



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**BİREYLERİN SPORA YÖNELİK SAĞLIK İNANÇLARI İLE
SPORTİF ETKİNLİKLERE KATILAN KADINLARA
İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

DUYGU KARAGÜZEL

**SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ PROGRAMI**

TEMMUZ 2019



**BİREYLERİN SPORA YÖNELİK SAĞLIK İNANÇLARI İLE SPORTİF
ETKİNLİKLERE KATILAN KADINLARA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Duygu KARAGÜZEL

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ PROGRAMI**

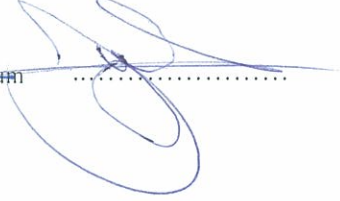
**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

TEMMUZ 2019

Duygu KARAGÜZEL tarafından hazırlanan “BİREYLERİN SPORA YÖNELİK SAĞLIK İNANÇLARI İLE SPORTİF ETKİNLİKLERE KATILAN KADINLARA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / ~~OY ÇOKLUĞU~~ ile Gazi Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İ. Fatih YENEL
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Gazi
Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



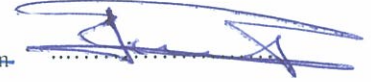
Başkan : Doç. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Gazi
Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ersan TOLUKAN
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Tez Savunma Tarihi: 08/07/2019

Jüri üyeleri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

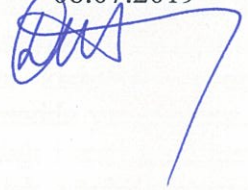
Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Duygu KARAGÜZEL

08.07.2019



BİREYLERİN SPORA YÖNELİK SAĞLIK İNANÇLARI İLE SPORTİF
ETKİNLİKLERE KATILAN KADINLARA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ
(Yüksek Lisans Tezi)

Duygu KARAGÜZEL

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Temmuz 2019

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Ankara İlinde ikamet eden bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere yönelik sağlık inançları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin görüşlerini değerlendirmektir. Çalışmanın evrenini, 2018 yılında Ankara İlinin 9 merkez ilçesinde ikamet eden bireyler oluşturmaktadır. Bu amaçla 9 merkez ilçeden, 649 kişiye ölçme aracı uygulanmıştır. Araştırmanın verileri Sportif Rekreasyonel Aktiviteler Yönelik Sağlık İnanç Ölçeği ve Kadınların Spora Katılımına İlişkin Görüşlerin Belirlenmesine yönelik, ölçme araçları ile elde edilmiştir. Katılımcılara uygulanan Anket Formu 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 8 madde, ikinci bölümde katılımcıların spora yönelik sağlık inanç düzeyini belirlemeye yönelik 21 madde yer alırken, üçüncü bölümde ise katılımcıların kadınların spor etkinliklerine katılmalarına ilişkin görüşlerini belirlemeye yönelik 39 madde yer almıştır. Katılımcıların cinsiyete göre görüşleri arasında fark bulunup bulunmadığı t testi ile diğer değişkenlere göre görüşleri arasında fark bulunup bulunmadığı ise tek yönlü varyans analiziyle yapılmıştır. Çalışma sonucunda Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

Bilim Kodu : 1301

Anahtar Kelimeler : Toplumsal Cinsiyet, Sağlık İnanç Modeli, Rekreasyon

Sayfa Adedi : 94

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi İ. Fatih YENEL

THE RELATIONSHIP BETWEEN INDIVIDUALS' SPORTS HEALTH BELIEF AND OPIONS ABOUT WOMEN'S PARTICIPATING IN SPORTİVE ACTIVITIES

(M. Sc. Thesis)

Duygu KARAGÜZEL

GAZİ UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

July 2019

ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the opinions of individuals residing in Ankara on health beliefs related to sportive recreational activities and women's participation in sport activities. The population of the study consists of individuals residing in 9 central districts of Ankara Province in 2018. For this purpose, 649 people from 9 central districts were surveyed. The data of the study were obtained by means of measurement instruments for determining the opinions of women about sport participation and Health Belief Scale for Sport Recreational Activities. The Questionnaire Form applied to the participants consists of 3 sections. In the first part, there were 8 items to determine the demographic characteristics of the participants, in the second part, there were 21 items to determine the health belief level of the participants, while in the third part, there were 39 items to determine the participants' opinions about women's participation in sports activities. The t-test was used to determine whether there was a difference between the views of the participants according to gender and the one-way ANOVA was used to determine whether there was a difference between the opinions of the participants according to other variables. As a result of the study, a significant positive relationship was found between the subscale scores of the Health Belief Scale for Sport Recreational Activities and the total scores of the Attitude Scale for Women's Participation in Sports Activities.

Science Code : 1301

Key Words : Gender, Health Belief Model, Recreation

Page Number : 94

Advisor : Assist. Prof. Dr. İ. Fatih YENEL

TEŞEKKÜR

Çalışmalarım boyunca kıymetli tecrübelerinden faydalandığım danışmanım Dr. Öğretim Üyesi İ. Fatih YENEL'e, lisansüstü eğitimim süresince beni destekleyen ve yardımlarını esirgemeyen hocam Doç. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU'na, manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan çok değerli annem Hatun KARAGÜZEL'e ve sevgili abim Hüdaverdi KARAGÜZEL'e, her sorumda ve sorunumda yanımda olan arkadaşlarım Dr. Esra SİPAHİ'ye, Dr. Safiye Çiğdem GÖREN'e, Gizem ÖZGENCİL'e ve son olarak Arş. Gör. Ümit Bircan BİLGİN'e, teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	xi
1.GİRİŞ.....	1
2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1.Sağlık	5
2.2.Sağlık İnanç Modeli	6
2.2.1.Sağlık inanç modelinin bileşenleri.....	8
2.3.Spor	11
2.4.Rekreasyon	15
2.4.1.Rekreasyon ve boş zaman ilişkisi	15
2.4.2.Rekreasyon kavramı	16
2.4.3.Sportif rekreasyon	20
2.5.Spor ve Kadın	22
2.5.1.Toplumsal cinsiyet	23
2.5.2.Spor tarihinde kadın ve toplumsal cinsiyet eşitliği.....	24
2.5.3.Olimpik harekette kadın tarihinde anahtar tarihler	27
2.5.4.Türkiye’de spor ve toplumsal cinsiyet eşitliği	32
2.5.5.Kadın neden spor yapmalı?.....	35
2.5.6.Kadınların sportif aktivitelere katılırken karşılaştıkları zorluklar	36
2.5.7.Yapılan araştırmalar.....	38
3.YÖNTEM	41
3.1.Araştırmanın Modeli	41
3.2.Araştırma Evreni ve Örneklem.....	41
3.3.Veriler Toplama Araçları	41
3.3.1.Sportif rekreatif aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği (SRAİSİÖ)	41
3.3.2.Kadınların rekreatif sportif etkinliklere katılımına yönelik tutum ölçeği	42
3.3.3.Ölçeklerin güvenirlikleri	42
3.4.Verilerin Analizi	44

4.BULGULAR.....	47
4.1.Birinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	47
4.2.İkinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	49
4.3.Üçüncü Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	49
4.4.Dördüncü Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	51
4.5.Beşinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	52
4.6.Altıncı Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	52
4.7.Yedinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular.....	54
4.8.Sekizinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	55
4.9.Dokuzuncu Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	57
4.10.Onuncu Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	58
4.11.On Birinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular.....	60
4.12.On İkinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular.....	61
4.13.On Üçüncü Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	63
4.14.On Dördüncü Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	64
4.15.On Beşinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular.....	65
4.16.On Altıncı Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular.....	66
4.17.On Yedinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular	67
4.18.On Sekizinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular.....	68
4.19.On Dokuzuncu Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular.....	69
5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	71
5.1.Tartışma	71
5.2.Sonuç.....	73
5.3.Öneriler	77
KAYNAKLAR	79
EKLER.....	87
EK-1.Kişisel Bilgiler Formu	88
EK-2.Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği	89
EK-3.Sportif Rekreatyoneel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği	90
EK-4.Etik Komisyon İzin Yazısı.....	91
ÖZGEÇMİŞ	94

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 2.1. Sağlık inanç modelinin anahtar bileşenleri ve tanımları	10
Çizelge 2.2. Yıllara göre kadınların olimpiyatlarda katılabildiği branşlar	32
Çizelge 2.3. Federasyonların 2017 yılı sporcu sayılar.....	34
Çizelge 3.1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlikleri	42
Çizelge 3.2. Çalışma grubuna ait demografik özellikler	43
Çizelge 3.3. Araştırmada kullanılan kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puan çarpıklık basıklık değerleri.....	44
Çizelge 3.4. Araştırmada kullanılan sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puan ortalamalarının çarpıklık basıklık değerleri	45
Çizelge 4.1. Kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği madde ortalamaları.....	47
Çizelge 4.2. Kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam madde ortalaması.....	49
Çizelge 4.3. Cinsiyet bağımsız değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki t-testi sonuçları	52
Çizelge 4.4. Yaş değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları	54
Çizelge 4.5. Medeni hal değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları	58
Çizelge 4.6. Eğitim durumu değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları	60
Çizelge 4.7. Gelir durumu değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları	63
Çizelge 4.8. Spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları	65

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.9. Egzersiz gün sayısı durumu değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları.....	67
Çizelge 4.10. Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği madde ortalamaları.....	50
Çizelge 4.11. Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut madde ortalamaları.....	51
Çizelge 4.12. Cinsiyet değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları.....	53
Çizelge 4.13. Yaş değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları.....	56
Çizelge 4.14. Medeni hal değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları.....	59
Çizelge 4.15. Eğitim durumu değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları.....	62
Çizelge 4.16. Gelir durumu değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları.....	64
Çizelge 4.17. Spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları.....	66
Çizelge 4.18. Egzersiz gün sayısı değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları.....	68
Çizelge 4.19. Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği arasındaki pearson korelasyon analizi.....	69

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1.Sağlık inanç modeli bileşenleri ve bağlantıları.....	10
Şekil 2.2.Yıllara göre kadınların olimpiyatlara katılım oranları.....	27

1. GİRİŞ

Problem durumu/ Konunun tanımı

Ankara ilinde ikamet eden bireylerin demografik özellikleri, rekreatif sportif aktiviteleri ilişkin sağlık inançları ve sportif etkinliklere katılan kadınlara yönelik tutumları arasında bir ilişki var mıdır?

Alt problemler

- 1- Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği” madde ortalamaları ne kadardır?
- 2- Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına ilişkin görüşleri nelerdir?
- 3- Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği madde ortalamaları ne kadardır?
- 4- Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puanlarının ortalaması ne kadardır?
- 5- Çalışma grubunun cinsiyet değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 6- Çalışma grubunun cinsiyet değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 7- Çalışma grubunun yaş değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 8- Çalışma grubunun yaş değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 9- Çalışma grubunun medeni hal değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 10- Çalışma grubunun medeni hal değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

- 11- Çalışma grubunun eğitim durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 12- Çalışma grubunun eğitim durumu değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 13- Çalışma grubunun gelir durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 14- Çalışma grubunun gelir durumu değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 15- Çalışma grubunun spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 16- Çalışma grubunun spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 17- Çalışma grubunun egzersiz gün sayısı değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 18- Çalışma grubunun egzersiz gün sayısı değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- 19- Çalışma grubunun Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı, Ankara ilinde ikamet eden bireylerin; demografik özellikleri, rekreatif spor aktivitelerine yönelik sağlık inançları ve sportif etkinliklere katılan kadınlara yönelik görüşleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın önemi

Literatür incelendiğinde ülkemizde gerçekleştirilen bireylerin sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin görüşlerini inceleyen çalışmaların örneklemelerini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu, dolayısıyla; yaş, eğitim, medeni hal gibi bağımsız değişkenlerin bu konudaki tutumlarına etkisinin incelenememiş olduğu; sportif rekreatif aktivitelere yönelik sağlık inançları ölçeğinin ise geliştirilmiş olup sadece kadınlara uygulandığı görülmüştür. Bu ölçeklerin hem daha geniş örneklemelere uygulanması hem de bireylerin sportif etkinliklere ilişkin sağlık inançları ve sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin tutumları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemesi sebebiyle çalışma önem arz etmektedir.

Sayıtlar

Katılımcıların sorulara doğru yanıt verdiği varsayılmıştır. Örneklem Evreni temsil etmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma 2018 yılında Ankara'nın merkez ilçelerinde (Altındağ, Çankaya, Etimesgut, Gölbaşı, Yenimahalle, Mamak, Pursaklar, Keçiören, Sincan) ilçelerinde ikamet eden ve 18 yaş üzeri kadın ve erkek kişilerle sınırlıdır.

2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sağlık

Sağlık yalnızca biyolojinin konusu olmayıp disiplinler arası bir boyut kazanmış ve günümüzde sosyal, kültürel, ekonomik faktörlerle ayrılamaz bir ilişki içerisindedir. Bu sebeple çok sayıda grup ve toplumda sağlık ile bu faktörler arasındaki ilişkiyi analiz edebilmek ve anlamak üzere çalışmalar yapılmaktadır.

Literatürde sağlıkla ilgili çok sayıda tanım bulunmaktadır. Bir süre öncesine kadar sağlık “hastalık ve sakatlık olmaması” olarak tanımlanırken, insanın kendini iyi hissetmemesi ve hasta olmak arasında büyük bir fark olmasından dolayı bu tanım günümüzde geçerliliğini yitirmiştir.

Larson’a (1990) göre Amerika Birleşik Devletleri’nde sağlığın tanımlanması ile ilgili olarak beklentilerin artış göstermesi bu kavramın kişilerin, "yaşamlarını sürdürebilmelerinden", "hasta olmamalarına", "günlük aktivitelerini yerine getirebilme yeterliliklerine", "mutluluk duygusuna sahip olmalarına" ve "iyilik halinin sağlanmasına" varıncaya kadar farklı şekillerde tanımlanmasına neden olmuştur (Somunoğlu, 1999)

Dünya Sağlık Örgütü’nün tanımına göre sağlık; sadece hastalık veya sakatlık halinin olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir. O zamanlar bu formülasyon, hastalığın yokluğu olarak sağlığın olumsuz tanımını aştığından ve fiziksel, zihinsel ve sosyal alanları dahil ettiğinden genişliği ve hırsı nedeniyle çığır açmıştı. Dünya Sağlık Örgütü’nün tanımının kabul edilmesi bu tanımlamada yer alan terimlerin anlamı konusunda ortak bir karara varıldığı anlamını taşımamaktadır. Bunun aksine Örgütün tanımında yer alan üç boyutun -fiziksel, ruhsal ve sosyal- nasıl ölçüleceği konusundaki fikir birliği oldukça azdır. Bu tanım özellikle ulaşılabilir bir nitelik taşımaması nedeniyle eleştiriye uğramıştır. Ancak tanım son 60 yıl içerisinde eleştirilmiş olmasına rağmen, hiçbir zaman uyarlanmadı (Huber, 2011; Çimen, 2003; Somunoğlu, 1999)

Sağlık; toplumsal bir olgudur, bu sebeple sağlık sorunları bir ülkenin kültürel, sosyal ve ekonomik ve toplumsal yapısı ile ilişki içerisindedir. “Sağlıklı yaşama” kavramı bölgelere göre farklılık gösterebilmektedir, örneğin ülkemizde spor yapmanın sağlık üzerindeki

etkisinin henüz kavranamadığı görülürken, farklı ülkelerde bireylerin spora ayırdığı zamanı abarttıkları tartışılabilmektedir (Cirhinlioğlu, 2001). Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. (Zorba E. , 2001)

2.2. Sağlık İnanç Modeli

İnsan sağlığının inanç ve tutumlarla yüksek düzeyde ilişki olmasından dolayı kuramcılar tarafından geliştirilen sağlık davranış modellerinden Sağlık İnanç Modeli (SİM) sağlık davranışlarının açıklanmasında en çok kullanılan modellerden biridir (Özmen, 2004; Champion & Skinner, 2008; Stretcher & Rosenstock, 1997) SİM, sağlığı koruma ve geliştirme kavramlarına açıklık getiren ve geçerliliği birçok çalışmada kanıtlanmış olan bir modeldir. Temelde bilişsel bir yaklaşım olan SİM’de; bireyin, sağlığına yönelik bir tehdit algıladığında, ya da birey sağlık tehdidini önleyici birtakım şeyler yapıp yararını gördüğünde, birey tarafından koruyucu sağlık davranışı gösterildiği öne sürülmektedir

Model 1950’lerin başında hastalığı önlemek, koruyucu sağlık davranışlarının geliştirilmesini sağlayan faktörleri belirlemek ve bireylerin inanç ve davranışları arasındaki ilişkiyi açıklamak amacı ile bir grup psikolog tarafından oluşturulmuştur. (Glanz & B.K. Rimer, 2002; Nahcivan & Secginli, 2007; Rosenstock I. , 1960; Champion & Skinner, 2008; Hochbaum, 1958; Stretcher & Rosenstock, 1997)

Araştırmacılar, demografik özelliklerin koruyucu sağlık davranışları üzerinde etkisi olduğunu ancak sağlık hizmetleri ücretsiz olarak verilse bile düşük sosyo-demografik gruptaki bireylerin bu hizmetlerden daha az faydalandığını farketmişlerdir. Amerika’da halk sağlığı hizmetleri kapsamında sunulan sağlık taramalarına ve aşı ve tarama gibi koruyucu programlara halkın katılımının düşük olmasının nedenlerini anlamak amacıyla yapılan çalışmalar modelin geliştirilmesinde etkili olmuştur (Gözüm & Çapık, 2014).

Modelin temelindeki konsept; sağlık davranışının, bir hastalığa ilişkin kişisel inançlar veya algılar ve hastalığın görülmesini azaltmaya uygun stratejiler tarafından belirlendiği görüşüdür. (Hochbaum, 1958) Modelin ana amacı ise koruyucu sağlık davranışlarının belirleyicilerini analiz etmektir (Çenesiz & Atak, 2007).

Sağlık İnanç Modeli'nin temel bileşenleri, davranışın “Bir bireyin belirli bir hedefe koyduğu değer” ve “ Bireyin belirli bir eylemin gerçekleştirme olasılığına ilişkin tahmini” olmak üzere iki değişkene bağlı olduğunu savunan psikolojik ve davranışsal bir teoriden türetilmiştir. Bu değişkenler sağlık davranışları bağlamında kavramsallaştırıldığında; hastalıktan kaçınma arzusu (veya hasta ise iyileşme arzusu); ve belirli bir sağlık eyleminin hastalığı önleyeceği (ya da iyileştireceği) inancının kişileri harekete geçirdiği görülmüştür (Janz & Becker, 1984)

Sağlık İnanç Modeli “uyarıcı cevap teorisi” ve “bilişsel teori” olmak üzere iki ana kaynağın kesişiminden oluşan bir teoriye dayanan davranışı anlamak için bir yaklaşım geliştirmek için oluşturulmuştur. Uyarıcı-cevap teorisi kendi içinde Pavlov'un klasik koşullanma teorisi ve Thorndike'in edimsel koşullanma teorisinin bir birleşimini içerir (Rosenstock, Stretcher ve Becker, 1994; Rosenstock, Strecher ve Becker, 1988). Bilişsel bir yaklaşım olan model, kişilerin bir hastalık kendilerini tehdit ettiğinde veya önleyici yöntemler deneyip olumlu sonuç aldıklarını gördüklerinde koruyucu sağlık davranışlarında bulunduklarını savunmaktadır. (Özmen, 2004) Rosenstock ve arkadaşları (1988) Sağlık İnanç Modeli'ne (SİM) göre sağlıkla ilgili eylemin, üç faktör sınıfının eşzamanlı oluşumuna bağlı olduğunu belirtmişlerdir.

Bunlar:

- (1) Göze çarpan veya ilgili sağlık konusu için yeterli motivasyonun ya da sağlık sorunun varlığı
- (2) Kişinin ciddi bir sağlık sorununa ya da sekeline hassasiyeti (Bu genellikle algılanan tehdit olarak adlandırılır.)
- (3) Belirli bir sağlık tavsiyesinin algılanan tehdidi azaltmaya faydalı olacağı inancıdır (Rosenstock, Strecher, & Becker, Social Learning Theory and Health Belief Model, 1988).

Bulduk ve arkadaşları (2015) ise Sağlık İnanç Modeli'ne göre bir kişinin hastalığı önlemek üzere harekete geçmesi olasılığı, kişinin;

- Kendisinin de hastalığa yakalanabileceğini (Algılanan duyarlılık),

- Hastalığın sonuçlarının ciddi olabileceğini (Algılanan ciddiyet),
- Tedbirli davranışın hastalığı etkili bir biçimde önleyeceğini (Algılanan yarar)
- Tehlikeleri/riskleri azaltmanın faydasının, eyleme geçmenin zararlarından çok daha fazla olduğunu idrak etmesine (Algılanan engel) bağlı olduğunu belirtmişlerdir. (Bulduk, Yurt, Dinçer, & Ardic, 2015)

Sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, etnik köken ve yaş gibi sosyo-demografik değişkenlerin sağlık hizmetlerini kullanma ve sağlık davranışlarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir.

