar{X} = 91,87$) bekârlar olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Vücut Kitle İndeksine Göre Beden Algı Puan Ortalamaları

Varyans Analizi

Kareler	Kareler			
Toplamı	d	Ortalaması	F	P
2823,17	4	705,79	1,42	0,22
203573,71	11	495,31		
206396,88	15			

Tablo 16’de Beden algı puanı Ölçek Puanlarının VKİ Değişkenlerine ilişkin Varyans Analizi Dağılımı Değerleri incelendiğinde ($p>0,05$) olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 17. Vücut Kitle İndeksine Göre Beden Algı Puan Ortalamaları

VKİ	N	$\bar{X}$	Ss
Zayıf	14	93,92	27,35
Normal*	204	90,77	23,08
Kilolu*	116	90,76	21,05
Şişman**	76	97,34	22,68
Aşırı şişman	6	96,66	29,22
Toplam	416	92,16	22,30

Tablo 17’de Vücut Kitle İndeksine Göre Beden Algı Puan Ortalamaları Tablosuna bakıldığında, en yüksek ortalamanın ($\bar{X} = 97,34$) şişmanlara ait olduğu, sırasıyla ($\bar{X} = 96,66$) aşırı şişmanlar, ($\bar{X} = 93,92$) zayıflar, ($\bar{X} = 90,77$) normaller ($\bar{X} = 90,76$) kiloluların olduğu görülmektedir. Aşırı şişman olanlarla, normal ve kilolu olanların arasındaki anlamlı farklılık dikkat çekicidir.

Tablo 18. Spor Yapma Nedenlerine Göre Beden Algı Puanlarının Varyans Analizi

Kareler		Kareler		
Toplamı	sd	Ortalaması	F	P
320,34	3	106,78	21	0,88
206076,53	12	500,18		
206396,88	15			

Tablo-18’da Spor Yapma Nedenlerine Göre Beden Algı Puan Ortalamaları Varyans Analiz Tablosu($p>0,05$) anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 19. Spor Yapma Nedenlerine Göre Beden Algı Puan Ortalamaları

	N	$\bar{X}$	Ss
Kilo vermek	141	91,51	22,48
Doktor tavsiyesi	131	92,55	21,07
Doğum sonrası	63	93,87	21,55
Sağlıklı yaşam	81	91,33	24,68
Toplam	416	92,16	22,30

Tablo 19’de, Spor Yapma Nedenlerine Göre Beden Algı Puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek ortalamanın ($\bar{X} = 93,87$) doğum sonrası, sırasıyla ($\bar{X} = 92,55$) doktor tavsiyesi, ($\bar{X} = 91,55$) kilo vermek ($\bar{X} = 91,33$) ve sağlıklı yaşam olduğu görülmektedir. Spor yapma nedenleri beden algı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 20. Kendi Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları

Varyans Analizi

Kareler		Kareler		
Toplamı	d	Ortalaması	F	P
14119,614	2	7059,80	5,164	0,00*
192277,270	13	465,56		
206396,885	15			

Tablo 20’de Kendi Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları Varyans Analiz Tablosuna bakıldığında ($p>0,05$) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 21. Kendi Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları

	N	$\bar{X}$	Ss
Zayıf *	40	85,95	12,47
Normal *	204	87,54	19,90
Şişman **	172	99,08	24,87
Total	416	92,16	22,30

Tablo 21’de, Kendi Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları Tablosuna bakıldığında, en yüksek ortalamanın ($\bar{X} = 99,08$) şişmanlar olduğu görülmüştür, sırasıyla ($\bar{X} = 87,54$) normaller ($\bar{X} = 85,95$) zayıflar olduğu görülmektedir. Şişman olanlar ile zayıf ve normal olanlar arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 22. Çevrenin Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları

Varyans Analiz

Kareler		Kareler		
Toplamı	d	Ortalaması	F	P
15159,077	2	70579,53	6,369	0,00*
191237,807	13	463,04		
206396,885	15			

Tablo 22’de Çevrenin beden algısına göre beden algı puan ortalamaları varyans analiz tablosu ($p>0,05$) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 23. Çevrenin Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları

	N	$\bar{X}$	Ss
Zayıf *	62	82,83	12,99
Normal *	218	89,85	18,83
Şişman **	136	100,11	27,75
Total	416	92,16	22,30

Tablo 23’de, Çevrenizin bedeninizi algılama biçimine göre beden algı puan ortalamaları içerisinde yüksek ortalamanın $\bar{X} = 100,11$ ile şişmanlar arasında olduğu görülürken, sırasıyla ($\bar{X} = 89,85$) normaller ($\bar{X} = 82,83$) zayıflar olduğu görülmektedir. Şişman olanların, zayıf ve normal olanlarla arasında anlamlı bir farklılık vardır.

