

T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

FEMİNEN VE MASKÜLEN SPOR YAPAN KADINLARDA FİZİKSEL
BENLİK ALGISI

Buket KUZUCU ÇETİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Şefik TİRYAKİ

Tez No : 133

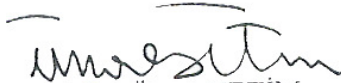
MERSİN-2009


Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı Çerçevesinde yürütülmüş olan "Feminen ve Maskülen Spor Yapan Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı" başlıklı çalışma, jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi 19/06/2009


Prof. Dr. M. Şefik TIRYAKI
Mersin Üniversitesi
Jüri Başkanı


Prof. Dr. Ünsal YETİM
Mersin Üniversitesi
Jüri Üyesi


Yrd. Doç. Dr. Manolya AKIN
Mersin Üniversitesi
Jüri Üyesi

Bu tez enstitü yönetim kurulunun 07.07.2009 tarih ve 2009/247 Sayılı kararı ile kabul edilmiştir.


Enstitü Müdürü
Doç. Dr. Ülkü ÇÖMELEKOĞLU

TEŞEKKÜR

Öncelikle tezin hazırlanmasına görüş ve bilgileriyle katkı sağlayan değerli danışmanım Prof. Dr. Şefik TİRYAKİ'ye, lisans ve yüksek lisans eğitimimde yardımlarını ve bilgilerini esirgemeyen değerli öğretim elemanlarına, çalışmamda yararlandığım envanterlerin kullanılması konusunda destek veren Prof. Dr. Hülya AŐCI'ya, örneklem grubunun oluşmasında yardımcı olan kulüp başkanlarına, kulüp antrenörlerine ve sporculara, tezin hazırlanmasına bilgisi ve anlayışı ile katkı sağlayan sevgili eşim Erhan ÇETİN' e ve tezin hazırlanması sürecinde manevi desteklerini esirgemeyen aileme sonsuz teőekkürler ederim.

Buket KUZUCU ÇETİN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
KABUL VE ONAY	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
ÇİZELGELER DİZİNİ	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. TOPLUMSAL CİNSİYET KİMLİĞİ VE CİNSELLİK: İKİ KURAM.....	3
2.1.1. Cinsiyet Rollerini.....	3
2.1.1.1. Freud'un Toplumsal Cinsiyet Gelişim Kuramını.....	3
2.1.1.2. Chodorow'un Toplumsal Cinsiyet Gelişim Kuramını.....	4
2.1.2. Cinsel Kimlikler ve Kavramlar.....	5
2.1.2.1. Cinsel Kimlik	5
2.1.2.2. Androjen Cinsiyet Rolü.....	5
2.1.2.3. Cinsiyet Rolüne Uygun Davranımı.....	5
2.1.2.4. Cinsiyet Rolüne Aykırı Davranımı.....	5
2.1.2.5. Kadınsı Kadın.....	5
2.1.2.6. Erkeksi Kadın.....	5
2.1.2.7. Belirsiz Cinsiyet Rolü Davranımı.....	5
2.1.3. Toplumsal Cinsiyet Kalıp Yargılarının Gelişimi.....	5
2.1.3.1. Sosyal Rol Kuramını.....	6
2.1.3.2. Toplumsal Cinsiyet ve Spor İlişkisi.....	7
2.1.3.3. Spor Ortamında Maskülen ve Feminen Değerlerin Algılanması.....	9

2.1.3.4.Maskülen ve Feminen Spor Türlerinin Sınıflandırılması.....	10
2.2.BENLİK TANIMI.....	12
2.2.1.Fiziksel Benlik Algısı.....	14
2.2.2.Kendini Fiziksel Algılama.....	15
2.3.GENEL BENLİK ALGISI.....	16
2.3.1.Spor Yeteneği.....	16
2.3.2.Kuvvet.....	16
2.3.3.Fiziksel Uygunluk.....	16
2.3.4.Vücut Çekiciliği.....	17
2.4.BENLİK SAYGISI.....	17
2.4.1.Kadınlarda Benlik Saygısı	18
2.5.BEDEN İMGESİ.....	19
2.5.1.Beden İmgesi ve Cinsiyet Farklılığı.....	19
2.5.2.Beden İmajı.....	20
2.5.3.Benlik Sunumu ve Beden İlişkisi.....	21
2.5.4. Kadınlarda Fiziksel Özellikler.....	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	22
3.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	22
3.2.Katılanlar.....	22
3.3.Veritoplama Araçları.....	23
3.4.Uygulanan Envantere İlişkin Bilgiler.....	23
3.4.1.BEM Cinsiyet Rolü Envanteri.....	23
3.4.2.MARSH Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri.....	24
3.4.3.Envanterlerin Uygulanması.....	24
3.5.İstatistiksel Düzenlemeler.....	24
4.BULGULAR.....	25
4.1.Kadın Sporcuların, sayıları, yaşları, boyları, kiloları ve branşlarına göre dağılımları.....	25
4.2.Kadın sporcuların BEM Cinsiyet Rolü Envanterinden almış oldukları puanlara ilişkin sonuçlar.....	29
4.3.Kadın sporcuların Fiziksel Benlik Algısı envanteri alt ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistikler.....	30

4.4.Feminen bireysel ve takım sporları yapan kadınlar ile maskülen bireysel ve takım sporları yapan kadınların BEM Cinsiyet Rolü Envanterinden elde etmiş oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları.....	32
5.TARTIŞMA	33
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	36
7. KAYNAKLAR	37
EKLER.....	41
EK-1.....	41
EK-2.....	45
ÖZGEÇMİŞ.....	50

ŒEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
	No
Œekil 1. HiyerarŒik Fiziksel Algılama Modeli.....	16

ÇİZELGELER DİZİNİ	SAYFA
	NO
Çizelge 1. Sporcuların feminen ve maskülen spor branşlarına göre dağılımı.....	25
Çizelge 2. Sporcuların yaşlarına ilişkin dağılımlar.....	25
Çizelge 3. Sporcuların boylarına ilişkin dağılımlar.....	26
Çizelge 4. Sporcuların kilolarına ilişkin dağılımlar.....	27
Çizelge 5. Sporcuların branşlarına göre dağılımları.....	28
Çizelge 6. Sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımları.....	29
Çizelge 7. Feminen ve maskülen takım sporları yapan kadınların ‘‘PSDQ’’ nin alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları.....	30
Çizelge 8. Feminen ve maskülen bireysel sporlar yapan kadınların ‘‘PSDQ’’nin alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları.....	31
Çizelge 9. Feminen ve maskülen takım sporları yapan kadınların BEM cinsiyet Rolü Envanterinden maskülenlik ve feminenlik puanlarına ilişkin t testi sonuçları.....	32
Çizelge 10. Feminen ve maskülen takım sporları yapan kadınların BEM cinsiyet Rolü Envanterinden maskülenlik ve feminenlik puanlarına ilişkin t testi sonuçları.....	32

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

PSDQ Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri

ÖZET

Feminen ve Maskülen Spor Yapan Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı

Bu çalışmanın amacı, maskülen ve feminen sporlar yapan kadınların fiziksel benlik algısı açısından aralarında bir fark bulunup bulunmadığını test etmektir. Bu amaçla araştırmaya 127 kadın sporcu katılmıştır. Bunların 64 'ü maskülen sporlar yapan kadınlardan 63' ü ise feminen sporlar yapan kadınlardan oluşmuştur. Sporcuların yaşları 16 ile 37 arasında değişmektedir. Örneklemin yaş ortalaması ise 23.07 dir. Kadınların spor branşlarına ayrılmasında Metheney' in sınıflandırması kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bayanlara Marsh'ın Fiziksel Kendini Tanımlama envanteri ve BEM Cinsiyet Rolü Envanteri uygulanmıştır. BEM cinsiyet rolü envanterinin uygulanması bir anlamda Metheney'in kadın sporlarını sınıflandırmasının test edilmesidir. Marsh Kendini Fiziksel tanımlama envanteri 11 alt boyuttan oluşmaktadır. Takım ve bireysel sporlar yapan feminen ve makülen kadınların belirtilen alt boyutlardan almış oldukları ortalama puanları t testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, feminen ve maskülen takım sporları yapan kadınların ölçeğin hiçbir alt boyutunda aralarında fark olmadığını, bireysel sporlar yapan kadınların karşılaştırılmasında ise feminen ve maskülen bireysel sporlar yapan kadınların sağlık, fiziksel aktivite, vücut yağı ve esneklik alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur. Bulgular, Methney'in maskülen ve feminen sınıflandırmasının yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur ve maskülen ve feminen sınıflandırmasına, bireysel sporlar konusunda kısmen destek vermiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Benlik Algısı, Cinsiyet Rolü, Maskülenlik ve Feminenlik

ABSTRACT

Physical Self Perception Of Women Who Are Participating Feminine and Masculine Sports

This study aims to specify whether there were any differences in the perception of physical-self among women who make masculine and feminine sports. To find this, 127 female athletes were included in the research. 64 of these were women who make masculine sports, and 63 were the ones who make feminine sports. Female athletes's ages ranged between 16 and 37. Age average of the sample is 23.07. For masculine and feminine sports, Metheney classification was used to assort the women in terms of their branches of sport. The women participating in the research underwent physical self inventory of Marsh and gender role inventory of BEM .

That a BEM gender role inventory was implemented refers to the assessment of women sports classification through Metheney. The Physical Self-perception by Marsh consists of 11 subdimensions. The average points that the women -who master feminine and masculine sports both in a team or individually- have received from the defined subdimensions were compared via the t test.

Conclusions , The results show that there are no differences among the sub-dimensions of the Physical-self Perception Questionare for the women who are participating feminine and masculine sports, and that these women have greater scores in terms of the sub-dimensions of health, physical activities, body fat, and flexibility.

These findings have not only revealed the need for reviewing the classification of masculine and feminine branches of Metheney but also have emerged partial support for masculine and feminine classification and individual sports.

Key Words: Physical Self Perception, Gender Role, Masculinity and Femininity

1.GİRİŞ

Tarih boyunca kadınlar gerek sosyolojik, gerek ekonomik gerekse psikolojik baskılardan dolayı sadece kendileriyle ilgili ve kendi fiziksel yeterlilikleri ile uyumlu işlere yönlendirilmişlerdir. Harrison (1)'a göre, kadınlar kendilerine biçilen rollere göre yaşamak zorunda bırakılmışlardır. Erkekler ise fiziksel olarak kadınlardan daha güçlü oldukları için otoriter özellikleri ve rolleri benimsemişlerdir. Ancak tarihsel gelişim ile birlikte kadınların yaptıkları görevler ve üstlendikleri roller de değişmeye başlamıştır (1). Gelişen toplumsal yapı ile beraber kadınlar birçok alanda boy göstermeye başlamışlardır. Bu alanların başında da spor gelmektedir.

Son yıllarda kadınların sportif etkinliklere daha çok katıldıkları hatta en az bir spor branşında uzmanlaştıkları ve yaptıkları spor dallarında sportif rekabetin artmasına bağlı olarak önemli başarılar elde ettikleri görülmektedir. Özellikle endüstrileşmiş ülkelerde kadınların spora katılım oranları gelişmekte olan ülkelere oranla daha yüksektir. Bir ülke ve bir toplum için kadınların spora katılımları onların yaşadıkları toplum içerisindeki genel duruşlarını ve statülerini yansıtmaktadır (2).

Kadınların spora yönelmesi ile birlikte sporda cinsiyet kavramı ortaya çıkmıştır. Kadınlar yaptıkları sporları seçerken kendi cinsiyetlerine uygun olanı mı yoksa olmayanı mı seçerler sorusu sorulmaya başlanmıştır. “Hangi sporlar kadın için uygundur” sorusuna Metheney 1972 yılında yaptığı sınıflama ile cevap vermiştir.

Kadınlar için önemli olan noktalardan biri de yaptıkları sporda kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladıkları ve bu algılamaya bağlı olarak bedenleri ve benlikleri arasında nasıl ilişki kurduklarıdır. Fiziksel ben ya da kendini fiziksel algılama benlik kavramının önemli bir boyutudur. Bir anlamda kişiliğimizin referans noktasıdır. Kişinin kendini fiziksel boyutta (örneğin; kuvvet, dayanıklılık, spor yeteneği, görünüm gibi) algılanmasıdır (3). Kişi yaptığı spor branşını seçerken ve seçtiği branşta uzmanlaşırken kendini fiziksel olarak nerede görmektedir, spor branşı seçimlerini yaparken sahip olduğu cinsiyet rollerine göre mi hareket eder yoksa yaptığı seçime göre mi cinsiyet rolleri şekillenir? Ayrıca maskülen ve feminen spor yapan kadınlar kendilerini kişilik olarak ve fiziksel olarak nasıl algırlarlar, cinsiyet rolleri ile fiziksel olarak kendilerini

algılayışları arasında bir ilişki var mıdır? Tüm bu soruların cevabı çalışmamızın amacını oluşturmaktadır. Çalışma bu konuda ülkemizde bir ilk olma özelliğini de taşımaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.TOPLUMSAL CİNSİYET KİMLİĞİ VE CİNSELLİK: İKİ KURAM

Feminen ve maskülen spor yapan kadınlarda fiziksel benlik algısını anlayabilmek için öncelikle cinsiyet kimliği ve cinsellikle ilgili kısa bir bilgi vermek gerekli görülmüştür. Bu nedenle aşağıda cinsiyet kimliği ve cinsellikle ilgili iki kurama değinilmiştir. Bu kuramlardan ilki Freud'a, ikincisi de Chodorow'a aittir.