2.2.1. Sağlık inanç modelinin bileşenleri

1-Algılanan Ciddiyet: Bir hastalığın sonuçlarına karşı bireyde oluşan ciddiyet veya şiddetin nasıl algılandığıdır. Birey hissettiği risk ölçüsünde, risk oluşturacak davranışını azaltacaktır. (Hayden, 2009) Algılanan ciddiyet yükseldikçe koruyucu davranışı gösterme olasılığı da yükselir. (Ertüzün & Karaküçük, 2014) Belirli bir sağlık sorununa ilişkin algılanan ciddiyet kişiden kişiye değişebilir. Ciddiyet derecesi hastalık düşüncesi tarafından yaratılan duygusal uyarılma derecesi ve bireyin belirli sağlık durumunun kendisi için yaratacağına inandığı zorluk çeşitleriyle değerlendirilmelidir. (Rosenstock I. M., 1974)

2-Algılanan Duyarlılık/Hassasiyet: Bu boyut bireyin bir hastalığa yakalanma veya sağlık ile ilgili bir etkiyle karşı karşıya kalma ihtimaline olan inancından oluşmaktadır. Hassasiyet yükseldikçe davranışın gerçekleşme olasılığı da yükselmektedir Örneğin, bir kadın, bir mamografi almakla ilgilenmeden önce meme kanseri olma ihtimalinin olduğuna inanmalıdır. (Başak, 2015; Champion & Skinner, 2008; Abraham & Sheeran, 2005)

3-Algılanan Tehdit: Algılanan hassasiyet ve algılanan ciddiyet birleşimiyle oluşan tehdit algısı oluşmaktadır. (Başak, 2015; Ertüzün E. , 2013; Stetcher & Rosenstock, 1997)

4-Algılanan Fayda: Hayden'e göre bireyin hastalıktan korunmak veya hastalığın şiddetini azaltmak için önerilen koruyucu davranışın kendinde oluşturacağı yarara inanmasıdır (Gözüm & Çapık, 2014)

5-Algılanan Engeller: Yeni davranışı sergilemede veya davranışa adapte olmada algılanan

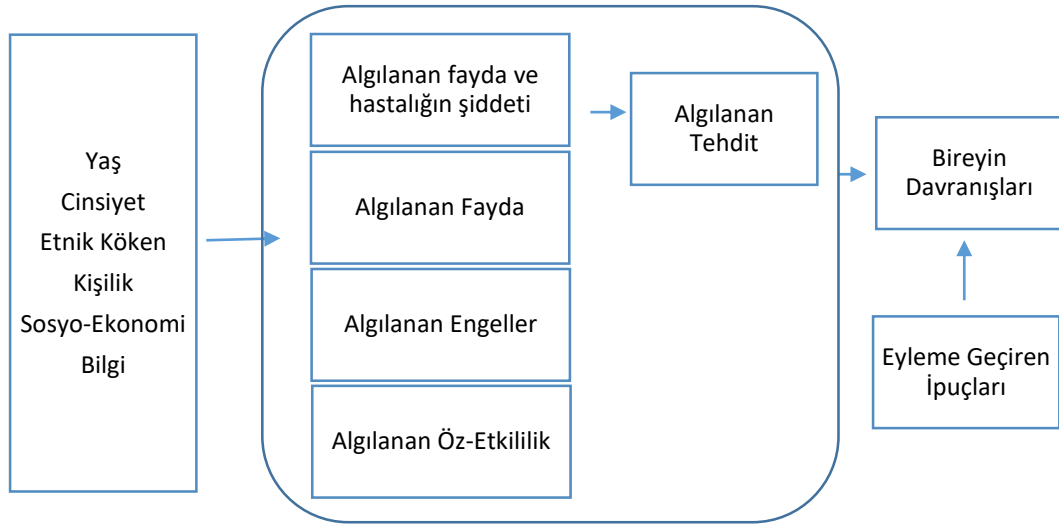
bireysel engellerdir. (Hayden, 2009) Koruyucu sağlık davranışını engelleyen en önemli etken algılanan engel ve algılanan yarar arasındaki farktır. (Baltaş, 2000) Champion ve Skinner ise algılanan engellerin davranış sergilemede en önemli faktör olduğunu raporlamışlardır. (Gözüm & Çapık, 2014)

6-Öz-Etkililik: Bireyin bir davranışa ilişkin girişimde bulunabileceğine ve bu konuda başarı sağlayabileceğine ilişkin inancıdır. Bireyin bu davranışa başarabileceğine ve davranışın sonucunun kendisini olumlu etkileyeceğine yönelik inancı kişiyi davranışa gerçekleştirmesi için motive eder. Sonuç beklentileri algılanan fayda kavramına benzer ama farklıdır. 1988’de Rosenstock, Stretcher ve Becker öz-etkililiğin, duyarlılık, şiddet, fayda, engeller olan orijinal kavramlarını koruyarak Sağlık İnanç Modeli’ne ayrı bir bileşen olarak eklenmesini önermişlerdir. (Gözüm & Çapık, 2014; Champion & Skinner, 2008)

7-Eylem İçin İpuçları: SİM'in çeşitli erken formülasyonları eylemi tetikleyebilecek ipuçları kavramını içermiştir.

İlk olarak algılanan duyarlılık ve ciddiyetin yanı sıra algılanan faydalar ve eyleme geçmenin önündeki engeller başlığı altında açıklanan değişkenlerin tümü, sonraki bölümlerde incelenecek araştırmaya tabi tutulmuştur. Ancak, modeli tamamlamak için bir ek değişken gerekli olduğuna inanılıyordu. Hochbaum (1958), örneğin, harekete geçmek için hazırbulunuşluğun (algılanan duyarlılık ve algılanan faydalar) ancak diğer faktörler, özellikle bedensel olaylar, çevresel olaylarla veya medya tanıtımları gibi ipuçları ile güçlendirilebileceğini düşünmüştür. Ancak hiçbir zaman ampirik olarak bu konuyu çalışmamıştır. Aslında, tetikleyici mekanizmalar olarak ipuçları kavramı çekici olsa da, eylem ipuçlarını açıklayıcı araştırmalarda çalışmak zordur. (Champion & Skinner, 2008; Stretcher & Rosenstock, 1997; Stretcher & Rosenstock, 1997; Abraham & Sheeran, 2005; Rosenstock, 1974)

8- Diğer Değişkenler. Çeşitli demografik, sosyopsikolojik ve yapısal değişkenler algıları etkileyebilir ve bu nedenle sağlıkla ilgili davranışları dolaylı olarak etkileyebilir. Örneğin, sosyodemografik faktörlerin, özellikle eğitimsel kazanımların, duyarlılık, ciddiyet, fayda ve engel algılarını etkileyerek davranış üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu kabul edilmektedir. (Champion & Skinner, 2008)



Şekil 2.1 Sağlık inanç modeli bileşenleri ve bağlantıları (Champion & Skinner, 2008)

Çizelge 2.1.Sağlık inanç modelinin anahtar bileşenleri ve tanımları (Champion & Skinner, 2008)

Kavram	Tanımı	Uygulama
Algılanan Duyarlılık	Bir hastalığı veya riski tecrübe etme ihtimali hakkındaki inanç	Risk altındaki popülasyonları ve risk seviyelerini tanımlayın. Kişinin özellikleri veya davranışına göre riski kişiselleştirin. Bireyin gerçek riski ile algılanan duyarlılığı daha tutarlı hale getirin
Algılanan Şiddet	Bir durum ve onun sekellerinin ne kadar ciddi olduğu hakkındaki inanç	Risklerin ve durumların sonuçlarını belirleyin.
Algılanan Fayda	Önerilen eylemin etkinin riski veya ciddiyetini düşürmedeki etkililiğine inanç	Yapılacak eylemi belirleyin: nasıl, nerede, ne zaman; beklenen pozitif etkileri açıklayın.
Algılanan Engeller	Önerilen eylemin maddi ve psikolojik maliyetleri hakkındaki inançları	Güvence, yanlış bilginin düzeltilmesi, Teşvikler ve yardım ile algılanan engelleri tanımlayın ve azaltın.
Eylem İpuçları	Hazırbulunuşluğu aktive eden stratejiler	Nasıl yapılır bilgisi sağlayın, farkındalık yaratın, uygun hatırlatma sistemleri kullanın.
Öz Etkililik	Bireyin harekete geçebilme yeterliliğine inancı	Önerilen eylemin gerçekleştirmede eğitim ve rehberlik sağlayın. Aşamalı hedefler belirleyin. Sözel destek verin. İstenen davranışları demonstre ediniz. Kaygıyı azaltın.

2.3. Spor

Spor kelimesi İngilizcenin etkisiyle global olarak tanınıyor olsa da aslında kökeni Latince'dir, Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen disportare veya deportare kelimelerinden doğmuş 17. Yüzyıldan sonra sürekli kullanımı sonucu ilk hecenin aşınmasıyla şuan ifade edildiği hale gelmiştir ve İngilizcede “sport” olarak şekillenmiştir (Fişek, 1998) Sporun nerede ve ne zaman ortaya çıktığını net olarak söylemek mümkün olmasa da, genel kanı insanların doğaya uyum ve doğadaki yaşamsal mücadele süreçlerinde sergilediği hareket ve kullandığı aletlere kadar uzandığı yönündedir. (Tekin & Tekin, 2014)

İnsanlığın tarihsel gelişim sürecinde ölüm-kalım mücadelelerinin barışçıl benzetimi olarak meydana gelmiş olan spor, ilk başlarda savunmaya ve saldırıya dayalı sporlar şeklinde yapılırken daha sonraları bireysel sporlar olarak yapılır hale gelmiştir. Spora benzer etkinlikler belirli dönüşümlerden geçerek oyun, yarışma ve halkın katıldığı eğlencelerden, organize, rekabetçi ve profesyonel ferdi sporlar ve takım sporları olarak gündeme gelmiş olup yarışma ve müsabakalar halinde insanların üstün gelme arzularını sergileyebilecekleri bir disiplin olarak yapılmaya devam etmiştir (Keten, 1993,). (Tekin & Tekin, 2014)

Spor Eski Yunan ve Roma kültürlerinde spor yapan ve spor yapanları izleyenlerin temsil edildiği sosyal bir olgu iken (Solmaz & Aydın, 2012) günümüze geldiğimizde spor devasa bir ekonomik sektör haline dönüşmektedir (Yetim A. , 2000).

Spor ve toplumsal cinsiyet eşitliği alanının ilk uluslararası politika belgesi olan Brighton Bildirgesi’nde belirtildiği gibi, spor, bireye kendini tanıma, kendini ifade etme ve geliştirme, kişisel başarı, beceri kazanma ve yeteneğini gösterme, sosyal etkileşim, eğlence, sağlık ve zindelik fırsatı tanıyan bir etkinliktir. (Koca, 2018)

Birleşmiş Milletler Kalkınma ve Barış İçin Spor Ofisi (UNOSDP) Kurumlar Arası Görev Gücü ise sporu “oyun, rekreasyon, düzenli ya da rekabete dayalı yapılan spor, yerel sporlar ve oyunlar gibi fiziksel zindelik, ruhsal sağlık ve sosyal etkileşime katkıda bulunan her türlü fiziksel etkinlik” olarak tanımlamıştır. (Kızılyallı, 2014)

Avrupa Konseyi’nin 1992 yılında kabul ettiği ve 2001 yılında güncellediği Avrupa Spor Şartında spor, fiziksel olarak formda olmak ve ruhsal sağlığı ifade etmek veya iyileştirmek,

sosyal ilişkiler oluşturmak veya her düzeydeki rekabette sonuç elde etmek amaçlarıyla, rastlantısal veya organize katılım yoluyla gerçekleşen her türlü fiziksel faaliyet olarak tanımlamaktadır (Avrupa Konseyi, 2001).

Spor literatürde defalarca farklı şekillerde tanımlanmıştır. Spor, toplumsal kaynaşmayı ve kişiler arası ilişkileri geliştirirken aynı zamanda sağlık, estetik, oyun, eğlence, zevk, meslek, politika aracı, bilim ve boş zamanları değerlendirme faaliyetleri olarak da kullanılabilir. (Şahan, 2007). Spor, ruhen ve bedenen sağlıklı ve sosyal yönden gelişmiş bireylerin, böylelikle modern toplumların oluşabilmesi açısından gereklidir (Yetim, 2005:137). Fişek'e (1998) göre spor; kişilerin ruh ve beden sağlıklarını geliştiren, insanları savaşa hazırlayan, otoriter bir devlet vasıtasıyla milli birliği teşkilatlandıran bir eğitim aracıdır. Bir başka tanımında ise sporu, “yapan açısından kazanmaya dönük teknik ve fizik bir çaba; izleyen açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum bütünü için ise yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna, yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir amaç ve önemli bir toplumsal kurum” olarak tanımlamıştır (Fişek, 1980).

Spor, insanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimlerini ve bunların arasındaki koordinasyon becerisini geliştiren bir faaliyettir. (Başaran, 1998) Aynı zamanda bireye, davranışları taklit yoluyla öğretmek kimlik edindiren ve ona topluma uyumu öğreten toplumsal bir kurumdur, bu sebeple toplumsal fayda sağlaması da beklenmektedir (Bulgu, 2013). Spor, farklı fiziksel kültür pratiklerini kapsayan, bireysel, yerel, ulusal ve uluslararası alanları ve anlamları da içeren muazzam derecede büyük bir uzamsal mekânı tariflemektedir (Koca, 2016).

Sporun fonksiyonları arasında, toplumsal faydayı gözetmenin yanı sıra onun fizyolojik, biyolojik ve diğer bireysel faydaları da mevcuttur. Spor, sağlığın korunması amacıyla yapılması gereken uygulamalardan biridir. Bireyin direncini, sistemlerin fizyolojik kapasitesini ve ruh sağlığını koruyan ve geliştiren, günlük yaşamın sıkıntılarından uzaklaşmak için kullanılan spor, günümüzde endüstri toplumunun yaratmış olduğu stres ve depresyon durumlarının ortaya çıkmasını önleyen bir uğraştır. (Ertüzün & Karaküçük, 2014; Bulgu, 2013; Gökhan, Olgun, & Gürses, 1979)

Zorba'ya (2006) göre insanları spor yapmaya iten sebepler;

- Belli sosyal ihtiyaçları karşılamak
- Sağlık, rehabilitasyon ve fiziksel uygunluk sağlamak
- Estetik ihtiyaçları doyumak
- Duygusal gerilimden kurtulmak
- Spor yoluyla bilgece deneyimler kazanmak
- Sevinç, eğlence, haz, neşe gibi duyguları kazanmak
- Kendini gerçekleştirmek ve göstermek
- Yeni tecrübeler kazanmak
- Sosyal ilişkiler kurmak
- Maddi kazanç ve ayrıcalıklar elde etmek
- Zayıflama, mutlu olmak
- Güç, hız, dayanıklılık, çeviklik, koordinasyon yeteneği geliştirmek
- Sıkıntı ve hastalıklara karsı direnç kazanmak
- Gençlik, güzellik elde etmek ve benlik duygusunu geliştirmek
- Boş zamanı ortaklaşa, aktif ve verimli bir biçimde değerlendirmek
- zsaygıyı artırmak

olarak sıralanabilir. (Zorba E. , 2006)

Zorba (2006) düzenli spor alışkanlığının genel sağlık üzerine olumlu etkilerini iki biçimde ele almıştır. Buna göre düzenli spor yapmak sağlığı geliştirici özelliklerde artışa, sağlığa zarar veren unsurlarda ise azalmaya neden olmaktadır. Buna göre düzenli spor yapma ile sağlıkta artan ve azalan değerler şu şekilde sıralanmıştır;

Sağlık açısından artan değerler

- Genel sağlık düzeyinin gelişmesi,

- Muhtelif enfeksiyonlara karşı vücut direncinin gelişmesi,
- Maksimal O2 kullanım kapasitesinin artması,
- Kemik mineral yoğunluğunda artış meydana gelmesi,
- Sıcak ve soğuğa karşı direncin artması,
- Şeker hastalarında kan şekerinin kontrolünün sağlanması,
- Kaslarda ve kanda laktik asit oluşumunun daha geç olması ve laktik asidin daha kolay dağılması,
- Deriye doğru kan akışının artması ve buna paralel olarak derinin daha fazla beslenmesi,
- Kan akışkanlığının artması,
- Bağışıklık sisteminin güçlenmesi,
- Glikoz toleransının artması,
- Cinsel performans ve istekte artış meydana gelmesi,
- Vücut postürünün düzgün olması, buna paralel olarak fiziki görünümün düzgün olması,
- Fazla kalori kullanma kapasitesinin artması,
- Eklem elastikiyetinin geliştirilmesi,
- Koordinasyon ve denge becerisinin gelişmesi,
- Kan plazma hacminin artması ve metabolizmanın daha düzenli çalışması.

Sağlık açısından azalan değerler:

- Kalp krizine yakalanma riskinin azalması,
- Kalp krizi geçirmiş olan bireylerin tekrar kalp krizine yakalanma olasılıklarının azalması,
- Kadınlarda hamilelik döneminde ortaya çıkan sırt vb. ağrılarda azalma,
- Sebebi belli olmamakla beraber genellikle stresten kaynaklanan baş ağrısının azalması,
- Çok sıkı bir diyet programı olmadan kilo kaybı,
- Dinlenik kalp atımında azalma,
- Bazı kanser türlerine (prostat, kolon, göğüs kanseri vb.) yakalanma riskinde azalma,
- Kassal özelliklerden kaynaklanan bel ve sırt ağrılarında azalma,
- Yağlanma riskinde azalma,

- Solunum kasları güçlendiği için solunum sayısında azalma,
- Kadınların yaşadıkları menstruel semptomlarda azalma,
- Spordan hemen sonra iştahta azalma,
- Yaşlanma belirtilerinin gecikmesi,
- Kandaki kolesterol seviyesinin azalması ve LDL lipoprotein seviyesinin artması (Zorba, 2006: 28).

Uluslararası spor politika belgelerinde spor, şemsiye bir kavram olarak kullanılmakta ve performans sporunu, fiziksel aktiviteyi, rekreatif sporu ve beden eğitimi kapsamaktadır (Öztürk & Koca, 2018)

2.4. Rekreasyon

2.4.1. Rekreasyon ve boş zaman ilişkisi

Rekreasyon olgusunun net olarak anlaşılabilmesi için boş zamana ilişkin yaklaşımların incelenmesi gerekmektedir. Ancak, boş zaman üzerine birçok farklı yaklaşım olmasından ve bu yaklaşımlar araştırmacıların kendi disiplinlerindeki alt yapı üzerine kurulmuş olması sebebiyle, tanımsal olarak boş zaman kavramının çerçevesi net bir biçimde çizilememektedir. (C. Metin, M. Kesici, & Kodaş, 2013)

Antik Yunan’da boş zaman; iyilik, güzellik, hakikat ve bilgi gibi dünyanın üstün değerleriyle uğraşmak, bunlar üzerine düşünmek için harcanan zaman olarak tanımlanmıştır (Aytaç, 2002). Roma döneminde yapılan tanıma göre ise boş zaman; iş ve eylemden uzak olma, bağımsız olma, sakin, dingin ve huzur içinde bir yaşam sürmek olarak tanımlanmaktadır.

Boş zaman kelimesi (leisure) latin kökenli bir kelimedir ve “licer” kelimesinden gelmektedir. Ayrıca “izin vermek” veya “müsaade etmek” anlamlarına da gelmektedir. Genellikle özgürlük ve özgür seçme hakkı gibi kavramlarla ilişkilendirilen boş zaman kavramı kısaca yapılması zorunlu olan eylemlerin olmadığı, istenildiği gibi kullanılan bir zaman dilimi olarak tanımlanabilir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 19)

Karaküçük (1997) Boş zamanı yapılması zorunlu olan eylemlerin bulunmadığı ve kişinin kendi istediği şekilde özgürce değerlendirebileceği bir zaman dilimi olarak tanımlamıştır

Boş zaman konusunda modern yaklaşımların öncülerinden Neulinger'e (1974) göre ise boş zaman kavramı objektif olarak tanımlandığında çalışma zamanı dışında arta kalan zaman (residual time) olarak tanımlanır. (Neulinger, 1974:65).

Boş zaman; bireylerin hayatlarını sürdürmek için harcadığı vaktin (yemek, içmek, uyumak ve en basit kişisel temizlik) ve sürdürdükleri hayatın devamlılığı için harcanan sürenin (para kazanmak, sosyal sorumluluklar) dışında kalan zamandır (Clawson & Kenetsch, 1971:12).

Boş zaman kavramı, genellikle işten geriye kalan zaman olarak tanımlanmaktadır. Bu açıdan boş zaman olgusunun ilk ortaya çıkışı, insanların yerleşik hayata geçip düzenli iş hayatlarına sahip olmalarına dayandırılmaktadır. Boş zaman kavramının gelişim süreci literatürde endüstriyel dönem öncesi ve sonrası olarak adlandırılarak, iki aşamalı olarak incelenmektedir. Endüstriyel Dönem sonrasında boş zaman çok farklı biçimlerde algılanan bir olguya dönüşmüştür. Başlangıcı İngiltere'de Sanayi Devrimi ile başlayan bu zamanda Taylorist yaklaşımın boş zaman kavramını şekillendirdiği gözlenmektedir. Taylorist anlayışla iş hayatı giderek kuralcı, eşgüdümlü, metodik ve baskıcı bir niteliğe kavuşmaktadır. Endüstriyel Dönem sonrasında boş zaman çok farklı biçimlerde algılanan bir olguya dönüşmüştür. Başlangıcı İngiltere'de Sanayi Devrimi ile başlayan bu zamanda Taylorist yaklaşımın boş zaman kavramını şekillendirdiği gözlenmektedir. Taylorist anlayışla iş hayatı giderek kuralcı, eşgüdümlü, metodik ve baskıcı bir niteliğe kavuşmaktadır (Özil, 2016). Torkildsen'e göre boş zaman ve rekreasyon kavramları birbirlerini tamamlayan iki farklı kavramdır; boş zaman zorunlu ihtiyaçlardan arta kalan vakti tanımlarken, rekreasyon kavramı bu boş zamanda meydana getirilen aktiviteleri tanımlamak için kullanılır. Yani rekreasyon, boş zamanı değil boş zamanı değerlendirme terimini karşılamaktadır. (Ertüzün, 2013)

2.4.2. Rekreasyon kavramı

Latince "recreate" kelimesinden türeyen rekreasyon kelimesi yenilenme, yeniden oluşma anlamına gelmektedir, yani rekreasyon "yenilenme", günlük rutinin dışına çıkma anlamına gelmektedir (Jensen & Naylor, 2000; Özil, 2016). Alexis'e (2009) göre, İngilizce yaratmak, oluşturmak anlamına gelen "create" fiilinin önüne; yeniden tekrar anlamına gelen "re" ön ekinin gelmesiyle oluşan, "rekreasyon" (recreation), çalışma ve diğer etmenler tarafından

yıpranan, yorulan bireylerin yeniden canlanmaları olarak tanımlanabilir. (Tütüncü, Aydın, Küçükusta, Avcı, & Taş, 2011)

Türk Dil Kurumu'nda (2018) rekreasyon “bireylerin boş zamanlarında, eğlence ve spor amacıyla gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” olarak tanımlanmıştır. (TDK, 2018) Rekreasyon ve serbest zaman üzerine ilk model çalışmaları M.Ö. 300 yıllarında Yunan filozof Aristo tarafından geliştirilmiştir (Güner, 2015)

Karaküçük (2005) ise rekreasyonu; bireylerin veya toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları dinlendirici, eğlendirici etkinlikler olarak tanımlamıştır. (Karaküçük S. , 2005) Rekreasyon, insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı bir faaliyete katılması ile monotonlaşan modern hayatın ve yaşam kavgasının sıkıcı havasından sıyrılarak kendisini bulması ve kendi duygularına ortak olacak diğer insanlarla kaynaşarak zevk içinde sosyal bir kişilik kazanmasıdır (Mirzeoğlu, 2006:18).

Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı gibi rekreasyon, bireyin özgürce seçtiği ve gönüllülük esasına dayanan, boş zamanlarda gerçekleştirilen aktif veya pasif olarak yapılabilen, etkinlik sonucu bireye rahatlama, gevşeme, tatmin gibi duygular kazandıran aktiviteler olarak ifade edilebilir. (Birol, 2014)

Teknoloji ve makineleşme ile üretim hızlanmış, bununla birlikte işgörenlerin çalışma süresi azalmış ve kendilerine ayırabilecekleri süre de artmıştır. Bu durumun olumsuz etkilerine bakıldığında iş görenlerin daha az hareket etmesine bağlı olarak fiziksel sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Bu durum boş zamanlarda yapılan özellikle fiziksel aktiviteleri içeren rekreatif aktiviteleri önemli kılmaktadır. (Demirdağ & Yaylı, 2016) Endüstrileşmenin bireylerin boş zamanlarının artmasını sağlaması ile bu boş zamanları değerlendirme alışkanlıklarının yani rekreasyonun önemi artmıştır. (Ertüzün & Karaküçük, 2014) 19. yüzyılın sonlarıyla 20. yüzyılın başlarında mekanik ve elektrik enerji sistemlerinin çok kısa zamanda büyük gelişme göstermesi ve endüstri döneminin başlamasıyla birlikte hareket gereksinimi giderek azalmaya başlamıştır. 100 yıl önce tüm dünyadaki enerji ihtiyacının %90'ı insan tarafından karşılanırken, günümüzde bu oran %1'den aşağıya inmiştir. Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı olanaklar nedeniyle insanlar her geçen gün daha az hareket eder duruma gelmiştir (Zorba E. , 2014).