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Beden algısı bedenimizin dış görüntüsüyle ilgili algılarımız ve duygularımızdır. Bireyin beden algısının gelişiminde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algıları kadar başkalarının bakış açısı da önem taşır. Beden algısı, zaman içerisinde değişikliğe uğrayabilir, sosyokültürel değerler beden algısına yansıtılabilir ve beden algısı kişinin gerçek yapısıyla uyumlu olabileceği gibi uyumsuz da olabilir. Örneğin zayıf olduğu halde kendisini kilolu olarak gören ya da vücudunda herhangi bir ciddi kusur olmadığı halde yine de kendini kusurlu bulup beğenmeyen kişiler vardır. Hemen herkesin beden parçalarına ve onların işlevlerine verdiği anlam ve değer farklıdır. Bu nedenle de bireyin kendi beden algısı şekillenirken; başkalarının onun bedenini algılama biçimi de önem taşımaktadır. Evli ise Eşin veya çevredeki insanların kişinin bedeni ile ilgili algısı kişinin beden algısını şekillendirmektedir. Elbette modern toplumda özellikle pek çok olgunun öznesi konumundaki kadının beden algısının önemi erkeklerkinden farklılaşarak değişmektedir.

Kadınların bedenlerine yüklenen anlamlar her geçen gün değişmekle birlikte, günümüzün modern insanının bakımlı ve belirli ölçülerdeki bedene sahip olmayı dayatan bir toplumsal algı öne çıkmaktadır. Modern kadın algısının beden imgesine önem atfettiği günümüzde idealize edilen bedene ulaşılmasında amaca uygun fiziksel aktivite yapan kadınların sayısı giderek artmaktadır. Özellikle kadınların beden algılarının araştırıldığı ve bedenlerinden memnuniyetsiz olanların spor yolu ve çeşitli diyetlerle bu durumu değiştirmek istediği dikkat çekmektedir.

"Modern toplumsal algı içerisinde; farklı nedenlerle spora katılım sağlayan, kadınların beden algısı spor yapmayı etkilemektedir" temel hipotezi kapsamında, geliştirilen çalışma, kadınların beden algılarının farklı değişkenler çerçevesinde nasıl değiştiği ve değişen algı biçimlerinin spor yapmayı etkileme durumları bağlamında spor yapan kadınların hangi öncelikler ile spor yaptıklarının araştırılması çalışmanın temel amaçlarındandır.

Bu amaca ulaşmada kullanılan ve araştırmanın ilgili yerlerinde bahsedilen Secard ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen ve Selim Hovardaoğlu (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan beden algısı ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmaya 166 evli, 250 bekâr toplam 416 kadın katılmıştır. Çalışanlar yarısından fazladır (% 54,8), eğitim düzeyi dikkate alındığında; ilköğretim (%37,5) ve lisans (%35) mezunu olanlar diğerlerine oranla çoğunluktadır. Katılımcıların çoğunluğu (% 66,8) 21 ile 40 yaş arasında, gelir düzeyleri dikkate alındığında yarısından fazlasının (%51,4) 1000 TL ve altında olduğu gözlenmektedir. Katılımcılar step aerobik (% 33,9), plates (% 33,7), fitnes (% 18,5) ve yürüyüş (% 13,9) yapmaktadırlar. Özellikle son yıllarda bayanların spora katılımında artmanın olması farklı nedenlere bağlanarak açıklanmaktadır. Bu nedenler arasında; yeni olanaklar, yönetimlerin yeni yasal haklar tanınması, küresel kadın hakları hareketi, medyada kadınların spordaki artan görüntüleri, sağlık ve fitness etkinliğinin yayılması olarak sıralanmıştır (64). Dünyanın pek çok yerinde kadınların geçmişe oranla spora yöneldiği ve step-aerobik, fitness, plates gibi sporlarda belirli amaçlar ve edinimler kazanmak istediği pek çok kaynakta belirtilmektedir. Bu kazanımlar arasında beden algısının yükseltilmesi de sayılabilmektedir.

Literatürde spor yapan kadınların yapmayanlara oranla beden algılarının olumlu yönde değiştiğine dair çalışmalara rastlamak mümkündür. Vocks ve arkadaşları da tek bir egzersiz seansının bile beden algısını olumlu etkilediğini belirtmişlerdir. Beden algısı düşük olan bireylerin ideal olan vücut tipine ulaşması için spora yani çeşitli aktivitelere yöneldiği ve yapılan egzersizlerin kişinin beden algısını olumlu yönde etkilediğini belirten kaynaklar vardır (65).