2.1.1.Cinsiyet Rollerini

Marshall (4)'a göre sosyoloji, kadınlar ile erkekler arasındaki fark ve ilişkileri 1970'lere kadar, onları biyolojinin değil, toplumsallaşmanın ürünü olarak gören bir bakış açısı doğrultusunda, temel olarak cinsiyet rollerini şeklinde kavramlaştırmıştır. Bu kavramlaştırma eğilimi genel olarak rol kuramına getirilenlerle aynı eleştirilere maruz kaldığı gibi, cinsiyetler arasındaki güç ve eşitsizlik ilişkilerinin üzerini örttüğü için de eleştirilmiştir. Cinsiyet rollerini erkeklerin ve kadınların nasıl davranmaları gerektiğini ve onlardan gerçekleştirmeleri beklenen farklı görevleri ortaya koyar (4).

2.1.1.1. Freud'un Toplumsal Cinsiyet Gelişim Kuramı

Toplumsal cinsiyet kimliğinin ortaya çıkışı konusundaki belki de en etkili kuram Sigmund Freud'un kuramıdır. Freud'a göre küçük çocuklardaki toplumsal cinsiyet farklılıklarını öğrenmenin merkezinde penisin varlığı ya da yokluğu yer almaktadır. Penisin varlığı ya da yokluğu erkeklik ve kadınlık için bir simgedir. Bu kurama göre, yaklaşık dört ya da beş yaşlarındaki erkek çocuğu babasının kendisinden beklediği disiplin ve özerklik yüzünden, onun kendi penisini kesmek istediğini düşleyerek kendisini tehdit altında hisseder (5). Çocuk kısmen bilinçli olsa da çoğunlukla bilinçsiz bir biçimde babasını, annesine duyduğu bağlanmaya karşı bir rakip olarak görür. Annesine duyduğu erotik duyguları bastıran ve babasını üstün bir varlık olarak gören çocuk, kendisini babasıyla özdeşleştirir ve kendi erkek kimliğinin farkına varır. Kızların penis kıskançlığı duydukları varsayılır çünkü erkek çocuklarını ayırt eden görünür bir organa sahip değildirlir (5).

Kız kendisini annesiyle özdeşleştirdiğinde, ikinci en iyinin fark edilmesi söz konusudur. Freud'a göre yaklaşık beş yaşından ergenlik çağına kadar olan dönem bir örtüklük dönemidir. Okulun başlangıcıyla ortalarını kapsayan bu örtüklük dönemi, aynı cinsiyetten oluşan yakın arkadaş gruplarının çocuğun yaşamındaki öneminin en fazla olduğu bir dönemdir (6).

2.1.1.2. Chodorow'un Toplumsal Cinsiyet Gelişim Kuramı

Chodorow kendisini erkek ya da kadın olarak görmeyi öğrenmenin, bebeğin erken bir yaşta anne babasına bağlanmasıyla ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Chodorow babanın yerine annenin önemini, Freud'un yaptığından çok daha fazla vurgulamaktadır. Bir çocuk yaşamının ilk dönemlerinde annenin kendi üzerindeki etkisinin, kolayca en baskın etki olması nedeniyle anneye duygusal olarak bağlanma eğilimi taşımaktadır. Bu bağlanma ayrı bir bağlanma duygusuna erişmek için bir noktada kopar. Chodorow bu kopuş sürecinin, erkek ve kız çocuklarında ayrı ayrı yollardan gerçekleştiğini ileri sürmektedir (5). Kızlar annelerine yakın olmayı sürdürürler. Anneden kesin bir kopuş olmaması yüzünden kız çocuk, başka insanlarla bağlantılı bir benlik duygusu geliştirir. Kadının kimliğinin bir başkasının kimliğiyle kaynaşmış ya da onunkine bağımlı olma olasılığı daha fazladır. Chodorow'a göre bu kadınlardaki duyarlılık ve duygusal sevecenlik özelliklerini ortaya çıkarır (7).

Erkek çocuklar benlik duygusunu, kendi erkeklik anlayışlarını kadınsı olmayandan türeterek yadsıma yoluyla elde ederler. Erkek çocukları, başkalarıyla yakın ilişki kurabilmekte görece daha beceriksizdirler. Kendilerinin ve başkalarının duygularını anlayabilme yeteneklerini bastırmışlardır. Chodorow, Freud'un vurgusunu, bir dereceye kadar tersine çevirmektedir (5). Erkek kimliği ayrılma yoluyla biçimlenmektedir. Bu yüzden erkekler yaşamlarının daha sonraki dönemlerinde, başkalarıyla yakın duygusal bağlar içine girdiklerinde, bilinçsiz olarak kendi kimliklerinin tehlikeye düştüğünü duyumsarlar. Kadınlar, bir başka kişiyle olan yakın ilişkinin yokluğunun kendilerine olan güvenlerini tehdit ettiğini duyumsarlar. Bu kalıplar çocukların erken yaşlardaki toplumsallaşmasında, kadınların oynadığı birinci rol nedeniyle bir kuşaktan ötekine aktarılırlar. Kadınlar kendilerini esas olarak ilişkiler bakımından tanımlar ve dile getirirler. Erkekler bu gereksinimleri bastırırlar ve dünyaya karşı daha güdümlü bir tutumu benimserler (7).

2.1.2.CİNSEL KİMLİKLER VE KAVRAMLAR

2.1.2.1.Cinsel Kimlik: Bireyin kendi bedenini ve benliğini belirli bir cinsellik içinde algılayışı, kabullenışı; duygu ve davranışlarında buna uygun biçimde davranmasıdır (8).

2.1.2.2.Androjen Cinsiyet Rolü: Bireyin kendi cinsiyet rollerinin yanı sıra toplumun benimsediği kadınsı ve erkeksi özelliklerin bazılarını da sahip olarak bulunduğu ortama göre davranmasıdır (8).

2.1.2.3.Cinsiyet Rolüne Uygun Davranım: Bireyin tamamen kendi cinsiyet özelliklerine sahip olması ve cinsiyet rolüne göre davranış sergilemesidir (8).

2.1.2.4.Cinsiyet Rolüne Aykırı Davranım: Bireyin kendi cinsiyet rolünün gereği olan davranışlarını yerine getirmekten çok ona ters düşen farklı davranışlar sergilemesidir (8).

2.1.2.5.Kadınsı Kadın (feminen): Toplumca benimsenen kadınsı özelliklerin tamamına sahip olup erkeksi özelliklere sahip olmayan kadın tipidir (8).

2.1.2.6.Erkeksi Kadın (maskülen): Kadınsı özelliklere sahip olup, aynı zamanda toplumun erkeksi özellikler olarak kabul ettiği özelliklerden bir kısmına da sahip olan kadın tipidir (8).

2.1.2.7.Belirsiz Cinsiyet Rolü Davranımı: Bir bireyin düşük düzeyde kadınsı ve düşük düzeyde erkeksi özelliklere sahip olmasıdır (8).

2.1.3.TOPLUMSAL CİNSİYET KALIP YARGILARININ GELİŞİMİ

Toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının iki ayrı bileşene sahip olduğu düşünülmektedir. Bir tanesi betimleyici (descriptive) bileşendir; her bir cinsin sahip olduğu düşünülen özelliklere dair inancı ifade eder (9). Diğer bileşen ise buyurgan (prescriptive) bileşendir; her bir cinsin sahip olması gereken özelliklere dair inancı ifade eder (9). Tanımlayıcı kalıp yargılara göre kadın, duygusal bir yapıya sahiptir; buyurgan kalıp yargılara göre ise kadın itaatkar olmalıdır (9). Yetişkinlerin tanımlayıcı toplumsal

cinsiyet kalıp yargılarının neler olduğu araştırılmıştır. Bu araştırmaların sonuçlarına göre kadınlara, paylaşımcı (communal) olmayla ilgili özellikler yüklenirken (ilişki yönelimli), erkeklere ise daha çok etken (agentic) olmaya ilişkin özellikler yüklendiği görülmüştür (başarı yönelimli). Kadınlar şefkatli, duygusal olarak açık ve diğerlerine karşı ilgili; erkekler ise bağımsız, kendine aşırı güvenli ve aktif olarak tanımlanmıştır. Olumsuz özellikler bakımından ise kadınlar cesaretsiz ve sızlanan kişiler olarak; erkekler ise saldırgan ve bencil kişiler olarak tanımlanmışlardır (9). Toplumsal cinsiyete ilişkin farklılıklar zaman içinde ve farklı toplumlarda etken ve paylaşımcı boyutlar düzeyinde devam etmektedir. Aslında kadınsı ve erkeksi olma kavramlarının altındaki temel ayrım paylaşımcı ve etken olmaktır (10).

Toplumsal cinsiyete ilişkin bilgiler çocuklukta kazanılmaya başlanır ve yetişkinlikte de devam eder. Çocuk ilk olarak 26 aylıkken etrafındaki yetişkinlerin cinsiyetinin, rollerinin ve fiziksel görünüşlerinin farkına varır. İki yaşını geçtiğinde cinsiyete özgü oyuncakları ve aktiviteleri ayırt etmeye başlar. Beş yaşında cinsiyet ile bazı kişilik özelliklerini ilişkilendirmeye başlar. Toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının gelişimi yavaş olmakla birlikte etken olma ve paylaşımcılık gibi temel farklılıklarla ilişkin bilgiler oldukça erken yaşlarda kristalleşmektedir. Çocuk 2-3 yaşlarında kadının paylaşımcı erkeğin etken özelliklerinin farkına varır. Çocuklar erkek çocuklarını hızlı, güçlü ve kızlardan daha saldırgan olarak; kız çocuklarını ise konuşkan, ev işlerini seven ve yardımsever olarak görme eğilimi göstermektedirler (11).

Erkek ya da kadının sahip oldukları cinsel kimlikleri belirlenirken sosyal çevreden ne kadar etkilendikleri, kadın ve erkeğe biçilen cinsel kimliklerin sosyal çevreyle ne derece ilişkili olduğu sosyal rol kuramında açıkça anlatılmaktadır.

2.1.3.1.Sosyal Rol Kuramı

Sosyal rol kuramına göre, davranışsal cinsiyet farklılıkları erkek ve kadın tarafından oturtulan, farklılığa bağlı cinsel rollerden, özellikle de iş bölümünden kaynaklanır (1). Tarih boyunca ekonomik, ekolojik, sosyal ve teknolojik baskılar yüzünden kadın ve erkekler fiziksel özellikleriyle uyumlu işlerle görevlendirilmişlerdir. Bu yüzden erkeklerin hız, güç ve uzun süre evden uzak olma yetisini gerektiren görevleri yerine getirmesi daha olasıydı. Aksine kadınlar esas olarak çocuk büyütme ile sorumlu oldukları için daha çok ev ve aile ilgili görevleri yerine getiriyorlardı. Kadın

ve erkek tarafından oturtulan iş bölümüne bağlı farklılık temelli sosyal rollerin sonucu olarak bayan ve erkeklerin davranışları ve özellikleri hakkındaki beklentilerle ilgili cinsiyet rolleri gelişir. Dolayısıyla erkeklerden, otoriter özellikleri yansıtan erkek cinsiyet rolünü; kadınlardan ise ortak toplumsal özellikleri yansıtan kadın cinsiyet rolünü yerine getirmesi beklenir (1).

Betimleyici ve otoriter sosyal normlar, geleneksel cinsiyet rollerine bağlılığı sürdürmeye yardımcı olur. Örneğin; betimleyici roller, insanların belli durumlarda nasıl benzer davrandıkları hakkında bilgi sağlar (12). Bu yüzden insanlar belli durumlarda, özellikle belirsiz ve kafa karıştırıcı durumlarda uygun davranışları belirlemek için hemcinslerinin davranışlarına bakarlar. Betimleyici normlardan sapma, açık sosyal tepkiye yol açmasa da başkalarından tepki alır ki bu da sosyal etkileşimi tehdit edebilir. Tam tersine otoriter normlar, insanların nasıl davranması gerektiği hakkındaki beklentilerdir. Dolayısıyla bu durum tepki ve utanç oluşması, muhtemel davranışlar hakkında rehberlik sağlarlar (12).

Cinsiyet rolü hakkında otoriter normları ihlal eden kadın ve erkekler muhtemelen sosyal tepki görürler. Betimleyici ve otoriter normlar, bireylerin geleneksel cinsiyet rollerine bağlılığını sürdürmeye yardım etmek için birlikte çalışırlar. Çünkü bu durumdan sapmalar hoş olmayan etkileşimler ortaya çıkarır.

Sosyal rol teorisinin ifade ettiği gibi, algılanmış cinsiyet rollerinin uyumu (erkek ve kadın) cinsiyetlerinden çok üstlendikleri sosyal rolle ilişkilendirilir. Sosyal rol kuramı, kadınların üstlendikleri sosyal rollerin onların cinsiyet rol eğilimlerindeki algılarını etkilediğini gösteren araştırmaları içerir. Örneğin evli kadınlar bekar kadınlara göre ve çocuğu olan anneler çocuğu olmayan kadınlara göre daha toplumsal algılanırlar (13). Ayrıca araştırma çalışan kadın ver erkeğin genel olarak eşit şekilde otoriter, işsiz kadın ve erkeğin eşit oranda topluma ait olduğunu göstermiştir. Kadın ve erkeklerin nasıl davrandığı ve nasıl davranması gerektiği hakkındaki betimleyici ve otoriter normlardan dolayı cinsiyet rolündeki bu tür değişiklikler geleneksel cinsiyet rol normlarından sapan bireylere karşı negatif tutumlara rol açabilir (14).