Butcher& Butcher’a (1974) göre rekreasyon sosyolojik bir yaklaşımla ele alındığında, insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan keyif duyduğu toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, günlük yaşamın tekdüzeliğinden uzaklaşması ve diğer insanlar ile etkileşim kurarak toplumsal bir kişilik kazanması olarak tanımlanmıştır. (Zorba E. , 2001) Bu sebeple rekreasyon bir bireyin kişisel gereksinimleri olduğu kadar toplum için de önem arz etmektedir. Toplumu bireyler oluşturduğundan; rekreasyon etkinlikleri de toplum ile ilişkilidir (Zorba E. , 2008). Toplumsal yönden rekreasyon toplumsal dayanışmayı ve bütünleşmeyi sağlar, demokratik toplumun yaratılmasına imkan sağlar (Gediz, 2012: 5-32).

Karaküçük ise rekreasyonun temel özelliklerini kapsamlı olarak şu şekilde belirtmiştir (Karaküçük, 2005: 69),

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır,
- Rekreasyonel etkinlikler özgürlük hissi verir,
- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır,
- Rekreasyon, boş zamanda yapılır,
- Rekreasyonel faaliyetler her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkan verir,
- Rekreasyon faaliyetlerinde “inisiyatif” kişinin kendisine bırakılmalıdır,
- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir,
- Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir,
- Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir,
- Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir,
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır,
- Rekreasyon, kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkan sağlayıcı faaliyetler içermelidir,
- Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır,
- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir,
- Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı, sosyal değerlere ters düşmemelidir,

- Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkanı verir,
- Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir. Yani, bu etkinlikler ve uğraşlar başkası tarafından, bir başkası için yerine getirilemez,
- Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize olmamış mekanlarda yapılabilir, yapılabilmektedir,
- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir. Katılma isteği önceden belirlenmiştir. (Karaküçük S. , 2005)

Rekreasyon kavramı geniş bir alanı kapsadığından sınırlamalar ve sınıflandırmalar yapmak oldukça güçtür. Ancak literatürdeki sınıflandırmalara bakıldığında; amaçlarına göre toplumsal, kültürel, sanatsal, sportif, turizm ve dinlenme amaçlı olarak (Karaküçük S. , 2001), katılım türüne göre aktif ve pasif olarak (Mirzeoğlu, 2003) mekânsal açıdan ise açık ve kapalı olarak ve kar amaçlı olan ve kar amaçlı olmayan olarak sınıflamalar görülmektedir.

Hazar (2003) Hazar ise rekreasyonu katılımcıların özellikleri, mekan, fonksiyon gibi kriterleri dikkate alarak altı ana grupta toplamıştır Bu gruplar,

1-) Etkinliklere katılma şekline göre rekreasyon,

- Etken (aktif) rekreasyon,
- Edilgen (pasif) rekreasyon.

2-) Mekansal açıdan rekreasyon,

- Açık alan rekreasyonu,
- Kapalı alan rekreasyonu.

3-) Katılımcıların milliyetlerine göre rekreasyon,

- Ulusal rekreasyon,
- Uluslararası rekreasyon.

4-) Katılımcıların yaşlarına göre rekreasyon,

- Çocuk rekreasyonu,
- Gençlik rekreasyonu,
- Yetişkin rekreasyonu,
- Üçüncü kuşak rekreasyonu.

5-) Katılımcıların sayısına göre rekreasyon,

- Bireysel rekreasyon,
- Grup rekreasyonu.

6-) Fonksiyonel açıdan rekreasyon.

- Ticari rekreasyon: İnsanların belirli bir ücret karşılığında katıldıkları tüm rekreasyon etkinlikleridir.
- Estetik rekreasyon: Genellikle yüksek gelir, eğitim ve kültür düzeyindeki insanların katıldıkları etkinliklerdir.
- Sosyal rekreasyon: Beşeri ilişkiler kurmaya yönelik rekreasyon etkinlikleridir.
- Sağlık rekreasyonu: Sağlığı koruyucu, tedavi edici rekreasyon etkinlikleridir.
- Fiziksel rekreasyon: Kapalı ya da açık alanlarda aktif katılımı gerektiren sportif rekreasyon etkinlikleridir.
- Sanatsal rekreasyon: İnsanların sanatsal becerilerini geliştirici ve artırıcı etkinliklerdir.
- Kültürel rekreasyon: Katılımcıların bilgi ve becerilerini artırmaya yönelik rekreasyon etkinlikleridir.
- Turistik rekreasyon: Diğer rekreasyon fonksiyonlarının turistik açıdan kullanılması sonucu ortaya çıkan rekreasyon çeşididir. (Hazar, 2003)

2.4.3. Sportif rekreasyon

Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir. Sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersizdir. (Zorba & Bakır, 2004) Günümüzde spor ve spor etkinliklerinin büyük bir çoğunluğu, boş zaman sporu haline gelmiştir. Boş zamanlarında sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının diğer faaliyetlere katılanların sayısından daha fazla olduğu belirtilmektedir (Yetim A. , 2000) Yapılan araştırmalar, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer faaliyetlere katılanların sayılarından daha fazla olduğunu göstermektedir. Örneğin Almanya'da halkın %61'i boş zaman

etkinliklerinden sporu tercih etmektedirler. Ayrıca 1987 yılında Almanya'da 6-16 yaş arasındaki 190.000 kişi üzerinde anket yoluyla yapılan bir araştırmada gençlerin %60'ının boş zamanlarını spor yaparak geçirdikleri görülmüştür. Günümüze gelindiğindeyse tüm dünyada spora ve sportif etkinliklere katılım her geçen gün artmaktadır. Boş zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olmasındaki temel nedenler, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca sportif faaliyetlerin katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve herkesin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih olanağı vardır. Sosyalleştirici, toplumsal birliği sağlayıcı, sağlık kazandırıcıdır (Özil, 2016)

Spor, boş zaman değerlendirme faaliyetleri içinde en çok tercih edilenidir (Pulur, 2003). Birçok spor etkinliği serbest zamanları değerlendirme amacıyla uygulandığı zaman sportif faaliyet olmaktan çıkarak birer rekreatif faaliyet halini almaktadır. Serbest zaman etkinlikleri içerisinde insanların sağlıklarını olumlu yönde etkileyen en önemli faaliyetlerin sportif aktiviteler olduğu söylenebilir. Çünkü sportif etkinliklere katılım insan sağlığını birçok açıdan olumlu yönde etkilemektedir. (Güner, 2015)

Çağımızın tekdüze günlük yaşamı içerisinde insanların yaşam zorunlulukları dışında kalan zamanlarını değerlendirmeleri sağlıklı kalabilmeleri için çok önemlidir. Teknolojik gelişmeler neticesinde çalışma saatleri giderek azalmakta, kişilerin kendilerine daha çok zaman ayırabilmeleri mümkün olmaktadır. Bu noktada sporun büyük bir işlevi vardır. Boş zamanların sportif aktivitelerle değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin birey ve toplum üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek için önerilmektedir (Ramazanoğlu, Altıngül, & Özer, 2014). Bireyler de boş zamanlarını değerlendirmek, güçlenmek, kendini savunmak, sağlığını korumak vb. gibi sebepler etkisiyle sportif faaliyetlere yönelmektedir (Tel, Öcalan, & Yaman, 2000)

Roberts'a (1992) göre Bütün sporlar rekreasyon özelliği taşımaktadır (Ramazanoğlu, Altıngül, & Özer, 2014)

Sporun rekreatif bir etkinlik olarak kabul edilebilmesi için, spor etkinliğine katılımın boş zamanda, eğlenme ve fiziksel aktivite amacı ile gerçekleştiriliyor olması gerekmektedir. (Sevil, 2012) Başka bir deyişle profesyonelliğin dışında ve amatör bir ruhla, bedensel sağlığı geliştirmek, dinlenmek, eğlenmek ve sosyal ihtiyaçları karşılamak üzere gerçekleştirilirse

rekreasyonel bir etkinlik olarak kabul edilebilir. (Ceyhun, 2008)

2.5. Spor ve Kadın

Spora aktif katılımın insanların fiziksel, psiko-sosyal ve bilişsel gelişimlerine olumlu katkıları olmasına rağmen, erkeklerle kıyaslandığı zaman kadınların toplumsal yaşam içerisinde spora katılım konusunda bazı sorunlar yaşadıkları bilinmektedir. Hatta kadınların spor ortamında karşılaştıkları sorunlar bazen rahatsız edici boyutlara ulaşmaktadır (Yaprak & Amman, 2009). “Kadın ve erkeklerin spor etkinliklerine katılım konusunda bazı ayrımlar olması, kadın ve erkekler hakkındaki ideolojik düşüncelere dayanmaktadır (Tükenmez, 2009: 188). “

Geleneksel toplumlarda birçok faaliyetin kas gücüne dayanması ve cinsellikle üremenin bir bütün olması, kadın ve erkeğin farklılaşmasına, dolayısıyla erkeğin daha güçlü olduğu bir yapıyı ortaya çıkarmıştır. Endüstrileşme ile birlikte ortaya çıkan makineleşme kas gücüne olan ihtiyacı azaltmış, kadınların da üretim faaliyetlerine katılmalarına imkan sağlamıştır. Yaşanan bu dönüşümler sayesinde kadının statüsü de yükselmeye başlamıştır Kadınların iş yaşamına katılmasıyla birlikte, geleneksel cinsiyet rollerinde de dönüşümler yaşanmaya başlanmıştır (Yüksel, 2014)

1930’lu yıllar sonrası artan kadın hareketleri ile birlikte tüm dünyada sosyal değişim yaşanmış ve kadınların toplumsal hayata katılmaları desteklenmiştir (Gökdağ, 2018). Fiziksel aktivite alanı, toplumsal yapı içinde kendine özgü söylemleri ve pratikleri olan, toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyetten bağımsız düşünülemeyecek toplumsal bir pratiktir. (Koca, 2008:i)

1980’lerde kadınların spora katılımında cinsiyet eşitliği tartışmalarının hız kazanmasıyla, akademik ve politik gelişmeler yaşanmaya başlamıştır ve bugün Spor Bilimlerinin bir çok alanında (sosyoloji, psikoloji, pedagoji, yönetim, rekreasyon vs.) çokça kadın çalışmaları yürütülmektedir.

Spor ve fiziksel aktivitenin değerlendirilme ve algılanma biçiminin yanı sıra spor kurumunun bir toplumsal alan olarak nasıl algılandığı ve tanımlandığı da spor ve fiziksel aktivitenin toplumsal cinsiyet analizinde önemlidir (Koca & Bulgu, 2005).

2.5.1. Toplumsal cinsiyet

Toplumsal cinsiyet, biyolojik olarak kadın ve erkek olmaktan ayrı olarak, kadın ve erkek cinsiyetlerine yönelik toplum tarafından yüklenen rol ve sorumluluklara işaret eder. Toplumsal cinsiyet rolleri, toplumun kültürel değerleri ve normları doğrultusunda şekillenmektedir. Ann Oakley'in 1972 yılında *Sex, Gender, Society* isimli eserinde ilk defa kullandığı ve böylelikle sosyolojiye dâhil olan "toplumsal cinsiyet" kavramı, erkeklik ve kadınlık arasındaki toplumsal açıdan eşitsiz bölünmeye gönderme yapmaktadır (Kaçar, 2007; Özmete & Yanardağ, 2016; Giddens, 2000: 97)

Genel olarak toplumsal cinsiyet farklılıklarını değerlendirirken iki görüş karşımıza çıkmaktadır. Bunlarda ilki doğacı/biyolojik ya da özcü görüştür. Bu görüşe göre, farklılıklar doğaldır ve biyolojiye indirgenir. Diğeri ise gelişmeci görüştür. Buna göre, cinsiyet rolleri biyolojik olarak değil, sosyo-kültürel olarak inşa edilmektedir.

Toplumsal cinsiyet kavramı kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklardan ziyade kültürel ve psikolojik farklılıkları ifade ederken, bu farklılıklara dayalı olarak kadından ve erkekten beklenen toplumsal rol ve sorumluluklar toplumsal cinsiyet rolü kavramı ile tanımlanmaktadır. Bu bağlamda kadınlık ve erkeklik, toplum tarafından kadına ve erkeğe uygun görülen toplumsal cinsiyet rollerini ifade etmektedir. Söz konusu "kadınlık" ve "erkeklik" tanımları, birbirlerini dışlayacak biçimde ve birbirleriyle karşıtlık içinde oluşturulmaktadır. Bu karşıtlık, bir tarafın diğeri üstün ve egemen olduğu hiyerarşik bir karşıtlıktır. (Koca, 2016).

Toplumsal cinsiyet, kadın ve erkek arasında doğuştan var olan farklılıkların dışında toplumsal yaşantının oluşturduğu farklılıklardır. Ancak bu farklılıkların nasıl ortaya çıktığı ve doğuştan gelen farklılıklarla nasıl ilişkilerinin olduğu önemli tartışma konularıdır. (Kaçar, 2007) Hesselbart'ın cinsiyet rolleri açısından gerçekler ve idealler arasındaki çatışmayı anlattığı çalışmasında; cinsiyet rollerinin "doğuştan-nature" mı var olduğu ya da sonradan "yetiştirme-nurture" sürecinde mi kazanıldığı tartışılmaktadır. Kadının toplumda işbirliğine açık, duyarlı yapısı ile yetiştirmeye dayalı rolü öne çıkarken; erkeğin genelde baskın, girişken, daha agresif ve güçlükler ile başa çıkabilen bir model oluşturmasının nedeni sorgulanmaktadır. Çünkü cinsiyetler arasındaki algılanan bu farklılıktan ortaya çıkan toplumsal statü erkeklere amaçlara ulaşmada etkili olan araç rolleri, liderlik rollerini

yükleyerek, toplumun önemli görülen sosyal, ekonomik ve politik organizasyonlarında daha aktif hale gelmelerine olanak tanımaktadır (Özmete & Yanardağ, 2016). Toplumsal cinsiyet, derin ve çok yönlü bir etkiye sahip ve aynı zaman da bireylerin toplumsal ilişkilerini belirleyen toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını içeren bir sınıflamadır. Bu toplumsal sınıflama içinde her toplumda tanımlanmış kadına ve erkeğe ait davranış kalıpları ve işler vardır. (Nurgül, 2018). Kadınların rollerindeki değişiklikler spora katılımdaki yayılmayı artırmıştır. Kadınlar daha fazla özgürlük kazanmıştır. Spor ve fiziksel aktiviteye katılım boyutunda kadın erkek eşitliğine bakıldığında dünyanın hemen her ülkesinde erkeklerin spora katılımının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Koca, Öztürk, & Arslan, 2012). Birçok insan genellikle sporun erkeksi bir aktivite olduğunu ve yine birçok sporun erkeksi davranışlar gerektirdiğini düşünmektedir. Spor alanlarında cinsiyet bölünmesi erkeksel güçten yanadır. Bunun temelinde erkeklerin yapıları itibarıyla kadınlardan daha güçlü bedensel yapıya sahip olmaları yatmaktadır. Spor ortamının genellikle erkeksel motiflerle süslü olması, spor yapmak isteyen kadınların geri plana atılmasına ve spor ortamında erkeklerin daha fazla görünmesine zemin hazırlamaktadır (Dever, 2010:243).

Toplumsal cinsiyet konularında öne çıkan bir başka kavram ise toplumsal cinsiyet eşitliği kavramıdır. Toplumsal cinsiyet eşitliği, kadın ve erkeğin kamusal ve özel alanın her alanında eşit fırsatlara, haklar ve sorumluluklara sahip olması, kadın ve erkeğin eşit oranda görünür, güçlü ve eşit katılımda olmasının sağlanmasıdır (Koca, 2008).

Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği, tüm bireylerin cinsiyetleri, cinsel kimlik ve yönelimleri nedeniyle eşit hak, fırsat ve olanaklara sahip olmalarıdır. Spor alanında toplumsal cinsiyet temelli eşitsizlikler; sporun her düzeyinde (amatör/profesyonel/rekreatif) ve her konumunda (sporcu/antrenör/hakem/yönetici) hakların kullanımında, kaynaklara ulaşmada, uygun programlara erişebilmede, kariyer yapabilmede vs. kadının aleyhine yaşanan eşitsizlikler olarak kendini göstermektedir (Öztürk & Koca, 2018).

2.5.2. Spor tarihinde kadın ve toplumsal cinsiyet eşitliği

Kadınlar, antik olimpiyatlardan çağımıza kadar sporun içinde var olabilmek için bireysel ve örgütlü olarak mücadele etmeye devam etmişlerdir. Bu yüzden spor tarihinde kadın ve sporda toplumsal cinsiyet olgusunu açıklarken Olimpiyat tarihine değinmek gerekmektedir, çünkü Olimpiyat oyunlarındaki kadınlara ve erkeklere karşı tutum farkı, katılım oranları,

olimpiyat arenasında ve arenanın dışında kadın sporunun gelişimine ışık tutmaktadır.

Kadınların Olimpik Hareket ve olimpiyat oyunları içindeki yer alma durumlarının tarihsel sürecine bakıldığında, bugün kadınların, genç kızların ve kız çocuklarının yaşadıkları olumsuzlukları anlamak mümkün olmaktadır. Örneğin Antik Yunan medeniyetinde spor etkinliklerine erkek çocuklarının yönlendirildiği, buna karşılık kız çocuklarının fiziksel aktivite içeren etkinliklere yönlendirilmediği bilinmektedir, (Siedentop, 2009) M.Ö. 350’de kesin biçimlerini alan oyunlara yalnızca on sekiz yaşından büyük, özgür Yunan yurttaşları katılabilirdi. Köleler, bir Yunan sitesinde yaşayan ancak sitenin yerlisi olmayan kişiler (metök) ve mahkûmlar oyunlara alınmazlardı, demokrasinin beşiği olarak kabul edilen Yunantistan’da olimpiyat oyunlarına yabancılar ve esirler katılamamış, kadınların sahaya seyirci olarak dahi girmesi yasaklanmıştır. Yetkililerden kaçarak seyirci olarak sahaya giren kadınlar yüksek bir tepeden atılarak öldürülmüşlerdir (Tekin & Tekin, 2014; Şentürk & Özdilek, 2007).

Elis kanunlarında “*Olympia yolunda... Azametli kayalarla yükselen sarp bir dağ var. Adı Typaeum. Olimpiyat Oyunları’na katıldığı ortaya çıkan her kadın bu dağdan baş aşağı atılacaktır.*” ifadesi yer almaktadır. (Koca, 2008)

Olympia kutsal alanında, Zeus onuruna, gerçekleştirilen atletik yarışmalara alınmayan kadınlar, aynı yerde on altı Elis’li kadının her dört yılda bir Zeus’un eşi tanrıça Hera adına düzenlediği oyunlarda koşu yarışması yapmışlardır (Aybek & Yıldırım, 2016)

Modern Olimpiyatlar döneminde de kadınlar bu yapının içerisinde var olmak için çeşitli zorluklar ve ayrımcılıklarla karşı karşıya kalmaya devam etmişlerdir. Koca’ya (2006) göre Eski Yunan’da kadınları spor alanlarından dışlayan anlayış, 20. yüzyılın başlarında da devam etmiş, modern olimpiyat oyunlarının kurucusu Fransız Baron Pierre de Coubertin’in olimpiyatlarda sadece erkeklerin yarışmasını savunan yaklaşımı da spor kültürünün erkek egemenliği üzerine kurulmasına zemin hazırlamıştır (Koca, 2006).

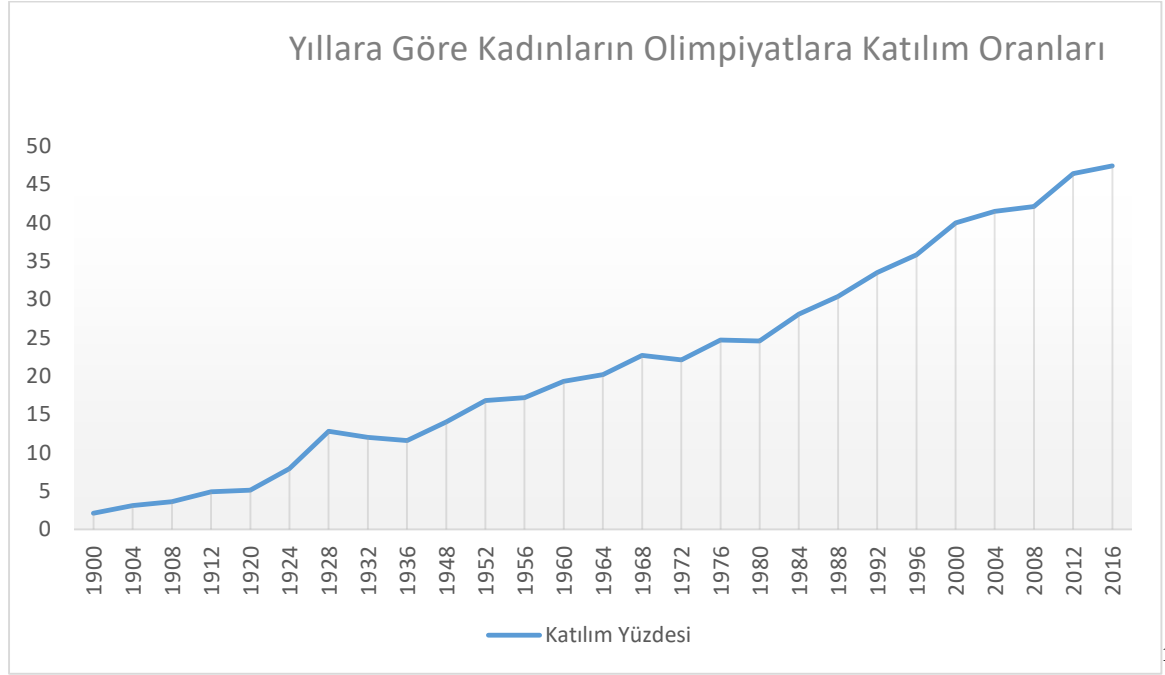
Modern olimpiyatların kurucusu Pierre de Coubertin, gerçek olimpik kahramanın “yetişkin erkek birey” olduğunu, kişisel olarak kadınların herkese açık yarışmalara katılımını onaylamadığını ve kadınların olimpiyatlardaki rollerinin, tıpkı antikçağda olduğu gibi, kazananlara çelenk takmak olması gerektiğini ifade etmiştir. Baron de Coubertin, 1896

yılında ilk Modern Olimpiyat Oyunlarını başlatırken kadınların katılımını düşünmüyordu. Onların hassas, kırılgan, duygusal yapıda oldukları, dolayısıyla da spor müsabakalarında yarışmalarının da mümkün olmadığı kanısındaydı. (Memiş & Yıldırım, 2011). Fakat 1896'da Atina'da düzenlenen ilk olimpiyatlar, hiç beklenmedik şekilde bir kadının protestosuna sahne olmuştur. Stamatia Revithi, olimpiyatlar kapsamında düzenlenen maratona katılmak için verdiği dilekçesi başvuru zamanı geçtiği için reddedilince, resmî yarışlardan bir gün sonra, maraton mesafesini tek başına koşmuş, çıkış ve varış zamanlarını gösteren bir tutanağı yerel yöneticilere onaylatmıştır (Aybek & Yıldırım, 2016). Atina'da düzenlenen ilk Olimpiyat oyunlarından dört yıl sonra, kadınlar 1900 yılında Paris Olimpiyat Oyunları'nda yerlerini almaya başladılar. Coubertin'in karşı olmasına rağmen, kadınlar 1900 yılında Paris'teki Olimpiyatlara iki spor branşından katıldılar: Tenis ve golf. İngiliz Charlotte Cooper tenis ve Amerikalı Margaret Abott golf yarışmalarında birinci oldular Bu olimpiyatlara kadınlarda beş ulustan toplam 19 sporcu katılırken kadın sporcu katılımı toplam sporcu katılımının yüzde biri bile değildi (Memiş & Yıldırım, 2011).