Araştırma kapsamındaki kadınların Vücut kitle indeksine göre yarıya yakını (%49,0) normal sınırlardadır. Bu durum diğer yarısının normalin altında veya üstünde olduğu gerçeğini de göstermektedir. Örneğin Vücut kitle indeksine göre zayıf olanların % 64,3'ü kendilerini normal olarak algılamaktadırlar. Aynı şekilde Vücut Kitle İndeksine (VKI) göre; yine zayıfların çoğunluğunu çevreleri tarafından da “normal” olarak algılamaktadır. Katılımcıların % 52,4'nün de çevreleri tarafından normal olarak algılanması kendi algıları ile örtüşmektedir.

Çevreleri tarafından “şişman” olarak algılanan % 34,8'in ise VKI' ye göre normal sınırlarda olması yukarıdaki “zayıf”ı “normal” görme eğiliminin bir devamı olarak “normali” ise “şişman” görme eğiliminde olduğunun göstergesidir. Yani toplumsal beden algılarımız VKI' ye göre zayıfları-normal, normal sınırlarda olanları ise şişman olarak algılamaktadır. Bu durumun toplumun genel algısı ile ilgili olduğu ve algımızın giderek sıfır/fit bedene doğru gittiğinin göstergesi olarak belirtmek mümkündür. Bu sonuçlar VKI' ye göre zayıf (sıfır/fit beden) olmanın normalin altında bir durum olduğu halde toplumsal olarak normalmiş gibi algılanmasına neden olmaktadır. Elbette bu durum zayıfı normal olarak görmeye doğru gidildikçe aynı zamanda beden algısının hoşnutsuzluğunu da etkilemektedir. Yani algısal olarak şişmanlığa (artık normallerde şişman olarak

algılanmakta) doğru gidildikçe beden algısının da azalacağı sonucunu doğurmaktadır. Örneğin farklı toplumlara ait kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada vücut ağırlığı arttıkça yani kadınlar şişmanladıkça beden hoşnutsuzluğunun arttığı bulgusuna rastlanmıştır (66).

VKİ ile beden algısının farklı değerler gösterdiği çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin TUİK tarafından 2010 yılında yapılan çalışmada; 15 yaş ve üzeri yetişkin nüfusun VKİ sınıflamasında; %5,9'u zayıf, %44,7'si normal, %33,0'ı fazla kilolu ve %16,9'u şişmandır. Bunlar arasında kendilerinin asıl algıladıkları sorusuna; %10,5'i zayıf, %51,9 ile çoğunluğu normal, %29,4'ü fazla kilolu ve %8,2'si şişman olarak görülmüştür (67). Bu çalışmada da kişilerin kendi algıları ile VKİ' değerlerinin farklılaştığı görülmektedir.

Evli olanların eşlerinin beden algılarının kendileri için önemli olduğunu belirtenler yarısından fazla (%57,6) olduğu halde bunun önemli olmadığını belirtenler azınlıktadır. Eşinin beden algısının kendisinin spor yapmasına etki etmekte midir sorusuna “evet” veya “kısmen” diyerek katılanlar %62,4'tür. Çevresinin beden algılarının kendileri için önemli olduğunu belirtenler (%39,4) olduğu gibi bunun spor yapmalarında da etkili olduğu belirtilmektedir. Spor yapanların spor yapma nedenleri irdelendiğinde; “arkadaş çevresinin” etkili olduğu çalışmalardan Gülbahçe'nin 2011 yılında yaptığı araştırmada katılımcıların spor yapma nedenleri irdelenmiş, çevreyi etkileme ve çevreden etkilene faktörleri üzerinde durulmuştur. Spor yapanların spor yapma nedenleri arasında kız ve erkek öğrencilerde farklılaşma olduğu ancak her iki grubunda spor yaparken çevreden etkilendikleri vurgulanmıştır (68). Çevrenin beden algılarının spor yapmada etkili faktör olduğunu belirten bir araştırmaya ulaşılamamış olsa da

insanın doğası gereği beğenilme arzusu içerisinde olduğu bilinmektedir. Beğenilmek elbette çevredekilerin bakış açısı ile ilgili bir sübjektif durumu göstermekte olduğundan çevrenin bedenleri algılama biçimi elbette kişinin kendisi açısından önem taşımaktadır. Çevrenin istediği/beğendiği bedene sahip olmak aynı zamanda ortalama insanın beklentisi olduğundan bu bedene sahip olma arzusu kişinin bu yönde çabasını gerektirmektedir. Bu çabaların başında ise spor salonları, sağlık için spor aktiviteleri geldiğini söylemek mümkündür. Fakat sporu sağlık bulmak ve formda kalmak için tercih nedeni olarak görmek aslında örtülü olarak çevrenin beden algısını dikkate almak olarak değerlendirmek mümkündür. Beden algı puan ortalamalarının evli ve bekarlar açısından değerlendirildiği bir çalışmaya ulaşamadı ancak bizim verilerimizde, evlilerin($\bar{x} = 92,60$) ortalamasının bekarlar ($\bar{x} = 91,87$) ile benzer olduğu görülmektedir. Yani beden algısının medeni duruma göre değiştiğini belirtmek zordur.