2.1.3.2. Toplumsal Cinsiyet ve Spor İlişkisi

Hall' a göre toplumsal cinsiyet kavramı sporun toplumsal analiziyle ilgili yapılan çalışmalarda yer alması gereken toplumsal, tarihsel, kültürel bir kavramdır ve

spor ortamındaki iktidar ilişkilerini anlayabilmek için, spor ya da toplumsal cinsiyete dayalı bir kültürel pratik olarak incelenmelidir (15). Theberge (16)' e göre, spor deneyiminde beden ve fiziksel performansın üst düzeyde önemli olması, spor ortamını toplumsal cinsiyet ideolojilerinin yapılması ve doğrulanması için güçlü bir ortam haline getirmektedir. Özellikle yarışma sporları, erkeklik ve kadınlıkla ilgili çok kuvvetli mesajlar taşımakta ve spor geleneksel olarak erkeksi cinsiyet rolü özellikleri gerektiren bir erkek etkinliği olarak görülüp, üstün sportif performans erkeklikle eş değer kabul edilmektedir.

Toplumsal cinsiyet ve spor ilişkisi, son yıllarda spor bilimleri alanında çalışanların ilgisini çeken konulardan biridir ve spor ortamındaki cinsiyete dayalı sosyal ilişkileri anlayabilmek için, sporda toplumsal cinsiyete dayalı kültürel bir pratik olarak çalışılmaktadır. Hall' a göre toplumsal cinsiyet kavramı, sosyal sınıf, ırk, yaş ve etnik kategoriler gibi önemli kavramlardan biridir ve sporun sosyal analiziyle ilgili yapılan çalışmalarda yer alması gereken sosyal ve kültürel bir kategoridir (15).

Erkek ve kadın sporcuların, belirli bir kalıba oturtulan, geleneksel rolleri tehdit etmeyen spor branşlarında yer almaları yaygındır. Bir kadının futbol oynaması, karate yapması veya vücut geliştirme sporu yapması "normal" sayılmaz. Çünkü bunlar geleneksel olarak "erkek" sporlarıdır. Geleneksel cinsiyet rolüyle uyuşmayan spor branşlarına katılan kadınlar uzun vadede fayda ve başarı sağlayabilirler ancak genelde önemli kişisel bedeller ödeyerek büyük özverilerde bulunurlar. Cinsiyet rollerinde ve beklentilerdeki zıtlıklardan dolayı alışılmışın dışında bir sporda üstünlük sağlayan ve sürdüren kadınlar toplumda; yaşam tarzları, davranış örüntüleri ve fiziksel yapılarından dolayı önyargılara maruz kalırlar. Bu önyargıların temeli ise geçmişte gizlidir (15).

Sporun erken tarihlerinde, kadınların spora katılamayacak kadar narin olduklarına inanılırdı. Kadınların üreme organlarına zarar verebilecek zorlu bir aktiviteye katılmaları hoş karşılanmazdı. Bu durumda kadınlar çocuk doğuramaz ve eşlerine bakamazlardı. Geçmişte spor, erkeklerin boy gösterdikleri ve erkekliklerini test ettikleri bir alan olarak kullanılmaktaydı. O dönemde kadınların spora kabul edilmesi erkeklerin erkekliğine bir tehdit unsuru oluşturacaktı (15).

2.1.3.3.Spor Ortamında Maskülen ve Feminen Değerlerin Algılanması

Pfister (17)'e göre kadın sporları son 10 yılda büyük ilerleme kaydetmiştir. Örneğin kadınların, geleneksel olarak erkeksi sporlar olarak algılanan spor tiplerini daha çok tercih ettikleri gözlemlenmektedir. Bu yüzden genellikle fiziksel aktivite ve sporların, bir erkek etki alanı olarak değerlendirildiği ve erkek sporlarına kadınların katılması tartışmasının bugün modası geçmiş bir konu olduğu görülmektedir. Bununla birlikte spor ve fiziksel aktivitelere katılım daha yakından incelenirse bu durumun fiziksel benlik algısı ve değerleri ile ilgili bir takım farklı cinsiyet farklılıkları ortaya çıkardığı görülür (17).

Norveç, İspanya, Almanya, İngiltere, Amerika Birleşik Devletleri ve Fransa gibi batı dünyasındaki birçok çalışmada, kızların ve kadınların fiziksel aktivitelere ve spora katılımlarının, erkeklerden daha az olduğu ileri sürülmüştür (17).

Kız ve erkek çocuklarının spora katıldıkları durumlarda, erkek çocuklarının kız çocuklarından daha aktif oldukları gözlenmiştir. Bu, kız çocuklarının boş zamanlarında fiziksel etkinliğe daha düzensiz katıldıkları anlamına gelmemektedir. Birçok kız dans dersleri, fitness, aerobik egzersizleri yapar ve bu faaliyetlerin çoğu federasyona bağlı olmadığı için erkeklerden daha az spora katılıyorlarmış imajı çizer. Temelde spora katılımdaki cinsiyet farklılığı azalıyor gibi görünmesine rağmen, erkek ve kızların farklı spor aktivitelerine katıldıkları açıktır (18). Kültürel farklılıklara rağmen kızlar daha çok aerobik dans, binicilik, buz pateni, artistik cimnastik gibi sporlara katılırken erkekler ise boks, hokey ve futbol gibi sporlara katılırlar (18).

Sporun etki alanındaki belirli özellikler ve aktiviteler çocuklara ve kızlara geleneksel olarak dağıtılmakta, bazı temel sporlar da ya erkeksi ya da kadınsı özelliklere ve aktivitelere sahip olarak tanımlanmaktadır. Spordaki erkeksi ve kadınsı özelliklerin ve aktivitelerin arasındaki bu farklılıkları, insanların erkek ve kadın arasındaki farklılıkların gerçekten nasıl olduğuna değil, bu farklılıkları insanların nasıl düşündüğüne bağlı olduğu sosyal yapılar açısından ele alınır. Daha belirgin bir biçimde bu cinsiyet farklılıkları genel olarak kadın ve erkeklerin fiziksel görüntülerinin bir sonucudur (18).

Erkeksi olarak kabul edilen sporlar genellikle bir veya birden fazla özellikten oluşur. Bunlar; tehlike, risk, şiddet, hız, dayanıklılık, sabır, meydan okuma ve takım ruhudur (19). Ayrıca cesaret ve saldırganlık yalnızca erkeksi sporla ilgili olan kişisel

özelliklerdir. Metheney 'e göre; genellikle erkeksi sporlar olarak sınıflandırılan sporlara boks, kayak, hokey, halteri örnek verebiliriz.

Diğer taraftan kadınsı sporların zarafet gibi estetik özellikleri bulunur ve aerobik dans, buz pateni, cimnastik, tenis, ata binme ve senkronize yüzme gibi sporlar feminen sporlar olarak değerlendirilir (19). 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 kadınlık 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 (20).

Methney 1965'de sporda cinsiyet kavramını ilk olarak tanımlayan araştırmacılardandır. Methney'in spor aktivitelerindeki analizinde, kadın sporlarında algılanan estetik özelliklerin, takım sporları ve doğrudan yarışmalardan çok bireysel aktivitelerde olduğunu ayrıca vurgulamıştır. Methney analizlerini yaklaşık kırk yıl önce sunmasına rağmen öne sürdüğü cinsiyet kavramı anlamını güçlü bir şekilde devam ettirmektedir. Örneğin Kane ve Snyder 24 yıl sonra Metheney tarafından öne sürülen spordaki cinsiyet kavramını doğrulamışlardır. Matteo, Ostrow , Jones , Spiker, Csizma ve Schurr tarafından yapılan diğer araştırmalar sporda cinsiyetin gerçekten kategorilendiğini ayrıca onaylamaktadır (20).

2.1.3.4.Maskülen ve Feminen Spor Türlerinin Sınıflandırılması

Spor branşlarında yapılan bir çok inceleme, sporcuların sahip oldukları cinsiyet rollerinden dolayı onların farklı spor dallarını seçmelerinde etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Öyle görünüyor ki, sporların erkeksi ve kadınsı olarak algılanması, sporda varolan fiziksel aktiviteler kadar, o sporlara katılan kişinin cinsiyetinden de etkilenir (20). Bu türden bir araştırmada, sporların sınıflandırılması, onların 'cinsiyetine' veya onların kadın katılımı için uygunluğuna göre belirlenir. Aşçı (20)' nın belirttiğine göre, Metheney 1972'de, kadın katılımı için algılanan uygunluğu tanımlama amacıyla üç tür

spor kategorisi kullanmıştır : “**uygun olmayan**”, “**uygun olabilecek olan**”, ve “**tam olarak uygun olan**”. “Uygun olmayan” sporlar (erkeksi yönlendirmeye sahip olanlar), bedensel temasta bulunarak, ağır bir nesneye güç uygulayarak, uzun mesafelerde vücudu içerde veya zaman sınırında tutmaya çalışarak ve biraz bedensel temasın olabileceği, işbirliği içeren, yüz-yüze olan yarışmalar aracılığı ile rakibi zayıflatmayı kapsar. Bu sporlara örnek, boks, halter, sırtla atlama, uzun mesafe yarışları ve voleybol hariç diğer bütün takım sporları olabilir. “Tam olarak uygun olanlar” (kadınsı bir yönlendirmeye sahip olanlar), bedensel hareketi yapabilmek için tasarlanmış aletler kullanarak, hafif bir alet yardımı aracılığıyla güç uygulayarak, hafif bir nesnenin direncini kırarak ve fiziksel bir engelin olduğu yerde yarışarak, bedeni estetik açıdan hoş olan örneklemelere göre hazırlamayı kapsar. Buna ilişkin örnekler, artistik buz pateni, kayak, golf ve tenis, bowling, voleybol ve genel olarak da yüzme ve suya atlayarak dalma olabilir. “Uygun olabilecek olanlar” da, orta mesafeler, orta ağırlıktaki nesnelere ve kontrollü beden hareketinde gücün ortaya konmasını içerir. Buna ilişkin örnekler, kısa mesafe yarışları, uzun atlama, gülle atma, cirit atma ve cimnastik sporları ile serbest egzersiz olabilir (20). Bu sınıflandırmaya bakıldığında, Burke (2), “kadınlar için uygun olanlardan” çok “kadınlar için uygun olmayan” erkeksi türden sporlara kadınların katılım oranının yüksek olduğunu keşfetmiştir.

Bazı araştırmacılar, sporcuların yaptıkları spor branşlarının cinsiyet rolleri üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla da farklı spor branşlarında yer alan sporcuların cinsiyet rollerini karşılaştırmışlar ve bu çalışmaların sonucunda farklı bulgular elde etmişlerdir. Örneğin, Wrisberg, Draper ve Everett (21), bireysel spor branşlarında yer alan kadın sporcuların takım sporlarında yer alan kadın sporculara göre daha az erkeksi ve androjen özelliklere sahip olduklarını bulmuşlar ve bu bulguyu takım sporlarında yer alan kadınların cinsiyet rollerinin takım sporlarında yer alan erkeklerle benzer olduğu şeklinde yorumlamışlardır.

Aşçı ve ark.(22)’nin belirttiği gibi Sage ve Loudermilk’in çalışmalarına göre takım sporlarının, bireysel sporlardan daha çok erkeksi aktiviteler olarak kabul edildiklerini göze alırsak, takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha çok erkeksi özelliklere sahip olmalarının beklenebilir bir sonuç olduğunu ileri sürülebiliriz. Daha önce de belirtildiği gibi günümüzde feminen (kadınsı) spor branşları arasında; buz pateni, aerobik dans, yüzme, tenis, voleybol v.b. sporlar

gösterilirken, maskülen (erkeksi) spor branşları arasında; basketbol, futbol, hentbol, güreş, vücut geliştirme, tekwando, karate gibi sporlar gösterilmiştir. Bu sınıflama yapılırken maskülen sporların, yüksek değerde ve belirli becerilerde erkeklikle ilişkili olduğu; gerginlik, şiddet ve gücün olumlu yönde kullanıldığı spor branşları olduğu görüşü ortaya atılmıştır (22). Maskülen sporlarda kas tonusunun boyutu, fiziksel dayanıklılık daha ön plandadır. Buna bağlı olarak bedende kas kütlesi artışı gerçekleşir. Feminen sporlar ise; kadınsılığın daha ön plana çıktığı, bedensel kaslanmanın daha az olduğu dolayısıyla beden tipinin daha zarif görüldüğü sporlardır (18). Maskülen spor branşlarına katılan sporcular daha kaslı bir bedene ihtiyaç duyarlar ve bu nedenle feminen spor branşlarına katılanlardan daha çok ağırlıkları ve beslenmeleri ile ilgilenirler. Feminen spor yapan kadınlar ise görünüş, zariflik ve fiziğe odaklandıklarından düşük vücut yağını önemserler ve ince bir vücut yapısının performansı arttıracığına inanırlar (18).

Burada karşımıza şu sorular çıkacaktır: "Bu tür farklı spor branşlarıyla ilgilenen kadın sporcular kendi fiziklerini nasıl algılamaktadırlar; erkeksi spor yapan kadınlar mı yoksa kadınsı spor yapan kadınlar mı vücutlarından daha memnundurlar? Benliklerini nasıl algılamaktadırlar? İşte bu nedenden aşağıda benlik ve fiziksel benlik kavramları açıklanmaya çalışılmıştır.

2.2.BENLİK TANIMI

Bireyin farkında olduğu, yani algılayabildiği tarafı veya parçası olarak nitelendirilen benlik, aynı zamanda kişinin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırabildiklerinin de toplamıdır. Kişinin "ben" veya "benim" olarak ifade ettikleridir (23). Başlangıçtaki benlik kavramı büyük ölçüde benlik yaşantılarından oluşmaktadır. Bu benlik yaşantıları da bireyin "ben", "benim" veya "kendim" olarak ayırt ettiği fenomenolojik alandaki olaylardan oluşur. Benliğimiz, zaman içinde herhangi bir anda farkındalığımız hakkında sahip olduğumuz fikir ve tutumlardan oluşur. Dolayısıyla, kendimizle ilgili farkındalığımızdan, kendimizi bir varlık olarak nasıl değerlendirdiğimize ilişkin fikirler ortaya çıkmaktadır (23).