Kadınların oyunlara katılımlarının başlamasından sonra Coubertin, 1901'de "kadınların rolü, erkeklerin galibiyetini takdir etmektir", 1902'de IOC yayın organı *Revue Olympique*'de, "kadın sporları, doğanın kurallarına aykırıdır", 1912'de "Olimpiyat oyunları erkeklere ayrılmalı ve kadın sporcuların görünüşlerinin korkutucu olduğu düşüncesi vurgulanmalıdır." gibi çeşitli söylemleriyle kadınlara yönelik ayrımcılığı perçinlemiştir (Koca, 2018).

1924 yılında ise Coubertin, IOC'de kadınların oyunlardan uzaklaştırılmasını istemiştir. 1925'de kadınların tasnif dışı yarışmalarını önerirken, 1934'de kadın sporcuların yarışmalarda yer almasının erkek sporcular için iyi olmadığı konusunda uyarılarda bulunmuştur. 1935'de ise tekrar ısrarla kadınların halk karşılaşmalarına katılmasına karşı olduğunu, onların toplum içerisinde spor yapmaması gerektiğini, olimpiyat oyunlarında kadınların asıl rolünün erkeklerin başarılarının ödüllendirilmesinde görev almak olduğunu vurgulamıştır (Özbey & Güzel, 2011) 1970'lerden sonra da kadınların dünyadaki rolünün fark edilmesiyle birlikte, spor müsabakalarına ve Olimpiyat oyunlarına bayanların katılımları artış göstermiştir (IOC, Factsheet, 2009). Olimpik Harekete yön veren ve sporun değerleri üzerinde ciddi düşünce ve emek üreten Coubertin'nin sahip olduğu ve yaymaya ısrar ettiği kadınlar konusundaki düşüncelerin yıkılması ve etkilerinin azaltılması oldukça zaman almıştır. Bu nedenle, IOC'nin ilk kadın üyesi, ancak 1981 yılında görevine başlamıştır (Coakley, 2004, 251). (Coakley, 2004)

Yaklaşık 100 yıl önce başlayan bu mücadelenin sonucunda 2016 Rio Olimpiyatlarına katılan sporcuların yaklaşık %45'i kadın ve %55'i erkek sporcudur. (Öztürk & Koca, 2018)



1

Şekil 2.2. Yıllara göre kadınların olimpiyatlara katılım oranları

Türkiye ilk defa 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları'nda 2 bayan sporcu ile katılmıştır. (Özbey & Güzel, 2011)

2.5.3. Olimpik harekette kadın tarihinde anahtar tarihler

2019 IOC Üyelerinin %33'ü kadın.

2018 Şubat: UAOK cinsiyet eşitliği ve Cinsiyet Eşitliği Değerlendirme Projesi ve onun katılım, fonlama, yönetim, belimleme gibi 25 çarpıcı ve eylem odaklı önerilerini geliştirmek için tarihi bir adım attı.

Ekim: Arjantin, Buenos Aires'teki Olimpiyat Gençlik Oyunları ilk tamamen cinsiyet eşitliği olan Olimpik etkinlik olarak-hem oyun sahasında hem de Organizasyon

¹ (www.olympic.org) Women's participation in Games of the Olympiad tablosu verilerinden oluşturulmuştur.

Komitesinde- yeni bir dönüm noktası oldu.

Kasım: İzlanda Devleti ve İzlanda Parlamentosu, Kadın Politik Liderler (Women Political Leaders (WPL) tarafından UAOK'a cinsiyet eşitliği konusundaki taahhütünden dolayı ilk "Birlikte Güçlü" (Power, Together) ödülüne layık görüldü.

UAOK Komisyonlarındaki kadın temsili tarihi bir yükseklik olan %42.7 'ye çıktı. Bu 2013'ten beri %98'lik bir yükselişe eşdeğerdir. Dört kadın UAOK Komisyonlarında yer aldı ve UAOK Yönetim Kurulu 2007'de %21,4 olan kadın üye sayısında %30,8'a çıkan bir artış gördü.

- 2017 UAOK Birleşmiş Milletler ile Sporda Kadın ve Cinsiyet Eşitliği partnerliğini yeniledi.
- 2016 Brezilya, Rio de Janeiro'da düzenlenen Olimpiyat Oyunlarında, kadın katılımı %45 ile rekora ulaştı (11,444 atletin 5,716'sı kadındı).
Rio'da cinsiyet eşitliği, BM Kadın ile partnelikten doğan toplum esaslı spor programı projesi "One Win Leads Another" projesi ile Olimpik sosyal mirasların bir parçası olarak ilk kez yer aldı.
- 2014 Nisan: IOC ve BM işbirliğini güçlendirmek için bir mutakabat anlaşması imzaladı. Bu ortaklık "kızların ve kadınların güçlendirilmesi" nin tanıtımını içerir.

Kadınlar, Kış Olimpiyat Oyunları'na katılanların yüzde 40'ını temsil ediyordu.

Çin'in Nanjing kentindeki Gençlik Olimpiyat Oyunlarına kadınların katılımı, toplam %49' ile yeni bir rekor kırdı.

2020 Olimpiyat Gündemi'nin kabulü, IOC'nin sporda cinsiyet eşitliği konusundaki kararlılığını göstermiştir.

- 2013 İlk defa, dört kadın IOC Yürütme Kurulu Üyesi oldu (Kurul Üyelerinin yüzde 26,6'sı).
5. Dünya Kadınlar ve Spor Konferansı, ABD'nin Los Angeles kentinde gerçekleşti ve şu iki ana öneride bulundu: "IOC, seçmenleri için belirlediği liderlik rollerine dahil edilebilecek en az sayıda kadını tekrar gözden geçirmeli ve incelemelidir. Bu asgari sayıya saygı duyulmasını izlemek ve garanti etmek için bir mekanizma kurmak "ve" IOC, BM ve temsilcileriyle, özellikle BM Kadınlarıyla daha yakın çalışma ortaklıkları

kurmalı ve kendi toplumsal cinsiyet eşitliği gündemini geliştirmek için BM'deki Kadının Statüsü Komitesinin çalışmalarını paylaşmalıdır.

- 2012 Bayan Nawal El Moutawakel, IOC Başkan Yardımcısı seçildi ve IOC Değerlendirme Komisyonuna başkanlık eden ilk kadındı.

Bayan Claudia Bokel, IOC Sporcuları Komisyonu Başkanlığına (ve IOC Yürütme Kurulu Üyesi olarak) seçildi.

Bayan Angela Ruggiero, 2016'da Lillehammer'deki Kış Gençlik Olimpiyat Oyunları için IOC Koordinasyon Komisyonuna başkanlık etti.

IOC, toplumsal cinsiyet eşitliğini geliştirmek ve kadınların spor yoluyla güçlenmelerini teşvik etmek için BM Kadınlarıyla bir MoU imzaladı.

Boks, kadınların katılımına açık oldu.

- 2010 Eski IOC Başkanı Jacques Rogge, Nawal El Moutawakel'i Olimpiyat Oyunları Rio 2016 Koordinasyon Komisyonu Başkanı olarak atadı.

- 2009 Danimarka Kopenhag'da düzenlenen XIII Olimpiyat Kongresi, kadın ve spor politikasını güçlendirmeyi amaçlayan bir öneride bulundu.

- 2008 4. Dünya IOC Kadın ve Spor Konferansı Ürdün'de Ölü Deniz tarafından gerçekleştirildi ve üzerine bir stratejinin geliştirilebileceği ve geliştirilebileceği iyi araştırılmış verilere ihtiyaç duyulduğunu vurgulayan bir Eylem Planı kabul edildi; ve ayrıca ana performans göstergelerinin (KPI) belirlenmesi gerektiğini ve ilerlemeyi izlemek için bir mekanizma geliştirildiğini vurguladı.

Bayan Nawal El Moutawakel, IOC Yönetim Kurulu Üyesi olarak seçildi.

- 2006 Golf * ve rugby kadınların katılımına açık hale geldi.

- 2004 Güreş, kadınların katılımına açık oldu.

Fas'ın Marakeş kentinde düzenlenen 3. IOC Dünya Kadınlar ve Spor Konferansı, 1996 yılında IOC, IF'lerin ve NOC'lerin 2005'te ve sonrasındaki dönemi gözetmek için yönetim kurullarında ve yasama organlarında en az yüzde 20'lik kadına sahip olma hedeflerini teyit etti.

Bayan Gunilla Lindberg, IOC Başkan Yardımcısı seçildi.

IOC Kadınlar ve Spor Çalışma Grubu, tam teşekküllü bir Komisyon oldu.

2002 Bobsleigh, kadınların katılımına açık oldu.

2000 2. IOC Sporda Kadın Dünya Konferansı sırasında şu karar kabul edildi: “Olimpiyat Hareketi, 2005 yılı sonuna kadar kendi yapıları içindeki kadınlar için karar alma pozisyonlarının en az yüzde 20'sini ayırmalı”.

Kadınların spordaki ilerlemesini teşvik etmek için IOC Kadın ve Spor Ödülleri'nin tanıtımı yapıldı.

Halter, modern pentatlon, tekvando ve triatlon kadınların katılımına açık oldu.

1998 Curling ve buz hokeyi kadınların katılımına açık oldu.

1997 Bayan Anita L. DeFrantz, bu görevi alan ilk kadın olan IOC Başkan Yardımcısı seçildi.

1996 IOC Dünya Kadınlar ve Spor Konferansı, İsviçre'nin Lozan kentinde gerçekleşti. “IF'lerin ve NOC'lerin, kadınları sporda teşvik etmek amacıyla bir eylem planı tasarlamak ve uygulamak için en az yüzde 10 kadından oluşan özel komiteler veya çalışma grupları oluşturmaları” gibi çeşitli önerilerde bulunuldu. Olimpiyat Şartı, tarihte ilk kez bu alanda çalışma ihtiyacına açık bir referans içerecek şekilde değiştirildi.

Futbol ve softball, kadınların katılımına açık oldu

1995 IOC, Yönetim Kurulu'na cinsiyet eşitliği alanında uygulanacak uygun politikalar konusunda tavsiyede bulunmak için bir Kadın ve Spor Çalışma Grubu kurdu.

1992 Badminton, judo ve biatlon kadınların katılımına açık oldu.

1991 IOC tarafından tarihi bir karar alındı: Olimpiyat programına dahil olmak isteyen her türlü spor, kadınların olaylarını içermeli.

1990 Flor Isava Fonseca, IOC Yürütme Kuruluna seçilen ilk kadındı.

- 1988 Tenis *, masa tenisi ve yelken, kadınların katılımına açık oldu.
- 1984 Çekim ve bisiklete binme, kadınların katılımına açık oldu.
- 1981 Flor Isava-Fonseca ve Pirjo Haeggman, IOC Üyeleri olarak seçilen ilk kadınlardır.
- 1980 Hokey kadınların katılımına açık oldu.
- 1976 Kürek, basketbol ve hentbol kadınların katılımına açık oldu.
- 1964 Voleybol ve kızak, kadınların katılımına açık oldu.
- 1960 Kış Olimpiyatlarında katılımcıların yüzde 20'den fazlası kadındı.
- 1952 Binicilik, kadınların katılımına açık hale geldi.
- 1948 Kano-Kayak, kadınların katılımına açık oldu.
- 1936 Kayak, kadınların katılımına açık oldu.
- 1928 Atletizm ve jimnastik, kadınların katılımına açık hale geldi. Kadınların Olimpiyat Oyunlarına katılımı yaklaşık yüzde 10'a yükseldi.
- 1912 Su etkinlikleri, kadınların katılımına açık hale geldi.
- 1908 Buz pateni ve tenis * kadınların katılımına açık oldu.
- 1904 Okçuluk, kadınların katılımına açık oldu.
- 1900 İlk defa, kadınlar Paris, Fransa'daki Oyunlara katıldı. Toplam 997 sporcunun 21'i kadın (yüzde 2,2) beş spor dalında yarıştı: tenis, yelken, kroket, binicilik ve golf.

* Olimpiyat Programına yeniden tanıtılan sporlar. (www.olympic.org)

Çizelge 2.2. Yıllara göre kadınların olimpiyatlarda katılabildiği branşlar

1900	Tenis, Golf
1904	Okçuluk
1908	Buz Pateni,Tenis*
1912	Su Sporları
1924	Eskrim
1928	Atletizm, Jimnastik
1936	Kayak
1948	Kano
1952	Binicilik
1964	Voleybol, Kızak
1976	Kürek, Basketbol, Hentbol
1980	Hokey
1984	Atıcılık, Bisiklet
1988	Tenis*, Masa Tenisi, Yelken
1992	Badminton, Judo, Briathlon
1996	Futbol, Softbol
2000	Ağırlık Kaldırma, Modern Pentatlon, Taekwondo, Triathlon
2002	Bobsleigh
2004	Güreş
2012	Boks
2016	Golf*, Rugbi
2018	Beyzbol,/softbol, Karate, Kaykay, Sörf, Tırmanış

Kaynak: (IOC, 2018)

2.5.4. Türkiye’de spor ve toplumsal cinsiyet eşitliği

Spora aktif katılımın insanların fiziksel, psiko-sosyal ve bilişsel gelişimlerine olumlu katkıları olmasına rağmen, erkeklerle kıyaslandığı zaman kadınların toplumsal yaşam içerisinde spora katılım konusunda bazı sorunlar yaşadıkları bilinmektedir. Hatta kadınların spor ortamında karşılaştıkları sorunlar bazen rahatsız edici boyutlara ulaşmaktadır (Yaprak ve Amman, 2009: 44). Kadın ve erkeklerin spor etkinliklerine katılım konusunda bazı

ayrımolar olması, kadın ve erkekler hakkındaki ideolojik düşüncelere dayanmaktadır (Tükenmez, 2009: 188).

Türkiye Cumhuriyetinin kurulduğu 1923 yılını izleyen yıllarda gerçekleştirilen reformlardan; Türk kadınına doğrudan etkileyenlerin başında 1924 yılında kabul edilen, eğitimi tek sistem altında toplayarak kadınlara erkeklerle eşit eğitim imkânları sağlayan Tevhid-i Tedrisat Kanunu; kadınların yasal statüsünü bütünüyle değiştirerek gerek aile içinde gerekse birey olarak eşit haklar sağlayan 1926 yılında kabul edilen Türk Medeni Kanunudur (Türkiye'de Kadın, 2017 Nisan).

Geçmiş 30 yıldaki uluslararası kadın hareketi, kadınların entellektüel ve fiziksel açıdan gelişmesini sağlamıştır. Bunun sonucu olarak kadınların çalışma ve aile hayatı içindeki rolleri de yeniden tanımlanmış ve daha fazla zamana ve maddi imkâna sahip olan kadınların spora katılımı artmıştır. Sporun devlet politikasında yer almasının en önemli göstergesi, anayasada spor ile ilgili hükümlerin yer almasıdır. 1960'lı yılların başında düzenlenen Anayasanın 49. maddesinde, “Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder”, ikinci fıkrasında ise “Devlet başarılı sporcuyu korur” düzenlemeleri yer almaktadır. Bu düzenlemeden hareketle de sporun bir hak ve hatta kişilik hakkı olduğu ve devletin sporu geliştirme, sporun kitlelere yayılmasını teşvik etme ve başarılı sporcuyu koruma yükümlülüklerinin olduğu belirtilmektedir (Doğu, 2017; Kavasoglu ve Yıldiran, 2016). 1970'lerden bu yana yeni olanakların oluşması kadınlar için yeni yasal düzenlemelerin yapılması kadın hareketinin etkisi, sağlık ve fiziksel uygunluk hareketlerinin artmasıyla birlikte kadınların spora katılımında bir artış olmuştur (Coakley,1994).

Günümüze gelindiğinde, Türkiye’de tüm spor branşlarında toplamda %33,18’lik lisanslı kadın sporcu bulunmaktadır (www.sgm.gov.tr) SGM verilerine göre kadınlar ve erkekler arasında farklılık olduğu görülmektedir. Yapılan spor dallarına göre farklılık gösterse de, kadın ve erkek sporcu sayıları arasındaki fark belirgindir. (Koca, 2016)

Çizelge 2.3. Federasyonların 2017 yılı sporcu sayıları

FEDERASYONLARIN 2017 YILI SPORCU SAYILARI							
S.NO	FEDERASYON ADI	Lisanslı Sporcu			Faal Sporcu		
		K	E	T	K	E	T
1	ATLETİZM	80.215	134.335	214.550	5.719	8.554	14.273
2	ATICILIK VE AVCILIK	3.774	21.215	24.989	788	3.120	3.908
3	BADMİNTON	36.977	47.784	84.761	8.177	10.885	19.062
4	BASKETBOL	41.631	171.869	213.500	0	0	0
5	BEDENSEL ENGELLİLER SPOR	1.060	5.537	6.597	256	1.914	2.170
6	BİLARDO	1.945	22.944	24.889	319	5.992	6.311
7	BİNİCİLİK	2.843	2.832	5.675	869	672	1.541
8	BİSİKLET	5.234	23.306	28.540	909	5.619	6.528
9	BOCCE, BOWLING VE DART	12.063	21.549	33.612	2.172	3.817	5.989
10	BOKS	14.629	93.223	107.852	4.073	17.468	21.541
11	BRİÇ	2.081	8.759	10.840	649	2.957	3.606
12	BUZ HOKEYİ	2.168	4.683	6.851	308	888	1.196
13	BUZ PATENİ	2.629	1.804	4.433	680	216	896
14	CİMNASTİK	42.124	25.396	67.520	12.136	6.138	18.274
15	CURLİNG	300	412	712	195	254	449
16	DANS SPORLARI	7.656	5.182	12.838	623	522	1.145
17	DAĞCILIK	13.234	33.045	46.279	2.009	4.650	6.659
18	ESKRİM	5.361	7.867	13.228	1.618	2.184	3.802
19	GELENEKSEL SPOR DALLARI	1.915	14.596	16.511	1.047	5.462	6.509
20	GELİŞMEKTE OLAN SPOR BRANŞLARI	2.321	9.156	11.477	230	558	788
21	GOLF	2.422	4.642	7.064	298	667	965
22	GÖRME ENGELLİLER SPOR	1.214	3.941	5.155	424	1.575	1.999
23	GÜREŞ	6.965	117.907	124.872	1.561	27.845	29.406
24	HALK OYUNLARI	74.031	50.665	124.696	13.387	9.720	23.107
25	HALTER	2.398	9.573	11.971	692	2.197	2.889
26	HAVA SPORLARI	184	1.060	1.244	164	1.014	1.178
27	HENTBOL	41.864	70.818	112.682	4.590	5.984	10.574
28	HERKES İÇİN SPOR	64.340	109.752	174.092	3.033	5.788	8.821
29	HOKEY	4.617	7.754	12.371	634	1.003	1.637
30	JUDO	32.102	64.132	96.234	8.036	13.084	21.120
31	KANO	2.278	6.518	8.796	227	570	797
32	KARATE	61.655	139.603	201.258	13.845	24.321	38.166
33	KAYAK	8.840	22.800	31.640	1.233	2.587	3.820
34	KICK BOKS	35.301	167.126	202.427	11.669	35.905	47.574
35	KÜREK	1.474	3.992	5.466	280	661	941
36	KIZAK	300	733	1.033	49	81	130
37	MASA TENİSİ	40.863	79.696	120.559	3.479	6.060	9.539
38	MODERN PENTATLON	1.664	3.013	4.677	376	556	932
39	MOTOSİKLET	1.582	7.480	9.062	81	762	843
40	MUAY THAI	15.647	68.669	84.316	4.782	14.550	19.332
41	OKÇULUK	10.560	17.441	28.001	2.464	3.661	6.125
42	ORYANTİRING	7.558	11.392	18.950	1.596	2.224	3.820
43	OTOMOBİL SPORLARI	601	5.852	6.453	122	1.388	1.510
44	RAGBİ	2.745	9.275	12.020	711	1.046	1.757
45	SATRAHÇ	275.247	539.831	815.078	38.293	77.545	115.838
46	SUALTI SPORLARI	3.371	7.698	11.069	174	244	418
47	SUTOPU	2.676	8.020	10.696	272	1.310	1.582
48	TAEKWONDO	128.058	278.127	406.185	34.720	50.684	85.404
49	TENİS	22.040	26.947	48.987	11.471	13.402	24.873
50	TRİATLON	1.439	4.421	5.860	48	133	181
51	VÖLEYBOL	166.565	104.751	271.316	31.340	9.155	40.495
52	YÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS	13.568	36.077	49.645	1.911	5.592	7.503
53	WUSHU	22.973	76.929	99.902	7.958	19.165	27.123
54	YELKEN	4.721	13.433	18.154	1.553	4.158	5.711
55	YÜZME	71.226	95.902	167.128	8.372	10.686	19.058
56	ÖZEL SPORCULAR SPOR	4.852	13.746	18.598	1.113	3.242	4.355
57	İZCİLİK	49.299	105.547	154.846	3.823	9.925	13.748
58	İŞİTME ENGELLİLER SPOR	1.914	8.764	10.678	101	2.040	2.141
	GENEL TOPLAM	1.469.314	2.959.521	4.428.835	257.659	452.400	710.059

2.5.5.Kadın neden spor yapmalı?

Son yıllarda toplumun büyük bir kesimini olumsuz yönde etkileyen hareketsiz yaşam tarzı kadınlar arasında da giderek yaygınlaşmaktadır. Yapılan araştırmalarda kadınların büyük bir bölümünün fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu, inaktif veya minimum düzeyde aktif bir yaşam tarzına sahip oldukları belirlenmiştir. Özellikle teknolojik gelişmelere bağlı olarak ortaya çıkan hareketsiz yaşam tarzının sağlığı birçok açıdan olumsuz yönde etkilediği göz önünde bulundurulduğu zaman, kadınlarda sağlığın korunması ve geliştirilmesi için spora yönelmenin büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir. (Yaman, 2016)

Kadınlarda depresyon gibi duygudurum bozukluklarının sıklıkla yaşandığı bilinmektedir. Kadınların depresyon düzeylerinin yüksek olmasında bazı hormonal değişiklikler ile toplumsal değer yargıları, farklı stres etkenlerine maruz kalma ve çocuk yetiştirme biçimleri gibi unsurların etkili olduğu belirtilmektedir (Doğan, 2000:33). Sporun psikolojik ve fizyolojik gelişim süreçlerine olumlu etki yaptığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Egzersizlerin ne kadarının hangi şiddette uygulandığında fayda getireceği ile ilgili araştırmalar sürmektedir. Ancak geçerliliğini koruyan araştırmalara göre sporun, stresle başa çıkmaya katkı sağladığı, öz güveni geliştirdiği, depresyon ve kaygının olumsuz etkilerini azalttığı söylenebilir (Gökdağ, 2018).