Vücut Kitle İndeksine göre kategorilerin (zayıf, normal, kilolu, şişman, aşırı şişman) varyans analiz tablosu dikkate alındığında“şişmanlar” ile normal ve kilolulararasındaki farklılığın anlamlı olduğu görülmektedir ($P= 0.22$). Vücut kitle indeksi göre beden algı puan ortalamaları tablosuna bakıldığında, en yüksek ortalamanın ($\bar{x} = 97,34$) şişmanlara ait olduğu, sırasıyla ($\bar{x} = 96,66$) aşırı şişmanlar, ($\bar{x} = 93,92$) zayıflar, ($\bar{x} = 90,77$) normaller ($\bar{x} = 90,76$) kiloluların olduğu görülmektedir (Tablo 16-17).Aşırı şişman olanlar ile normal ve kilolu olanların arasındaki anlamlı farklılık dikkat çekicidir.Canpolat, Örsel, Akdemir, Özbay (2003), yaptıkları çalışmalarında Türkiye’deki ergenlerde, beden kitle indeksi ve beden algısının kendilik algısı üzerine etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 15-17 yaş grubundan 242 kız, 289 erkek olmak üzere 531 lise öğrencisi

alınmıştır. Kendilik algısının objektif bir ölçüm olan beden kitleindeksinden etkilenmediği, öte yandan öznel bir ölçüm olan beden imajıyla anlamlı derecede pozitif bağıntıları olduğu; beden imajının ise cinsiyet ve beden kitleindeksinden etkilendiği ve fazla kilolu grubun anlamlı olarak daha düşük puanlar aldığı saptanmıştır. Yine bu grupta kendilik algısı ve beden imajı alanları arasındaki anlamlı derecede pozitif bağıntı katsayıları en yüksek düzeyde bulunmuştur (76).VKİ'ye göre ortalama puanlar arası farklılığı ortaya koyan bir çalışma olmamasına rağmen bu ortalamaların cinsiyete göre değiştiğine dair Acar'ın (2010) yapmış olduğu çalışmada; erkeklerin algılarının kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur(69).

Katılımcıların spor yapma nedenleri incelendiğinde en yüksek ortalamanın ($\bar{x} = 93,8$) doğum sonrası, sırasıyla ($\bar{x} = 92,5$) doktor tavsiyesi, ($\bar{x} = 91,5$) kilo vermek ($\bar{x} = 91,3$) ve sağlıklı yaşam olduğu görülmektedir. Spor yapma nedenleri beden algı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($P=0.88$). Daha fazla ve az egzersiz yapan gebeler üzerinde Boscaglia ve ark'ın yaptığı çalışmada, daha fazla egzersiz yapan gebelerde beden algısının diğer gruba göre ve gebelik öncesine göre daha iyi olduğu saptanmıştır (70).Tigemann ve Williamson (2000) egzersiz ve beden hoşnutluğu arasında erkekler ve yaşlı kadınlar için pozitif bir ilişki bulurken, genç kadınlarda negatif bir ilişki bulmuştur. Genç kadınlar egzersizi daha çok kilo vb. gibi yetersiz beden görünüşleri yüzünden yapmaktadırlar. Sağlık ise 2. planda yer almaktadır (71). Oysaki sağlık nedenleri için yapılan egzersiz, düzelen beden imgesi ile ilişkilidir. Pehlivan ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmaya katılan ve spor yaptığını bildiren kadınları spora yöneltten faktörlerin sıralaması verilmiştir. Bu sıralamaya

göre birinci sırada, “sağlıklı olmak”, ikinci sırada “kilo vermek”, üçüncü sırada “fiziksel görünümü korumak”, dördüncü sırada “günlük sıkıntılardan uzaklaşmak”, beşinci sırada ise “boş zamanları değerlendirmek” amacıyla spor yaptıkları bulunmuştur (72). Türkiye’de üniversite öğrencileri arasında; spor yapanlar ile spor yapmayanların algılarının karşılaştırıldığı çalışmada spor yapanların beden algılarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (69).