İşte bu benlik durumu, bilinçlilik halidir ve zihinsel bir içeriktir. Benlik, Kohut (24)'un da belirttiği gibi, egoyu da içine alan bir kavramdır. Kişinin atıf merkezidir, deneyimleri ve geçmişi yaşayan yönüdür. Her birimizi, bir diğerinden ayıran özelliktir.

Organizma içinde, bireyde bütünü oluşturan parçaların, hem birbirlerine, hem de çevreye karşı geliştirdikleri ilişkidir. İnsanın herhangi bir şey olmasından öte, bir nitelik olmasıdır. Gelişme ve olgunlaşma ile ortaya çıkan kişisel bilinçlilik (24).

Sonuç olarak, benlik kavramı; kişinin kendi kimliği, değeri, yetenekleri, sınırları, değer yargıları, amaçları, vb. gibi kendisi hakkında algılayabildiği görüşlerinin, duygularının ve tutumlarının tamamı; bireyin kendi benliğine ilişkin tanımı; kendine ilişkin zihinsel tablosudur (25).

Dedehayır (26)'ın belirttiği gibi benlik kavramı birbiriyle ilişkili dört öğeden oluşur: Algılanan benlik, ideal benlik, öz değer ve sosyal kimlikler.

1. Algılanan Benlik: Bireyin kendisini nasıl gördüğü, onun benlik kavramının çok önemli bir boyutunu oluşturur. Algılanan benliğinde üç bileşeni vardır.

a) Kişilik Özellikleri: Birey benzer durumlarda benzer şekilde davrandığı zaman hem dışardan bakanlar hem de kişinin kendisi o davranış ile kişilik özellikleri arasında bağ kurar : “Çabuk kızan biriyim; böyle durumlara gelemem.”

b) Yetkinlikler: Herkes sahip olduğu yetenek, beceri, yeti ve bilgi düzeyi hakkında bir algıya sahiptir: “Kriz durumlarında çözüm üretmekte başarılıyım”.

c) Değerler: Birey kararlarını ve eylemlerini değerlerinin yönlendirdiğine inanır ve kendisini bu çerçevede algılar: “haksızlığa tahammül edemem”(26).

Benlik algısı, bireyin çevresi ile etkileşimi sonucunda oluşur. Çevreden alınan tepkiler açık seçik ve tutarlı olduğu zaman güçlü bir benlik algısı oluşur. Bulanık, eksik ve tutarsız tepkiler ise zayıf benlik algısına neden olur.

2. İdeal Benlik: Her bireyin sahip olmak istediği özellikler, yetkinlikler ve değerler vardır. Kişi bu özelliklere gerçekten sahip olduğuna inanmak ve başkalarına da inandırmak ister (26).

3. Sosyal Kimlik: İnsanlar ait oldukları ve değer verdikleri gruplar içinde kurdukları sosyal etkileşimler sonucunda sosyal kimlikler geliştirirler. Kişi, arkadaş grubunda farklı, spor yaptığı klüpte farklı, çalıştığı dernekte farklı, işyerinde farklı roller üstlenir; farklı rollerin gerektirdiği sosyal kimliğe uygun davranışlar sergiler (26).

4. Öz Değer: Öz değer, ideal benlik ile algılanan benlik arasındaki farktır. Algılanan benlik ideal benlik ile eşleştiği zaman, öz değer oldukça yüksektir. Ancak ideal benlik ile algılanan benlik arasındaki fark, yapılan işe ve elde edilen geribildirime bağlı olarak

sürekli değişir. Bu nedenle öz değer, benlik kavramının dinamik bir bileşenidir. Ve sürekli değişim ve gelişim içerisinde (26).

Dedehayır (26)' ın belirttiğine göre, kişinin çevresindeki yakın ve görece uzak ilişkileri içerisinde kurduğu iletişim, onun benlik kavramının dört bileşenini oluşturur. Buna karşılık kurduğu ilişki ve iletişim de benlik kavramının dört ögesini yansıtır. Yakın çevresinden sürekli inatçı biri olduğu konusunda sözlü ya da sözsüz geribildirim alan biri kendisini inatçı biri olarak algılamaya başlar ve bu özelliğini ilişkilerine yansıtarak, kendisi ile ilgili algısının pekişmesine neden olur (26).

2.2.1.Fiziksel Benlik Algısı

Aşçı (27) 'nin belirttiği gibi Fox' a göre benlik algısının çok yönlü yapısı içerisinde yer alan fiziksel benlik algısı araştırmacıların ilgi odağında yer almıştır. Giderek önem kazanan ve araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan fiziksel benlik algısı (physical self-perception) kendine güvenin ve genel benlik algısının önemli bir ögesi ve aynı zamanda çok yönlü ve hiyerarşik benlik algısı yapısının egzersize katılımdan etkilenen en önemli boyutu olarak kabul edilir.

Fiziksel benlik kavramı (physical self-concept)" veya "fiziksel benlik algısı (physical self-perception)" çocukluktan itibaren fiziksel çevremizle ilgi kurmada, uzmanlaşma yeteneğimizin gelişiminde ve sağlıklı gelişmemizde önem taşır. Fox 'a göre fiziksel benlik algısı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (27). Sonstroem ve Potts 'a göre fiziksel benlik algısı; sportif beceri, kuvvet gibi özelleştirilmiş kişilik özelliklerine ait algılardır. Diğer bir değişle, bireyin motor becerilerde (kondisyon, spor yeteneği v.b.) ve fiziksel uygunluk parametrelerinde (kuvvet, dayanıklılık, esneklik v.b.) kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğidir. Fiziksel benlik kavramı ile ilgili çalışmaların gelişimine bakıldığında bu konu ile ilgili çalışmaların beden imgesi kavramının genel benlik kavramı ile ilişkilendirilerek başladığı görülmektedir (27). Daha sonra bu çalışmaları fiziksel benlik kavramının benlik kavramının alt boyutu olarak ele alındığı çok yönlü benlik kavramını ölçmeye yönelik araç geliştirme çalışmaları izlemiş ve araştırmacılar fiziksel benlik kavramının önemini bu çok yönlü benlik kavram envanterlerinin bir boyutu olarak ortaya koymuşlardır. Benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik bir psikolojik kavram olduğu üzerinde görüş birliği sağlanması ile birlikte fiziksel benlik kavramı sıklıkla

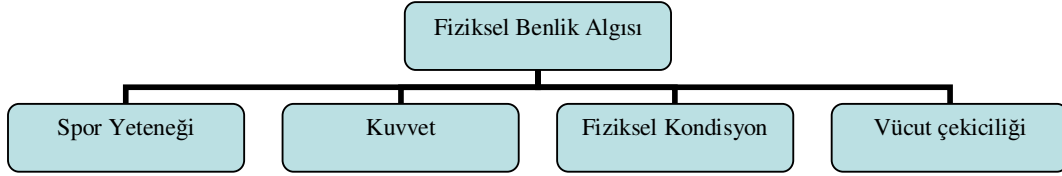
kullanılan benlik kavramı envanterlerinde birden çok alt boyut olarak ele alınmaya başlanmıştır (27).

Fiziksel benlik algısı ile ilgili çalışmaların tarihsel gelişimine bakıldığında bu konu ile ilgili çalışmaların, beden imgesi kavramının genel benlik algısı ile ilişkilendirilerek başladığı ve fiziksel benlik algısının değerlendirilmesi için daha çok beden imgesi envanterinin kullanıldığı görülmektedir.

2.2.2.Kendini Fiziksel Algılama

Fiziksel ben ya da kendini fiziksel algılama benlik kavramının önemli bir boyutudur. Bir anlamda kişiliğimizin referans noktasıdır. Kişinin kendini fiziksel boyutta (örneğin; kuvvet, dayanıklılık, spor yeteneği, görünüm gibi) algılanmasıdır (3). Bu terim fiziksel benlik kavramı yerine de kullanılmaktadır. Aynı zamanda vücutta temel alanların görünüşlerine ilişkin bireysel algıları tanımlar. Bu tanımlamalar kuvvet, dayanıklılık, sportif yetenek ve fiziksel görünüm üzerinedir. Ayrıca insan davranış ve duygularının önemli bir göstergesidir (28). Bireyin kendi bakış açısından ya da diğer insanların bakış açısından algılanabilen gerçek (insanların gerçekten kendilerini nasıl algıladıklarını) ve ideal (insanların nasıl olmak istedikleri) benlikleri kapsayan benlik kavramı, kendini tanımlama anlamına gelirken, benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi ve bu değerlendirme ile ilgili duyguları olarak açıklanmaktadır. Ama değerlendirme ve duyguları yaşamaksızın bireyin kendini tanımlaması zor olduğundan, bu iki terim birbirinin yerine kullanılmaktadır (29). Fox, fiziksel benlik algısının, fiziksel aktivitenin çeşitli kategorilerinde katılım ve tercih açısından önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fiziksel olarak iyi durumda olmanın psikolojik gelişimi etkilediği bilinmektedir. Olrich (30)'e göre, vücut geliştirme sporunun bireylerin ruhsal ve fiziksel gelişimine etkisini araştırmış, kas kütleindeki ve kuvvetteki artış sonucunda öz saygı ve erkeklik duygularında da artış olduğunu ortaya çıkarmıştır.

2.3.GENEL BENLİK ALGISI



Şekil 1. Hiyerarşik Fiziksel Algılama Modeli. K. R Fox ve C. B. Corbin (1989) (31).

2.3.1.Spor Yeteneği

Spor bilimleri sözlüğü; yeteneği şöyle tanımlar: Belli bir alanda normalin üzerinde ancak henüz tam olarak gelişmemiş özellikler bütünü ve buna sahip olan kişidir. Yetenek spor kavramı ile sıkı sıkıya bağlıdır. Spor bilimi, sosyal yapı antrenman organizasyonu ve özellikle psikolojik şartları göz önünde bulundurarak sporda yeteneği inceler (31).

2.3.2. Kuvvet

Kuvvet insanın temel özelliği olup, bunun yardımıyla bir kütleyi hareket ettirir, bir direnci aşar ya da ona kas gücü ile karşı koyar. Fiziksel olarak kuvvet, kütlenin ve hızın ürünüdür. Biyolojik açıdan ise kas hareketleri ile dirençlere karşı koyma ve onları aşabilme yeteneğidir. Kas kuvveti yaş ile birlikte artar. Kas kütlesinin artışı kilo ve boy artışı ile yakından ilgilidir. Kuvvet sistemli bir çalışma ile haftadan haftaya artış gösterir (31).

2.3.3. Fiziksel Uygunluk

Zorba (31)'a göre toplumun her kesiminde fiziksel uygunluktan söz edilmesine rağmen tanımını yapmanın güç olmasından dolayı bu terim ile ne anlatılmak istenildiğinin açıklığa kavuşması gerekmektedir. Fiziksel uygunluğun seviyesi, yapılan işin çeşidine göre değişir. O halde ölçü nedir? Değerlendirme, büroda çalışan ve oturarak yaşamını sürdürenlere göre mi, kırsal kesimde bedensel olarak çalışanlara göre

mi yoksa şampiyon sporculara göre mi yapılmaktadır? Sporcuların fiziksel uygunluklarını düşük veya yüksek olmasıyla mı anlatılmak istenmektedir?

Bazılarına göre uygunluk “çevreye olumlu bir şekilde intibak etmek” olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise fiziksel uygunluk “ kişinin çalışma kapasitesi” dir. Bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. Fiziksel uygunluk hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıklarla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir (31).

2.3.4.Vücut Çekiciliği

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 adlandırılmaya başlandı. Bunun yanı sıra medyanın özelliklerle 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 vücudundan memnun olması kendisini çekici hissetmesini de sağladı. Kadın için vücudunun istenen oranlarda olması ve bu oranları koruması hatta korumak için cerrahi müdahaleler yaptırması kaçınılmaz oldu. Tüm bunlara düzgün bir duruş ve estetik de eklenince başkaları tarafından ve kişinin kendisi tarafından beğeni kazanması ve çekici bulunması sağlanmış oldu.

2.4.BENLİK SAYGISI

Gütef (32)'in belirttiğine göre Harter, benlik saygısını “bir birey olarak kişi kendisini ne ölçüde sevmekte, kabul etmekte ve kendisine ne ölçüde saygı duymakta” sorusu ile açıklamaya çalışmıştır. Harter, benlik saygısına ilişkin iki farklı kuramsal görüş sunmaktadır. Bunlardan birincisi, William Cames'in görüşüdür ki burada benlik saygısı, bireyin belirli bir alanda algılanan başarısının oranı olarak görülmektedir ki birey burada başarıya odaklanmıştır. İkinci kuramsal görüş C. Horton Cooley'in olup, bu görüşe göre benlik saygısı kişinin kendisi için önemli olan kişilerin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin algısıdır (32).

Benlik saygısı, kişinin kendini tüm yönleriyle benimsemesi, değer vermesi, kendine güven ve saygı duymasındır. Benlik saygısı, kişinin kendisi hakkında ve sürekliliği olan bir değerlendirmedir. Böyle bir değerlendirme, bireyin kendisini değerli hissetmesi, yeteneklerini ortaya koyabilme, toplum içinde beğenilir olma ve kabul görme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme gibi kişinin kendisi için onayladığı özellikleri ile ilgili olup, onun kendi hakkındaki yargısını göstermektedir (33). Bir kişinin kendisini algılamasına ilişkin bir kavram olan öz saygı (self-esteem), kişinin kendisine bir birey olarak yüklediği değeri ifade etmektedir. Öz saygı, benliğin duygusal ögesidir. Rosenberg'in klasik tanımına göre, her insanın bir kişi olarak değeri hakkındaki duygusudur. Bu duygu, öz saygı araştırmalarının temeli olmuştur; zira öz saygı araştırmaları, kişilerin kendilerini değerlendirebileceği ve bunu tutumları, eylemleri ve sözleri vasıtasıyla ifade edebileceği varsayımına dayanmaktadır (34).