Kadınları etkileyen en önemli sağlık sorunları olan osteoporoz (kemik erimesi) ve meme kanseri spor alışkanlığı ile yakından ilgili olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha çok kadın hastalığı olarak bilinen bu iki hastalıktan korunmada da sporun rolü büyüktür. Spor; kemik erimesini önlemenin yanında, osteoporoz tedavisinin en önemli parçalarından birisidir. Hangi yaşta olunursa olunsun spor yaparak kemik yoğunluğunu arttırmak mümkündür. Bu nedenle bugün osteoporoz tedavisinde spor ve egzersiz doktorlar tarafından tavsiye edilmektedir (Gökdağ, 2018).

Toplumun sağlıklı olması tek tek fertlerin sağlıklı olmalarına bağlıdır. Fertlerin sağlıklı bir bünyeye kavuşabilmeleri de fizikî aktivitelerin düzenli yapılmasını gerektirir. (Hergüner, 1991) Bedensel ve psiko-sosyal etkileriyle birlikte, sporun sosyal etkilerinin de bireyler ve toplum üzerinde önemli etkilerinin olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

2.5.6. Kadınların sportif aktivitelere katılırken karşılaştıkları zorluklar

Goodale ve Witt (1989) serbest zaman ve kadın üzerine yapılmış çalışmaların neredeyse tamamının kadınların karşılaştıkları zorluklar ile ilgili olduğunu ileri sürmektedir (Koca, 2008). Kadınların spor ve rekreasyon etkinliklerine katılımlarına yönelik kısıtlamalar insanlığın çok eski zamanlarından beri süregelenmiştir (Güner, 2015).

İnsan yaşamında önemli bir yere sahip olan serbest zaman ve spor etkinliklerine katılımı etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Söz konusu unsurlar içerisinde cinsiyet faktörü serbest zaman ve spor etkinliklerine yönelmede önemli bir belirleyicidir. Özellikle erkek egemenliğinin ön planda olduğu toplumlarda kadınların spor etkinliklerine ve istedikleri serbest aktiviterine katılım konusunda ciddi sorunlar yaşadıkları bilinmektedir.

Ataerkil bir toplum olarak tanımladığımız Türk toplumunda, diğer toplumlarda olduğu gibi kadın daha çok ev içi alan ve onun uzantıları ile ilişkili olarak görülürken, erkek ise daha çok kamusal alanla ilişkili olarak görülmektedir (Koca & Bulgu, 2005).

Uluslar Arası Olimpiyat Komitesi (IOC) desteğiyle ülkemize gelen kadın ve spor konulu nitelikli bir çalışma yapan Kari Fasting ve Gertrud Pfister'in hazırladıkları raporla, yukarıdaki gerçekliği tam anlamıyla gözler önüne sermektedirler.

Fasting ve Pfister'in raporuna göre;

- Türkiye'de kadınların spora katılımı yaşadıkları çevre ve sosyal tabakaya göre şekillenmektedir.
- Geleneksel yapıya sahip Türkiye kadınlarının spor yaşamına katılması ailelerinin desteklemesi ile gelişmektedir. Aksi durumda spora katılım engellenmektedir.
- Çocukların okul başarısından endişe eden aileler spor konusunda çocuklarını desteklememektedirler.
- Genel anlamda spor etkinliklerine kadınların katılımı düşüktür. Spor erkeksi bir iş olarak algılanmaktadır.
- Evli kadınların spora katılımı daha düşüktür. Burada evli kadının kocasının spora katılımına müsaade etmediği görülmektedir.
- Büyük şehirlerde kadınların spora katılımı az da olsa sağlanmakta iken kırsal kesimde

ve özellikle doğuda kadınların spora katılımı ve toplumsal hayattaki konumu sorunludur.

- Spor, kadın ve erkeklerin boş zaman değerlendirme seçeneklerinden biri değildir.
- Aile Türk toplumunda önemlidir. Bu nedenle serbest zaman etkinlikleri aile ile birlikte zaman geçirme olarak sürdürülmektedir.
- Son zamanlardaki dünya genelindeki değişimden Türkiye de etkilenmekte ve yeni jenerasyon ile eski jenerasyon arasında büyük farklılıklar bulunmaktadır. Spora katılım düzeyi de bu anlamda artacağı düşünülmektedir.
- Türkiye’de spor, sağlık endişesi durumunda ciddiye alınmıştır. Onun haricinde Türk toplumu daha çok spor faaliyetlerine katılmaktan ziyade izlemeyi tercih etmektedir.
- Fiziksel görünüm ve fazla kilolardan kurtulmak amacıyla zorunlu olarak spor yapılmaktadır.
- Kadınların spora yönelmelerindeki engellerden birisi de muhafazakâr bir yapıya sahip Türk toplumunda örtünmenin spor yaşamında tam sağlanamayacak olmasıdır.
- İslamiyet sağlığa önem veren ve bu öğretilerinde sık sık dile getiren bir dindir. Hz. Muhammed Müslümanları binicilik, yüzme ve okçuluğa teşvik ettiği hadislerle bilinmektedir.

Buna karşın spora katılım erkeklerde yüksek iken kadınlarda çok düşük düzeydedir. (Gökdağ, 2018)

Güner’in kadınların genel olarak serbest zaman etkinliklerine katılım sorunlarının değerlendirilmesi amaçladığı çalışmasında bu sorunları; sosyo-ekonomik yapı, aile yapısı, dini yapı, çevresel faktörler, algılanan sosyal destek, motivasyon olmak üzere 6 başlıkta incelemiştir. Sosyo-ekonomik bakımdan incelendiğinde kadınların ekonomik gelir düzeylerinin düşük olmasının spor faaliyetlerine katılımı olumsuz yönde etkilediği, aile etkeni bakımından incelendiğinde kadınların evli, özellikle de çocuk sahibi olmalarının zaman bulamamaları gerekçesi ile spor ve boş zaman etkinliklerine katılımlarını azalttığı belirtilmiştir. Küçük yaş grubundaki bekâr kadınların ise sosyal ve ahlaki kaygılar nedeniyle aileleri tarafından spor ve serbest zaman faaliyetlerine katılımlarının engellendiği ve dini açıdan ele alındığı zaman dünyanın birçok yerinde dini kuralların ve ahlaki değer yargılarının kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine katılmalarında temel belirleyici olduğu vurgulanmıştır. Kuzgun ve Sevim de dini yönelim düzeyi yüksek bireylerin kadının birincil görevinin çocuk yetiştirme ve ev işi olduğu görüşünde olduklarını tespit etmişlerdir.

(Kuzgun & Sevim, 2004) Çevresel faktörler bakımından incelendiğinde ise yeterli spor ve rekreasyon alanlarının yetersiz oluşunun katılımı olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Son olarak kadınların motivasyonlarının düşük olmasının spor ve boş zaman aktivitelerine katılımlarında olumsuz bir etki yaptığı vurgulanmıştır. (Güner, 2015)

Yaşartürk ve vd. (2016) yaptıkları araştırmada sedanter kadınların boş zamanlarını engelleyen faktörlerin başında bilgi eksikliği ve zaman faktörlerinin yer aldığını ve bu faktörleri sırasıyla; bireysel psikoloji ve tesis, faktörlerinin izlediğini ve son olarak ise; arkadaş eksikliği ve ilgi eksikliği faktörlerinin etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. (Yaşartürk, MelihaUzun, İmamoğlu, & Yamaner, 2016)

Yaprak ve Amman (2009:42-43) tarafından yapılan araştırmada en az 10 yıl düzenli spor yapmış olan kadınlar üzerinde yapılan araştırmada kadınların spora katılım sorunlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada katılımcı görüşlerine göre henüz okul çağında iken okul sporlarına katılım konusunda cinsiyet ayrımcılığının ortaya çıktığı görülmüştür.

2.5.7. Yapılan araştırmalar

Pepe ve Kuru'nun (2001) Konya ili merkezinde spor yapan ve yapmayan bayanların sosyoekonomik ve eğitim düzeylerini araştırdığı çalışmalarında kadınların spor yapıp yapmama durumunun bağlı olduğu nedenleri ortaya koymaya çalışmışlardır. 16-30 yaşları arasında 200 spor yapan ve 200 spor yapmayan kadının katıldığı çalışma sonucunda katılımcıların sosyo-ekonomik yapılarının, spora katılım düzeylerini etkilediği görülmüştür. İyi imkanların sporu teşvik edici faktör veya kötü imkanların kısıtlayıcı faktör olarak gösterilemeyeceği, uç kesimlerde spora katılımın daha az olduğu, yoğunluğun ise normalin üzeri ve altında olduğu belirtilmiştir. (Pepe & Kuru, 2001)

Bulgu ve diğerlerinin fiziksel aktiviteye katılımın kadınların gündelik yaşamlarında ne tür değişimler yarattığını araştırdığı çalışması sonucunda elde edilen bulgular, serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktiviteye katılımın, kadınların yaşam biçimlerini olumlu etkilediğini ve yaşam kalitelerini yükselttiğini göstermektedir. (Bulgu, Koca Arıtan, & Aşçı, 2007)

Tomik vd., (2012) tarafından Polonya'da 2704 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada erkek

öğrencilerin kız öğrencilere göre beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Singh ve Devi (2013) tarafından Hindistan’da 180 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin spor ve oyuna karşı olumlu tutum sergiledikleri ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre oyun ve spora karşı tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür.

Türkmen vd., (2016) tarafından Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi öğrencilerine yönelik yapılan spor tutumu çalışmasında öğrencilerin cinsiyet ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup, erkeklerin puanı daha yüksek çıkmıştır.

Gökdağ (2018) tarafından okul yöneticilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılmasına yönelik görüşleri üzerine yapılan araştırmada; yöneticilerin kişisel “cinsiyet”, “yaş”, “çocuk sayısı”, “hizmet yılı”, “yöneticilik hizmet süresi”, “okul türü”, “spor yapma durumu”, “spor yapma düzeyi” değişkenleri ile spora yönelik tutum ve kadınların spor etkinliklerine katılımına dair görüşleri arasında istatistikî olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Kızılyallı (2014) ise yüksek lisans çalışmasında Ankara Üniversitesi öğrencilerinin spor etkinliklerine katılan kadınlara bakış açısını incelemiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen ölçek Üniversitenin İlahiyat Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültelerinin hazırlık sınıfı ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşan 750 kişiye uygulanmıştır. Öğrencilerin bakış açılarında cinsiyete göre anlamlı fark görülürken, sınıf değişkenine göre anlamlı bir bulunamamıştır. Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi ve fakülte değişkenlerine göre de öğrencilerin bakış açılarında anlamlı bir fark görülmüştür.

Varol’un (2017) araştırmasının sonucunda; Bartın Üniversitesi öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile kadınların spora katılımlarına ilişkin görüşlerinin olumlu olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin “Cinsiyet”, “Fakülte”, “Bölüm”, “Sınıf” ve “Spor yapma durumu” değişkenleri ile spora yönelik tutum ve kadınların spor etkinliklerine katılımına ilişkin görüşleri arasında istatistikî olarak anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır, erkek öğrencilerin kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin görüşlerini belirleme puanları, kız öğrencilerin puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin kadınların spora katılımlarına ilişkin

görüşlerini belirleme ölçeğinde verilen ifadelerle yönelik tutumlarının ortalaması erkek öğrencilere göre daha olumlu olmuştur. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçekteki ifadelerle yönelik genel tutumları ise olumludur.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Bu model geçmişte var olmuş veya halen mevcuttaki durumu var olduğu biçimde betimlemeyi amaçlar (Köse, 2010).

3.2. Araştırma Evreni ve Örneklem

TÜİK 2018 yılı verilerine göre Ankara ilinde 5.503.985 kişi yaşamaktadır (www.tuik.gov.tr). Ural ve Kılıç'a göre; 5.503.985 kişilik evrenin örneklem sayısının alt sınırı, 0.05 tolerans gösterilebilir hata için 384 kişi olarak saptanmıştır. (Kılıç & Ural, 2006) Ankara'nın 9 merkez ilçesinden (Altındağ, Çankaya, Etimesgut, Gölbaşı, Yenimahalle, Mamak, Pirsaklar, Keçiören, Sincan) veri toplanmış olup, güvenilirliği artırmak için ölçme aracı 649 kişiye uygulanmıştır. İlçelere göre uygulanması gereken ölçek sayısı $t^2 \cdot PQ/d^2$ formülü ile hesaplanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcılara uygulanan Anket Formu 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini ve spor alışkanlıklarını belirlemeye yönelik 8 madde, ikinci bölümde katılımcıların spora yönelik sağlık inanç düzeyini belirlemeye yönelik 21 madde yer alırken, üçüncü bölümde ise katılımcıların kadınların spor etkinliklerine katılmalarına ilişkin görüşlerini belirlemeye yönelik 39 madde yer almıştır.

3.3.1. Sportif rekreatif aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği (SRAİSiÖ)

Ertüzün (2013) tarafından “Kadınların Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançları” konulu doktora tezi kapsamında geliştirilen ölçek sportif rekreatif aktivitelere ilişkin sağlık inancını ölçen 21 maddeden oluşmaktadır. Görüşlere katılma düzeylerinin belirlenmesinde beşli likert tip kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.88 olarak hesaplanmıştır. (Ertüzün, Bodur, & Karaküçük, 2013) Ölçeğin beş (algılanan ciddiyet, algılanan engeller, fiziksel yarar, psikososyal yarar, öz etkilik) alt boyutu vardır.

3.3.2. Kadınların rekreatif sportif etkinliklere katılımına yönelik tutum ölçeği

Kızılyallı'nın (2014), Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Görüşleri konulu yüksek lisans tezinde geliştirdiği, katılımcıların kadınların fiziksel etkinliklere ve spora katılımlarına ilişkin görüşlerini belirlemeye yönelik ölçek 39 maddeden oluşmaktadır. Görüşlere katılma düzeylerinin belirlenmesinde Beşli Likert Tipi ölçek kullanılmıştır. Derecelendirmede “Tam Katılıyorum”, “Çok Katılıyorum”, “Orta Düzeyde Katılıyorum”, “Az Katılıyorum” ve “Hiç Katılmıyorum” seçenekleri yer almaktadır.. Ölçeğin güvenirliği için hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı ,769 olarak bulunmuştur. (Kızılyallı, 2014) Ölçek, 24 olumlu, 15 olumsuz maddeden oluşmaktadır, verilerin analizinde olumsuz maddelerin ters kodlanması yoluna başvurulmuştur.

3.3.3. Ölçeklerin güvenirlikleri

Çizelge 3.1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlikleri

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği	39	,771
Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği	21	.910
<i>Algılanan Ciddiyet</i>	4	.749
<i>Algılanan Engeller</i>	3	.784
<i>Fiziksel Yarar</i>	4	.781
<i>Psikososyal Yarar</i>	6	.883
<i>Öz Etkilik</i>	4	.779

Çizelge 3.1.'de araştırmada kullanılan Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği ve Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarının güvenirlikleri gösterilmiştir. Bir ölçeğin geçerliliği ise o ölçeğin ölçmek istediği değişkeni ne derece ölçtüğüne ilişkindir. Sonuç olarak araştırmada kullanılan Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği ve Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği ve alt boyutlarının “güvenilir” düzeyinde ($\alpha > .70$) olduğu anlaşılmaktadır

Araştırma kapsamına alınan kişilerin demografik bilgileri Çizelge 3.2.'de verilmiştir.

Çizelge 3.2. Çalışma grubuna ait demografik özellikler

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	355	54,7
	Erkek	294	45,3
	Toplam	649	100,0
Yaş	18-23 Yaş	83	12,8
	24-29 Yaş	130	20,0
	30-35 Yaş	122	18,8
	36-41 Yaş	117	18,0
	42-47 Yaş	78	12,1
	48 Yaş ve Üzeri	119	18,3
	Toplam	649	100,0
Medeni Hal	Evli	384	59,2
	Bekar	265	40,8
	Toplam	649	100,0
Öğrenim Durumu	İlkokul	27	4,2
	Ortaokul	36	5,5
	Lise	129	19,9
	Lisans	348	53,6
	Lisansüstü	109	16,8
	Toplam	649	100,0
Gelir Durumu	2000 TL ve Altı	144	22,2
	2001-3000 TL	138	21,3
	3001-4000 TL	167	25,7
	4001 TL ve Üzeri	200	30,8
	Toplam	649	100,0
Spor Egzersiz Yapma Durumu	Evet	410	63,2
	Hayır	239	36,8
	Toplam	649	100,0
Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz	Hiç	222	34,2
	1-2 gün	187	28,8
	3-4 gün	173	26,7
	Her Gün	67	10,3
	Toplam	649	100,0
İkamet Ettiği Yer	Çankaya	188	29,0
	Keçiören	113	17,4
	Mamak	73	11,2
	Yenimahalle	98	15,1
	Altındağ	61	9,4
	Etimesgut	48	7,4
	Sincan	43	6,6
	Pursaklar	14	2,2
	Gölbaşı	11	1,7
	Toplam	649	100,0

Çizelge 3.2. incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışma grubunun %54,7'sinin kadın, %45,3'ünün erkek; %20'sinin 24-29 yaş, %18,8'inin 30-35 yaş, %18,3'ünün 48 yaş ve üzeri, %18'inin 36-41 yaş, %12,8'inin 18-23 yaş ve %12,1'inin ise 42-47 yaş aralığında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışma grubunun %59,2'sinin evli, %40,8'inin ise bekar olduğu; %53,6'sının lisans, %19,9'ununun lise, %16,8'sinin lisansüstü, %5,5'inin ortaokul ve %4,2'sinin ise ilkokul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Çalışma grubuna okuryazar olmayan hiçbir katılımcıya rastlanmamıştır. Gelir durumu değişkenine göre dağılım incelendiğinde, çalışma grubuna katılanların %30,8'inin 4001 TL ve üzeri, %25,7'sinin 3001-4000 TL arası, %22,2'sinin 2000 TL ve altı ve %21,3'ünün ise 2001-3000 TL arasında bir gelir durumuna sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışma grubunun %63,2'sinin spor-egzersiz yaptığı, %36,8'inin spor-egzersiz yapmadığı; %34,2'sinin hiç spor yapmadığını, %28,8'inin haftada 1-2 gün spor yaptığını, %26,7'sinin haftada 3-4 gün spor yaptığını ve %10,3'ünün ise her gün spora yaptığını belirtmişlerdir. Son olarak çalışma grubunun ikamet ettikleri ilçeler incelendiğinde ise, çalışma grubunun %29,0'unun Çankaya, %17,4'ünün Keçiören, %15,1'inin Yenimahalle, %11,2'sinin Mamak, %9,4'ünün Altındağ, %7,4'ünün Etimesgut, %6,6'sının Sincan, %2,2'sinin Pursaklar ve %1,7'sinin ise Gölbaşı ilçesinde ikamet ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği (KSEKİTÖ) ve Sportif Rekreatyone Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği (SRAİSİÖ) ve bu ölçeklerin alt boyutları ile katılımcıların bağımsız değişkenlerinin karşılaştırmalarında parametrik analizler mi yoksa non-parametrik analizler mi yapılacağı üzerine karar verilebilmesi amacıyla ölçek puanlarının ayrı ayrı basıklık çarpıklık değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucu Çizelge 3.3.'te verilmiştir.

Çizelge 3.3. Araştırmada kullanılan kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puan çarpıklık basıklık değerleri

	n	Min	Max	Std	Ort.	Varyans	Çarpıklık	Basıklık
Ölçek	649	29,00	155,00	28,325	107,238	802,309	-,179	-1,169
Toplam Puan								

Çizelge 3.3. incelendiğinde, Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanının basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2/+2 aralığında olduğu görülmektedir. Mallery ve George (2010)'a göre çarpıklık ve basıklık değerinin -2 ile +2 arasında olması normal dağılımı ifade etmektedir (George ve Mallery, 2010). Bu ölçekte de toplam puanın basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2/+2 aralığında olmasından ötürü parametrik testlerden yararlanılmıştır.

Çizelge 3.4. Araştırmada kullanılan sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puan ortalamalarının çarpıklık basıklık değerleri

	n	Min	Max	Std Sapma	Ort.	Varyans	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Ciddiyet	649	1,00	5,00	,759	4,2192	,576	-1,350	1,908
Algılanan Engeller	649	1,00	5,00	,865	3,3724	,748	-,512	,246
Fiziksel Yarar	649	1,00	5,00	,810	4,1002	,657	-1,412	1,989
Psikososyal Yarar	649	1,00	5,00	,871	3,8390	,760	-,918	,931
Öz Etkilik	649	1,00	5,00	,974	2,9603	,950	,003	-,446

Çizelge 3.4. incelendiğinde, Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyutları olan Algılanan Ciddiyet, Algılanan Engeller, Fiziksel Yarar, Psikososyal Yarar ve Öz Etkilik puan ortalamalarının basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2/+2 aralığında olduğu görülmektedir. Mallery ve George (2010)'a göre çarpıklık ve basıklık değerinin -2 ile +2 arasında olması normal dağılımı ifade etmektedir (George ve Mallery, 2010). Bu ölçekte de alt boyut puanlarının basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2/+2 aralığında olmasından ötürü parametrik testlerden yararlanılmıştır. İki kategorili bağımsız değişkenler ile ölçek puanının karşılaştırılmasında Bağımsız T Testi, iki kategoriden fazla olan bağımsız değişkenler ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise ANOVA analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

4.1.Birinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın birinci alt problem cümlesi olan “Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği madde ortalamaları ne kadardır?” sorusuna cevap vermek amacıyla tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Analiz sonuçları Çizelge 4.1.’de verilmiştir.