Literatürü incelediğimizde Güçlü ve Yentür’ün (2008) spor yapan bayanlar arasında yapmış olduğu çalışmada kendi bedenine ilişkin algının en yüksek düzeyi futbolcularda, ikinci sırayı ise basketbolcu bayanların aldığı tespit edilmiştir (73).

Gültekin tarafından yapılan farklı bir çalışmada spora erken yaşlarda başlayan sporcuların, spora büyük yaşlarda başlayanlara göre kendi bedenlerini daha iyi algıladıkları görülmüştür (74). Davis ve Cowles (1991) bayanların, erkeklerle karşılaştırıldığında kendi vücutları hakkında daha hoşnutsuz ve kilo vermeye daha eğilimli olduklarını belirtmişlerdir (75).

Kendi beden algısına göre beden algı puan ortalamaları tablosuna bakıldığında, en yüksek ortalamanın ($\bar{x} = 99,08$) şişmanlar olduğu görülmüştür, sırasıyla ($\bar{x} = 87,54$) normaller ($\bar{x} = 85,95$) zayıflar olduğu görülmektedir. Şişman olanların, zayıf ve normal olanlar ile arasında farklılık anlamlı kabul edilmiştir. Şişmanların algı puanlarının diğerlerine oranla daha yüksek olması beklenenin tersine bir durumdur. Çevrenin Beden Algısına Göre Beden Algı Puan Ortalamaları Tablosu yüksek ortalamanın ($\bar{x} = 100,11$) ile şişmanlar olduğu görülmüştür, sırasıyla ($\bar{x} = 89,85$) normaller ($\bar{x} = 82,83$) zayıflar olduğu görülmektedir. Şişman olanların, zayıf ve normal olanlar ile arasında anlamlı bir farklılık vardır. Yine Maddox, Back ve Liederman yaptığı çalışmada kilolu olma

kişinin diğer kişiler tarafından reddedilmesine, nefret edilmesine sebep olmaktadır sonucuna ulaşılmıştır (77). Türkiye’de kilolu insanlar hakkında ne düşünüldüğü ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamış olmasına rağmen, kilolu olmanın bu ülkede de olumsuz bir özellik olarak nitelendirildiği söylenebilir. Bu çalışmada kadınların birçoğu kilo vermek istemekte ve kilolu bedenleri hoş bulmamaktadır.

Sonuç olarak VKI’ ye göre şişman olan kadınların kendilerini zayıf ve normal olarak görenler göre algıları daha yüksektir. Katılımcı bayanların evli olanlarının çoğu eşlerinin vücutlarını algılama biçiminin önemli olduğunu ve bu da onların spor yapmada etkisinin olduğunu göstermektedir. Bayanların hem evli hem de bekar olanları çevredekilerin beden algı biçiminin önemli olduğu ve spor yapmada etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Kadınların spor salonlarına devam etmelerinde beden algılarının etkili olmadığı eşleri ve çevrelerinin beden algılarının spor yapmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Vücut kitle indeksi ve Beden algısı arasında bir paralellik görülmemektedir.

Toplumun genel beden algısının Vücut Kitle İndeksine göre zayıf olanları normal görme eğiliminde olduğunu belirtmek mümkündür.