Bir birey kendini değerlendirmeye çalıştığında, ya salt kişisel özelliklerini dikkate alır ya da mensup olduğu gruplara referansla değerlendirme yapar. Bireyin kendi kişisel özelliklerinin sübjektif değerlendirmesi, kişisel öz saygıyı; bireyin özdeşleştiği grupların özelliklerinin sübjektif değerlendirmesi ise kolektif öz saygıyı oluşturur. Öte yandan öz saygı, kişinin içinde bulunduğu durumlardan da etkilenir. Yaşanan olaylar ve alınan enformasyonlar, kişinin kendine ilişkin imajlarını değiştirebilir (35).

2.4.1.Kadınlarda Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin benliğini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi ve benliği hakkında hissettiklerinden oluşur. Benlik saygısı; “değerli bir kişi olduğumu düşünüyorum “ ya da “genel olarak kendimden memnunum” gibi ifadeler ile aynı yönde düşünmenin ya da düşünmemenin bir yansımasıdır. İnsanlar genelde kendilerinin daha iyi olduğu faaliyetleri ara ve diğerlerinin daha kötü olduğu faaliyetlere bakarak kendilerini daha başarılı olarak değerlendirirler. Birey kendini değerlendirirken benliğin iki bilgisinden yararlanmaktadır. Değerlendirmeyi yaparken sosyal karşılaştırmaya başvurur çünkü diğerleri birey için bir standart oluşturmaktadır. Ayrıca birey kendisini değerlendirirken kendisinin oluşturduğu içsel standart vardır ve bu standarda göre kendisini değerlendirir. İnsanlar kendileri hakkında iyi hissetmeyi “ben” ve “benim”e değer vermeyi tercih ederler (36).

Kadınların bazılarında düşük benlik saygısı kısmen olumsuz beden imgesinden kaynaklanırken; bazılarında ise önce düşük benlik saygısı ardından olumsuz beden imgesi gelişmektedir. Benliğe ilişkin olumsuz soyut duygular somut bedene yönelmektedir. Kadın, “ben değersizim”, “ben mutsuzum” demek yerine “şişmanım”, “çirkinim” demektir. Kadın bu karmaşık duygularla baş etme yerine somut bedene yönelir. Kadına göre doğru olmayan bedenidir ve bedeni iyi olursa yaşamı da daha iyi olacaktır. Kadınların birçoğu bedenlerini sürekli problem olarak görürler. Bunun nedeni, kadınların değerli olmaları için güzel olmalarını söyleyen ve sonra da çoğu kadın için ulaşılmaz olmakla kalmayıp aynı zamanda sağlıklı olan güzellik standartlarıdır. Kadının değerli olması için uzun ve çok ince olması, kadınsı ve büyük göğüslü olması, kalçalarının düzgün olması istenmektedir. Eğer kadının bedeni mükemmel değilse olağanüstü başka yeteneklerle bunu ödünlemesi beklenmektedir (36).

2.5.BEDEN İMGESİ

Dış görünüm insan hayatını etkileyen en önemli faktörlerden birisidir. İçinde yaşanılan toplumun standartlarına göre güzel bir görünüme sahip olmanın avantajları doğumla birlikte başlamaktadır. Öte yandan çirkin bir bireyin sosyal hayatta çektiği zorluklar literatürde sıklıkla bildirilmiştir. Dış görünümün içsel yansıması olan beden imgesi zihnimizdeki kendi görüntümüzdür. Başkalarının bizi nasıl gördüğü ile beden imgemiz arasında belli bir orandaki farklılık kabul edilebilir ve aslında bu evrenseldir (37).

2.5.1.Beden İmgesi ve Cinsiyet Farklılığı

Beden bireyi temsil etmektedir. Beden bireyin benliği ile dünya arasındaki bir sınırdır. İstesin ya da istemesin, başkalarının bireyde, bireye ait gördüğü ilk şeydir. Beden başkalarının gördüğünden farklı da olsa, bireyin de kendisinde gördüğü ilk şeydir. Beden toplumsal bir uyarın olmasının dışında, ergenlikten itibaren cinsel bir uyarandır. Toplumsal bir varlık olan birey, diğer bireyler üzerinde olumlu bir etki bırakmak ister. Birey bedensel görünümüyle, diğer insanlara kendisi ile ilgili somut bir veri göndermektedir. Bu nedenle bedensel görünüm önem kazanmaktadır (38).

Cinsiyetin beden imgesi gelişimindeki rolünü araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Araştırma sonuçları genellikle kadınların yaşamları süresince bedenlerinden pek de hoşnut olmadıklarını çünkü kadınların ortalama kilo düzeyinde dahi olsalar kendilerini olduklarından daha kilolu algıladıklarını göstermiştir (39).

2.5.2.Beden İmajı

Beden imajının dış dünyadan alınan duyumlarla, ruhsal ve bedensel duyumların birleşmesiyle oluşan bir bütün olduğunu savunan Schilder, bedendeki hacim değişikliğinin beden imajına yansıdığını belirtmektedir (40). Buradan yola çıkılarak aslında yalnızca hacim değişikliklerinin değil, bedendeki tüm değişikliklerin beden imajı üzerine etkisi olduğunu düşünebilir. Ziyalar (40)' a göre, beden imajını etkileyen etkenler arasında duyumlar, metabolizmaya ilişkin etkenler, bedendeki değişimler, makyaj, giyilen giysiler, çevredeki kişilerin fiziksel görünümüne ilişkin tutumları, kişinin bedensel gelişiminin erken, zamanında ya da geç olması, toplumdaki ideal fiziksel özellikler, bedensel etkinliklerde bulunup bulunmama, ilaçlar ve yaslanma sayılabilir.

Ziyalar (40), beden imajını etkileyen etkenlere ilişkin olarak şöyle demektedir; kültür, bedene ve yüze sürülen boyalar, elbiseler, takı ve süs eşyaları, plastik ameliyatlar, sanatkarların rolleri icabı giydiği kıyafetler ve aldığı tavırlar geçici veya sürekli olarak beden imajını etkiler ve dolaylı olarak kişilik değişimlerine sebep olurlar. İkinci Dünya Harbi öncesinde düz göğüsleri ile övünen Japon kadını, bugün batının iri göğüslü kadınlarına özenmiş ve kitlesel olarak bu beden imajı kavramını değiştirmiştir (40).

Ziyalar (40) ayrıca, beden imajının sürekli değişim içinde olduğunu, yalnızca algıdaki değişimlerin değil, metabolizmaya ilişkin etkenlerin ve yaşlanmanın da beden imajını etkilediğini ileri sürmektedir (40). Beden imgesiyle, benlik imgesi arasında yakın ilişki olduğu görüşü giderek daha çok kabul görmektedir. Beden imgesi tanımları arasında “bedenin benliğe görünen şekli, kişinin sahip olduğu benliğin resmi” gibi tanımlar vardır. Bu tanımlar beden imgesi ile benlik imgesi arasında bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir. Birçok birey benlik kavramlarını fiziksel özellikler üzerinde temellendirir ve kendilerini sosyal olarak belirlenmiş güzellik standartlarına yakın şekilde değerlendirir (40).

2.5.3.Benlik Sunumu ve Beden İlişkisi

İnsanlar, yaşamları boyunca nasıl algılandıkları, başkaları tarafından nasıl görüldükleri, nasıl değerlendirildikleri üzerinde dururlar. Bu nedenlerden dolayı insanlar kendilerini yaşamak yerine insanlar tarafından daha çok beğenilen yönlerini yaşamayı tercih ederler. İnsanların başkalarına hoş görünmek ve başka insanlar üzerinde pozitif izlenimler bırakmak için gösterdikleri davranışları benlik sunumu diye adlandırabiliriz (41).

Kişinin bilişsel ve devinişsel alanda kendini sunması anlamına gelen benlik sunumu başka bir deyişle ikincil kişilerde bireyle ilgili oluşan görüşleri bireysel çabalar sonucu kontrol etme, düzenleme ya da ele alma yoludur (42).

Bu yüzden insanlar diğer insanların düşüncelerini olumlu yönde değiştirme ve geliştirme isteği ile egzersiz yapmak, estetik operasyon geçirmek ve diyet yapmak gibi davranışlarda bulunmaktadır (43). Dolayısıyla kendi bedenlerini başkalarının görmekten hoşlandığı bir norma sokma çabası içine girerler. Bu kişiler için iyi görünmek demek başkalarına hoş görünmek ve insanlar üzerinde olumlu izlenimler ve düşünceler bırakmaktır. Bu nedenle de bedensel görünüş çok önemli bir hal almaktadır (44).

2.5.4.Kadınlarda Fiziksel Özellikler

Kadınlar, erkeklere oranla yapı olarak daha ufak ve vücut ağırlığı olarak da hafiftirler. Buna bağlı olarak da yerçekimi merkezi daha aşağıdadır bu da özellikle iskelet sisteminde bazı önemli farklılıkları meydana getirmektedir. Ergenliğe kadar boy, vücut ağırlığı ve kuvvet cinsiyet farkı gözetmeksizin paralel gelişme göstermektedir. Ancak ergenlikten sonra kadında boy daha kısa kalır. Yapılan araştırmalarda kadın sporcular erkek sporculara göre 5-10 cm daha kısa olduğu tespit edilmiştir. Vücut ağırlığı üzerine yapılan araştırmalarda kadınların 10-15 kg daha hafif olduğu bulunmuştur (45).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmamızın amacı; Mersin, Gaziantep, Diyarbakır, Şanlıurfa, Adıyaman, Malatya ve Batman illerinde, on üç ayrı branştaki maskülen spor yapan kadınlar ile feminen spor yapan kadınların kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladıklarının farkını araştırmak ve bu sporcuların cinsiyet rollerinin fiziksel benlik algılarına etkisini incelemektir.

Alt Problemler

- Feminen takım sporları yapan kadınlar ile maskülen takım sporları yapan kadınların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinden almış oldukları puanlar bakımından aralarında fark var mıdır?
- Feminen bireysel sporları yapan kadınlar ile maskülen bireysel sporları yapan kadınların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinden almış oldukları puanlar bakımından aralarında fark var mıdır?
- Feminen bireysel sporları yapan kadınlar ile maskülen bireysel sporları yapan kadınların BEM Cinsiyet Rolü envanterinden aldıkları puanlar bakımından aralarında fark var mıdır?
- Feminen takım sporları yapan kadınlar ile maskülen takım sporları yapan kadınların BEM Cinsiyet Rolü envanterinden aldıkları puanlar bakımından aralarında fark var mıdır?

3.2.Katılanlar

Araştırmanın örneklemini yedi ilde (Mersin, Gaziantep, Diyarbakır, Şanlıurfa, Adıyaman, Malatya ve Batman) ve on üç branştaki feminen ve maskülen spor yapan kadınlar oluşturmaktadır (feminen ve maskülen spor branşları Metheney'e göre sınıflandırılmıştır). Feminen sporlar olarak; voleybol, tenis ve badminton branşlarından 63 sporcu ve maskülen sporlar olarak boks, güreş, karete, judo, teakwando, kick boks, atletizm, basketbol, futbol, hentbol branşlarından 64 sporcu olmak üzere toplam 127 lisanslı sporcu katılmıştır.

Sporcuların yaşları 16 ile 37 arasında değişmektedir. Örneklemin yaş ortalaması ise ($x=23.07 \pm 2$) dir. Katılanlara ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 2 de ayrıntılı

olarak verilmiştir. Araştırmanın örneklem grubu olasılıksız örneklem tekniklerinden rastlantısal örnekleme tekniği ile oluşturulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan envanterler şunlardır:

1. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri (Gender Role Inventory).
2. MARSH Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri “*Physical Self Description Questionnaire*” (PSDQ).

3.4. Uygulanacak Envantere İlişkin Bilgiler

3.4.1. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri:

Sandra L. Bem tarafından 1974 senesinde geliştirilmiş ve Aşçı (22)'nin belirttiğine göre Dökmen tarafından 1991 senesinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Envanterde 60 madde bulunmaktadır ve her bir madde bir sıfat içermektedir. Envanter 20 erkeksi , 20 kadınsı ve 20 sosyal kabul edilebilirlik maddelerinden oluşmaktadır. Dökmen'in 1991'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, Kandiyoti'nin 1982'de geliştirdiği Cinsiyet Rollerini ile ilgili Kalıp Yargı Ölçeği ölçüt olarak kullanılmış ve bu ölçeğin kadınsılık ve erkeksilik alt ölçekleri ile Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'nin kadınsılık ve erkeksilik ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Kadınsılık için $r=0.51$, ve erkeksilik için $r=0.63$). Ölçeğin iki yarı güvenilirlik katsayısı ise kadınsılık için 0.77, erkeksilik içinse 0.71 dir (8).

Envanterde katılımcılardan kendilerini 7 dereceli bir ölçekte (1: bana göre hiçbir zaman doğru değil, 7: bana göre her zaman doğru) değerlendirmeleri istenmekte, alt ölçeklerde yer alan maddelere verilen yanıtlar ayrı ayrı toplanmaktadır. Bu işlemden sonra örneklemin kadınsılık ve erkeksilik puanlarının ortancası hesaplanmaktadır. Kadınsılık puanı örneklemin ortancasının üzerinde, erkeksilik puanı ortancanın altında kalanlar kadınsı (feminine); erkeksilik puanı örneklemin ortancasından yüksek, kadınsılık puanı düşük olanlar erkeksi (masculine); hem kadınsılık hem de erkeksilik puanları örneklemin ortancasının üzerinde olanlar androjen (androgynous); her iki puanı da ortancanın altında olanlar ayırtılmamış (undifferentiated) bireyler olarak sınıflandırılmaktadır.