Çizelge 4.1. Kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği madde ortalamaları

MADDELER		$\bar{x}$	ss
OLUMLU MADDELER			
2	Spor, kadınlar açısından toplumsallaşma aracıdır.	2,69	1,475
3	Spor yapan kadınlar toplumsal yaşamda başarılı olurlar.	3,54	1,242
5	Kadınların, spor salonlarında spor yapmalarını uygun buluyorum.	3,27	1,642
6	Spor, kadınların boş zamanlarını değerlendirmeleri için uygun bir faaliyettir.	3,78	1,345
8	Kadınlar her yaşta spor yapabilir.	3,82	1,586
12	Kadın anatomisi spor yapmaya uygundur.	3,63	1,550
16	Spor yapan kadın kendine güvenir.	3,67	1,503
18	Spor kadınların fiziksel gelişimlerine katkıda bulunur.	3,84	1,483
20	Spor yapan kadın dış görünüşüne önem veren kadındır.	3,10	1,567
21	Spor yapan kadın sağlıklı anne olur.	4,18	1,085
22	Profesyonel kadın sporcular erkek sporcular kadar başarılıdırlar.	4,31	,988
23	Spor yapan kadın sağlıklıdır.	4,45	,867
26	Spor yapan kadın disiplinlidir.	3,38	1,531
27	Spor yapan kadınların temel sağlık kuralları ve ilk yardım hakkında bilgileri vardır.	3,71	1,090
29	Kadınların spor sayesinde yeni insanlarla tanışmaları iyi bir durumdur.	3,34	1,511
30	Spor, kadınların birçok görevin üstesinden gelebilme becerilerini geliştirir.	4,05	1,036
31	Spor yapan kadınlar başkalarına karşı hoşgörülü ve saygılıdır.	3,69	1,230
32	Spor, kadınlara iş birliği içinde çalışma alışkanlığı kazandırır.	3,82	1,121
33	Spor yapmak kadınların kendilerine güvenlerini artırır.	4,18	,986

Çizelge 4.2. (devam) Kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği madde ortalamaları

34	Spor yapan kadınlarda liderlik özellikleri gelişir.	3,90	1,081
35	Spor kadınların psikolojik gelişimlerine katkıda bulunur.	4,12	1,021
37	Spor yapan kadınların karar verme becerileri gelişir.	3,13	1,461
38	Eğitim hayatı devam eden kadınların, spor hayatı da devam eder.	3,48	1,326
39	Spor yapan kadınlar stres ve heyecanla daha kolay başa çıkarlar.	3,89	1,190
OLUMSUZ MADDELER		$\bar{x}$	ss
1	Spor, erkeklere özgü bir faaliyettir.	1,44	1,077
4	Kadınların yapmamaları gereken spor dalları vardır (motor sporları, vücut geliştirme ve mücadele sporları gibi).	2,68	1,512
7	Kadınların tek başlarına açık alanlarda ya da parklarda, spor yapmalarını uygun bulmuyorum.	2,34	1,579
9	Bedensel temas içeren sporlar kadınlar için uygun değildir.	2,80	1,688
10	Spor yapan kadınların cinsel tacize uğrama olasılığı vardır.	2,11	1,362
11	Düzenli spor yapan evli kadın evini, eşini ve çocuğunu ihmal edebilir.	1,91	1,201
13	Spor yapan kadınların vücutlarını sergilemelerini uygun bulmuyorum.	2,82	1,633
14	Spor yapan kadınları itici buluyorum.	1,67	1,225
15	Kadınların, erkek antrenörlerle çalışmalarını uygun bulmuyorum.	1,88	1,343
17	Kadınlar spor yapmak için eşlerinden ya da babalarından izin almalıdırlar.	2,52	1,660
19	Spor, kadının bedenine zarar verir.	2,20	1,604
24	Kadınların sporla profesyonel olarak ilgilenmelerini doğru bulmuyorum.	2,32	1,664
25	Kadınların eşleri ya da babaları yanlarında olmadan spor yapmalarını uygun bulmuyorum.	1,55	1,140
28	Kadın sporcuların müsabakalar için şehir dışına çıkmalarını uygun bulmuyorum.	2,26	1,505
36	Spor yapmak kadının üreme organlarına zarar verir.	2,21	1,540

Çizelge 4.1. incelendiğinde, araştırmaya katılanlar tarafından Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği olumlu maddelerine en yüksek oranda katıldıkları maddelerin sırasıyla “Spor yapan kadın sağlıklıdır.” ($\bar{x}$ =4,45; ss=,867), “Profesyonel kadın sporcular erkek sporcular kadar başarılıdırlar.” ($\bar{x}$ =4,31; ss=,988), “Spor yapan kadın sağlıklı anne olur.” ($\bar{x}$ =4,18; ss=1,085) ve “Spor yapmak kadınların kendilerine güvenlerini artırır.”

($\bar{x}$ =4,18; ss=,986) maddeleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin olumsuz maddeleri incelendiğinde ise; en yüksek oranda katıldıkları olumsuz maddelerin “Spor yapan kadınların vücutlarını sergilemelerini uygun bulmuyorum.” ($\bar{x}$ =2,82; ss=1,633), “Bedensel temas içeren sporlar kadınlar için uygun değildir.” ($\bar{x}$ =2,80; ss=1,688) ve “Kadınların yapmamaları gereken spor dalları vardır (motor sporları, vücut geliştirme ve mücadele sporları gibi).” ($\bar{x}$ =2,68; ss=1,512) maddeleri olduğu tespit edilmiştir.

4.2. İkinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın ikinci alt problem cümlesi olan “Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puan ortalaması ne kadardır?” sorusuna cevap vermek amacıyla tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Analiz sonuçları Çizelge 4.2.’da verilmiştir.

Çizelge 4.3. Kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam madde ortalaması

	n	Min	Max	Std Sapma	Ort.
Ölçek Toplam Puan	649	29,00	155,00	28,325	107,238

Çizelge 4.2. incelendiğinde, araştırmaya katılanların “Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği”nden minimum 29,00; maksimum ise 155,00 puan aldıkları tespit edilmiştir. Tüm katılımcıların ölçekten almış oldukları ortalama puanın 107,238 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği” sınırları ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından belirlenmiştir. Ölçek toplam puanından 0-38 puan arası olumsuz, 39-78 puan arası az olumsuz, 79-117 puan arası olumlu ve 118-156 puan arasının ise çok olumlu tutuma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sınırlar çerçevesinde çalışmaya katılan bireylerin kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarının olumlu düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.Üçüncü Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın üçüncü alt problem cümlesi olan “Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği madde ortalamaları ne kadardır?” sorusuna cevap vermek amacıyla tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Analiz sonuçları Çizelge 4.3.’ta verilmiştir.

Çizelge 4.3. Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği madde ortalamaları

MADDELER		$\bar{x}$	ss
1	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılım sağlıklı toplum açısından önemlidir.	4,50	,966
2	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmamda ruhsal durumum beni etkiler.	3,98	1,206
3	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığımda kendimi daha zinde hissedirim.	4,28	1,007
4	Rekreasyon amaçlı egzersizin ruh sağlığıma olumlu katkıları olduğuna inanırım.	4,27	1,019
5	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde sosyal çevremle ilişkilerim daha iyi olur.	3,97	1,120
6	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için işimden fedakârlıklar yaparım.	2,78	1,286
7	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığımda uyku alışkanlığım düzene girer.	3,76	1,133
8	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılırken sakatlanmaktan korkarım.	2,61	1,318
9	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığımda boşaltım sistemimin daha düzenli çalıştığına inanırım.	3,82	1,095
10	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde günlük uğraşlarımı yürütebilme becerim artar.	3,72	1,047
11	Rekreasyon amaçlı egzersiz yapılan günlerde stresin azalması önemli bir etkidir.	4,06	1,037
12	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmamda fiziksel sağlık problemlerim beni etkiler.	3,52	1,262
13	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak vücudumun bütün fonksiyonları için hayati öneme sahiptir.	3,99	1,044
14	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde günlük su tüketimim artar.	4,12	1,044
15	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için aileme ayırdığım zamandan fedakârlıklar yaparım.	2,80	1,231
16	Rekreasyon amaçlı egzersizin fiziksel görüntümü olumlu etkilediğine inanırım.	4,18	1,026
17	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için sosyal çevreme ayırdığım zamandan fedakârlıklar yaparım.	3,18	1,229
18	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde aile ilişkilerim daha iyi olur.	3,49	1,140
19	Sportif rekreasyonel aktiviteler sağlıklı yaşamak için çok önemlidir.	4,33	,971
20	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde iş yapabilme kapasitemde artış olur.	3,82	1,119
21	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için ekonomik durumumdan fedakârlıklar yaparım.	3,08	1,283

Çizelge 4.3. incelendiğinde, araştırmaya katılanlar tarafından Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği maddelerine en yüksek oranda katıldıkları maddelerin sırasıyla “Sportif rekreasyonel aktivitelere katılım sağlıklı toplum açısından

önemlidir.” ($\bar{x}=4,50$; $ss=,966$), “Sportif rekreasyonel aktiviteler sağlıklı yaşamak için çok önemlidir.” ($\bar{x}=4,33$; $ss=,971$) ve “Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığımda kendimi daha zinde hissedirim.” ($\bar{x}=4,28$; $ss=1,007$) maddeleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin en düşük oranda katıldıkları maddelerin ise sırasıyla; “Sportif rekreasyonel aktivitelere katılırken sakatlanmaktan korkarım.” ($\bar{x}=2,61$; $ss=1,318$), “Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için işimden fedakârlıklar yaparım.” ($\bar{x}=2,78$; $ss=1,286$) ve “Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için aileme ayırdığım zamandan fedakârlıklar yaparım.” ($\bar{x}=2,80$; $ss=1,231$) maddeleri olduğu tespit edilmiştir.

4.4.Dördüncü Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın dördüncü alt problem cümlesi olan “Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puanlarının ortalaması ne kadardır?” sorusuna cevap vermek amacıyla tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Analiz sonuçları Çizelge 4.4.’de verilmiştir.

Çizelge 4.4. Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut madde ortalamaları

Ölçek	N	Min	Max	Std Sapma	Ort.
Algılanan Ciddiyet	649	1	5	,759	4,219
Algılanan Engeller	649	1	5	,865	3,372
Fiziksel Yarar	649	1	5	,810	4,100
Psikolojik Yarar	649	1	5	,871	3,839
Öz Etkilik	649	1	5	,974	2,960

Çizelge 4.4. incelendiğinde, araştırmaya katılanların vermiş olduğu yanıtlar doğrultusunda “Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği”nden en yüksek puan ortalamasına sahip olan alt boyutunun “Algılanan Ciddiyet” ($\bar{x}=4,219$; $ss=,759$), en düşük puan ortalamasına sahip olan alt boyutun ise “Öz Etkilik” ($\bar{x}=2,960$; $ss=,974$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.5.Beşinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın beşinci alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun cinsiyet değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Bağımsız T Testi uygulanmıştır. Bağımsız T Testine dair bulgular Çizelge 4.5’te sunulmuştur.

Çizelge 4.5. Cinsiyet bağımsız değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları

		Cinsiyet	N	X	ss	T	p
Ölçek	Toplam	Kadın	355	110,28	29,918	3,074	,002**
Puan		Erkek	294	103,55	25,846		

** p<.01

Çizelge 4.3. incelendiğinde, çalışma grubunun cinsiyet değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bu farklılaşma kadın katılımcıların lehinedir. Bir diğer ifade ile kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarında daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.6.Altıncı Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın altıncı alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun cinsiyet değişkeni ile Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Bağımsız T Testi uygulanmıştır. Bağımsız T Testine dair bulgular Çizelge 4.6.’da verilmiştir.

Çizelge 4.6. Cinsiyet değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları

Ölçek	Alt	n	X	Ss	t	P
Boyutlar						
Algılanan Ciddiyet	Kadın	355	4,247	,733	1,051	,294
	Erkek	294	4,184	,788		
Algılanan Engeller	Kadın	355	3,299	,844	-2,365	,018*
	Erkek	294	3,460	,882		
Fiziksel Yarar	Kadın	355	4,154	,779	1,872	,062
	Erkek	294	4,034	,843		
Psikolojik Yarar	Kadın	355	3,852	,848	,437	,663
	Erkek	294	3,822	,900		
Öz Etkilik	Kadın	355	2,828	,931	-3,835	,000**
	Erkek	294	3,119	1,003		

* p<.05 ** p<.01

Çizelge 4.6. incelendiğinde, çalışma grubunun cinsiyet değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyutlarından Algılanan Engeller ve Öz Etkilik puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalara rastlanmıştır. İlk alt boyutta erkek katılımcılar, kadın katılımcılara göre anlamlı oranda sportif rekreasyonel aktivitelerinde daha fazla engeller algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. İkinci alt boyutta ise erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre sportif rekreasyonel aktivitelerine anlamlı oranda daha fazla fedakarlık göstereceği belirlenmiştir. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği diğer alt boyutları olan Algılanan Ciddiyet, Fiziksel Yarar ve Psikolojik Yarar alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

4.7.Yedinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın yedinci alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun yaş değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testine dair bulgular Çizelge 4.7’de sunulmuştur.

Çizelge 4.7. Yaş değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları

	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Anlamlı fark
Ölçek Toplam Puan	18-23 yaş	83	112,24	27,297	5/643	3,713	,003**	1-6 2-6
	24-29 yaş	130	112,13	27,609				
	30-35 yaş	122	108,56	27,671				
	36-41 yaş	117	107,78	29,021				
	42-47 yaş	78	103,32	27,502				
	48 yaş ve üzeri	119	99,06	28,711				
	Toplam	649	107,23	28,325				

* p<.05 ** p<.01

Çizelge 4.7. incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. Anlamlı farklılaşmaların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda, 18-23 yaş katılımcılar ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ve bu farklılaşmanın 18-23 yaş katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda 24-29 yaş katılımcılar ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar arasında da anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ve bu farklılaşmada da küçük yaş grubu olan 24-29 yaş katılımcıların lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bir diğer ifade ile 48 yaş ve üzeri olan katılımcılar, 18-29 yaş arası katılımcılara oranla anlamlı olarak kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarında daha olumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.8.Sekizinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın sekizinci alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun yaş değişkeni ile Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testine dair bulgular Çizelge 4.13’te sunulmuştur.

Çizelge 4.8. Yaş değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları

	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Anlamlı fark
Algılanan	18-23 yaş	83	4,277	,752	5/643	2,612	,024*	4-6
Ciddiyet	24-29 yaş	130	4,136	,731				
	30-35 yaş	122	4,225	,731				
	36-41 yaş	117	4,356	,692				
	42-47 yaş	78	4,326	,669				
	48 yaş ve üzeri	119	4,056	,900				
	Toplam	649	4,219	,759				
Algılanan	18-23 yaş	83	3,606	,986	5/643	2,865	,014*	1-6
Engeller	24-29 yaş	130	3,325	,772				
	30-35 yaş	122	3,333	,794				
	36-41 yaş	117	3,510	,848				
	42-47 yaş	78	3,290	1,008				
	48 yaş ve üzeri	119	3,218	,820				
	Toplam	649	3,372	,865				
Fiziksel Yarar	18-23 yaş	83	4,222	,708	5/643	1,510	,185	---
	24-29 yaş	130	4,051	,719				
	30-35 yaş	122	4,067	,927				
	36-41 yaş	117	4,230	,760				
	42-47 yaş	78	4,048	,789				
	48 yaş ve üzeri	119	4,006	,890				
	Toplam	649	4,100	,810				
Psikolojik	18-23 yaş	83	4,072	,829	5/643	5,193	,000**	1-2,3,6 4-2, 3
Yarar	24-29 yaş	130	3,693	,797				
	30-35 yaş	122	3,669	,918				
	36-41 yaş	117	4,059	,784				
	42-47 yaş	78	3,948	,853				
	48 yaş ve üzeri	119	3,719	,943				
	Toplam	649	3,839	,871				
Öz Etkilik	18-23 yaş	83	3,497	1,160	5/643	8,545	,000**	1-2,3,4,5,6 4-6
	24-29 yaş	130	2,944	,867				
	30-35 yaş	122	2,932	,833				
	36-41 yaş	117	3,049	,956				
	42-47 yaş	78	2,798	,983				
	48 yaş ve üzeri	119	2,651	,943				
	Toplam	649	2,960	,974				

* p<.05 ** p<.01

Çizelge 4.8. incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. Anlamlı farklılaşmalar “Fiziksel Yarar” alt boyutu dışındaki tüm boyutlarda yer almaktadır. Anlamlı farklılaşmaların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda, Algılanan Ciddiyet alt boyutunda 36-41 yaş ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar arasında ve 36-41 yaş lehine anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmaktadır. Bir diğer ifade ile 36-41 yaş katılımcılar 48 yaş ve üzeri katılımcılara oranla sportif rekreasyonel aktivitelere karşı algılanan ciddiyet daha olumludur. Algılanan Engeller alt boyutunda ise 18-23 yaş arası katılımcılar ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Bu farklılaşmada 48 yaş ve üzerinin lehine olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ifade ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar 18-23 yaş arasındakilere göre sportif rekreasyonel aktivitelerinde daha az engeller algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik Yarar alt boyutunda ise 18-23 yaş arası katılımcılar ile 24-29 yaş, 30-35 yaş ve 48 yaş ve üzeri katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Bu farklılaşma 18-23 yaş arası katılımcıların lehinedir. Aynı alt boyutta 36-41 yaş arası katılımcılar ile 24-29 yaş ve 30-35 yaş arası katılımcılar arasında da anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır ve bu anlamlı farklılaşma 36-41 yaş grubu katılımcıların lehine olduğu anlaşılmıştır. Son alt boyut olan Öz Etkilik alt boyutunda ise 18-23 yaş katılımcılar ile diğer yaş grubu olan tüm katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Bu anlamlı farklılaşmaların hepsinde 18-23 yaş arası katılımcıların lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca son alt boyutta 36-41 yaş grubu katılımcılar ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar arasında da anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır ve bu farklılaşmanın 36-41 yaş arasındaki katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği Fiziksel Yarar alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

4.9.Dokuzuncu Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın dokuzuncu alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun medeni hal değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Bağımsız T Testi uygulanmıştır. Bağımsız T Testine dair bulgular Çizelge 4.9’da sunulmuştur.

Çizelge 4.9. Medeni hal değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları

			n	X	Ss	T	p
Ölçek Puan	Toplam	Evli	384	102,755	28,500	-4,997	,000**
		Bekar	265	113,735	26,819		

** p<.01

Çizelge 4.9. incelendiğinde, çalışma grubunun medeni hal değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bu farklılaşma bekar katılımcıların lehinedir. Bir diğer ifade ile bekar katılımcıların, evli katılımcılara göre kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarında daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.10.Onuncu Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın onuncu alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun medeni hal değişkeni ile Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Bağımsız T Testi uygulanmıştır. Bağımsız T Testine dair bulgular Çizelge 4.10.’da verilmiştir.

Çizelge 4.10. Medeni hal değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları

Ölçek	Alt	n	X	Ss	t	P
Boyutlar						
Algılanan Ciddiyet	Evli	384	4,209	,784	-,412	,681
	Bekar	265	4,234	,722		
Algılanan Engeller	Evli	384	3,301	,855	-2,533	,012*
	Bekar	265	3,475	,870		
Fiziksel Yarar	Evli	384	4,095	,838	-,168	,866
	Bekar	265	4,106	,769		
Psikolojik Yarar	Evli	384	3,829	,894	-,321	,749
	Bekar	265	3,852	,839		
Öz Etkilik	Evli	384	2,850	,934	-3,492	,001**
	Bekar	265	3,119	1,010		

* p<.05 ** p<.01

Çizelge 4.10. incelendiğinde, çalışma grubunun medeni hal değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyutlarından Algılanan Engeller ve Öz Etkilik puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalara rastlanmıştır. Algılanan Engeller alt boyutunda bekar katılımcılar, evli katılımcılara göre anlamlı oranda sportif rekreasyonel aktivitelerinde daha fazla engeller algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Öz Etkilik alt boyutta ise bekar katılımcıların, evli katılımcılara göre sportif rekreasyonel aktivitelerine anlamlı oranda daha fazla fedakarlık göstereceği belirlenmiştir. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği diğer alt boyutları olan Algılanan Ciddiyet, Fiziksel Yarar ve Psikolojik Yarar alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

4.11.On Birinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın on birinci problem cümlesi olan “Çalışma grubunun eğitim durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testine dair bulgular Çizelge 4.11.’de sunulmuştur.

Çizelge 4.11. Eğitim durumu değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları

	Eğitim							Anlamlı
	Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	fark
Ölçek Toplam Puan	İlkokul	27	91,33	18,743	4/644	7,503	,000**	1-4/1-5 2-4/2-5
	Ortaokul	36	91,58	20,853				
	Lise	129	103,52	26,837				
	Lisans	348	111,27	28,793				
	Lisansüstü	109	107,84	29,268				
	Toplam	649	107,23	28,325				

* p<.05 ** p<.01

Çizelge 4.11. incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında bazı anlamlı bir farklılaşmaların olduğu saptanmıştır. Anlamlı farklılaşmaların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda, ilkokul mezunu ve ortaokul mezunu olan katılımcılar ile lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğuna rastlanmıştır. Bu farklılaşmanın lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bir diğer ifade ile lisans ve lisansüstü olan katılımcıların kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumları, ilkokul ve ortaokul mezunu olan katılımcılara oranla daha olumlu düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.12.On İkinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın on ikinci alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun eğitim durumu değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testine dair bulgular Çizelge 4.12.’de sunulmuştur.

Çizelge 4.12. Eğitim durumu değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları

	Eğitim	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Anlamlı fark
Algılanan	İlkokul	27	3,759	,691				
Ciddiyet	Ortaokul	36	3,562	,802				
	Lise	129	3,992	,889	4/644	17,852	,000**	6-1,2,3
	Lisans	348	4,355	,701				5-1,2
	Lisansüstü	109	4,383	,522				3-2
	Toplam	649	4,219	,759				
Algılanan	İlkokul	27	3,382	,732				
Engeller	Ortaokul	36	3,101	1,053				
	Lise	129	3,315	,967				
	Lisans	348	3,421	,862	4/644	1,304	,267	---
	Lisansüstü	109	3,370	,683				
	Toplam	649	3,372	,865				
Fiziksel	İlkokul	27	3,601	,933				
Yarar	Ortaokul	36	3,444	,973				
	Lise	129	3,879	,867				6-1,2
	Lisans	348	4,245	,738	4/644	15,711	,000**	5-1,2
	Lisansüstü	109	4,238	,655				
	Toplam	649	4,100	,810				
Psikolojik	İlkokul	27	3,537	1,055				
Yarar	Ortaokul	36	3,356	,937				
	Lise	129	3,594	,964	4/644	9,269	,000**	6-1,2
	Lisans	348	3,991	,828				5-1,2
	Lisansüstü	109	3,876	,670				
	Toplam	649	3,839	,871				
Öz Etkilik	İlkokul	27	3,074	1,025				
	Ortaokul	36	2,638	,966				
	Lise	129	3,075	1,010	4/644	1,692	,150	---
	Lisans	348	2,965	,980				
	Lisansüstü	109	2,885	,886				
	Toplam	649	2,960	,974				

** p<.01

Çizelge 4.12. incelendiğinde, eğitim durumu değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği Alt Boyutlarından Algılanan Engeller ve Öz Etkilik alt boyut ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmazken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalara rastlanmıştır. Algılanan Ciddiyet, Fiziksel Yarar ve Psikolojik Yarar alt boyutunda lisans veya lisansüstü eğitim mezunu olan katılımcılar ile ilköğretim ve ortaokul mezunu olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmaktadır. Bu anlamlı farklılaşma lisans ve lisansüstü eğitim mezunu katılımcıların lehinedir. Bir diğer ifade ile eğitim durumu yüksek olan katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere ilişkin algıları alt eğitim durumuna sahip olan katılımcıların puanlarına oranla istatistiki olarak yüksektir.

4.13. On Üçüncü Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın on üçüncü alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun gelir durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testine dair bulgular Çizelge 4.13.’te sunulmuştur.

Çizelge 4.13. Gelir durumu değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları

								Anlamlı
Gelir Durumu		n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	fark
Ölçek Toplam Puan	2000 TL ve altı	144	109,61	29,114	3/645	2,668	,057	---
	2001-3000 TL	138	109,64	26,246				
	3001-4000 TL	167	102,01	30,307				
	4000 TL ve üzeri	200	108,23	27,035				
	Toplam	649	107,23	28,325				

Çizelge 4.13. incelendiğinde, katılımcıların gelir durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bir diğer ifade ile katılımcıların gelir durumu değişkeni kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarını farklılaştırmamaktadır.

4.14.On Dördüncü Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın on dördüncü alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun gelir durumu ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testine dair bulgular Çizelge 4.14’te sunulmuştur.

Çizelge 4. 14. Gelir durumu değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları

	Gelir	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Anlamlı fark
Algılanan	2000 TL ve altı	144	4,099	,821	3/645	5,796	,001**	4-1,2
Ciddiyet	2001-3000 TL	138	4,088	,884				
	3001-4000 TL	167	4,235	,712				
	4000 TL ve üzeri	200	4,382	,616				
	Toplam	649	4,219	,759				
Algılanan	2000 TL ve altı	144	3,423	,907	3/645	1,402	,241	---
Engeller	2001-3000 TL	138	3,323	,878				
	3001-4000 TL	167	3,281	,870				
	4000 TL ve üzeri	200	3,445	,816				
	Toplam	649	3,372	,865				
Fiziksel	2000 TL ve altı	144	3,987	,889	3/645	4,675	,003**	4-1,2
Yarar	2001-3000 TL	138	3,956	,914				
	3001-4000 TL	167	4,145	,803				
	4000 TL ve üzeri	200	4,242	,640				
	Toplam	649	4,100	,810				
Psikolojik	2000 TL ve altı	144	3,843	,937	3/645	7,617	,000**	2-1,3,4
Yarar	2001-3000 TL	138	3,560	,962				
	3001-4000 TL	167	3,856	,845				
	4000 TL ve üzeri	200	4,013	,723				
	Toplam	649	3,839	,871				
Öz Etkilik	2000 TL ve altı	144	3,215	1,078	3/645	4,462	,004**	1-2,3,4
	2001-3000 TL	138	2,862	1,003				
	3001-4000 TL	167	2,862	,896				
	4000 TL ve üzeri	200	2,926	,912				
	Toplam	649	2,960	,974				

** p<.01

Çizelge 4.14. incelendiğinde, gelir durumu değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği Alt Boyutlarından sadece Algılanan Engeller alt boyutunda anlamlı farklılaşmaya rastlanmazken, diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılaşmalara rastlanmaktadır. Algılanan Ciddiyet ve Fiziksel Yarar alt boyutlarında 4000 TL ve üzeri gelir durumu olan katılımcılarla 2000 TL ve altı ve 2001-3000 TL arası gelir durumuna sahip olan katılımcılar arasında, 4000 TL ve üzeri gelir durumuna sahip katılımcıların lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik Yarar alt boyutunda ise 2001-3000 TL gelir durumuna sahip katılımcıların diğer tüm gelir düzeyine sahip olan katılımcılar arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Bir diğer ifade ile Psikolojik Yarar alt boyutunda 2001-3000TL gelir durumuna sahip olan katılımcılar sportif rekreatif aktivitelerin diğer gelir durumundaki katılımcılara oranla anlamlı derecede daha az olumlu bir düşünce içinde olduğu saptanmıştır. Öz Etkilik alt boyutunda ise 2000 TL ve altı gelir durumuna sahip olan katılımcılar ile diğer tüm gelir durumuna sahip olan katılımcılar arasında ve 2000 TL ve altı gelir durumuna sahip olan katılımcıların lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.15.On Beşinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın sekizinci alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Bağımsız T Testi uygulanmıştır. Bağımsız T Testine dair bulgular Çizelge 4.15.’de verilmiştir.

Çizelge 4.15.Spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları

			n	X	Ss	t	P
Ölçek Puan	Toplam	Evet	410	110,512	27,413	3,898	,000**
		Hayır	239	101,623	29,031		

** p<.01

Çizelge 4.15. incelendiğinde, çalışma grubunun spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bu farklılaşma spor-egzersiz yapan katılımcıların lehinedir. Bir diğer ifade ile spor-egzersiz yapan katılımcıların, spor-egzersiz yapmayan katılımcılara göre kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarında daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.16.On Altıncı Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın on altıncı alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile Sportif Rekreatyoneel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Bağımsız T Testi uygulanmıştır. Bağımsız T Testine dair bulgular Çizelge 4.16.’da verilmiştir.

Çizelge 4.16. Spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile sportif rekreatyoneel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki bağımsız t-testi sonuçları

Ölçek	Alt	n	X	Ss	t	P
Boyutlar						
Algılanan Ciddiyet	Evet	410	4,328	,653	4,896	,000**
	Hayır	239	4,031	,882		
Algılanan Engeller	Evet	410	3,374	,868	,062	,950
	Hayır	239	3,369	,860		
Fiziksel Yarar	Evet	410	4,228	,678	5,405	,000**
	Hayır	239	3,879	,958		
Psikolojik Yarar	Evet	410	3,996	,770	6,196	,000**
	Hayır	239	3,569	,966		
Öz Etkilik	Evet	410	3,137	,964	6,250	,000**
	Hayır	239	2,655	,916		

** p<.01

Çizelge 4.16. incelendiğinde, çalışma grubunun spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile Sportif Rekreatyoneel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Sadece Algılanan Engeller alt boyut puan

ortalamaları ile egzersiz-spor yapma gün sayısına göre anlamlı bir farklılaşma yokken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılaşmalara rastlanmıştır. Anlamlı farklılaşma olan tüm alt boyutlarda ise spor-egzersiz yapan katılımcıların lehine sonuçlandığı görülmüştür.

4.17.On Yedinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın on yedinci alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun egzersiz gün sayısı değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testine dair bulgular Çizelge 4.17.’de sunulmuştur.

Çizelge 4.17.Egzersiz gün sayısı durumu değişkeni ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları

Egzersiz Gün								Anlamlı
Sayısı		n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	fark
Ölçek Toplam Puan	Hiç	222	102,52	28,797	3/645	7,905	,000**	1-3, 2-3, 4-3
	1-2 Gün	187	106,10	27,941				
	3-4 Gün	173	115,76	27,508				
	Her Gün	67	104,01	25,470				
	Toplam	649	107,23	28,325				

** p<.01

Çizelge 4.17. incelendiğinde, katılımcıların egzersiz günü değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Anlamlı farklılaşmaların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda, Hiç, 1-2 gün ve her gün spor yapan katılımcılar ile 3-4 gün egzersiz yapan katılımcılar arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu ve bu farklılaşmanın haftanın 3-4 günü spor-egzersiz yapan katılımcıların lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer ifade ile haftanın 3-4 günü spor-egzersiz yapan katılımcıların diğer katılımcılara oranla kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumları daha olumlu düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

4.18.On Sekizinci Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın on sekizinci alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun egzersiz gün sayısı değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testine dair bulgular Çizelge 4.18.’de sunulmuştur.

Çizelge 4.4. Egzersiz gün sayısı değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları arasındaki ANOVA testi sonuçları

Egzersiz Gün Sayısı		n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Anlamlı fark
Algılanan	Hiç	222	4,116	,800	3/645	4,374	,005**	1-3
Ciddiyet	1-2 Gün	187	4,181	,786				
	3-4 Gün	173	4,385	,659				
	Her Gün	67	4,235	,726				
	Toplam	649	4,219	,759				
Algılanan	Hiç	222	3,480	,745	3/645	2,130	,095	---
Engeller	1-2 Gün	187	3,267	,936				
	3-4 Gün	173	3,360	,879				
	Her Gün	67	3,338	,963				
	Toplam	649	3,372	,865				
Fiziksel	Hiç	222	4,005	,827	3/645	5,334	,001**	1-3,4 2-3,4
Yarar	1-2 Gün	187	4,001	,926				
	3-4 Gün	173	4,263	,673				
	Her Gün	67	4,268	,631				
	Toplam	649	4,100	,810				
Psikolojik	Hiç	222	3,669	,875	3/645	6,721	,000**	1-3,4
Yarar	1-2 Gün	187	3,802	,954				
	3-4 Gün	173	4,014	,754				
	Her Gün	67	4,049	,785				
	Toplam	649	3,839	,871				
Öz Etkilik	Hiç	222	2,711	,887	3/645	9,388	,000**	1-3,4
	1-2 Gün	187	2,971	,932				
	3-4 Gün	173	3,159	,979				
	Her Gün	67	3,238	1,163				
	Toplam	649	2,960	,9743				

** p<.01

Çizelge 4.18. incelendiğinde, egzersiz gün sayısı durumu değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği Alt Boyutlarından sadece Algılanan Engeller alt boyutunda anlamlı farklılaşmaya rastlanmazken, diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılaşmalara rastlanmaktadır. Anlamlı farklılaşmaların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda, Algılanan Ciddiyet, Fiziksel Yarar, Psikolojik Yarar ve Öz Etkilikte alt boyutlarının hepsinde haftalık egzersiz yaptığı gün sayısı arttıkça, inançlarının durumu da yükselmektedir.

4.19.On Dokuzuncu Alt Problem Cümlesine Dair Bulgular

Çalışmanın on dokuzuncu alt problem cümlesi olan “Çalışma grubunun Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap vermek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Pearson Korelasyon analizi ANOVA testine dair bulgular Çizelge 4.19’da verilmiştir.

Çizelge 4. 5. Sportif rekreatif aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutum ölçeği arasındaki pearson korelasyon analizi

n=649	Algılanan Ciddiyet	Algılanan Engeller	Fiziksel Yarar	Psikolojik Yarar	Öz Etkilik	Kadın Spor Etkinliklerinde Katılımına İlişkin Tutum Ölçeği Puan
1	Algılanan Ciddiyet	1				
2	Algılanan Engeller	,294**	1			
3	Fiziksel Yarar	,789**	,346**	1		
4	Psikolojik Yarar	,770**	,309**	,795**	1	
5	Öz Etkilik	,368**	,361**	,358**	,498**	1
6	Kadın Spor Etkinliklerinde Katılımına İlişkin Tutum Ölçeği Puan	,370**	,046	,307**	,293**	,149**

**p<0.01 düzeyinde anlamlı

r= 0.000-0.300 arası düşük düzeyde ilişki, 0.301- 0.700 arası orta düzeyde ilişki, 0.701-1.00 arası güçlü bir ilişki

Çizelge 4.19. incelendiğinde, Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyutlarından Algılanan Engeller ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bunun dışında Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyutlarında Algılanan Ciddiyet ($r=,370^*$), Fiziksel Yarar ($r=,307$) ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunurken, Psikolojik Yarar ($r=,293$) ve Öz Etkilik ($r=,149$) alt boyut puanları ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Alan yazın taramasında konu ile ilgili yapılan diğer çalışmalar incelenmiş, alt problem bazında benzerlikler ve farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyetin kadınların sportif etkinliklere katılımı üzerindeki etkisine ilişkin bulgular literatür ile paralellik göstermektedir.

Varol (2017) tarafından üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımına ilişkin tutumları incelenen çalışmada kız öğrencilerin kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin görüşlerinin, erkek öğrencilere göre daha olumlu olduğu görülmüştür.

Gökdağ (2018) tarafından okul yöneticilerinin cinsiyetlerine göre kadınların spor etkinliklerine katılmalarına ilişkin algıları arasındaki farklılığın incelendiği çalışmada kadın yöneticilerin kadınların spor etkinliklerine katılmalarına ilişkin algılarının, erkek yöneticilerin algılarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Kızılyallı (2014), tarafından üniversite öğrencilerinin kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin görüşlerinin incelendiği çalışmada da toplam puanlar dikkate alındığında kız öğrencilerin görüşlerinin ortalamasının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde 48 yaş ve üzeri olan katılımcıların, 18-29 yaş arası katılımcılara oranla anlamlı olarak kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarında daha olumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gökdağ (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemesine rağmen okul yöneticilerinin yaş düzeyleri arttıkça kadınların spor etkinliklerine katılmalarına ilişkin algılarının azaldığı gözlemlenmiştir. Bu kapsamda kadınların toplumsal hayattan daha çok evde vakit geçirmeleri gerektiğini savunan ata-erkil düşüncenin yeni jenerasyonlarda daha az etkili olduğu söylenebilir.

Ancak Varol (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Öğrencilerin yaşlarına göre kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin görüşleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Öğrencilerinin yaşlarının birbirine çok yakın olması nedeniyle herhangi bir farklılık gözlenmemiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde eğitim durumu değişkeni Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt Boyutlarından “algılanan engeller” ve öz etkilik” alt boyut ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmazken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalara rastlanmıştır. Ertüzün’ün (2013) çalışmasında algılanan ciddiyet ve algılanan engeller alt boyutlarında kadınların öğrenim durumu bakımından anlamlı bir farklılık göstermezken, diğer alt boyutlar istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. İki çalışmada da “algılanan engeller” alt boyutu eğitim durumu değişkeni ile ilişkili gözükmemektedir.

Aynı zamanda eğitim durumu yüksek olan katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere ilişkin algıları alt eğitim durumuna sahip olan katılımcıların puanlarına oranla istatistiki olarak yüksektir. Kızılyallı (2014) ve Varol’un (2017) çalışma gruplarını üniversite öğrencileri oluşturduğundan eğitim durumunun kadınların sportif etkinliklere katılımına ilişkin görüşleri üzerine etkisi olup olmadığı kıyaslanmamış olup, sınıf bazında kıyaslamalar yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada ise eğitim düzeyi değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında bazı anlamlı bir farklılaşmaların olduğu saptanmıştır. Lisans ve lisansüstü olan katılımcıların kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumları, ilköğretim ve ortaokul mezunu olan katılımcılara oranla daha olumlu düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışma bulguları incelendiğinde katılımcıların spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Spor-egzersiz yapan katılımcıların, spor-egzersiz yapmayan katılımcılara göre kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarında daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gökdağ (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre de spor yapan yöneticilerin kadınların spor etkinliklerine katılmalarına ilişkin algıları ile spor yapmayan

yöneticilerin kadınların spor etkinliklerine katılmalarına ilişkin algıları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

5.2. Sonuç

Bireylerin spora yönelik sağlık inançları ile sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin görüşleri arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada, elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar alt problemler bakımından ele alınmıştır.

Çalışma grubunun cinsiyet değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği doğrultusunda kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarında daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır,

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeğinde ise alt boyutlarından Algılanan Engeller ve Öz Etkilik puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalara rastlanmıştır. Erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre anlamlı oranda sportif rekreatif aktivitelerinde daha fazla engel algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yine erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre sportif rekreatif aktivitelerine anlamlı oranda daha fazla fedakarlık göstereceği belirlenmiştir. Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği diğer alt boyutları olan Algılanan Ciddiyet, Fiziksel Yarar ve Psikolojik Yarar alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların yaş değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. 48 yaş ve üzeri olan katılımcılar, 18-29 yaş arası katılımcılara oranla anlamlı olarak kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarında daha olumsuz olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaş değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeğinde ise alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. Anlamlı farklılaşmalar “Fiziksel Yarar” alt boyutu dışındaki tüm boyutlarda yer almaktadır. 48 yaş ve üzeri katılımcılar 18-23 yaş arasındakilere göre sportif rekreatif aktivitelerinde daha az engeller algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik Yarar alt boyutunda ise 18-23 yaş arası katılımcılar ile 24-29 yaş, 30-35 yaş ve 48 yaş ve

üzeri katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Bu farklılaşma 18-23 yaş arası katılımcıların lehinedir. Aynı alt boyutta 36-41 yaş arası katılımcılar ile 24-29 yaş ve 30-35 yaş arası katılımcılar arasında da anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmış ve bu anlamlı farklılaşma 36-41 yaş grubu katılımcıların lehine olduğu anlaşılmıştır. Son alt boyut olan Öz Etkilik alt boyutunda ise 18-23 yaş katılımcılar ile diğer yaş grubu olan tüm katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Bu anlamlı farklılaşmaların hepsinde 18-23 yaş arası katılımcıların lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca son alt boyutta 36-41 yaş grubu katılımcılar ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar arasında da anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmış ve bu farklılaşmanın 36-41 yaş arasındaki katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği Fiziksel Yarar alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların medeni hali değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bekar katılımcıların, evli katılımcılara göre kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarında daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların medeni hal değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeğinde ise alt boyutlarından Algılanan Engeller ve Öz Etkilik puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalara rastlanmıştır. Algılanan Engeller alt boyutunda bekar katılımcılar, evli katılımcılara göre anlamlı oranda sportif rekreatif aktivitelerinde daha fazla engeller algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Öz Etkilik alt boyutta ise bekar katılımcıların, evli katılımcılara göre sportif rekreatif aktivitelerine anlamlı oranda daha fazla fedakarlık göstereceği belirlenmiştir. Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği diğer alt boyutları olan Algılanan Ciddiyet, Fiziksel Yarar ve Psikolojik Yarar alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında bazı anlamlı bir farklılaşmaların olduğu saptanmıştır. Lisans ve lisansüstü olan katılımcıların kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumları, ilköğretim ve ortaokul mezunu olan katılımcılara oranla daha olumlu düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eğitim durumu değişkeni İle Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeğinde ise alt Boyutlarından Algılanan Engeller ve Öz Etkilik alt boyut ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmazken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalara rastlanmıştır. Eğitim durumu yüksek olan katılımcıların sportif rekreatyonel aktivitelere ilişkin algıları alt eğitim durumuna sahip olan katılımcıların puanlarına oranla istatistiki olarak yüksektir.

Katılımcıların gelir durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Gelir durumu değişkeni ile Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeğinde ise Alt Boyutlarından sadece Algılanan Engeller alt boyutunda anlamlı farklılaşmaya rastlanmazken, diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılaşmalara rastlanmaktadır. Psikolojik Yarar alt boyutunda 2001-3000TL gelir durumuna sahip olan katılımcılar sportif rekreatyonel aktivitelerin diğer gelir durumundaki katılımcılara oranla anlamlı derecede daha az olumlu bir düşünce içinde olduğu saptanmıştır. Öz Etkilik alt boyutunda ise 2000 TL ve altı gelir durumuna sahip olan katılımcılar ile diğer tüm gelir durumuna sahip olan katılımcılar arasında ve 2000 TL ve altı gelir durumuna sahip olan ebeveynlerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Spor-egzersiz yapan katılımcıların, spor-egzersiz yapmayan katılımcılara göre kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumlarında daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışma grubunun spor-egzersiz yapma durumu değişkeni ile Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Sadece Algılanan Engeller alt boyut puan ortalamaları ile egzersiz-spor yapma gün sayısına göre anlamlı bir farklılaşma yokken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılaşmalara rastlanmıştır. Anlamlı farklılaşma olan tüm alt boyutlarda ise spor-egzersiz yapan katılımcıların lehine sonuçlandığı görülmüştür.

Katılımcıların egzersiz gün sayısı değişkeni ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Haftanın 3-4 günü spor-egzersiz yapan katılımcıların diğer katılımcılara oranla kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin tutumları daha olumlu düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Egzersiz gün sayısı durumu değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği Alt Boyutlarından sadece Algılanan Engeller alt boyutunda anlamlı farklılaşmaya rastlanmazken, diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılaşmalara rastlanmaktadır. Anlamlı farklılaşmaların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda, Algılanan Ciddiyet, Fiziksel Yarar, Psikolojik Yarar ve Öz Etkilikte alt boyutlarının hepsinde haftalık egzersiz yaptığı gün sayısı arttıkça, inançlarının durumu da yükselmektedir.

Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeklerinin birbirleriyle ilişkisi var mıdır alt probleminin sonucu olarak;

Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyutlarından Algılanan Engeller ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bunun dışında Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyutlarında Algılanan Ciddiyet ($r: .370^*$), Fiziksel Yarar ($r: .307$) ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunurken, Psikolojik Yarar ($r: .293$) ve Öz Etkilik ($r: .149$) alt boyut puanları ile Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu gerçeğine ulaşılmıştır.

5.3.Öneriler

1-Sporun bedensel yararlarının yanında zihinsel açıdan olumlu etkileri ve özellikle psikolojik faydaları ilgili bireyler bilgilendirilmeli ve spora teşvik edilmelidir, okul çağından başlanarak bilinçlendirme hareketinin planlı bir şekilde arttırılması ve spor bilincinin yerleştirilmesi, toplum algısında önemli yer tutan bizden geçti zihniyetinin önüne geçecek, gelecek nesillerin daha bilinçli bir yaşam sürmesinin temellerini atmış olacaktır.

2-Çalışma sonucunda bireylerin sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin tutumların olumlu olduğu tespit edilmişse de, spor etkinliklerine katılıma daha olumlu pozitif katkısı olacağı öngörüsü ile spor ve sağlıklı yaşam arasındaki bağın çeşitli yönleri ile topluma anlatılması ve özellikle sosyal medya araçları ile yaygınlaştırma çalışmaları son derece önemlidir.

3-TÜİK (2017) verilerine göre ülkemizde işgücüne dahil olmayan 29.1 milyon kişinin 14 milyon 770 binini ev hanımları oluşturduğundan, toplumumuzda özellikle anne/anne adaylarının azımsanmayacak bir kısmının ev hanımı olması ve sıklıkla medya ile vakit geçirmeleri sebebiyle, televizyon kanallarında evde yapılacak spor aktivitelerini içeren belli gün ve saatlerde yayınlanan programların artması, kadınlarımızı ve geleceğin mimarı olan anne adaylarımızı daha sağlıklı olmaya itecektir. Gelecek nesilleri yetiştirecek bireyler olan annelerin bu konudaki duyarlılığının artmasının sporun yaygınlaşmasında ve sporcu sayısının artmasında da rol oynayacağı düşünülerek sağlıklı bireylerden oluşan toplumların da güçlü olacağı dolayısıyla güçlü bir Türkiye için kadınların spora yönelmeleri özellikle kız çocukların, kadınların spor yapması teşvik edilmelidir.

4-Araştırma Türkiye'deki diğer illerde gerçekleştirilebilir, bütün illeri kapsayacak şekilde uygulanabilir.

5-Bu çalışmada verilen cevaplar inançlar ve tutumlar ile ilgili olduğundan bireylerin düşündüklerini uygulayıp uygulamadıklarının bir göstergesi değildir, bu sebeple inanç ve tutumların davranışa dönüşümü, ölçeklerin hayata geçirilebilirliği bir araştırma konusu olabilir.

KAYNAKLAR

- A.Maiman, L., & H.Becker, M. (1974). *The Health Belief Model: Origins and Correlates in Psychological Theory*. Health Education Monographs , 336-353.
- Abraham, C., & Sheeran, P. (2005). *The Health Belief Model*. M. Conner, & P. Norman içinde, *Predicting Health Behaviour: Research and Practice With Social Cognition Models* (2nd Edition). Berkshire: Open University Press-Mc Graw Hill Education, s.3.
- Amman, T. (2005). *Kadın ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, s.15-45.
- Aybek, A., & Yıldırım, İ. (2016). Baron Pierre De Coubertin'in olimpizm felsefesinde kadın, C. Koca (editör), *Sporun Toplumsal Cinsiyet Halleri*. Ankara: Spor Yayınevi, s.60-79
- Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260.
- Baltaş, Z. (2000). *Sağlık Psikolojisi-Halk sağlığında Davranış Bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi, s.35-52.
- Başak, Ş. C. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Meme Kanseri Bilgi Seviyesi: Geniş Kapsamlı Meme Kanseri Bilgi Testi'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s.16-21.
- Başaran, Z. (1998). *Türk Örgütlenme Sürecinde Rekrasyon Anlayışı ve Bugünkü Uygulanabilirliği*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s.45
- Birol, S. Ş. (2014). *Sportif Rekrasyon Uygulama Politikaları Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s.25
- Bulduk, S., Yurt, S., Dinçer, Y., & Ardiç, E. (2015). Sağlık Davranışı Modelleri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, s.28-34.
- Bulgu, N. (2013). Spora Katılımda Toplumsal Fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Türkiyat Araştırmaları*, s.26-46.
- C. Metin, M. Kesici, & Kodaş, D. (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları. *Journal Of Yaşar University*, 5021-5048.
- Ceyhun, S. (2008). Spor Tesislerinin Rekreatif Açıdan Kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 325-332.
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). The Health Belief Model. K. Glanz, B. K. Rimmer, & K. Viswanath (editors), *Health Behaviour and Health Education Theory, Research, and Practice* (4th Edition). San Francisco: Jossey-Bass, s.334.
- Cirhinlioğlu, Z. (2001). *Sağlık Sosyolojisi*. Ankara: Nobel Kitabevi,s.30-50.
- Clawson, M., & Kenetsch, J. L. (1971). *Economic of Outdoor Recreation*, London: The John Hopkins Press, p.12.

- Coakley, J. (2004). *Sports in Society-Issues and Controversies* (8th Edition). NY: Mc Graw Hill, p.66.
- Cordes, K. A. (2013). *Applications in Recreation Leisure For Today and Future* (4.Edition). Sagamore Publishing, p.32-54.
- Çenesiz, E., & Atak, N. (2007). Türkiye'de sağlık İnanç Modeli ile Yapılmış Araştırmaların Değerlendirilmesi. *Türk Silahlı Kuvvetleri Korumucu Hekimlik Bülteni*, 427-434.
- Çimen, S. (2003). *15-18 yaş Grubu Gençlerde Riskli Sağlık Davranışları Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü s.16.
- Demirdağ, Ş. A., & Yaylı, A. (2016). Rekreasyon ve Spor Arasındaki İlişki: Dünden Bugüne Yeni Eğilimler, *15. Geleneksel Turizm Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. Ankara: Detay Yayıncılık, s. 193-203
- Dever, A. (2010). *Spor sosyolojisi*. İstanbul: Başlık Yayınları, s.243
- Doğan, O. (2000). Depresyonun epidemiyolojisi. *Duygudurum Dizisi*, 1, 29-38.
- Doğu, H. M. (2017). Spor ve Spor Hukuku'nda Kadının Yeri, *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*. <http://tbbdergisi.barobirlik.org.tr/m2017-2017-1726> adresinden alındı, s.3.
- Ertüzün, E. (2013). *Kadınların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançları*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s.24.
- Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2014). Sağlık İnanç Modeli Perspektivinde Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Bakış. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s.1-9.
- Ertüzün, E., Bodur, S., & Karaküçük, S. (2013). The Development of Health-Belief Scale on Sportiv Recreation Activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, p.509-516.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Addison Wesley, p.144.
- Fişek, K. (1980). *Spor Yönetimi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, s.38.
- Fişek, K. (1998). *Türkiye'de ve Dünya'da Spor Yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, s.45-46.
- Gediz, S. (2012). *Kamu Hizmetleri Kapsamında Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri Batı Akdeniz Bölgesi Gençlik Merkezleri Analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, s.5-32.
- Giddens, A. (2000), *Sosyoloji*, (Çeviren: Hüseyin Özel - Cemal Güzel), Ankara: Ayraç Yayınevi, s.97.
- Glanz, K., & B.K. Rimer, F. L. (2002). *Health Behaviour and Health Education Theory, Research and Practice*. San Francisco: Wiley&Sons, p.64-75.

- Gökdağ, M. (2018). *Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin Araştırılması (Bartın İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, s.16,54,66,71.
- Gökhan, N., Olgun, P., & Gürses, Ç. (1979). *Sportif Yetenek Araştırma Metodu Türkiye Uygulaması*. İstanbul: Türk Spor Vakfı, s.51.
- Gözüm, S., & Çapık, C. (2014). Sağlık Davranışlarının Geliştirilmesinde Bir Rehber: Sağlık İnanç Modeli. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, s.230-237.
- Güner, B. (2015). Kadınların Spor ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, s.22-29.
- Gürbüz, S., & Tank, F. (2006). Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Ankara Üniversitesi Tarafından Sunulan Spor Olanaklarından Yararlanma Düzeyi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla, s.13.
- Hayden, J. (2009). *Health Belief Model. Introduction to Health Behavior Theory*. Canada: Jones and Barlett Publishers, s.89-65.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık, s.15,45.
- Hergüner, G. (1991). Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, s.87.
- Hochbaum, G. M. (1958). *Public Participation in Medical Screening Programs; a Socio-Psychological Study*. Washington DC: Government Printing Office, p.128
- Huber, M. (2011). How should we define health? *British Medical Journal*. doi:<https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>, p.2.
- İnceoğlu, M. (2011). *Tutum, Algı, İletişim*. Ankara: Siyasal Kitabevi, s.99-112.
- İnternet: IOC. (2018, October). Factsheet- Woman in Olympic Movement. Web: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Factsheets-Reference-Documents/Women-in-the-Olympic-Movement/Factsheet-Women-in-the-Olympic-Movement.pdf#_ga=2.57376239.415103954.1560158736-1393016420.1542008806 adresinden alındı. Erişim tarihi: 09.06.2019
- İnternet: Avrupa Konseyi.(2001). European sport charter. [Avrupa spor şartı]. Web:<https://rm.coe.int/16804c9dbb> Erişim Tarihi (15 Haziran 2019)
- İnternet:Web:http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5be00dd66b1c48.30767401 adresinden alındı, erişim tarihi:03.04.2019.
- İnternet:Web:<http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist> adresinden alındı, erişim tarihi: 01.03.2019.
- İnternet:Web:<http://sgm.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGM/kurumsal/istatistikler/2017/SPORCU%20SAYILARI%202007-2017.xls> adresinden alındı, erişim tarihi: 21.06.2019.

- İnternet:Web:<http://www.olympic.org/women-in-sport/background/key-dates>, erişim tarihi: 19.06.2019.
- İnternet: Tütüncü, Ö., & Küçükusta, D. (2008). Organizasyonlarda Bireyler: Tutum, Davranış ve Motivasyon. Web:http://web.deu.edu.tr/kalite/dosyalar/ulusal_bildiri/EkD.doc adresinden alındı, erişim tarihi: 17.12. 2018, s.3-5.
- Janz, N., & Becker, M. (1984). The Health Belief Model: A Decade Later. *Health Education Quaterly*, p.1-47.
- Jensen, C. R., & Naylor, J. (2000). *Oppurtunities in Recreation and Leisure Careers*. United States: VGM Career Books, p.56-74.
- Kaçar, Ö. (2007). *Toplumsal Cinsiyet ve Kadının Konumu: Türkiye'de Yakın Zamanlardaki Değişimi Anlamak*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon, s.36-38.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi, s.96-99.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi, s.19.
- Kızılyallı, M. (2014). *Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s.16,68-90.
- Koca, C. (2008). Türkiye’de kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet ekseninde analizi: Fiziksel aktiviteye katılım kadının toplumsal konumunu güçlendirici bir etkiye sahip olabilir mi? TÜBİTAK destekli proje, proje no:106K345. Ankara, s.114-136.
- Koca, C. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, (17-2), 81-89.
- Koca, C., & Bulgu, N. (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış. *Toplum ve Bilim*, 163-184.
- Koca, C., Öztürk, P., & Arslan, B. (2012). *Kadınların Spor ve Fiziksel Aktiviteye Katılımı*. Ankara: Kadınlar İçin Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği, s.69.
- McLean, D., Hurd, A. R., & Rogers, N. (2005). *Recreation and Leisure ,n Modern Society*. U.S.A.: Johns and Barlett Publishers, p.31.
- Memiş, U. A., & Yıldırım, İ. (2011, Temmuz). Batı Kültürlerinde Kadınların Spora Katılımlarının Tarihsel Gelişimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (XVI(3)), s.17-26.
- Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends in Tourism and Recreation*. Newyork: Peter Lang Publishing, s.167-178.
- Mirzeoğlu, N. (2003). *Spor Bilimlerine Giriş*. İstanbul: Bağırhan Kitabevi, s.94.

- Nahcivan, N., & Secginli, S. (2007). Health Belief Related To Breast Self Examination İn a Sample Of Turkish Woman. *Oncology Nursing Forum*, s.s425-432.
- Neulinger, J. (1974). *Psychology of leisure*, (Çev: C. Thomas). Illinois: Springfield
- Özbey, S., & Güzel, P. (2011, Haziran). Olimpik Hareket ve Kadın. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(25), s.1-18.
- Özdemir, N. (2018). Geleceğin Beden Eğitimi Öğretmenleri Sporda Kadının Yerini Nasıl Tanımlıyor? *Spormetre*, (16(1)), s.119-124.
- Özil, L. (2016). *Meslek Liselerinde Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeyleri ile Akademik Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma: Tokat İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, s.49-56.
- Özmen, D. (2004). *Sağlık İnanç Yaklaşımı ile Servikal Kanserin Erken Tanısına İlişkin Tutumlara Yönelik Ölçek Çalışması*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir, s.40.
- Özmete, E., & Yanardağ, M. Z. (2016). Erkeklerin Bakış Açısıyla Toplumsal Cinsiyet Rollerini: Kadın ve Erkek Olmanın Değeri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, s.11-14.
- Öztürk, P., & Koca, C. (2018). Uluslararası Politika Belgeleri Kapsamında Spor ve Toplumsal Cinsiyet Politikaları. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, (29), s.115-130.
- Pender, N. J., Murdaugh, C., & Parsons, M. a. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice* (5th edition). Upper Saddle River NJ: Practice-Hall Health Inc, p.124-140.
- Pepe, H., & Kuru, E. (2001). Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Sosyo-ekonomik Seviyesinin Araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 209-221.
- Pepe, K., Oflaz, E. H., & Koç, İ. (2006). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Okuyan Öğretmen Adaylarının Boş Zaman Anlayış ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kitapçığı*, Muğla, s.77-78.
- Pulur, A. (2003). Üniversitede Görev Yapan Öğretim Elemanları ve İdari Personellerin Boş Zamanlarının Sporla Değerlendirme Eğilimlerinin Araştırılması (Kırıkkale Üniversitesi Örneği). *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı*, Ankara, s.428.
- Ramazanoğlu, F., Altıngül, O., & Özer, A. (2014). Sportif Açısından Rekreatif Aktivitelerinin Etkinliklerinin İncelenmesi. *Doğu Anadolu Araştırmaları*, s.26-31.
- Rosenstock, I. (1960). What Research in Motivation Suggests for Public Health. *American Journal of Public Health*, 295-301.
- Rosenstock, I. M. (1974). *Historical Origins Of The Health Belief Model*. Health Education Monograph, 328-335.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social Learning Theory and Health Belief Model. *Health Education Q*, 175.

- Rosenstock, I. M., Stretcher, V. J., & Becker, M. H. (1994). The health belief model and HIV risk behavior change. R. J. DiClemente, & J. L. Peterson (eds), *AIDS prevention and mental health. Preventing AIDS: Theories and methods of behavioral interventions*. New York: Plenum Press. doi:http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-1193-3_2, s.5-24
- Sevil, T. (2012). Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikleri. *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* içinde. Eskişehir, Anadolu Yayınları, s.2-25.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. New York: McGraw-Hill, s.179.
- Solmaz, B., & Aydın, B. O. (2012). Popüler Kültür ve Spor Merkezlerine Yönelik Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 67-82.
- Somunoğlu, S. (1999). Kavramsal Açıdan Sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, s.52-53
- Stretcher, V. J., & Rosenstock, I. M. (1997). The health belief model. A. Baum, S. Newman, J. Weinman, R. West, & C. McManus (eds), *Cambridge Handbook Of Psychology, Health and Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press, p.254.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, s.33-35.
- Şentürk, A., & Özdilek, Ç. (2007). Antik ve Modern Olimpiyat Oyunlarında Olimpiyat Ateşi Yakılma Sebepleri ve Bugüne Kadar Düzenlenen Oyunlarda Meşaleyi Taşıma Seremonileri. *Dumlupınar Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), s.217-230.
- Tekin, A., & Tekin, G. (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor ve Antik Olimpiyat Oyunları, *Tarih Okulu Dergisi*, doi:http://dx.doi.org/10.14225/Joh480, s.121-140.
- Tel, M., Öcalan, M., & Yaman, M. (2000). Taekwondocuların Bu Spor Tercih Etme Nedenleri ve Sosyo-Ekonomik Durumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), s.26.
- Tükenmez, M. (2009). *Toplumbilim ve Spor*. Kaynak Yayınları, İstanbul, s.188.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımını Etkileyen Faktörler. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*(22(2)), s.69-83.
- Varol, R. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin İncelenmesi(Bartın Örneği)*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Bartın, s.47-56.
- Yaşartürk, F., Meliha Uzun, İmamoğlu, O., & Yamaner, F. (2016). Sedanter Kadınların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sports*. doi:10.14486/IntJSCS628
- Yaman, M. S. (2016). *Genç ve Yetişkin Kadınların Düzenli Spor Yapmalarına İlişkin Problem ve Beklentilerinin Belirlenmesi (İstanbul İl Örneği)*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s.30

- Yaprak, P., Amman M. T. (2009). Sporda Kadınlar ve Sorunları. Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, s.39-49
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık, s.10-36.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s.63.
- Yüksel, M. (2014) Cinsiyet ve Spor. *Tarih Okulu Dergisi*, s.663-684.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Muğla: Başak Ofset, s.71-77.
- Zorba, E. (2006). *Vücut Yapısı: Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları, s.114-118.
- Zorba, E. (2008). Türkiye'de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, s.52-58.
- Zorba, E. (2014). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Canset Form Matbaacılık, s.13.
- Zorba, E., & Bakır, E. (2004). *Serbest Zaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular-1*. Ankara: Bıçaklar Kitabevi, s.45.
- Zorba, E., Zorba, E., Kesim, Ü., Ağılönü, A., & Cerit, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi (Muğla Üniversitesi Örneği). *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kitapçığı*, Muğla, s.226-239.

EKLER

EK-1.Kişisel Bilgiler Formu

1.Cinsiyetiniz:

☐ ☐ Kadın ☐ ☐ Erkek

2.Yaşınız:

☐ 18-23 ☐ 24-29 ☐ 30-34 ☐ 35-39 ☐ 40-45 ☐ 45 üzeri

3.Medeni Haliniz:

☐ Evli ☐ Bekar

4.Eğitim Durumunuz:

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

5.Gelir Düzeyiniz:

☐ 2000 TL ve altı ☐ 2001 TL-3000 TL ☐ 3001 TL-4000 TL ☐ 4000TL üzeri

6.Spor/Egzersiz yapıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

7.(6. Soruya “Evet” yanıtını verdiyseniz cevaplayınız.) Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz?

☐ 1-2 gün ☐ 3-4 gün ☐ Her gün

8. İkamet Ettiğiniz İlçe:

.....

EK-2. Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Tutum Ölçeği

Tamamen Katılıyorum (5) Çok Katılıyorum (4) Orta Düzeyde Katılıyorum (3) Az Katılıyorum (2) Hiç Katılmıyorum (1)	5	4	3	2	1
1. Spor, erkeklere özgü bir faaliyettir.					
2. Spor, kadınlar açısından toplumsallaşma aracıdır.					
3. Spor yapan kadınlar toplumsal yaşamda başarılı olurlar.					
4. Kadınların yapmamaları gereken spor dalları vardır (motor sporları, vücut geliştirme ve mücadele sporları gibi).					
5. Kadınların, spor salonlarında spor yapmalarını uygun buluyorum.					
6. Spor, kadınların boş zamanlarını değerlendirmeleri için uygun bir faaliyettir.					
7. Kadınların tek başlarına açık alanlarda ya da parklarda, spor yapmalarını uygun bulmuyorum.					
8. Kadınlar her yaşta spor yapabilir.					
9. Bedensel temas içeren sporlar kadınlar için uygun değildir.					
10. Spor yapan kadınların cinsel tacize uğrama olasılığı vardır.					
11. Düzenli spor yapan evli kadın evini, eşini ve çocuğunu ihmal edebilir.					
12. Kadın anatomisi spor yapmaya uygundur.					
13. Spor yapan kadınların vücutlarını sergilemelerini uygun bulmuyorum.					
14. Spor yapan kadınları itici buluyorum.					
15. Kadınların, erkek antrenörlerle çalışmalarını uygun bulmuyorum.					
16. Spor yapan kadın kendine güvenir.					
17. Kadınlar spor yapmak için eşlerinden ya da babalarından izin almalıdırlar.					
18. Spor kadınların fiziksel gelişimlerine katkıda bulunur.					
19. Spor, kadının bedenine zarar verir.					
20. Spor yapan kadın dış görünüşüne önem veren kadındır.					
21. Spor yapan kadın sağlıklı anne olur.					
22. Profesyonel kadın sporcular erkek sporcular kadar başarılıdırlar.					
23. Spor yapan kadın sağlıklıdır.					
24. Kadınların sporla profesyonel olarak ilgilenmelerini doğru bulmuyorum.					
25. Kadınların eşleri ya da babaları yanlarında olmadan spor yapmalarını uygun bulmuyorum.					
26. Spor yapan kadın disiplinlidir.					
27. Spor yapan kadınların temel sağlık kuralları ve ilk yardım hakkında bilgileri vardır.					
28. Kadın sporcuların müsabakalar için şehir dışına çıkmalarını uygun bulmuyorum.					
29. Kadınların spor sayesinde yeni insanlarla tanışmaları iyi bir durumdur.					
30. Spor, kadınların birçok görevin üstesinden gelebilme becerilerini geliştirir.					
31. Spor yapan kadınlar başkalarına karşı hoşgörülü ve saygılıdır.					
32. Spor, kadınlara iş birliği içinde çalışma alışkanlığı kazandırır.					
33. Spor yapmak kadınların kendilerine güvenlerini artırır.					
34. Spor yapan kadınlarda liderlik özellikleri gelişir.					
35. Spor kadınların psikolojik gelişimlerine katkıda bulunur.					
36. Spor yapmak kadının üreme organlarına zarar verir.					
37. Spor yapan kadınların karar verme becerileri gelişir.					
38. Eğitim hayatı devam eden kadınların, spor hayatı da devam eder.					
39. Spor yapan kadınlar stres ve heyecanla daha kolay başa çıkarlar.					

EK-3. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği

NO	MADDELER	5	4	3	2	1
1	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılım sağlıklı toplum açısından önemlidir.					
2	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmamda ruhsal durumum beni etkiler.					
3	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığımda kendimi daha zinde hissedirim.					
4	Rekreasyon amaçlı egzersizin ruh sağlığıma olumlu katkıları olduğuna inanırım.					
5	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde sosyal çevremle ilişkilerim daha iyi olur.					
6	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için işimden fedakârlıklar yaparım.					
7	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığımda uyku alışkanlığım düzene girer.					
8	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılırken sakatlanmaktan korkarım.					
9	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığımda boşaltım sisteminin daha düzenli çalıştığına inanırım.					
10	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde günlük uğraşlarımı yürütebilme becerim artar.					
11	Rekreasyon amaçlı egzersiz yapılan günlerde stresin azalması önemli bir etkidir.					
12	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmamda fiziksel sağlık problemlerim beni etkiler.					
13	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak vücudumun bütün fonksiyonları için hayati öneme sahiptir.					
14	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde günlük su tüketimim artar.					
15	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için aileme ayırdığım zamandan fedakârlıklar yaparım.					
16	Rekreasyon amaçlı egzersizin fiziksel görüntümü olumlu etkilediğine inanırım.					
17	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için sosyal çevreme ayırdığım zamandan fedakârlıklar yaparım.					
18	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde aile ilişkilerim daha iyi olur.					
19	Sportif rekreasyonel aktiviteler sağlıklı yaşamak için çok önemlidir.					
20	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde iş yapabilme kapasitemde artış olur.					
21	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için ekonomik durumumdan fedakârlıklar yaparım.					

EK-4. Etik Komisyon İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 15/02/2019-E.5692



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 14574941-302.08.01-
Konu : Etik Komisyon - Duygu
KARAGÜZEL

Sayın Duygu KARAGÜZEL

Enstitümüz Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri Programı yüksek lisans öğrencisi Duygu KARAGÜZEL'in etik komisyon başvurusu ile ilgili olarak Üniversitemiz Etik Komisyonu'nun cevabi yazısı ekte gönderilmektedir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mustafa ASLAN
Enstitü Müdürü

DAĞITIM
Gereği:
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Başkanlığına

Bilgi:
Sayın Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Fatih YENEL
Sayın Duygu KARAGÜZEL
G.Ü. Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Spor
Yönetim Bilimleri Programı Öğrencisi



Evrakı Doğrulamak İçin: <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/BelgeDogrulama.aspx>
Emniyet Mahallesi Abant Sokak NO10/2 E Blok Kat 5 06500 Yenimahalle ANKARA
Tel:0 (312) 202 33 87 Faks:0 (312) 202 82 20
E-Posta: saglikb@gazi.edu.tr İnternet Adresi: <http://saglikb.gazi.edu.tr/>

Pin: 48961
Bilgi için :Devrim Topuz
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No:0(312)2023254

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-4. (devam) Etik Komisyon İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 14/02/2019-E.20581



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu



Sayı : 77082166-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 17/12/2018 tarihli ve 14574941-302.99- 165988 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Duygu KARAGÜZEL'in**, Dr.Öğr.Üyesi **İ. Fatih YENEL'in**, danışmanlığında yürüttüğü *"Bireylerin Spora Yönelik Sağlık İnançları ile Sportif Etkinliklere Katılan Kadınlara İlişkin Görüşleri Arasındaki İlişki"* adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **12.02.2019** tarih ve **02** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

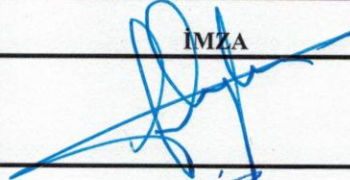
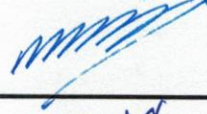
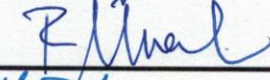
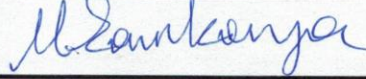
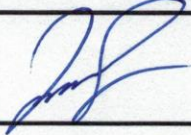
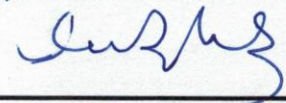
e-imzalıdır
Prof. Dr. Alper CEYLAN
Komisyon Başkanı

Araştırma Kod: 2019-044

Ek: 1 Liste



EK-4. (devam) Etik Komisyon İzin Yazısı

GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ : 12.02.2019	TOPLANTI SAYISI : 02
ADI-SOYADI	İMZA
Prof.Dr.Alper CEYLAN BAŞKAN	
Prof.Dr.Mustafa N.İLHAN BAŞKAN YRD.	
Prof.Dr.Rahmi ÜNAL	
Prof.Dr.Mehmet Sayım KARACAN	
Prof.Dr.Mustafa SARIKAYA	
Prof.Dr.İbrahim DOĞAN	KATILAMADI
Prof.Dr.C. Haluk BODUR	
Prof.Dr.Mustafa İLBAŞ	
Prof.Dr.Fusun DEMİREL	KATILAMADI
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ	
Doç.Dr.Nihan KAFA	KATILAMADI
Doç.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA	
Doç.Dr.Latif AYDOS	

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : KARAGÜZEL, Duygu
 Uyruğu : T.C.
 Doğum Tarihi ve Yeri : 13.07.1989 / Zonguldak
 Medeni Hali : Bekâr
 Telefon : (0530) 115 14 61
 e-posta : d.karaguzel@gmail.com



Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi/ Spor Yöneticiliği ABD Spor Yönetim Bilimleri Programı	Devam Ediyor
Lisans	TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi/ İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Uluslararası İlişkiler Bölümü	2013
Lise	Çankaya Anadolu Lisesi	2007
İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2014-devam ediyor	Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü	AR-GE Birimi

Yabancı Dil

Almanca, İngilizce

Yayınlar

1. Yoga Yapan ve Yapmayan Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi: Ankara İli Örneği
 doi:http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.15108



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..