KAYNAKLAR

1. Dion K, Berscheid K, Walster E, What is beautiful is good. J Pers Soc Psychol, (1972). 24: 285-290.
2. Slaughter, JR. Sun AM. In pursuit of perfection: a primary care physician's guide to body dysmorphic disorder. Am Fam Physician, 60, 1738-1742 1999.
3. Moss L, Bessinger, RC, "Disordered Eating and Body Image Perception in Male High School Athletes and Non-Athletes". Paper Presented at the Annual American Dietetic Association Convention Atlanta: Georgia. 1999.
4. Çok F, Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri ve Bunun Ana- Baba Tutumlarıyla İlişkisi, Ankara üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara. 1996.
5. Dökmen Z, Uluslararası Kuramcılar: Sandra Bem, Türk Psikoloji Bülteni, 1996.
6. Dökmen Z, Bem Cinsiyet Rolü Envanterinin Kadınsılık ve Erkeksilik Ölçekleri Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. Kriz Dergisi (1999) 7: 27-39.
7. Bordo S, Anorexia nervosa, "Feminism and Foucault: Reflections on resistance" (I. Diamond ve L. Quinby)'de, Md: Northern University Press, Boston, 1988.
8. Fisek K, Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla ilişkileri Açısından Spor Yönetimi.", S. B. F. Yayınları, Ankara, 1980, 13-27, 30-35, 38-40
9. Sökmen MT, Eski Türk Toplumlarında Beden Eğitimi-Spor ve Geleneksel Türk Sporları. G. U. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. E. G. İspir).
10. Güven Ö, Türkiye'de Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştiren Okulların Eğitimini Hazırlayıcı Çalışmalar, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 2, Nisan 1996, ss.70-82
11. Smith D, Thompson K, Raczynski J, Hinler J. Body image among men and women in a biracial cohort: The Cardia Study International Journal of Eating Disorders 1999, 25: 71-82.
12. Mathey E, This Thing Called Sport, Y. Health Physical 2. Rec, Vol. 40, England: 1969.
13. Sarıalp R, Spor-Kültür-Felsefe İlişkileri. Anadolu'muzda Antik Sportif Mekanlar ve Bir Hipotez. Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Ankara, 1990.
14. Amman MT, İkizler HC, Spor Sosyolojisi. Ed: Sporda Sosyal Bilimler, 2000. 102-103, 110-115.
15. Amman MT, Türkiye'de Tanınmayan Bir Sosyolog: Norbert Elias ve Spor Sosyolojisine Katkıları. Marmara Üniversitesi Spor Araştırmaları Dergisi, 2, 1999.
16. Haravon L, Working out the contradictions, J Sport & Social Issues, 26(1), 85-109, 2002.
17. Fisek K, 100 Soruda Türkiye Spor Tarihi. 1. Baskı, Gerçek Matbaası, İstanbul 26: 1985.

18. Haviland WA, Kültürel Antropoloji. Çeviren: Hüsamettin İnanç ve Seda Çiftçi, Kaknüs Yayınları, Birinci Basım, İstanbul, 2002.
19. Özbudun S, Bir Yanlıs İkilem Geleneksel Kültür Küreselleşen Kültür. Küreselleşme ve Geleneksel Kültür Seksiyon Bildirileri, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2002.
20. Maguire J, PowerAnd Global Sport: Zones of Prestige, EmulationAndResistance. Routledge, London, 2005.
21. Bebel A, Dinçer E.: Kadın ve Sosyalizm; Türk Toplumunda Kadın Sorunu. Toplum Yayınevi, Ankara, İkinci Cilt, 25: 8-44, 1966.
22. Mitchel A, Feminizm. Çeviren: Şirin Tekeli, İletişim Yayınları, Yeni Yüzyıl Kitaplığı.
23. Birrel S, Feminist TheoriesforSport. Ed.:Coackley JJ, Dunning E, Handbook of Sports Studies. SagePublication, London, 61-76, 2000.
24. Donovan J, Feminist Teori. İletişim Yayınları, 2. Baskı, İstanbul, 2001.
25. Drew, G, Femininebodies, Journal of SportandSocialIssues, 5, 34-47,1999.
26. Bernicow Louis: TheAmericanWomen'sAlmanac. Berkley Publishing Group, N.Y, 1997.
27. Amman MT, Dünyada ve Türkiye'de Spor Sosyolojisi; Tarihçe ve Günümüzdeki Durum. Dinamik Spor Bilimleri Dergisi, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Cilt:1, 1: 73-84, 1999.
28. Cohen GL, Women in Sports, IssuesandContraversies. Sage Publications, India, 1999.
29. Bouchier D, The Feminist Challenge: TheMovementforWomen'sLiberation in Britain and United States. Theories Of Modern Feminism. MacmillanPress, London, 1983.
30. Yaprak P,Feminist Teorilerin Sporla İlgili Yaklaşımlarının Türkiye'de Elit Spor Ekseninde Analizi, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
31. Atalay K, Geçmişten Günümüze Geleneksel Türk Sporları. GSGM, Ankara,1999.
32. Amman MT, Kadın ve Spor. 1. Basım, MorpaKültür Yayınları, İstanbul, 17-18, 19-20, 21-22, 33-46 2005.
33. Amman MT, Kitle Sporunun Toplumsal Dinamikleri. Çamlıca Yayınları, İstanbul, 13-14, 2006.
34. Smith P, Men in feminism: men and feminist theory, "Men in Feminism"(JardineAve Smith P), Routledge, London, 1987.
35. Dellaloğlu BF, Toplumsalın Yeniden Yapılanması, Habermas Üzerine Bir Arastırma. Bağlam Yayınları, İstanbul, 220, 1998.
36. Gillet B, Spor Tarihi., Gelişim Yayınları, Durak M.,(Çeviren) İstanbul, 11-12, 13-46 1975.
37. Amman MT, Modernleşme Sürecinde Kadın ve Spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005.

38. Gürten K, Harpastum'dan Televizyon Futboluna: Spor, Endüstrileşme ve Hukuk İlişkisi Üzerine Düşünceler. Toplum ve Bilim Dergisi, Birikim Yayınları, İstanbul, 103: 138-146 2005.
39. Elias N, Dunning E, QuestForExcitement: SportAndLeisureinTheCivilizingProcess. Oxford, Blackwell, 1986
40. Koca C, Bulgu N, Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel bir bakış. Toplum ve Bilim, 103, 163-184. 2005.
41. Black DR, EatingDisordersAmongAthletes. AmericanAllianceforHealth, PhysicalEducation, RecreationandDanc. (1991).
42. Hacısofaoğlu İ, Fiziksel Etkinliklerin Kadınların Bedenlerinin ve ToplumsalKimliklerinin Yapılanmasındakiİşlevi. Yayınlanmamış Yüksek LisansTezi. Hacettepe Üniversitesi. SağlıkBilimleri Enstitüsü. . (2005).
43. AtrensD,TheMyth of Fat. ThegoodWeekend. September 8: 28-32. 2000.
44. BaudrillardB,Tüketim Toplumu, Hazal Deliçaylı ve Ferda Keskin (Çeviren), Ayrıntı Yayınları, İstanbul. 1997,1559
45. Turner B, RegulatingBodies, Routledge, London, 31-67, 1992.
46. Foucault M, PowerandStrategiesinPower/Knowledge, SelectedInterviewsandOtherWritings, (çeviren) Colin Gordon, Pantheon, New York, 1980.
47. Mathey E. ThisThingColledSport, Y. HealthPhysical 2. Rec, Vol. 40, England: 1969.
48. Frank A, At thewill of the body, reflecion of illness, Houghtounmifflin, Boston, 1991.
49. Wearing B, Leisureand feminist theory. Sage publications.102.126, 1998.
50. Drew G, Femininebodies, journal of SportandSocialIssues, 534-47,1999.
51. BaymurF,Genel psikoloji, Aka basımevi. İstanbul, 1996.
52. Güney S,Davranış bilimleri ve yönetim psikolojisi terimler sözlüğü, Ocak yayınları, Ankara,1998.
53. 53-İkizler C. Sporda Başarının Psikolojisi, İstanbul: Alfa Yayınevi. 1994.
54. Schilder P, Theimageandappearance of thehuman body, International universitiespres, New York,1950.
55. Grogan S, Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, andchildren,Routledge,Psychology press1, 2008.
56. Velioğlu P. Pektekin Ç, Anlı T. Hemşirelikte Kişilerarası İliksiler. AÖF Yayınları; 61-66. 1992
57. Uğur G, Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, İzmir 1996.
58. Mussell MP, Mitchell JE, de Zwaan M, : ClinicalCharacteristicsAssociatedwithBingeEating in obesefemale, internationalJournal of Obesity 20;321-331. 1996.

59. Skrzypek S, Wehmeier PM, Ramschmidt H, Body Image Assessment Using Body Size Estimation in Recent Studies on Anorexia nervosa. A Brief Review. *European Child & Adolescent Psychiatry* 10: 215-221 2001.
60. Ziyalar A. Sosyal Psikiyatri. Yüce Yayınları; 259-26 1980.
61. Williams J, Dunning E, Murphy P, The roots of football hooliganism, RKP, London. 1990.
62. Ketten M. Türkiye'de Spor, Polat Ofset, Ankara 1993.
63. Ergür E, Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1996.
64. Wells, C. L. Women, Sport and Performance: A Physiological Perspective. Champaign, IL: Human Kinetics Books (1991).
65. Vocks S, Hechler T, Rohrig S, Legenbauer T. Effects of a physical exercise session on state body image: The influence of pre-experimental body dissatisfaction and concerns about weight and shape. *S. Psychology and Health*; 24(6): 713–728. 2009 July
66. Baştuğ G, Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri Ve cinsiyet Rollerine Üzerine Bir Araştırma, Doktora tezi, Ankara, 2008.
67. T.C Sağlık Bakanlığı, Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, Ankara, 894, 2012
68. Gülbahçe Ö. Üniversite Öğrencilerinin Sportif Aktivitelerde Bulunma Tercihlerinin Bazı Psiko-Sosyal Değişkenler Açısından İncelenmesi, Erzurum, 2011.
69. Acar TÖ. Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımı ile ilgisi. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Kocaeli, (Doç. Dr. T. Müge Filiz), 2010.
70. Boscaglia N, Skouteris H, Wertheim EH. Changes in Body Image Satisfaction During Pregnancy: A Comparison Of High Exercising And Low Exercising Women. *Australian And New Zealand Journal Of Obstetrics And Gynaecology*. 2003; 43: 41–45.
71. Tiggemann M. and Williamson S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119–127.
72. Pehlivan Z. Tatar G. Çamlıgüney F. 20-40 Yaş Arası Kadın Ve Çalışma Spor Yapma Etkileyen Faktörler Çalışması, Sivas, 2009.
73. Güçlü M. Yentür J. Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel Ve Sosyal Uyum Düzeyleri İle Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Sport and Health* Dergisi, VI (4) 183-192, 2008.
74. Gültekin O. “Türkiye’de Slalom ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkek ve Kayakçıların Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri”, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa, 2002.

75. Davis C. and Cowles, M. Body image and exercise: a study of relationships and comparisons between physically active men and female. Sex Roles, 25(1-2), 33-41. 1991.
76. Canpolat B.I. Örsel S. Akdemir A. ve Özbay, M.H. Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi, 11(2):143-154 2003.

ANKET FORMU

Değerli Katılımcı, Bu anket formu “**Kadınlarda Beden Algısının Spor Yapmaya Etkisi (Elazığ Örneği)**” isimli Yüksek lisans çalışmasında kullanılmak üzere planlanmaktadır. Vereceğiniz samimi cevaplardan dolayı teşekkür ederim.

Didem Yavuz Söyler

1-Yaşınız?.....2-Kilonuz?.....3 Boyunuz?.....cm

4- Mesleğiniz?

.....

5- Medeni Durumunuz? ☐ Evli ☐ Bekar

6-Eğitim Düzeyiniz?☐Orta Öğretim☐ Ön Lisans☐ Lisans ☐ Lisansüstü

7-Ortalama aylık geliriniz? ☐1000 TL ve altı ☐ 1001–2.000 TL ☐

☐ 2.001–3.000 TL ☐3.000 TL ve üzeri

8-Kaç yıldır Aktif Spor yapıyorsunuz?

☐ 1 yıl ve altı ☐ 1–5 yıl arası ☐ 6–10 yıl arası ☐ 11–15 yıl arası☐16–20 yıl arası

☐21 yıl ve üstü

9-Yaptığınız spor branşı ?.....

10-Spor yapma nedeniniz?(Birden fazla seçenek belirtebilirsiniz).....

.....

11- Kendinizi aşağıdaki kategorilerden hangisinde görüyorsunuz?

☐ Çok zayıf ☐ Zayıf ☐ Normal ☐ Şişman ☐ Çok

şişman

12- Çevrenizdekiler sizi aşağıdaki kategorilerden hangisinde görüyor?

☐ Çok zayıf ☐ Zayıf ☐ Normal ☐ Şişman ☐ Çok şişman

13-Eşinizin bedeninizi algılama biçimi önemli midir? (evli değil iseniz boş bırakın)

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

14-Eşinizin bedeninizi algılama biçimi sizin spor yapmanızda etken midir?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

15-Çevrenizdekilerin bedeninizi algılama biçimleri sizin için önemli midir?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

16-Çevrenizdekilerin bedeninizi algılama biçimleri sizin spor yapmanızda etken midir?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1-Saçlarım					
2-Yüzümün rengi					
3-iştahım					
4-ellerim					
5-Vücudumda ki kıl dağılımı					
6-Burnum					
7-Fiziksel Gücüm					
8-İdrar Dışkı Düzeni					
9-Kas Kuvvetim					
10-Belim					
11-Enerji Düzeyim					
12-Sırtım					
13-Kulaklarım					
14-Yaşım					
15-Çenem					
16-Vücut Yapım					
17-Profilim					
18-Boyum					
19-Duygularımın Keskinliği					
20-Ağrıya Dayanıklılığım					
21-Omuzlarımın Genişliği					
22-Kollarım					
23-Göğüslerim					
24-Gözlerimin Şekli					
25-Sindirim Sistemim					
26-Kalçalarım					
27-Hastalığa Direncim					
28-Bacaklarım					
29-Dişlerimin Şekli					
30-Cinsel Gücüm					
31-Ayaklarım					

32-Uyku Düzenim					
33-Sesim					
34-Sağlığım					
35-Cinsel Faaliyetlerim					
36-Dizlerim					
37-Vücudumun Duruş Şekli					
38-Yüzümün Şekli					
39-Kilom					
40-Cinsel Organlarım					

ÖZGEÇMİŞ

03.10.1984 yılında Elazığ'da doğdum. İlk, orta ve lise öğrenimimi Osmaniye'de tamamladım. 2009 yılında Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksek okulu spor yöneticiliği bölümünde mezun oldum. 2010 yılında Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimime başladım.