3.4.2.MARSH Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri:

Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2000 senesinde Hülya Aşçı tarafından yapılmıştır. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanter'nin (PSDQ) 11 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar: Sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven' dir. Bireyin genel fiziksel benlik ve genel benlik kavramını değerlendiren toplam 70 maddeden oluşmaktadır. Envanterde katılımcılardan kendilerini 6 dereceli likert tipi bir ölçekte (1: Tamamen yanlış, 6: Tamamen doğru) değerlendirmeleri istenmekte, alt ölçeklerde yer alan maddelere verilen yanıtlar ayrı ayrı toplanmaktadır (22).

3.4.3.Envanterlerin Uygulanması:

Uygulama öncesinde kulüp antrenörlerinden tek tek izin almak suretiyle envanterler araştırmaya katılan sporculara bire bir görüşme aracılığı ile uygulanmıştır. Bire bir görüşmeler sporcuların antrenmanlarından önce bizzat araştırmacı tarafından yapılmıştır. Envanterlerle ilgili olarak sporcularla ön bir bilgilendirme toplantısı düzenlenmiştir (envanterin ne amaçla kendilerine verildiği, envanterin kullanım alanının neresi olduğu, kişisel herhangi bir sonucun kullanılmayacağı gibi). Envanterin daha net bir biçimde anlaşılması için örnek bir cevaplama şekli de yapılmıştır.

3.5.İstatistiksel Düzenlemeler:

Araştırmamızda feminen bireysel sporlar yapan kadınlar ile maskülen bireysel sporlar yapan kadınların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinden ve BEM Cinsiyet Rolü envanterinden almış oldukları ortalama puanlar bakımından aralarında bir fark olup olmadığını ve benzer şekilde feminen takım sporları yapan kadınlar ile maskülen takım sporları yapan kadınlar arasında fiziksel benlik algısı ve BEM cinsiyet rolü envanterinden almış oldukları puanlar bakımından farkı olup olmadığını bulmak amacı ile bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Araştırmamıza Katılan kadın Sporcuların Sayıları, Yaşları, Boyları, Kiloları ve Branşlarına Göre Dağılımları

Çizelge 1 Araştırmamıza katılan sporcuların feminen ve maskülen spor sayılarına göre dağılımı

BRANŞ	BİREYSEL	TAKIM	n	%
MASKÜLEN	34	30	64	50.3
FEMİNEN	30	33	63	49.7
TOPLAM	64	63	127	100.0

Çizelge 1’de araştırma kapsamındaki 127 sporcunun % 50.3’ ü maskülen spor branşlarını, %49.7’si ise feminen spor branşlarını yapmaktadır. Bunlardan 34’ü maskülen bireysel sporları, 30’u maskülen takım sporlarını oluşturmakta diğer 30’u feminen bireysel sporları, 33’ü ise feminen takım sporlarını oluşturmaktadır.

Çizelge 2 Araştırma kapsamındaki sporcuların yaşlarına ilişkin dağılımlar

YAŞ	n	%
20 VE ALTI	80	63
21-30	32	25.1
31 VE ÜZERİ	15	11.8
TOPLAM	127	100.0

Çizelge 2’de araştırma kapsamındaki 127 sporcunun %63’ü 20 yaş ve altı, %25.1’i 21-30 yaş arası, %11.8’i 31 yaş ve üzeri yaşlardadır. Araştırmamıza katılan sporcuların %63’nün (n=80) 20 yaş ve altında olduğu görülmektedir.

Çizelge 3 Araştırma kapsamındaki sporcuların boylarına ilişkin dağılımları

BOY (cm)	MASKÜLEN	FEMİNEN	MASKÜLEN	FEMİNEN
	n	n	%	%
160 <=	22	5	17.3	3.9
161-165	8	9	6.3	7.1
166-170	11	13	8.7	10.2
171-175	11	16	8.7	12.6
176-180	8	13	6.3	10.2
181 >=	4	7	3.1	5.5
TOPLAM	64	63	50.4	49.6

Çizelge 3’de Araştırmaya katılan 127 sporcudan maskülen spor yapan kadınlardan %17.3’nün, feminen spor yapan kadınlardan %3.9’nun boyu 160 cm ve altı; maskülen spor yapan kadınlardan %6.3’nün, feminen spor yapan kadınlardan %7.1’nin boyu 161 ve 165 cm arası; maskülen spor yapanlardan %8.7’nin, feminen spor yapanlardan %10.2’ nin boyu 166 ve 170 cm arası; maskülen spor yapanlardan %8.7’nin, feminen spor yapanlardan %12.6’nın boyu 171 ve 175 cm arası; maskülen spor yapanlardan %6.3’nün, feminen spor yapanlardan %10.2’nin boyu 176 ve 180 cm arası; maskülen spor yapanlardan %3.1’nin, feminen spor yapanlardan %5.5’nin boyu 181 cm ve üzeri olarak belirlenmiştir.

Elde edilen bu bulgulara göre feminen spor yapan kadınların boylarının maskülen spor yapan kadınların boylarından daha uzun olduğu göze çarpmaktadır.

Çizelge 4 Araştırma kapsamındaki sporcuların kilolarına ilişkin dağılımlar

KİLO (kg)	MASKÜLEN	FEMİNEN	MASKÜLEN	FEMİNEN
	n	n	%	%
< = 55	29	12	22.8	9.4
56-65	24	34	18.9	26.8
66-75	7	16	5.5	12.6
76-85	2	1	1.6	0.8
>= 86	2	0	1.6	0
TOPLAM	64	63	50.4	49.6

Çizelge 4’de araştırmaya katılan 127 sporcudan maskülen spor yapan kadınlardan %22.8’nin, feminen spor yapan kadınlardan %9.4’ nün kilosu 55 kg ve altı; maskülen spor yapan kadınlardan %18.9’nun, feminen spor yapan kadınlardan %26.8’nin kilosu 56 ve 65 kg arası; maskülen spor yapanlardan %5.5’nin, feminen spor yapanlardan %12.6’nın kilosu 66 ve 75 kg arası; maskülen spor yapanlardan %1.6’nın, feminen spor yapanlardan %0.8’nin kilosu 76 ve 85 kg arası ve de maskülen spor yapanlardan %1.6’nın kilosu 86 kg ve üzeri olarak belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre feminen spor yapan kadınlardan hiç birinin 86 ve üzeri kilo da olmadığı göze çarpmaktadır.

Çizelge 5 Araştırmaya katılan sporcuların branşlarına göre dağılımları

		BRANŞ	n	%	YAŞ ORT
		MASKÜLEN	BİREYSEL	JUDO	7
KARETE	1			0.7	28
KICK BOKS	4			3.1	18.75
GÜREŞ	1			0.7	18
ATLETİZM	10			7.8	16.7
TEAKWANDO	10			7.8	17.5
BOKS	1			0.7	18
TAKIM	BASKETBOL		15	11.8	19.73
	FUTBOL		13	10.2	17
	HENTBOL		2	1.57	18.5
FEMİNEN	BİREYSEL	TENİS	28	22	27.9
		BADMİNTON	2	1.57	18
	TAKIM	VOLEYBOL	33	26	20.4

Çizelge 5’de araştırma kapsamındaki 127 bayan sporcunun 33’ünü voleybol, 15’ni basketbol, 2’sini hentbol, 13 ‘nü futbol, 28’ni tenis, 2 ‘ni badminton, 4’nü kick boks, 1’ni boks, 10’nu teakwando, 10’nu atletizm, 1’ni güreş, 1’ni karete ve 7’ni judo sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan sporculardan %26’nı (33) voleybol sporcularının oluşturduğu göze çarpmaktadır (voleybol sporu bilinen ve tanımlanan tek feminen takım sporudur).

4.2.Araştırmaya Katılan Kadın Sporcuların BEM Cinsiyet Rolü Envanterinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Sonuçlar

Çizelge 6 Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet rollerine göre dağılımı

Spor Branşı	Erkeksi n - %	Kadınsı	Androjen	Belirsiz	toplam
Feminen Spor Yapanlar	10 (%7.9)	15 (%11.9)	32 (%25.2)	6 (%4.7)	63 (%49.7)
Maskülen Spor Yapanlar	15 (%11.9)	10 (%7.9)	29 (%22.8)	10 (%7.9)	64 (%50.3)
Toplam	25 (%19.8)	25 (%19.8)	61 (%48)	16 (%12.6)	127 (%100)

Çizelge 6’da araştırmaya katılan sporculardan feminen sporlar yapan kadınlardan 10’ u “erkeksi” (%7,9), 15’i “kadınsı” (%11,9), 32’si “androjen” (%25,2) ve 6’ sı “belirsiz” (%4,7) cinsiyet rollerine sahiptir. Maskülen sporlar yapan kadınlardan ise 15’ i erkeksi (%11,9), 10’ u kadınsı (%7,9), 29’u androjen (%22,8) ve 10’u belirsiz cinsiyet rollerine sahiptir.

Yapılan değerlendirme sonrasında feminen sporlar yapan kadınların kadınsı özelliklere sahip olan sporcu sayısı ile maskülen sporlar yapan kadınların erkeksi özelliklere sahip olan sporcu sayısının eşit olduğu göze çarpmaktadır. Her iki cinsiyet rolünün oranlarının aynı olduğu görülmektedir (%19.8) n=25. Sporcuların her iki branşta da yüksek oranda androjen cinsiyet rolüne sahip oldukları göze çarpmaktadır. Bu durumda her iki branştaki sporcuların hem erkeksi hem de kadınsı özelliklerin her ikisine de sahip oldukları açıkça görülmektedir.

4.3.Araştırmaya Katılan Kadın Sporcuların Fiziksel Benlik Algısı Envanteri Alt Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Çizelge 7 Feminen takım sporları yapan kadınlar ile maskülen takım sporları yapan kadınların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerden elde etmiş oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları

Fiziksel Benlik alt ölçekleri	Feminen Takım			Maskülen Takım			t
	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s	
Sağlık	30	4.9	1.0	33	4.5	.82	1.54
Koordinasyon	30	4.8	.65	33	4.9	.70	.309
Fiziksel Aktivite	30	4.6	.71	33	4.3	.94	1.27
Vücut Yağı	30	4.9	.93	33	4.8	1.02	.521
Spor Yeteneği	30	4.9	.69	33	5.0	.66	.286
Fiziksel yeterlilik	30	5.4	.57	33	5.3	.75	.959
Görünüm	30	4.9	.99	33	5.2	.68	1.40
Kuvvet	30	4.8	.79	33	4.9	.71	.645
Esneklik	30	4.2	1.08	33	4.6	.85	1.49
Dayanıklılık	30	4.0	.91	33	4.3	.86	1.36
Kendine güven	30	4.9	.77	33	4.9	.68	.88

Çizelge 7’de feminen takım sporları yapan kadınlar ile maskülen takım sporları yapan kadınların, fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinden sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven puanları ile arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çizelge 8 Feminen bireysel sporlar yapan kadınlar ile maskülen bireysel sporlar yapan kadınların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerden elde etmiş oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları

Fiziksel benlik alt ölçekleri	Feminen bireysel			Maskülen bireysel			t
	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s	
Sağlık	30	4.3	.97	34	4.8	.94	2.11*
Koordinasyon	30	4.8	.69	34	4.8	.68	.262
Fiziksel Aktivite	30	4.3	1.09	34	4.9	.75	2.39*
Vücut Yağı	30	4.6	1.23	34	5.2	.84	2.50*
Spor Yeteneği	30	4.8	.67	34	4.8	.90	.153
Fiziksel yeterlilik	30	5.3	.67	34	5.4	.59	1.19
Görünüm	30	5.1	.93	34	5.1	.83	.174
Kuvvet	30	4.9	.65	34	5.1	.59	1.18
Esneklik	30	4.3	.98	34	4.8	.88	2.22*
Dayanıklılık	30	4.2	1.02	34	4.3	.95	.435
Kendine Güven	30	4.7	.83	34	5.0	.74	1.08

*p< .05

Çizelge 8’de feminen bireysel sporlar yapan kadınlar ile maskülen bireysel sporlar yapan kadınların, spor branşı ve fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinden “sağlık”, “fiziksel aktivite”, “vücut yağı” ve “esneklik” puanları ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Sağlık alt boyutunda maskülen bireysel spor yapan kadınların ortalama puanları feminen bireysel spor yapan kadınların ortalama puanlarından anlamlı olarak daha büyüktür (p<0.05). Fiziksel aktivite alt boyutunda maskülen bireysel spor yapan kadınların ortalama puanları feminen sporlar yapanlardan daha büyüktür. Vücut yağı alt boyutunda maskülen bireysel sporlar yapan kadınların ortalama puanları feminen bireysel sporlar yapanlardan daha büyüktür. Esneklik alt boyutunda maskülen bireysel sporlar yapan kadınların ortalama puanları feminen bireysel sporlar yapanlardan daha büyüktür.

4.4.Feminen Bireysel ve Takım Sporları Yapan Kadınlar ile Maskülen Bireysel ve Takım Sporları Yapan Kadınların BEM Cinsiyet Rolü Envanterinden Elde Etmış Oldukları Ortalama Puanlara İlişkin t Testi Sonuçları

Çizelge 9 Feminen bireysel sporları yapan kadınlar ile maskülen bireysel sporları yapan kadınların BEM cinsiyet rolü envanterinden aldıkları puanlara ilişkin t testi sonucu

Bem cinsiyet rolü envanteri puanları	Feminen bireysel			Maskülen bireysel			t
	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s	
Maskülenlik puanları	30	5.1	.58	34	5.2	.67	.973
Feminenlik puanları	30	5.3	.58	34	5.1	5.8	1.964

Çizelge 9'da feminen bireysel sporlar yapan kadınlar ile maskülen bireysel sporlar yapan kadınların, spor branşı ve BEM cinsiyet rolü envanterlerinden aldıkları puanları ile arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çizelge 10 Feminen takım sporları yapan kadınlar ile maskülen takım sporları yapan kadınların BEM cinsiyet rolü envanterinden aldıkları puanlara ilişkin t testi sonucu

Bem cinsiyet rolü envanteri puanları	Feminen takım			Maskülen takım			t
	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s	
Maskülenlik puanları	30	5.0	.65	33	5.4	.86	1.83
Feminenlik puanları	30	5.07	.487	33	5.02	.743	.355

Çizelge 10'da feminen takım sporları yapan kadınlar ile maskülen takım sporları yapan kadınların, spor branşı ve BEM cinsiyet rolü envanterlerinden aldıkları puanları ile arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5. TARTIŞMA

Çalışmamız, feminen sporlar yapan kadınlar ile maskülen sporlar yapan kadınların kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladıklarını ve bu sporcuların cinsiyet rollerinin fiziksel benlik algılarına etkisini araştırmaya yönelik planlanmıştır. Bu nedenle öncelikle “BEM Cinsiyet Rolü Envanteri” ve “Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri” nin alt boyutları ve toplam puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmamıza katılan 127 kadın sporcunun yaş ortalamasının 23.07 olması dolayısıyla yetişkin olan bu yaştaki sporcuların ölçeği anlama ve yanıtlamada bir zorluk çekmediğini göstermektedir. Araştırmamızın % 50.3’nü maskülen spor yapan kadınlar, %49.7’ni feminen spor yapan kadınlar oluşturmaktadır. Bu da oransal olarak iki spor branşını yapan kadınların sayılarının denk olduğunu göstermektedir.

BEM Cinsiyet Rolü Envanteri sonuçları değerlendirildiğinde maskülen sporlar olarak Metheney tarafından sınıflandırılan spor branşlarını yapan 64 kadın sporcudan sadece 15 sporcunun erkeksi cinsiyet rolüne sahip olduğu gözlenmiştir. Ayrıca feminen sporlar olarak sınıflandırılan spor branşlarını yapan 63 kadın sporcudan da sadece 15 sporcunun kadınsı özelliklere sahip oldukları görülmüştür. Envanterin sonuçlarına göre 127 kadın sporcudan 61 sporcunun ise androjen cinsiyet rolüne sahip oldukları belirlenmiştir (Çizelge 6). Bulgular, Gill (47)’in 1992’ de, kadın sporcuların oldukça düşük %13-%22 kadınsı ve erkeksi özellikler gösterdiklerini, kadın sporcuların androjen yöneline daha fazla yanıt verdikleri sonucunu desteklemiştir. Yapılan değerlendirme sonrasında feminen sporlar yapan kadınların kadınsı özelliklere sahip olan sporcu sayısı ile maskülen sporlar yapan kadınların erkeksi özelliklere sahip olan sporcu sayısının eşit olduğu göze çarpmaktadır (Çizelge 6). Bu durumda Metheney’in sınıflandırması göz önünde bulundurulduğunda erkeksi sporlar yapan kadınların cinsiyet rolleri ve kadınsı sporlar yapan kadınların cinsiyet rolleri ile yaptıkları spor branşları uyumlu gözükmemektedir (Çizelge 6). Yani erkeksi sporlar yapan kadınların daha erkeksi bir cinsiyet eğilimine sahip olmadıkları gibi kadınsı sporlar yapan kadınların da daha kadınsı bir cinsiyet eğilimine sahip olmadıkları görülmüştür. Araştırmaya katılan 127 kadın sporcunun fiziksel durumlarını gösteren çizelgelere bakıldığında (Çizelge 3 ve 4) maskülen sporlar yapan kadınlar ile feminen sporlar yapan kadınların bedensel yapılarının (boy-kilo) yaptıkları spor branşını desteklemediği

görülmüştür. Yani Metheney (1965), Ostrow (1981), Matteo (1986), Spiker (1981), Kane ve Snyder (1989), tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre; feminen sporlar yapan kadınlar daha kadınsı, daha estetik ve daha ince yargıları ile maskülen sporlar yapan kadınlar daha erkeksi, daha kaslı ve daha güçlü yargıları bedensel oranların olduğu tablodaki değerler (Çizelge 3 ve 4) ve uyguladığımız BEM Cinsiyet Rolü envanterinden almış oldukları sonuçlar ile ilişkilendirilememiştir. Sonucun bu yönde çıkması, kadın sporcuların yaptıkları spor branşının türüne bağlı olmaksızın, kadın olmanın getirdiği bir takım estetik kaygıları taşıdıklarından olabilir.

Feminen takım sporları yapan kadınlar ile maskülen takım sporları yapan kadınların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları ortalama puanları karşılaştırmak için yapılan t testi sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır (Çizelge 7). Ancak feminen bireysel sporlar yapan kadınlar ile maskülen bireysel sporlar yapan kadınların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinden; sağlık, fiziksel aktivite, vücut yağı ve esneklik puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur (Çizelge 8). Bu farka göre, bireysel maskülen spor yapan kadınların bu dört alt boyuttan almış oldukları puanların, feminen bireysel spor yapan kadınların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, Wrisberg, Draper ve Everett (21), bireysel spor branşlarında yer alan kadın sporcuların takım sporlarında yer alan kadın sporculara göre daha az erkeksi ve androjen özelliklere sahip oldukları ve takım sporlarında yer alan kadınların cinsiyet rollerinin takım sporlarında yer alan erkeklerle benzer olduğu şeklindeki yargılarını desteklememiştir.

Bu durumda yapılan t testi sonucunda feminen ve maskülen bireysel sporlar yapan kadınların fiziksel benlik algısının sağlık, fiziksel aktivite, vücut yağı ve esneklik alt boyutlarında, feminen ve maskülen takım sporları yapan kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Elde edilen bu sonuca göre Metheney' in spor aktivitelerindeki analizinde, kadın sporlarında algılanan estetik özelliklerin takım sporlarından çok, bireysel aktivitelerde olduğu yargısı doğrulanmıştır. Bu sonuca göre, farkın bu yönde çıkmasının nedeni, özellikle bireysel sporlar yapan kadın sporcuların çoğunluğunun bireysel performans sergilerken fiziksel görünümünü ön planda tutma ve diğer insanların beğenilerini kazanma isteği olabilir (48).

Ayrıca feminen bireysel sporlar yapan kadınlar ile maskülen bireysel sporlar yapan kadınların, spor branşı ve BEM cinsiyet rolü envanterlerinden aldıkları puanlar

ile arasında anlamlı bir fark bulunmadığı gibi benzer biçimde feminen ve maskülen takım sporları yapan kadınların da spor branşları ile cinsiyet rolleri arasında fark bulunmamıştır. Bu sonuç; Koca, Aşçı ve Kirazcı (22)'nin bireysel sporlarla uğraşan sporcuların erkeksilik puanlarının takım sporları ile uğraşanlarından daha yüksek olduğu yargısını desteklememiştir.

Araştırmamıza katılan kadın sporcuların cinsiyet rollerinin ve fiziksel benlik algılarının, yaptıkları spora etkisinin olmadığı bulunmuştur. Olrich (30), vücut geliştirme sporunun, bireylerin ruhsal ve fiziksel gelişimine etkisini araştırmış, kas kütleindeki ve kuvvetteki artış sonucunda öz saygı ve erkeklik duygularında da artış olduğunu ortaya çıkarmıştır. Vücut geliştirme sporu maskülen bireysel bir spor dalıdır ve t testi sonucu (Çizelge 9) Olrich 'in yargısını desteklememiştir. Ayrıca, Unes ve Nation (49)'ın 1989'da yaptığı çalışmaya göre, erkeksilikten daha fazla kadınsılık gösteren kadınların daha fazla cinsiyet rol çatışması gösterdikleri ve bu kadınların erkeksi ve androjen olanlara göre daha fazla sıkıntılı oldukları saptamasını da desteklememiştir. Yani yaptığımız araştırma sonucu maskülen spor yapan kadınların cinsiyet olarak erkeklik duyguları daha baskın, beden olarak daha kaslı ve kuvvetli, feminen spor yapan kadınların ise daha kadınsı ve daha estetik yargısını desteklememektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bizim araştırmamız göstermektedir ki, sporun fiziksel benlik algısına etkileri branşlara göre farklılıklar göstermemektedir. Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları, fiziksel benlik algısının cinsiyete ve yapılan spor branşı ve spor türüne göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan spor branşı ve spor türünün kadınlarda cinsiyet eğilimine göre belirlenmediği de görülmüştür.

Çalışmamız, ülkemizde kadınlarda maskülen ve feminen spor branşlarının incelenmesi alanındaki, bilgilerimize göre ilk çalışmadır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre, gerek bu konuda yapılmış çalışmaların çok kısıtlı olması gerekse farklı spor branşları ve spor türlerinde özellikle maskülenlik ve feminenlik konusunda sporcu kadın gruplar üzerinde yeterli çalışmaların bulunmaması nedeniyle bu tip çalışmaların gerekliliğini ortaya koymuştur. Feminen ve maskülen spor branşlarının kategorize edilmesinde ise Metheney den sonra geliştirilmiş bir sınıflama yapılmaması günümüz spor şartlarında ve günümüz spor anlayışında büyük bir eksiklik doğurmuştur. Maskülen ve feminen sporların tekrar sınıflandırılmasının ilerde yapılacak çalışmalarda ortaya konması büyük bir gereklilik gibi görünmektedir.

7. KAYNAKLAR

1. **Harrison L., Lynch A.** Social Role Theory and The Perceived Gender Role Orientation of Athletes. *Sex roles*, **2005**;1(3): 227-236.
2. **Burke K. L.** Comparison of Psychological Androgyny within a Sample of Female Collegiate Athletes who Participate in Sports Traditionally Appropriate and Traditionally Inappropriate for Competition by females. *Perceptual and Motor Skills*, **1986**; (6): 779-782.
3. **Özerkan K. N.** *Spor Psikolojisine Giriş : Temel Kavramlar*.1. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi, **2004**:112.
4. **Marshall G.** *Sosyoloji Sözlüğü*. 2. Baskı, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, **2000**: 98- 99.
5. **Erkal A.** Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Namus Odaklı Algı.
Erişim: www.milliyet.com.tr. Erişim Tarihi:12.03.2007.
6. **Giddens A.** *Sosyoloji*. Çeviri: Cemal Güzel, 1. Baskı, Ankara: Özel Ayraç Yayınevi, **2000**: 104-105.
7. **Giddens A.** *Anthony Giddens Sosyolojisi*. Çeviri: Ümit Tatlıcan, 1. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık, **2005**: 101.
8. **Kavuncu A. N.** BEM Cinsiyet Rolü Envanterinin Türk Toplumuna Uyarlaması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,**1987**.
9. **Eckes T., Trautner H.** *The Developmental Social Psychology of Gender*. 2nd Ed. New York Psychology Pres, **2000**: 156-157.
10. **Zemore E., Fiske S. T., Kim H. J.** *Gender Stereotypes and the Dynamics of Social Interaction*.University of Massachusetts at Amherst,**2000**.
Erişim: www.books.google.com Erişim Tarihi:14.02.2007.
11. **Öcel H.** Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu, Ankara Üniversitesi, **2007**.
Erişim: www.pdrciyiz.biz/xiv-ulusal-psikoloji-ogrencileri . Erişim Tarihi: 22.04.2007.
12. **Koca C., Demirhan G.** Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyetin Yeniden Üretimi, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, **2005**;16 (4): 200-208.
13. **Etaugh., Poertner E.** Social Role Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*
Erişim: <http://findarticles.com/p/articles/mi> .Erişim Tarihi: 12.02.2007.

14. **Riggs E.** Sex Roles. A Journal Of Research. Erişim:http://www.ovid.com/site/catalog/Journal/1622.jsp. Erişim Tarihi: 12.02.2007
15. **Koca C., Bulgu N.** Spor ve Toplumsal Cinsiyete Genel Bir Bakış. *Toplum ve Bilim* **2005**; 13:163-184.
16. **Theberge N.** The Construction Of Gender In Sport : Woman, Coaching and The Naturalization Of Difference. *Social Problems*, **1993**; 40:301-313.
17. **Fasting K., Phister G.** Opportunities and Barriers For Sport For Women in Turkey: A pilot Study. Berlin, Olso, **1997**.
18. **Aitchison C.** Sport and Gender Identities; Masculinities, femininities and sexualities. Erişim:http://findarticles.com/p/articles/mi_m0QLQ/is_2007_August/ai_n19450677 Erişim Tarihi: 13.02.2007
19. **Klomsten , A., Marsh , W., Scaalvik, M.** Adolescents' Perceptions of Masculine and Feminine Values in Sport and Physical Education. *Sex Role*, **2005**; (9): 625-630.
20. **Koca C., Asci H., Kirazc S.** Gender Role Orientation of Athletes and Nonathletes in a Patriarchal Society. *Woman in sport and physical activity journal*, **2005**; 14 (1): 86-94.
21. **Wrisberg C. A., Draper M. V., ve Everett J. J.** Sex Role Orientations of Male and Female Collegiate Athletes From Selected Individual and Team Sports. *Sex Roles*,**1988**; 19 (9): 81.
22. **Aşçı F.H., Kirazcı S., Koca C.** Takım ve Bireysel Sporlarla Uğraşan Kadın ve Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Toplumsal Cinsiyet Rol Eğilimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2003**; (10), 3-9.
23. **Kulaksızoğlu A.** *Ergenlik Psikolojisi*. 1.Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, **1998**:100 .
24. **Kohut H.** *Kendiliğın Yeniden Yapılanması*.1. Baskı, İstanbul: Metis Yayınları, Ötekini Dinlemek Dizisi, **1998**:101-107.
25. **Teşneli Ö.** Elit Seviyedeki Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.Sakarya, **2007**.
26. **Dedehayır H.** Algılanan Benlik. *Kaynak Dergisi*, **2005**; 17: 3-4.
27. **Aşçı H.** Fiziksek Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, **2004**; 15(1): 39-48.
28. **Çağlar E., Koruç Z.** The Effect of Competitive Anxiety on Resting Heart Rate. *Hacettepe Journal Of Sport Science*, **1998**; (8) 3 :18-32.

29. **Mutlubaş Ö.** Sporda Yetenek Kavramı.
Erişim: <http://www.atletik.org/ABTD-makalele>. Erişim Tarihi: 30.07.2007 .
30. **Sevim Y.** *Antrenman Bilgisi*.2.Baskı, Ankara: Gazi Büro Kitabevi, **1995**: 102-103.
31. **Zorba E.** *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, 1. Baskı, G.S.G.M Eğitim Dairesi. Ankara ,**1999**:96-97.
32. **Gütef A.** Benlik Saygısı Nedir . Kişisel web sitesi.
Erişim: <http://aligullu.freeservers.com/benlikn.html> . Erişim Tarihi: 07.07.2007.
33. **Erman A., Şahan A., Can S.** Sporcu Bayan ve Erkeklerin Benlik Saygısı Düzeyleri
Erişim:<http://www.bilalcoban.com/index.php?id=dokuman&islem=oku&yer=2&kat=14&no=97>
Erişim Tarihi: 09.09.2007.
34. **Yaman Ç., Teşneli Ö., Koşu S., Yalvarıcı N.,Tel M., Gelen N.** Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **2008**; 5 (2). :3-4
35. **C. D. Lantz, P. J. Schroeder.** Endorsement of Masculine and Feminine Gender Roles: Differences between Participation in and Identification with the Athletic Role. *Journal of Sport Behavior*, **1999** ; (7) 22: 545-556.
36. **Stanford L. T., Donovan M. E.** *Kadınlar ve Benlik Saygısı* .2. Baskı, HYB Yayıncılık, **2006** : 273.
37. **Özmen E.** Beden İmgesi
Erişim: http://psikoloji-psikiyatri.com/beden_imgesi.html. Erişim Tarihi: 25.09.2008.
38. **Babuçcu O., Kargı E., Hoşnüter M., Babuçcu B.** İkinci Bedenimiz ya da Aynanın Arka Yüzü. *Beden İmgesi*, **2002**; 10 (3): 2-3.
39. **Çetinkaya H.** Beden imgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, **2004**.
40. **Ziyalar A.** Beden İmajı. *Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayın Organı*, **2005**; 12 (7):32-35.
41. **Kılıçarslan E.** Beden Eğitimi Öğretmenleri İle Diğer Branşların Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal bilimleri enstitüsü, Sakarya, **2006**.
42. **Leary M. R.** Self Presentational Processes in Exercise and Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **1992**; 14: 339-351.

43. **Williams M., Hudson J., Lawson R. J.** Initial development Of A Scale For Measuring athletes' Competitive Self Presentation concerns. *Social Behavior and Personality*, **1999**; 27:487-502.
44. **Altıntaş A., Aşçı H., Özenir B.** Fiziksel Benlik Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , **2007**; 18 (2):91-99.
45. **Medved,R.** Body Height and Predis Position For Certain. *J.Sports Med*, **1996**; 6 (2):233.
46. **Koç H., Yüksel O.** Kadınlarda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2007**; 5 (3):123-127.
47. **Gill D.L.** Gender And Sport Behaviour. In T.S Horn. *Advances in Sport Psychology*. Champaing:Human Kinetics, **1992**:143-160.
48. **Cratty B. J.** Psychology in Contemporary Sport. Prentice Hall, Englewood Cliffs N.J., **1973**:14-15.
49. **Le Unes A.D., Nation J.R.** Sport psychology: An Introduction-Chicago: Nelson-Hall. **1989**

EKLER

EK-1

BEM CİNSİYET ROLÜ ENVANTERİ

Sayın Katılımcı,

Bu envanter spor yapan kadınların cinsiyet rol yönelimlerini ölçmek amacıyla yapılmaktadır. Aşağıda bazı kişilik sıfatları bulunmaktadır, lütfen her ifade için kendinize en uygun gördüğünüz tek bir sıfatı işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız. Ölçek sonuçları kesinlikle kişisel değerlendirmeler için kullanılmayacaktır. Bu nedenle lütfen isim belirtmeyiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

YAŞ:

BOY:

KİLO:

SPOR BRANŞI:

	Kesinlikle doğru değil	Genellikle doğru değil	Bazen doğru	Ara sıra doğru	Çoğunluk la doğru	Genellikle doğru	Her zaman doğru
1. Kendine güvenen							
2. Boyun eğen							
3. Yardım sever							
4. Kendi inançlarını savunan							
5. Neşeli							
6. Karamsar							
7. Bağımsız							
8. Utangaç							
9. Özenli							
10. Atletik							
11. Sevecen							
12. Yapmacık davranan							
13. İddalı							
14. Dalkavukluk yapan							
15. Mutlu							
16. Güçlü kişilikli							
17. Fedakar							
18. Ne yapacağı belli olmayan							
19. Güçlü							
20. Kadınsı							
21. Güvenilir							
22. Çözümleyici							
23. Sempatik							
24. Kıskanç							
25. Liderlik yeteneklerine sahip							

	Kesinlikle doğru değil	Genellikle doğru değil	Bazen doğru	Ara sıra doğru	Çoğunluk la doğru	Genellikle doğru	Her zaman doğru
26.Başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı							
27.Dürüst							
28.Riski göze almaktan çekinmeyen							
29.Anlayışlı							
30.Ağzı sıkı, gizliliği seven							
31.Kolay karar veren							
32.Merhametli							
33.Açık yürekli							
34. Kendi kendine yeten							
35.incinmiş duyguları tamir etmeye istekli							
36.Kibirli							
37.Baskın,tesirli							
38.Tatlı dilli							
39.Cana yakın							
40.Erkeksi							
41.Sıcak kanlı							
42.Ağırbaşlı							
43. Haksızlığa karşı tavır alabilen							
44.Hassas							
45.Dostça davranan							
46.Saldırgan							
47.Kolay aldanan							
48.İşini en iyi şekilde yapmayan							
49.Lider gibi davranan							
50.Çocuksu							

	Kesinlikle doğru değil	Genellikle doğru değil	Bazen doğru	Ara sıra doğru	Çoğunluk la doğru	Genellikle doğru	Her zaman doğru
51.Uyum sağlayabilen							
52.Bencil							
53.Kaba dil kullanmayan							
54.Sistemsiz, plansız							
55.Rekabetçi							
56.Çocukları seven							
57.Nazik							
58.Hırslı							
59.Centilmen							
60.Geleneksel							

EK-2

MARSH KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ

YAŞ:

SPOR BRANŞI:.....

AÇIKLAMA

Bu sizin kendinizi tanımanız için bir fırsattır. Bir test değildir. Burada doğru cevap yoktur ve herkes farklı cevaplara sahip olacaktır. Cevaplarınızın kendinizi nasıl algıladığınızı yansıtmamasını bekliyoruz. Lütfen cevaplarınızı başka kimse ile konuşmayın. Cevaplarınız gizli tutulacaktır.

Bu çalışmanın amacı, kişilerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını görmektir. İleriki sayfalarda, fiziksel olarak kendiniz hakkında nasıl düşündüğünüz sorulacaktır. Örneğin; kendinizi nasıl gördüğünüz, ne kadar güçlü olduğunuz, sporda ne kadar başarılı olduğunuz, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmadığınızı, fiziksel olarak koordineli olup olmadığınızı, sık sık hasta olup olmadığınızı. Her cümleyi o anda hissettiğiniz gibi üzerinde uzun uzun düşünmeden cevaplandırın. Hiç bir cümleyi boş bırakmayın.

Hazır olduğunuzda başlayın, lütfen her cümleyi okuyun ve cevabınıza karar verin. Her cümle için olası olan 6 cevap vardır- tamamen doğru, tamamen yanlış - ve bunların arasında 4 cevap. Her cümlenin yanında 6 cevap vardır, her cümle için birini işaretleyin. Cevabınızı seçin ve seçtiğiniz cevabın numarasını daire içine alın. Cevabınızı yüksek sesle söylemeyin veya başka biri ile cevabınızla ilgili konuşmayın.

Başlamadan önce aşağıda örnek vardır. Sizin için bu cümleyi nasıl cevaplandıracağınızı göstermek için cevaplandırdım..

	Tamamen	Genellikle	Kısmen	Kısmen	Genellikle	
		Yanlış	Yanlış	Yanlış	Doğru	
Tamamen						
Doğru	Doğru					
		1	2	3	4	5
6						
Komik kitaplar okumaktan hoşlanırım.						

(6 numaralı cevabı yani Tamamen Doğru cevabını daire içine alsam, bunun anlamı komik kitaplar okumaktan gerçekten hoşlandığımdır. Eğer komik kitaplar okumaktan hoşlanmasaydım 1 veya 2 numaralı cevabı daire içine alırdım).

Eğer cevabınızı değiştirmek istiyorsanız işaretlediğiniz dairenin üstüne çarpı koyun ve size uygun yeni cevabı daire içine alın. Daire içine aldığımız cevabın cümle ile aynı çizgide olmasına dikkat edin. Her cümle için bir cevabı daire içine alın. Cümleleri hangi numarayı daire içine alacağınızdan emin olmasanız bile boş bırakmayın. Eğer bir sorunuz varsa el kaldırın ,sorunuzu sorun ve daha sonra başlayın.

Göstereceğiniz ilgi ve özene teşekkür ederim.

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirimki, yataktan bile çıkamam						
2. Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim.						
3. Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yapar ya da oynarım						
4. Çok şişmanım						
5. Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler						
6.Sahip olduğum fiziki görünüşümden memnunum.						
7. Yaşıma göre çekiciyim.						
8. Fiziksel olarak güçlü biriyim						
9. Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.						
10. Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.						
11. Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.						
12.Genellikle etrafta ne hastalık (grip, virüs, soğukalgınlığı vs) varsa yakalanırım.						
13.Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır.						
14. Sık sık nefes açıcı hareketler ve egzersizler yaparım.						
15. Belim çok kalındır						
16. Birçok spor dalında iyiyimdir.						
17. Fiziksel olarak kendimden memnunum.						
18. Hoş görünen bir yüzüm var.						
19. Çok enerji doluyum.						
20. Vücudum esnektir						
21. Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yapabiliyim.						
22. Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.						
23. O kadar sık hasta oluyorum ki yapmak istediğim şeylerin çoğunu yapamıyorum.						
24. Koordineli etkinliklerde iyiyim.						
25. Haftada 3 veya 4 defa, en az 30 dakika süren nefes açan egzersiz ve hareketler yaparım.						

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
26. Vücutum yağlıdır.						
27. Sporların çoğu benim için kolaydır.						
28. Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum.						
29. Arkadaşlarımın çoğundan daha iyi görünümlüyüm.						
30. Yaşıtlarımın çoğundan daha kuvvetliyim.						
31. Vücutum sert ve esnek değildir.						
32. 5 km.'yi hiç durmadan koşabilirim.						
33. Yaşantımın yeteri kadar verimli olmadığını hissediyorum.						
34. Pek kolay hastalanmam.						
35. Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım.						
36. Haftada en az 3 kez fiziksel hareketler yaparım (Jogging, dans, bisiklete binmek, aerobik, jimnastik, yüzmek)						
37. Fazla kilolarım vardır.						
38. İyi spor becerilerine sahibim.						
39. Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.						
40. Çirkinim						
41. Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.						
42.Vücutum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.						
43.Hiç yorulmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.						
44. Genelde başarılı değilim.						
45. Çok hastalanırım.						
46.Koordineli hareketleri yaparken vücutumun zorlanmadığını hissederim						
47. Sporların çoğunu yaparım, dans ederim, jimnastik veya diğer fiziksel etkinlikleri yaparım.						
48. Göbeğim çok fazladır.						
49. Sporda birçok arkadaşımdan daha iyiyim.						
50.Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden hoşnutum.						

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
51. İyi bir görünüşe sahibim.						
52. Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.						
53. Birçok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.						
54. Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.						
55. Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.						
56. Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.						
57. Spor ve buna benzer değişik etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.						
58. Hemen her gün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiziksel hareketleri yaparım.						
59. İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.						
60. Sporda başarılıyım.						
61. Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.						
62. Hiç kimse iyi görünüşlü olduğumu düşünmüyor.						
63 Ağırlık kaldırmada iyiyim.						
64. Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.						
65. Uzun mesafe koşusu, aerobik bisiklete binme, yüzme gibi mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.						
66. Genel olarak, kendimle gurur duymak için çok şeye sahibim.						
67. Hastalıklar yüzünden yaştlarımın çoğundan daha fazla doktora gitmek zorunda kalıyorum.						
68. Genelde başarısızım.						
69. Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.						
70. Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.						

ÖZGEÇMİŞ

09.09.1981 Sivas doğumludur. İlk ve orta öğrenimini sırasıyla Mersin 100. Yıl İlköğretim Okulu, Mersin Mobil İlköğretim Okulu ve Mersin Anadolu İletişim Meslek Lisesi'nde tamamladı. 2000 yılında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunu kazandı. 2004 yılında bölüm üçüncüsü olarak mezun oldu. Aynı yıl Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim dalında yüksek lisans öğrenimine başladı. 2006 yılından itibaren Diyarbakır ilinde beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapmaktadır.