



**SPORTİF AKTİVİTELERE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
TOPLUMSAL CİNSİYET VE EGZERSİZ**

Hazırlayan: Servet ŞAHİN

1. Danışman: Prof. Dr. Gökhan ÇALIŞKAN

2. Danışman: Prof. Dr. Arif ÖZER

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

Her Hakkı Saklıdır

İĞDIR/2021

**T.C.
IĞDIR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPORTİF AKTİVİTELERE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
TOPLUMSAL CİNSİYET VE EGZERSİZ**

**Hazırlayan
Servet ŞAHİN**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**IĞDIR
2021**

TAAHHÜTNAME

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Servet ŞAHİN



ÖZET

SPORTİF AKTİVİTELERE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TOPLUMSAL CİNSİYET VE EGZERSİZ

ŞAHİN, Servet

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1.Danışmanı: Prof. Dr. Gökhan ÇALIŞKAN

2. Danışmanı: Prof. Dr. Arif ÖZER

Eylül, 2021,115 sayfa

Araştırmanın amacı; egzersiz çalışmalarında ve sportif aktivitelerde kadın ve erkek olmaya yönelik toplumsal cinsiyet rollerinin etkileri ile toplumsal cinsiyet ve egzersiz ilişkisinin üniversite öğrencileri örnekleminde saptanabilmesidir. Araştırma kapsamında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi'nde, Kars Kafkas Üniversitesi'nde ve Iğdır Üniversitesi'nde öğrenim gören Beden Eğitimi ve spor bölümünde okuyan 150 kadın ve erkek üniversite öğrencisi ile watsap ve email ile görüşülmüştür. Araştırmada; Şenel (2019) tarafından “Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı yüksek lisans tezinde kullanılan “Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Form” uygulanmıştır. Araştırmada ayrıca, Zeyneloğlu (2008) tarafından geliştirilen “Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların fiziksel aktivite ve egzersiz bilgi düzeyleri yüksek olarak belirlenmekteyken, fiziksel aktivite ve egzersiz yapma alışkanlıklarının aynı oranda yüksek olmadığı görülmektedir. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile UFAA Kısa Form ve Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanları arasında yüksek derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda yola çıkarak fiziksel aktivite ve egzersiz bilgi düzeyinin yüksek olmasına rağmen bu bilgilerin günlük hayata aktarılmasında eksiklikler olduğu ve bu konuda toplumu bilinçlendirme çalışması yapılması gerektiği tespit edilmiş olup konu ile ilgili gerekli planlamaların yapıp toplumun fiziksel aktivite ve egzersiz yapmaya yönlendirilmesi gerektiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Toplumsal Cinsiyet, Toplumsal Cinsiyet Rolü,Toplumsal Cinsiyet ve Tutumlar, Egzersiz, Fiziksel Aktivite.

ABSTRACT

GENDER AND EXERCISE IN UNIVERSITY STUDENTS ATTENDING SPORTS ACTIVITIES

ŞAHİN, Servet

Master's Thesis

Physical Education and Sports Department

1. Advisor: Prof. Dr. Gökhan ÇALIŞKAN

2. Advisor: Prof. Dr. Arif ÖZER

September, 2021, 115 pages

Purpose of the research; the aim of this study is to determine the effects of gender roles for being a woman and a man in exercise studies and sports activities and the relationship between gender and exercise in the sample of university students. In the scope of the research; between 15.01.2021 and 31/01.2021, 150 university students studying at Ağrı İbrahim Çeçen University, Kars Kafkas University and Iğdır University were interviewed. In the research; “The Regular Exercise / Physical Activity Awareness Level Questionnaire” and the “International Physical Activity Questionnaire (UFAA) Short Form” were applied by Şenel (2019) in her master’s thesis titled “Comparison of Exercise Knowledge and Awareness Levels of Working and Unemployed Women”. In addition, the “Gender Roles Attitude Scale” developed by Zeyneloğlu (2008) was used in the study. While the physical activity and exercise knowledge levels of the participants in the sample of the study are determined to be high, it is observed that their physical activity and exercise habits are not as high. It is observed that there is a high level, positive and significant relationship between the Regular Exercise / Physical Activity Awareness Scale scores of the participants and the UFAA Short Form and Gender Roles Attitude Scale scores.

Key Words: Gender, Gender Role, Gender and Attitudes, Exercise, Physical Activity.

TEŞEKKÜR

Bu tez projesinin planlanması, yürütülmesi ve yazılması hususlarında göstermiş olduğu destek ve yardımlarından ötürü tez danışmanım Iğdır Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölüm Başkanı Öğretim Üyesi Prof.Dr.Gökhan ÇALIŞKAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca Hacatepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık ABD Öğretim Üyesi Prof. Dr.Arif ÖZER'e ve çalışmalarım süresince birçok fedakârlıklar gösterip, yaşamımın her döneminde bana duydukları güven için aileme en derin duygularla teşekkür ederim.

Servet ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR DİZİNİ	vii
ÇİZELGELER DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Araştırmanın Önemi	1
1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi	3
1.4. Sayıtlar	3
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar	4
2. KAYNAK ÖZETLERİ	6
2.1. Toplumsal Cinsiyete İlişkin Kavramsal / Kuramsal Çerçeve	6
2.1.1. Cinsiyet kavramı	6
2.1.2. Toplumsal cinsiyet kavramı.....	7
2.1.3. Toplumsal cinsiyet eşitliği kavramı.....	8
2.1.4. Toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık / eşitsizlik kavramı	9
2.1.5. Toplumsal cinsiyette hakkaniyet kavramı	11
2.1.6. Toplumsal cinsiyet rolleri	11
2.1.7. Toplumsal cinsiyet rollerinin yaşama etkisi	12
2.1.8. Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları etkileyen faktörler	13
2.1.8.1. Aile.....	13
2.1.8.2. Ebeveynlerin öğrenim düzeyi ve annenin çalışma durumu	15
2.1.8.3. Aile ortamı	15
2.1.8.4. Kardeş ve arkadaş grupları.....	16
2.1.8.5. Öğretmenler ve ders kitapları.....	17
2.1.8.6. Kitle iletişim araçları.....	18

2.2. Toplumsal Cinsiyet İle Spor ve Egzersiz İlişkisi	18
2.2.1. Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramları.....	18
2.2.2. Egzersiz türleri.....	20
2.2.2.1. Aerobik egzersizler	20
2.2.2.2. Kas güçlendirme egzersizleri	22
2.2.2.3 Germe egzersizleri	23
2.2.3. Sportif aktivitelerde toplumsal cinsiyet analizi yaklaşımları.....	23
2.2.4. Kadın bedeni ve kadınlık algısı bağlamında sportif aktiviteler ve egzersiz çalışmaları.....	26
2.2.5. Erkeklik ve hegemonik erkeklik bağlamında sportif aktiviteler ve egzersiz çalışmaları.....	29
2.2.6. Heteroseksüellik ve eşcinsellik bağlamında sportif aktiviteler ve egzersiz çalışmaları.....	31
2.3. İlgili Araştırmalar	33
2.3.1. İlgili yurt içi araştırmalar	33
2.3.2. İlgili yurt dışı araştırmalar	34
3. MATERYAL VE METOT	37
3.1. Araştırma Modeli	37
3.2. Evren ve Örneklem.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi.....	37
3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Form.....	38
3.3.3. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği	39
3.4. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Yöntemler	40
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	42
4.1. Bulgular	42
4.1.1. Güvenirlilik analizi	42
4.1.2. Katılımcıların sosyo – demografik özellikleri	42
4.1.3. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin betimleyici istatistikleri	44
4.1.4. Katılımcıların sosyo – demografik özellikleri ile Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevapları arasındaki ilişkinin incelenmesi	48

4.1.4.1. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının cinsiyete ilişkin t – testi sonuçları	48
4.1.4.2. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının yaşa ilişkin t – testi sonuçları	49
4.1.4.3. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının eğitim düzeyine ilişkin t – testi sonuçları.....	49
4.1.4.4. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının doğum yerine ilişkin t – testi sonuçları	51
4.1.4.5. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının yaşanılan yere ilişkin t – testi sonuçları	52
4.1.4.7. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının sigara alışkanlığına ilişkin t – testi sonuçları ...	53
4.1.4.8. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının genel sağlık durumuna ilişkin t – testi sonuçları	55
4.1.5. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri (UFAA Kısa Form).....	56
4.1.6. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile UFAA Kısa Form puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular.....	57
4.1.7. Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanları.....	59
4.1.7.1. Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği alt boyutları puanları	59
4.1.7.2. Katılımcıların sosyo – demografik özellikleri ile Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi	63
4.1.8. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	70
4.1.9. Katılımcıların UFAA Kısa Form puanları ile Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	71
4.2. Tartışma.....	71
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
5.1. Sonuç	88
5.2. Öneriler.....	89
KAYNAKLAR	90
EKLER.....	103
ÖZGEÇMİŞ.....	116

KISALTMALAR DİZİNİ

EKG	Elektrokardiyografi
f	Frekans
F	One Way ANOVA Testi
KW	Kruskal – Wallis Testi
Maks	Maksimum
Min	Minimum
ODTÜ	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Ort	Ortalama
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
SS	Standart Sapma
t	Independent Samples t – Testi
T.C	Türkiye Cumhuriyeti
UFAA	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
Z	Mann – Whitney U Testi

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa No

Çizelge 4.1. Güvenirlilik analizi	42
Çizelge 4.2. Katılımcıların sosyo – demografik özelliklerine ilişkin frekans analizi.....	43
Çizelge 4.3. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin betimleyici istatistikleri.....	44
Çizelge 4.4. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının cinsiyete ilişkin t – testi sonuçları	48
Çizelge 4.5. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının yaşa ilişkin t – Testi Sonuçları	49
Çizelge 4.6. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının eğitim.....	50
Çizelge 4.7. Katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin eğitim düzeylerine göre tek yönlü ANOVA sonuçları.....	50
Çizelge 4.8. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının doğum yerine ilişkin t – testi sonuçları	51
Çizelge 4.9. Katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin doğum yerine göre tek yönlü ANOVA sonuçları.....	52
Çizelge 4.10. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının yaşanılan yere ilişkin t – testi sonuçları.....	52
Çizelge 4.11. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının medeni duruma ilişkin t – testi sonuçları.....	53
Çizelge 4.12. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının sigara alışkanlığına ilişkin t – testi sonuçları.....	54
Çizelge 4.13. Katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin sigara alışkanlıklarına göre tek yönlü ANOVA sonuçları.....	54
Çizelge 4.14. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının genel sağlık durumuna ilişkin t – testi sonuçları	55
Çizelge 4.15. Katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin genel sağlık durumuna göre tek yönlü ANOVA sonuçları.....	56
Çizelge 4.16. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri (UFAA Kısa Form).....	56
Çizelge 4.17. Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile UFAA Kısa Form puanlarına yönelik Pearson Korelasyon analizi	58
Çizelge 4.18. Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği alt boyutları puanları.....	59

Çizelge 4.19. Katılımcıların sosyo – demografik özellikleri ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişki.....	64
Çizelge 4.20. Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanlarına yönelik Pearson Korelasyon analizi	70
Çizelge 4.21. UFAA Kısa Form puanları ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanlarına yönelik Pearson Korelasyon analizi	71



1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı; “Toplumsal Cinsiyet ve Egzersiz” üst başlığı kapsamında, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramlarının tanımlanması ve egzersiz çalışmalarında ve sportif aktivitelerde kadın ve erkek olmaya yönelik toplumsal cinsiyet rollerinin etkilerinin belirli boyutları bağlamında ortaya konulması ile toplumsal cinsiyet ve egzersiz ilişkisinin üniversite öğrencileri örnekleminde saptanabilmesi olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Önemi

“Kadın olmak ya da kadınlık” ve “erkek olmak ya da erkeklik”, sahip olunan toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında değerlendirilen kavramlardır. Bununla birlikte tarihsel süreç bağlamında değerlendirildiğinde, sosyal yapıya ve kültürel değerlere endeksli olarak “kadın” ve “erkek” olma nitelendirmelerine ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin kapsamın farklılaştığı görülmektedir. Bir başka ifadeyle de; tarihsel süreç içerisinde “kadınlık” ve “erkeklik” tanımlamaları, cinsiyet özelliklerinin ön plana çıkartıldığı etken ve edilgen ifadelerle ortaya konulmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren de toplumsal yapıda hâkim olan toplumsal cinsiyet rollerinin, bireylerin cinsel kimlik oluşturmalarında etkili olmaları söz konusudur (Noyan, 2006).

Cinsiyet kavramı; bireylerin doğuştan var olan ve kadın ya da erkek olarak sahip oldukları genetik, fizyolojik ve biyolojik özellikleri ifade eden bir kavram olarak tanımlanabilmektedir. Bu bağlamda da toplumu oluşturan iki temel öge olan “kadın” ve “erkek”, sahip oldukları biyolojik özellikler bakımından farklılık göstermektedirler (Akın ve Demirel, 2003).

Toplumsal cinsiyet kavramı da; kadın ve erkeğin toplumsal olarak belirlenmiş kişilik özellikleri ile yapılandırılmış rol, sorumluluk ve davranışları olarak tanımlanmaktadır. Bu yönüyle de toplumsal cinsiyet; kadın ve erkeğin biyolojik farklılıklarının ön plana çıkartılması değil, bilakis toplumun kadın ve erkeği nasıl gördüğü, algıladığı ve değerlendirdiği kapsamında ele alınmaktadır. Bir başka ifadeyle de toplumsal cinsiyet ile toplumun kadın ve erkekten beklediği davranış kalıplarının ve

kadın ve erkeğin sahip olması gerektiği düşünölen değlerlerin, yargıların ve rollerin ele alınması söz konusudur (Yılmaz ve diğlerleri, 2009).

Biyolojik cinsiyetin toplumsal cinsiyete dönüşmesinin / dönüştürölmesinin temelinde; toplumsal yaşam alanlarının “ortak alan” ve “mahrem alan” şeklinde ayrılmasının ve “mahrem alan” olarak nitelendirilen alanların kadın merkezli tanımlanmaya başlanmasının yer aldığı belirtilmektedir. Kadının mahrem alana hapsedilmesi ile birlikte de, yaşam alanı hane içi ile sınırlandırılmış ve bu temelde de toplumsal yaşamda kadına, “mahrem alanında aile namusunu koruma görevi” verilmiştir (Şimşek, 2011).

Toplumsal cinsiyet kavramı; toplumsal yapıya ve kültürel değlere endeksli şekillendirilen bir kavram olması doğrultusunda, kapsamı öğrenilen bir kavram olma niteliği de taşımaktadır. Bu yönüyle de bireyler, toplumsal cinsiyete ilişkin tutum ve davranışlarını toplumsallaşma süreci içerisinde ve kültürel değlerle şekillenirken öğrenmekte ve edinmektedirler. Bu temelde de toplumsal cinsiyetlere yönelik bakış açısı ve toplumsal cinsiyetlerin değlendirilmesi; toplumdan topluma, zamandan zamana ve kültürden kültüre değışebildiği gibi, aynı toplumda yaşayan bireyler arasında da farklılık gösterebilmektedir (Terzioğlu ve Taşkın, 2003).

Bireylerin sahip oldukları toplumsal cinsiyet rolleri, toplumsal yapının bireylere yüklediği değler yargıları doğrultusunda şekillendirilmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerini şekillendiren değler yargıları da genel olarak; kadın ve erkek olmaya yönelik roller, beklentiler, evlilik ve çalışma yaşamı sorumlulukları vb. gibi, bireylerin hayatlarını direkt olarak etkileyen süreçler olarak kendisini ortaya koymaktadır (Şimşek, 2011).

Toplumsal cinsiyet kavramı; söz konusu edilen bu kapsamda bireyleri etkilemesi doğrultusunda, kaçınılmaz olarak sportif aktivitelere katılım bağlamında da etkilemektedir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde de; egzersizlerin ve sportif aktivitelerin bireylerin yaşamındaki yerinin ve öneminin değlendirilmesine yönelik gerçekleştirilen toplumsal analiz çalışmaları kapsamında, toplumsal cinsiyet kavramının toplumsal, kültürel ve tarihsel bir kavram olarak kendisini ortaya koyduğu görölmektedir (Hall, 1988).

Theberge'e (1993) göre de; spor ortamlarındaki iktidar ilişkileri dahi, toplumsal cinsiyete dayalı bir kültürel pratik olarak şekillendirilmektedir. Zira sportif aktivitelerin fiziksel performansın en üst düzeyde olmasını gerektirmesi, spor ortamlarının da toplumsal cinsiyet ideolojileri ile yapılandırılmasını beraberinde getirmektedir. Özellikle de yarışma sporları bağlamında değerlendirildiğinde; "kadınlık" ve "erkeklik" mesajları çok daha fazla ön plana çıkartılmakta ve üstün sportif performans, erkeklikle eşdeğer kabul edilmektedir.

Sportif etkinliklerin değerlendirilmesi ve algılanması ile birlikte, sporun bir kurum olarak "toplumsal alan" kapsamında değerlendirilmesi ve algılanması da, sportif aktivitelerin toplumsal cinsiyet analizi bağlamında göz önünde bulundurulmaktadır. Bu kapsamda da sportif performansın temel belirleyicisi olan fiziksel kapasite, sporun da ideolojik temellerde değerlendirilmesine neden olmaktadır. Neticesinde de toplumsal cinsiyet bakış açısıyla kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıkların ön planda tutulması, kadınların spor deneyimlerinin de önemsizleştirilmesini ve alçaltılmasını beraberinde getirmektedir (Tokdoğan, 2015).

Oysa egzersiz ve spor; bireylerin toplumsal cinsiyet algıları ve değerlendirmeleri temelinde ele alınmaktan ziyade, bilakis sadece bireylerin toplumsallaşmasını sağlayan önemli bir araç olarak görülmelidir. Zira egzersiz çalışmaları ve sportif aktiviteler sayesinde, bireyler kendilerini gerçekleştirebilme ve duygularını ifade edebilme olanağına sahip olmaktadır. Aynı şekilde egzersiz çalışmaları ve sportif aktiviteler; bireylerin fiziksel sağlıklarının iyileştirilmesini sağlamakla birlikte, başta stres ve saldırganlık dürtüsü olmak üzere birçok olumsuz psikolojik yaşantıdan uzaklaşılmasını sağlamakta ve bireylerin kendilerini kontrol etmelerini olanaklı kılmaktadır (Tazegül, 2014).

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi, "Toplumsal Cinsiyet ile Egzersiz Arasındaki İlişki Hangi Düzeyde Gerçekleşmektedir?" şeklinde belirlenmiştir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları aşağıda belirtildiği gibi belirlenmiştir;

- Ölçme araçları yeteri kadar geçerli ve güvenilir.
- Evrenden alınan örneklem grubu evreni temsil etmektedir.

- Cevaplayıcılar anket sorularına doğru yanıtlar vermişlerdir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında söz konusu edilebilecek sınırlılıklar, aşağıda verildiği gibi belirlenmiştir;

- Araştırma; 2020 – 2021 Eğitim – Öğretim Yılı itibariyle Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi’nde, Kars Kafkas Üniversitesi’nde ve Iğdır Üniversitesi’nde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırma, araştırmanın örneklem grubunda yer alan ve 15.01.2021 – 31/01.2021 tarihleri arasında görüşülen 150 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
- Araştırma; araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, boy, kilo, vücut kitle endeksi, eğitim düzeyi, doğum yeri, medeni durum, alkol alışkanlığı, sigara alışkanlığı ve genel sağlık durumu değişkenleri bağlamında incelenmesi ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Cinsiyet: Kadın ya da erkek olmanın biyolojik yönünü ifade eden ve bireylerin biyolojik yapılarının belirlenmesine karşılık gelen bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Deaux, 1985).

Toplumsal Cinsiyet: Kadın ya da erkek olmaya yönelik toplumsal algıların ortaya konulmasını sağlayan ve bireylerin içerisinde yer aldıkları toplumsal ve kültürel yapının şekillendirdiği kadın ve erkek davranışlarına, duyuş ve düşüncelerine yönelik beklentileri belirleyen bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Demirel, 2003).

Toplumsal Cinsiyet Eşitliği: Bireylerin toplumsal yaşamdaki fırsatların kullanılması, kaynaklardan yararlanılması ve hizmetlere erişilmesi noktasında, cinsiyeti nedeniyle ayrımcılığa uğramaması olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Demirel, 2003).

Toplumsal Cinsiyete Dayalı Eşitsizlik: Bireylerin cinsiyetleri dolayısıyla öğrenim görme olanağına daha az sahip olabildikleri, işgücüne katılım oranlarının daha düşük düzeyde gerçekleştiği ve sahip oldukları işlerden de daha az gelir elde ettikleri durumları ifade eden eşitsizlik olarak tanımlanmaktadır (Ataklı, Yertutan ve Ekinci, 2004).

Toplumsal Cinsiyette Hakkaniyet: Toplumsal yaşama ve aileye ilişkin sorumlulukların ve fırsatların, kadın ve erkek arasında adil bir şekilde ya da hakkaniyetle dağıtılması olarak tanımlanmaktadır (Demirel, 2009).

Toplumsal Cinsiyet Rolü: Kadın ve erkek için, kültürel ve toplumsal olarak uygun görülen kişilik özellikleri ve davranışları olarak tanımlanabilmektedir (Bhasin, 2003).

Fiziksel Aktivite: Bazal düzey üzerinde enerji harcanmasını gerektiren ve bireylerin iskelet kaslarının kasılması ile gerçekleştirilen bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Garber ve vd., 2011).

Egzersiz: Fiziksel zindelik ve performans, kilo kontrolü ya da sağlığın iyileştirilmesi amaçlarına yönelik olarak programlı olarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Taylor, vd., 2005).

Spor: Bireylerin ilgili oldukları alanlarda fiziksel, zihinsel ve duygusal kapasitelerini kullanmalarını sağlayan eğitici, öğretici, eğlendirici ve yarışmaya dayanan faaliyetler bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Kurtiç, 2006).

Aerobik Egzersizler ya da Kardiyovasküler Endurans Egzersizleri: Büyük kas gruplarının dâhil olduğu sürekli, ritmik ve dinamik egzersizler olarak ifade edilmektedir (Anderson and Spector, 2000).

Kas Güçlendirme Egzersizleri: Direnç uygulanarak, kas kuvvetinin ve dayanıklılığının artırılması amacıyla yapılan egzersizler ifade etmektedir (Taylor vd., 2005).

Germe Egzersizleri: Ana kas – tendon gruplarının, en az 10 dakika süreyle ve her kas grubuna 4 ya da daha fazla tekrarla, haftada en az 2 ile 3 kez gerçekleştirilen egzersizler olarak ifade edilmektedir (Taylor, vd.,).

2. KAYNAK ÖZETLERİ

2.1. Toplumsal Cinsiyete İlişkin Kavramsal / Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde; cinsiyet, toplumsal cinsiyet, toplumsal cinsiyet eşitliği, toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık / eşitsizlik ve toplumsal cinsiyette hakkaniyet kavramları ile toplumsal cinsiyet rolleri ele alınacaktır.

2.1.1. Cinsiyet kavramı

Kültür hem insan tarafından üretilen hem de insanı etkileyen bir yapıdır. Bu bağlamda “kadınlık” ve “erkeklik” de, kültürel öğelerden biri olmak bakımından hem toplumsal yapı doğrultusunda şekillendirilmekte hem de bireylerin davranışlarını direkt olarak etkilemektedir. Tarihsel süreç içerisinde de bu doğrultuda; bireylerin kimliklerinin cinsiyetleri üzerinden tanımlanmasına yönelik belirlemelerin, toplumdan topluma ve zamandan zaman farklılık göstermesi söz konusudur. Buna yönelik olarak da çocukluk dönemlerinden itibaren bireylerin içerisinde yer aldıkları kültürel yapı; cinsel kimliklerin tanımlaması üzerinde etkili olmakta ve “kadın” ve “erkek” olmaya yönelik davranışların ve yaşantıların, bu tanımlama kapsamında gerçekleştirilmesi beklenmektedir.

Cinsiyet kavramı, farklı disiplinler kapsamında farklı şekillerde tanımlanabilen bir kavramdır. Bu çerçevede cinsiyet kavramının; psikoloji, sosyoloji ve antropoloji gibi sosyal bilim alanlarında ve biyoloji gibi fen bilimleri alanlarında da farklı bakış açılarıyla tanımlanan bir kavram olduğu görülmektedir. Zira cinsiyet kavramı, aynı zamanda toplumun genelini kapsayan bir sınıflandırmayı ifade etmektedir. Aynı şekilde cinsiyete ilişkin belirlemelerin toplumsal yapıya göre farklılık göstermesi de, kavramın farklı şekillerde tanımlanmasını beraberinde getirmektedir (Dökmen, 2004).

“Cinsiyet (sex)” kavramı, toplumun iki temel ögesi olan kadın ve erkeğin biyolojik özellikleri bakımından farklılıkları olarak tanımlanabilmektedir. Dar kapsamlı bu tanımlama doğrultusunda cinsiyet kavramının, cinsiyet kromozomları ve cinsiyet organları gibi üreme ile ilgili fizyolojik özelliklere işaret etmeye yönelik tanımlandığı görülmektedir (Melli, 2000). Aynı kapsamda bir başka tanımlama çerçevesinde “cinsiyet” kavramı; kadın ya da erkek olmanın biyolojik yönünü ifade eden ve bireylerin biyolojik yapılarının belirlenmesine karşılık gelen bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Deaux, 1985).

Archer ve Lloyd (2002) tarafından yapılan belirlemeler doğrultusunda da “cinsiyet” kavramı; biyolojik karakteristiklerin sınıflandırılmasını içeren, iç ve dış genital organların kadın ve erkekteki değişimini ortaya koyan ve kadın ve erkek kavramlarının tüm toplumlarda genetik ve biyolojik farklılıkları ile tanımlanmasını sağlayan bir kavram olarak ifade edilmektedir. Söz konusu edilen bu tanımlamalar kapsamında cinsiyet kavramının, bireylerin biyolojik özelliklerine dayalı olarak yapılan demografik bir kategori belirlemesi bağlamında ele alındığı görülmektedir.

Cinsiyet kavramı ve kapsamı ile ilgili çalışmaların 1970’li yıllardan itibaren farklı bir nitelik kazanması ile birlikte ise; cinsiyet kavramının kadın ve erkeklerin “dişil” ve “eril” olarak sınıflandırılması doğrultusunda bir kültür sorunu olarak ve “toplumsal cinsiyet” belirlemeleri temelinde ele alınmaya başlandığı görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin kadın ya da erkek oldukları biyolojik göstergelerine göre belirlenebilmekteyken; dişi ya da eril olmalarına yönelik değerlendirmelerin ölçütü kültürel yapıya, zamana ve topluma göre farklılık göstermektedir (Bhasin, 2003).

Bununla birlikte “cinsiyet” ve “toplumsal cinsiyet” kavramları arasında bir ayrım yapılmasına ihtiyaç bulunması nedeniyle, İngilizce’de “cinsiyet” kavramı için “sex” ve “toplumsal cinsiyet” kavramı için “gender” sözcükleri kullanılmaktadır. Türkçe’de de söz konusu edilen bu kavramların karşılanmasına yönelik farklı kavramların kullanılması da olası olabilmekle birlikte; genel olarak “cinsiyet” ve “toplumsal cinsiyet” kavramlarının kullanıldığı, ancak zaman zaman bu iki kavramın birbirinin yerine ve aynı anlamlarda kullanıldığı görülmektedir (Dökmen, 2004). Ancak bu durum hem literatürde hem de toplumsal yaşamda kavram karışıklığına neden olduğundan, cinsiyet rollerinin incelenmesini içeren toplumsal cinsiyet kavramının da ayrıntılı olarak tanımlanmasına ve kapsamlandırılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

2.1.2. Toplumsal cinsiyet kavramı

“Toplumsal cinsiyet (gender)” kavramı; kadın ya da erkek olmaya yönelik toplumsal algıların ortaya konulmasını sağlayan ve bireylerin içerisinde yer aldıkları toplumsal ve kültürel yapının şekillendirdiği kadın ve erkek davranışlarına, duyuş ve düşüncülerine yönelik beklentileri belirleyen bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Demirel, 2003). Aynı belirleme çerçevesindeki bir başka tanıma endeksli olarak da

“toplumsal cinsiyet” kavramı; toplumsal ve kültürel yapının niteliğine endeksli olarak değişen ve kadın ve erkek olarak nitelendirilmeyi sağlayan biyolojik cinsiyet özellikleri doğrultusunda şekillendirilen davranış biçimleri, beklentiler, sorumluluklar ve roller bütünü olarak tanımlanmaktadır (Bem, 1981). Bu tanımlamalar doğrultusunda görülmektedir ki; cinsiyet kavramı bireylerin biyolojik yapılarını ifade eden özellikleri belirlemekteyken, toplumsal cinsiyet kavramı toplumsal ve kültürel olarak şekillendirilen cinsiyet özelliklerini ifade etmektedir.

Cinsiyet, bireylerin “dişi” ya da “erkek” olarak dünyaya gelmelerini; toplumsal cinsiyet ise, bireylerin cinsiyetlerine özgü olarak belirlenen roller doğrultusunda “kız çocuk” ya da “erkek çocuk” olmayı öğrenmelerini kapsamaktadır. Bu temelde de toplumsal cinsiyet; zaman içerisinde farklılaşabildiği gibi, kültürden kültüre de farklılık göstermektedir. Bu temelde de konu ile ilgili literatürde; toplumsal cinsiyetin sosyo – kültürel yapıya, zamana, kültüre ve aile yapısına da göre dahi değişebildiği ve yeniden yaratılabildiği belirtilmektedir (Bhasin, 2003).

Toplumsal cinsiyet kavramı; sadece bireylerin kadın ve erkek olmaya yönelik davranış kalıplarının ve rollerinin şekillendirilmesini değil, aynı zamanda ve belki de daha fazla kadın – erkek ilişkilerinin ve özellikle de toplumsal yaşamdaki güç ilişkilerinin şekillendirilmesini sağlayan bir kavramdır (Connell, 1998). Bu temelde de toplumsal yaşamda kadın ve erkek arasındaki ayrım, sadece cinsiyet farklılıklarına ve biyolojik niteliklerine endeksli olarak yapılmamakta ve köken itibarıyla güç ilişkilerinin şekillendirilmesine yönelik ortaya konulmaktadır.

Sonuç olarak cinsiyet; kromozomlar, gonadlar, iç ve dış genital organlar, hormonal işleyişler ve ikincil cinsiyet özellikleri kapsamında tanımlanmaktayken; toplumsal cinsiyet, tarihsel süreçte ele alınması doğrultusunda kadın ve erkek arasındaki güç ilişkisini ifade etmeye yönelik olarak ele alınmaktadır (Koivula, 1999). Bu temelde toplumsal cinsiyet ile “kadınlık” ve “erkeklik” betimlemesi yapılmakta ve biyolojik cinsiyet temelinde kadın ve erkeğe yönelik kültürel beklentiler ve roller dizayn edilmektedir.

2.1.3. Toplumsal cinsiyet eşitliği kavramı

“Toplumsal cinsiyet eşitliği (gender equality)” kavramı; bireylerin toplumsal yaşamdaki fırsatların kullanılması, kaynaklardan yararlanılması ve hizmetlere erişilmesi

noktasında, cinsiyeti nedeniyle ayrımcılığa uğramaması olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Demirel, 2003). Bir başka tanımlama kapsamında “toplumsal cinsiyet eşitliği”; kadın ve erkeğe yasalar önünde eşit davranılması ile birlikte, toplumsal yaşamda ve aile yaşamında da kadın ve erkeğin fırsatlardan, kaynaklardan ve hizmetlerden eşit yararlanmaları olarak ifade edilmektedir (Demirel, 2009).

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasına yönelik aşağıda verilen üç temel yaklaşım kapsamında belirlemelerde bulunulduğu görülmektedir:

1. Birinci yaklaşım, toplumsal yaşamda kadın ve erkeğin eşit muamele görmesi temelinde şekillendirilmektedir (Demirel, 2009).
2. İkinci yaklaşım; pozitif ayrımcılık temelinde şekillendirilmekte ve kadınların ve erkeklerin hayata eşit şartlarda başlamadıkları anlayışından hareketle, kadınların için söz konusu olan eşitsizliklerin ortadan kaldırılabilmesi için kadınlara yönelik pozitif ayrımcılık yaklaşımları sergilenmesi gerektiği belirtilmektedir (Kahraman, 2010).
3. Üçüncü yaklaşım kapsamında ise; toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanabilmesine yönelik olarak sosyal politikalar üretilmesi gerektiği gündeme getirilmekte ve özellikle de kadınlar için söz konusu olan toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin giderilebilmesi için, ek politika ve programlar üretilmesi gerektiği belirtilmektedir (Sungur, 2011).

2.1.4. Toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık / eşitsizlik kavramı

Kadın ve erkeğin; toplumsal yaşama ilişkin haklarını kullanmalarında, kaynaklara ulaşmalarında, sağlık hizmetlerine erişmelerinde, çalışma yaşamı içerisinde yer almalarında ya da genel olarak toplumsal ve siyasi yaşamda cinsiyetlerine bağlı olarak eşitsizliklere maruz bırakılmaları, toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık / eşitsizlik bağlamında ifade edilmektedir (Kahraman, 2010).

Toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık / eşitsizlik, temelde aile içinde başlayan bir olgu ve sorun olarak değerlendirilmektedir. Zira ailelerde; aile tarafından benimsenen kültürel değerler doğrultusunda kız ve erkek çocuklar farklı davranış, duyuş ve düşünlere yönlendirilmekte ve neticesinde de toplumsal cinsiyete dayalı

ayrımcılığı / eşitsizliği içselleştiren kız ve erkek çocukları yetiştirilmektedir (Baran, 1995).

Eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek değişkenleri, toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılığın / eşitsizliğin temel belirleyicileri olan üç değişken olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda özellikle kadınların; toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık / eşitsizlik dolayısıyla öğrenim görme olanağına daha az sahip olabildikleri, işgücüne katılım oranlarının daha düşük düzeyde gerçekleştiği ve sahip oldukları işlerden de, erkek işgörenlere göre daha az gelir elde ettikleri belirtilmektedir (Ataklı, Yertutan ve Ekinci, 2004).

Baxter ve Pedavic'e (1995) göre de; toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık / eşitsizlik nedeniyle, her bireyin eşit koşullarda öğrenim görme hakkından yararlanması olası olamamakta ve cinsiyetleri dolayısıyla, bireylerin öğrenim görme hakkından yararlanmaları engellenmektedir. Bu durum kadınlar da erkeklere göre daha olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olmakta ve neticesinde de, öğrenimde toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık / eşitsizlik nedeniyle toplumsal yaşamda sorunlar gündeme gelmektedir.

Toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık / eşitsizlik temelli bir başka sorun doğrultusunda da; cinsiyete dayalı işbölümünün uygulandığı toplumlarda ve ailelerde, kadının sıklıkla ücretsiz aile işçisi olarak sömürülmesi ve emeğinin karşılığını alamaması söz konusu olmaktadır. Aynı şekilde "cam tavan sendromu dolayısıyla kadınlar; statüsü ve ücreti daha düşük işlerde çalıştırılmakta, evlilik ya da doğum nedeniyle işten çıkartılmakta, yönetim kademelerinde yer alamamakta ya da kariyer olanaklarından yararlanamamakta ve artı değer taşıyan çalışma koşullarından, daha çok erkeklerin yararlanması sağlanmaktadır (Akın ve Demirel, 2003).

Sonuç olarak toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık / eşitsizlik; özelliklere kadınlara yönelik olarak ve sadece güç kullanılarak değil, maalesef kadınların da onayıyla toplumsal yaşamda varlığını sürdürmektedir. Zira toplumsal cinsiyet eşitsizliğine dayalı ayrımcılık / eşitsizlik, artık kadınlar tarafından da içselleştirilmiştir ve bu yönüyle de artık çok daha büyük bir sorun olarak kendisini ortaya koymaktadır.

2.1.5. Toplumsal cinsiyette hakkaniyet kavramı

“Toplumsal cinsiyette hakkaniyet (gender equity)” kavramı; toplumsal yaşama ve aileye ilişkin sorumlulukların ve fırsatların, kadın ve erkek arasında adil bir şekilde ya da hakkaniyetle dağıtılması olarak tanımlanmaktadır (Demirel, 2009). Bu bağlamda toplumsal cinsiyette hakkaniyet; kadın ve erkeğin, gerek gereksinimleri ve gerekse de potansiyelleri bağlamında farklılık gösterdiği anlayışına dayanmakta ve bu farklılıklardan da, toplumsal yaşamda ve aile yaşamında denge kurulmasını sağlamaya yönelik yararlanılmasını öngörmektedir (Çıtak, 2008).

Toplumsal cinsiyette hakkaniyet; toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılığın / eşitsizliğin ortadan kaldırılmasını ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasını öngörmektedir. Bu temelde de toplumsal cinsiyette hakkaniyet; dünyaya gelen ailenin ya da içerisinde yer alınan toplumsal yaşamın koşulları ne olursa olsun, kadın ve erkek için eşit yaşam koşulları sağlanması gerektiği anlayışını ortaya koymakta ve ancak bu anlayışla hareket edilmesi durumunda toplumsal yaşamda iyileşme görülebileceğini içermektedir (Boughn and Lentini, 2002).

Toplumsal cinsiyette hakkaniyet aynı zamanda; gerek kadın ve erkek arasındaki sorumlulukların ve gerekse de kazanç dağılımının adalet ve hakkaniyet anlayışıyla yapılması gerektiği anlayışını ifade etmektedir (Alyanak, 1997). Bu yönüyle de toplumsal cinsiyette hakkaniyet sağlanması ile amaçlanan; kadın ve erkek arasındaki farklılıkların toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılığa / eşitsizliğe neden olacak şekilde ön plana çıkarılması değil, bilakis bu farklılıklardan yararlanılarak denge sağlanmasını olanaklı kılmak olarak belirtilmektedir.

2.1.6. Toplumsal cinsiyet rolleri

Toplumsal cinsiyet rolleri, toplumsal cinsiyet kavramının kapsamını şekillendiren temel bileşenler içerisinde değerlendirilmektedir. Rol kavramı; bireylerin örgütlü bir toplumsal yapı içindeki pozisyonları, bu pozisyonlara yönelik sorumlulukları ve ayrıcalıkları olarak tanımlanmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolü ise; kadın ve erkek için, kültürel ve toplumsal olarak uygun görülen kişilik özellikleri ve davranışları olarak tanımlanabilmektedir (Bhasin, 2003).

Toplumsal cinsiyet rolleri; cinsiyete dayalı rollere olmak doğrultusunda, kız ve erkek çocukların içerisinde yer aldıkları etkinliklere ve oyunlara göre, sosyalleşme sürecinde edindikleri rolleri ifade etmektedir. Bu temelde de kız ya da erkek olarak dünyaya gelmek, bu cinsiyetlere için öngörülen rollerin de yetiştirme sürecinde benimsenmesi gerekliliğini gündeme getirmektedir. Bireylerin toplumsal cinsiyet rollerini edinmeleri, gerçekleştirdikleri davranışların cinsiyetlerine göre “uygun” ya da “uygun değil” şeklinde değerlendirilmesi ve nitelendirilmesi ile sağlanmaktadır (Baran, 1995).

Kadın ve erkek arasında; sahip olunan yetenekler, gizilgüçler ile fiziksel özellikler ve kişilik özellikleri açısından birçok farklılık bulunmaktadır. Bu temelde de toplumsal yaşamda bireylerden, erkek olmaları doğrultusunda “maskülen” ve kadın olmaları doğrultusunda da “feminen” davranışlar beklenmektedir. Bir başka ifadeyle de, erkek olmak doğrultusunda benimsenen maskülen davranışların temelinde agresifliğin ve kadın olmak doğrultusunda benimsenen feminen davranışların temelinde de nezaketin yer alması gerektiği düşünülmektedir (Coşgun, 2002).

Bununla birlikte toplumsal cinsiyet rollerinin değerlendirilmesine yönelik söz konusu edilen bakış açılarının, spor alanında farklılaşmaya ve geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri değerlendirmesinden uzaklaşmaya başladığı görülmektedir. Neticesinde sporun genel olarak erkeksi bir aktivite olduğunu ve birçok spor dalının erkeksi davranışlar gerektirdiğini düşünülebilir. Birlikte, özellikle son yıllarda spor bilimleri kapsamında bu anlayıştan uzaklaşıldığı söylenebilir.

2.1.7. Toplumsal cinsiyet rollerinin yaşama etkisi

Toplumsal cinsiyet rollerinin algılanmasına yönelik olarak toplumsal yaşamda hâkim olan ataerkil ve geleneksel bakış açısı, kadınların statüsünün olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır. Bu temelde de günümüz itibarıyla, kadınların toplumsal yaşamda hak ettikleri ve/veya istedikleri statüye erişemedikleri ve erkeğin gerisinde kalmak zorunda bırakıldıkları görülmektedir.

Geleneksel ve ataerkil toplumlarda, kadınların erkeklerin yardımcıları olarak değerlendirildikleri görülmekte ve buna yönelik olarak kadınlara; erkeklere yönelik öfke davranışları sergilememeleri, hayır dememeleri, onları mutlu etmek için çaba sarfetmeleri ve erkeğin gerisinde kalmak doğrultusunda, atılgan olmayan davranışlar

sergilemeleri öğütlenmekte ve öğretilmektedir. Bu doğrultuda da kadınların; genel olarak özgüven eksikliği içerisinde ve pasif, kararsız, başkaları tarafından verilen kararlara riayet edilen ve çatışmadan kaçınan bir yaşam algısına sahip oldukları bir “kadın imajı” üretilmektedir. Erkeklerin ise; bilakis aile mülkünün sahibi olan, evin reisi konumunda bulunan, tüm yaşam alanlarını denetleme yetisine sahip ve toplumsal yaşamı yönlendiren atılgan bireyler olmaları yönünde yetiştirildikleri görülmektedir (Baxter and Pedavic, 1995).

Söz konusu edilen cinsiyetçi rol dağılımı ve yaklaşımı, sosyalleşme süreci içerisinde kadınlara ve erkeklere benimsetilmektedir. Neticesinde de toplumsal cinsiyet rollerine yönelik bu algılar; çalışma yaşamında ve toplumsal yaşamda olduğu kadar, evlilik ve aile yaşamında da kadın ve erkek arasındaki farklılıkların belirginleştirilmesini öngörmektedir (Crouter vd., 2001).

Kadınların evlilik öncesinde cinsel ilişkide bulunmamış olmasının, evlenmeden yalnız yaşamamasının, akşam saatlerinde tek başına sokağa çıkmaması gerektiğinin, erkeklere özgü olduğu düşünülen meslekleri seçmemesinin, eşinden şiddet görmesi durumunda bu durumu paylaşmamasının, aile büyüklerinden izin almadan sosyal yaşam etkinliklerine dâhil olmamasının vb. öğütlenmesi de, toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında üretilen davranışları ifade etmektedir (Coşgun, 2002). Kadınların da söz konusu edilen bu rolleri ya da davranış kalıplarını, kısmen ya da tamamen benimsememeleri ya da reddetmeleri durumunda ise, cezalandırılabilir oldukları görülmektedir.

2.1.8. Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları etkileyen faktörler

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları etkileyen faktörlerin; aile, ebeveynlerin öğrenim düzeyi ve anne çalışma durumu, aile ortamı, kardeş ve arkadaş grupları, öğretmenler ve ders kitapları ve kitle iletişim araçları bağlamında değerlendirildiği görülmektedir.

2.1.8.1. Aile

Aile, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Zira aile; dünyaya gelmeleri ile birlikte kız ve erkek çocuklarını, toplum tarafından belirlenmiş olan cinsiyet rollerine uygun olarak yetiştirmeye başlamaktadır. Bu bağlamda kız ve erkek çocuklar için farklı

oyuncaklar alınmakta ve farklı oyunlara ve etkinliklere yönlendirilerek, cinsiyetlerine uygun rolleri benimsemeleri için teşvik edilmektedirler. Örneğin; kız çocukları bebeklerle oynamaya yönlendirilmekte, erkek çocukları ise arabalarla oynamaları için teşvik edilmektedirler. Bu temelde de çocuklar, zaman içerisinde ailelerinin kendileri için uygun gördükleri davranışları benimsemeye ve rolleri oynamaya başlamaktadırlar.

Anne – baba, çocuğun kendisi için öngörülen cinsiyet rollerini görmesini ve benimsemesini sağlayan ilk modellerdir. Bu nedenle de çocuğun cinsiyetine uygun roller benimseyebilmesinin ya da benimseyememesinin temelinde, aile ve anne – baba yaklaşımlarının yer aldığı belirtilmektedir. Zira çocuğun anne – babası ile ilişkisi ve etkileşimi, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarını şekillendirmekte ve çocuk, bu doğrultuda kendisi için öngörülen cinsiyet rollerini benimsemekte ya da benimsememektedir (Burt and Scott, 2002).

Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre; babanın cinsiyet rolüne yönelik tutumları hem kız hem de erkek çocukların toplumsal cinsiyet rollerini benimseme davranışlarını direkt olarak etkilemektedir. Bu bağlamda babaların annelere göre daha geleneksel toplumsal cinsiyet rolü tutumlarına sahip olduğu ailelerde, çocukların da geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini benimseme ve bu rollere uygun davranma eğilimlerinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (Haotu and Liao, 2003).

Geleneksel ailelerde babalar; erkek çocuklarının bağımsız ve özerk olmasını öğrenmelerini, kız çocuklarının da anlayışlı, yumuşak başlı ve yardımsever olmalarını öğrenmelerini önemsemektedirler. Anneler ise; daha çok kız çocuklarının toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarının şekillendirilmesinde etkili olmakta ve kız çocuklarına daha çok, ailesinin ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olmayı öğütlemektedirler (McHale vd., 2003).

Ailelerin çocuk yetiştirme tarzları da, çocukların toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarının şekillenmesini direkt olarak etkilemektedir. Bu bağlamda anne – babalar genel olarak erkek çocuklarını; başarılı olma, duygularını kontrol etme, sorumluluk alma, bağımsız hareket etme ve yarışmacı olma gibi davranışlara yönelik olarak, kız çocuklarına göre daha fazla teşvik etmektedirler (Coşgun, 2002).

2.1.8.2. Ebeveynlerin öğrenim düzeyi ve annenin çalışma durumu

Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları etkileyen faktörlerden bir diğeri de, ebeveynlerin öğrenim düzeyi ve annenin çalışma durumu kapsamında ifade edilmektedir. Konu ile ilgili araştırmalar doğrultusunda; yüksek öğrenim düzeyine sahip anne – babaların, çocuklarına yönelik daha eşitlikçi tutumlar sergiledikleri belirlenmiştir. Zira anne – babaların yüksek öğrenim düzeyine sahip olmaları; çocuk yetiştirme konusunda da bilinçli olmalarını sağlamakta ve bilinci anne – babalar, kız ya da erkek çocuklarının karşı cinse ilişkin öngörüne davranış ve ilgileri benimsemelerini daha kolay kabul etmektedirler. Özellikle de annenin eğitim düzeyinin yüksek olması, çocukların eşitlikçi tutumlara sahip olmalarını olanaklı kılmaktadır (Zeyneloğlu, 2008).

Annenin çalışma durumu söz konusu olduğunda da; annelerinin de babaları gibi bir işte çalıştığını ve babalarının annelerine çocuk bakımı ve ev işleri kapsamındaki sorumlulukları üstlendiği gören kız ve erkek çocukların, toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarını bu kapsamda şekillendirmekte ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin daha eşitlikçi bir tutum benimsemektedirler (Messner, 2000).

Lise ve üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının belirlenmesine yönelik gerçekleştirilen araştırmalar kapsamında da; araştırmanın örnekleminde yer alan ve anneleri çalışan öğrencilerin, toplumsal cinsiyet rollerine yönelik eşitlikçi tutumu benimseme eğiliminde oldukları ve anneleri tarafından benimsenen toplumsal cinsiyete ilişkin tutumları normal olarak değerlendirdikleri bulgulanmıştır (Panayotova and Brayfield, 1997).

Ülkemizde de konu ile ilgili olarak lise ve üniversite öğrencileri örnekleminde Baykal (1988) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında; araştırmanın örnekleminde yer alan ve annesi çalışan öğrencilerin, annesi çalışmayan öğrencilere göre daha fazla eşitlikçi toplumsal cinsiyet tutumuna sahip oldukları belirlenmiştir.

2.1.8.3. Aile ortamı

Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları etkileyen faktörlerden bir diğeri de, aile ortamının niteliği bağlamında; anne – babaların birlikte olmaları durumunda çocuğun anne – babası ile birlikte büyümesi ya da boşanmanın veya eşlerden birinin vefat etmiş olduğu ailelerde yaşanılması doğrultusunda da, çocuğun anne ya da babası ile yaşamasının etkisi bağlamında değerlendirilmektedir. Çocukların karı – koca ve anne

–baba–çocuk ilişkilerinin sağlıklı bir iletişim ve etkileşim ortamında gerçekleştirilebildiği ailelerde yetişmeleri tercih edilmekle birlikte, her çocuk için bu durum olası olmayabilmektedir.

Anne ve/veya babanın ölümü, boşanma, terk edilmek ya da kısa ve/veya uzun süreli olarak anne – babadan ayrı kalmak gibi olgular, çocukların yoksunluk duygusu ile büyümelerine neden olabilmektedir. Bu doğrultuda anne – babasının boşanması doğrultusunda anneleri ile birlikte yaşayan ya da babalarını küçük yaşlarda kaybeden erkek çocuklarının, annelerine daha bağımlı davranışlar gösterdikleri ve daha feminen özelliklerle kişiliklerini şekillendirdikleri belirtilmektedir (Baykal, 1988).

Annesi ya da babası ile birlikte yaşamak zorunda olan kız ya da erkek çocukların, toplumsal cinsiyet rollerini edinmekte zorluk çektikleri ifade edilmektedir. Zira özellikle anneleri ile birlikte yaşamak zorunda kalan erkek çocuklarının, baba rol modelinden yoksun büyümek durumunda kalmaları ya da babaları ile birlikte yaşamak zorunda kalan kız çocuklarının, anne rol modelinden yoksun büyümek durumunda kalmaları, cinsiyetlerine ilişkin rolleri de gözlemleyememelerine ve dolayısıyla bu rolleri yerine getirmede eksiklikler yaşamalarına neden olmaktadır (Hardin ve Greer, 2009).

Anne – babaları ile birlikte yaşayan çocukların, toplumsal cinsiyet rollerinde eşitlikçi tutumu benimseme eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Aynı şekilde geniş ailede yaşayan çocukların da, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin daha geleneksel bir tutum benimsedikleri ifade edilmektedir. Zira geniş aileler; geleneksel aile ilişkilerini devam ettirmek doğrultusunda, bu ailelerde yaşayan bireylerin de geleneksel ailelere ilişkin olan kadın ve erkek rollerini benimsemeleri ve içselleştirmeleri söz konusu olmaktadır (Burt and Scott, 2002).

2.1.8.4. Kardeş ve arkadaş grupları

Kardeş ve arkadaş grupları da, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları etkileyen faktörlerden bir diğeri olarak ifade edilmektedir. Kardeş grupları söz konusu olduğunda; aynı cinsiyete sahip büyük kardeşlerin, küçük kardeşler için en uygun rol model olarak görüldüğü belirtilmektedir. Bu bağlamda küçük kardeşler; aynı cinsiyetteki büyük kardeşlerinin davranışlarını ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarını direkt olarak benimseme eğilimi göstermektedirler (Özen, 1992).

Arkadaş grupları söz konusu olduğunda da; aynı cinsiyetteki arkadaşların, bireylerin toplumsal cinsiyet rol modeli olarak algılandığı ve toplumsal cinsiyete ilişkin tutumların şekillendirilmesinde etkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle okulöncesi dönemde ve ilkokul döneminde; çocukların aynı cinsiyetteki arkadaşlarının davranışlarını model almakta ve onlarla aynı davranışları ve yaklaşımları sergilemeye önem vermektedirler (Stewart vd.,2004).

Okulöncesi dönemde ve ilkokul döneminde; kızlar kızlarla ve erkekler erkeklerle oyun oynamaya ve aynı etkinlik içerisinde yer almaya önem vermekte ve erkekler, kızların oynadıkları oyunları “kız oyunu” ve kızlar da, erkeklerin oynadıkları oyunları “erkek oyunu” diye nitelendirerek oynamamaktadırlar. Aynı şekilde kızlarla oynayan erkek çocukları erkek gruplarından ya da erkeklerle oynayan kız çocukları da kız gruplarından dışlanmaktadırlar (Şenel ve Akgün, 1993).

Sonuç olarak gerek kardeş grupları ve gerekse de arkadaşları grupları bağlamında değerlendirildiğinde; aynı cinsiyetteki kardeşlerin ya da arkadaşların cinsiyetlerine ilişkin davranışlarının bireyler tarafından direkt olarak benimsendiği ve bu doğrultuda da kardeşlerin ya da arkadaşların, toplumsal cinsiyet rollerinin kazanılmasına ve toplumsal cinsiyete ilişkin tutumların şekillendirilmesinde etkili olduğu görülmektedir.

2.1.8.5. Öğretmenler ve ders kitapları

Öğretmenler ve ders kitapları da, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları etkileyen faktörlerden bir diğeri olarak ifade edilmektedir. Zira gelişimlerinin ilk dönemlerinde çocuklar; ailelerinin ve yakın çevrelerinin etkisi haricinde, okul yaşamlarına endeksli olarak öğretmenleri ve ders kitapları aracılığıyla da toplumsal cinsiyet rollerini ve toplumsal cinsiyete ilişkin tutumlarını şekillendirebilmektedirler (Severge, 1998).

Öğretmenler; okula başlanması ile birlikte, toplumsal cinsiyet rolleri ve toplumsal cinsiyete ilişkin tutumları bağlamında çocuklar için en önemli rol modellerden biri olarak görülmeye başlanmaktadır. Bu temelde çocuklar, davranışlarını öğretmenlerinin davranışlarına endeksli olarak şekillendirmektedirler. Bununla birlikte öğretmenler; öğrencilerini cinsiyet rollerine uygun davranışlara

yönlendirmekte ve toplumsal yaşamda kadın ve erkek olmaya yönelik davranışların benimsenmesinin önemine vurguda bulunmaktadır (Şenel ve Akgün, 1993).

Ders kitapları da aynı şekilde; çocukların cinsiyetlerine uygun geleneksel rollerle sıklıkla karşılaşmalarını sağlayacak şekilde hazırlanan öğretim materyalleri olarak, öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerini ve toplumsal cinsiyete ilişkin tutumlarını şekillendirmelerinde etkili olmaktadır. Zira ders kitapları aracılığıyla toplumsal ve kültürel değerlerin genç nesle benimsetilmeye çalışılması, eğitim sistemlerinin temel amaçları arasında yer almaktadır (Severge, 1998). Buna yönelik olarak da ders kitaplarında; gerek aile yaşamında ve gerekse de toplumsal yaşamda kadın ve erkeklerin görev ve sorumluluklarına ilişkin direkt belirlemeler öğrencilere aktarılmakta ve çocuklar da bu doğrultuda, kendi cinsiyetlerine uygun rol modelleri içselleştirmektedirler.

2.1.8.6. Kitle iletişim araçları

Kitle iletişim araçları ve özellikle de televizyon, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları etkileyen faktörlerden önemli bir diğeri olarak ifade edilmektedir. Televizyonun çocuklar üzerinde oldukça etkili olmasının temel nedeni, en kolay ulaşılabilen kitle iletişim aracı olmasından kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte televizyon; çocukların davranışları pekiştirme ve deneme olmaksızın gözleyebildikleri ve gerçekleri de bu kapsamda değerlendirmeye başladıkları bir araç olmak bakımından, çocukların davranışlarını direkt olarak etkilemektedir.

Televizyon programları aracılığıyla; bireylere kadın ve erkek olmaya ilişkin karakteristik özellikler sunulmakta ve bireylerde, geleneksel cinsiyet rolleri doğrultusunda davrandıkları oranda değerli olabilecekleri mesajı aktarılmaktadır. Bu nedenle de televizyon izleme oranları yüksek olan çocukların, televizyon izleme oranları daha düşük olan çocuklara göre, geleneksel cinsiyet rollerini benimseme olasılıklarının daha fazla olduğu belirtilmektedir (Sakallı, 2003).

2.2. Toplumsal Cinsiyet İle Spor ve Egzersiz İlişkisi

2.2.1. Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramları

Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor; bireylerin sosyalleşmelerini sağlayan önemli araçlar olmalarının yanında, bireylere kendilerini gerçekleştirme ve duygularını ifade edebilme olanağı sağlamaktadırlar. Bununla birlikte fiziksel aktivite, egzersiz ve spor;

bireylerin saldırganlık dürtüsü ve stres gibi birçok olumsuz duygu durumundan uzaklaşmalarına ve kendilerini kontrol etmelerine katkıda bulunması bakımından önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları günlük yaşamda sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılan kavramlar olsa da, aslında eşanlamli kavramlar değildirler. Fiziksel aktivite, bazal düzey üzerinde enerji harcanmasını gerektiren ve bireylerin iskelet kaslarının kasılması ile gerçekleştirilen bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda fiziksel aktiviteler; her türlü kas hareketlerini içermekte ve spor aktiviteler ya da ev / bahçe işleri gibi, bireylerin günlük yaşam aktivitelerinden çeşitli spor faaliyetlerine dek uzanan geniş bir alanı kapsamaktadır (Garber vd., 2011).

Egzersiz ise; planlı ve yapılandırılmış kapsamda yürütülen ve kardiyovasküler fitness, kas gücü ve dayanıklılığı ya da esneklik ve vücut kompozisyonu gibi, fiziksel zindeliğin bir ya da daha fazla unsurunun geliştirilmesinin amaçlandığı sürekli fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilmektedir. Bir başka belirleme kapsamında da egzersiz; fiziksel zindelik ve performans, kilo kontrolü ya da sağlığın iyileştirilmesi amaçlarına yönelik olarak programlı olarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Taylor, vd., 2005).

Spor kavramı da; bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarının iyileştirilmesinin ve sosyal ilişkilerinin düzenlenmesinin amaçlandığı ve bireyleri zihinsel ve hareketsel açıdan belirli bir düzeye ulaştıran pedagojik ve biyolojik temelli geniş bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Ölmez, 2010).

Spor kelimesi; Latince “Disportare” ya da “Desport” kelimelerinden türetilmiştir ve kelime anlamı “dağıtmak” ya da “birbirinden ayırmak” anlamlarını içermektedir. Spor kavramı; bireylerin ilgili oldukları alanlarda fiziksel, zihinsel ve duygusal kapasitelerini kullanmalarını sağlayan eğitici, öğretici, eğlendirici ve yarışmaya dayanan faaliyetler bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Kurtiç, 2006).

Tarihsel süreç içerisinde spor kavramının; bireylerin zamanlarını mutlu, neşeli ve eğlenerek geçirmelerini sağlayan tüm etkinlikler için kullanıldığı görülmektedir. Bununla birlikte zaman içerisinde ve özellikle de bireylerin yaşam standartlarının farklılaşmaya başlaması doğrultusunda spor kavramının; yarışma ve kazanma amaçlı ya da başkalarına üstün gelme çabasıyla ve belirli kurallar dâhilinde gerçekleştirilen beden

hareketlerini kapsayan bir kavram olarak kullanılmaya başlandığı görülmektedir (vd., 2013).

Kapsamlı bir tanımlama çerçevesinde spor; vücudun yapısal ve fonksiyonel özelliklerinin iyileştirilmesini ve eklemlerin ve kasların kontrolünü sağlayarak, orantılı bir şekilde gelişmelerini olanaklı kılan, el, ayak, gövde vb. uzuvların kontrolü ile fiziksel gücün aktif kullanılmasını destekleyen ve bu temelde düzenli hareket etmeyi öğreten etkinlikler bütünü olarak ifade edilmektedir. Söz konusu edilen bu kapsamda spor; sportif aktiviteler ile bireylerin fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamayı öngören ve kazanma hırsına yenilmeden, yaşa ve genetiğe bağlı kapasitenin maksimize edilmesini amaçlayan bir bilim dalı olarak tanımlanmaktadır (Erkal vd.,1998).

Sonuç olarak fiziksel aktivite, egzersiz ve spor; bireylerin hareket etme ihtiyaçlarının karşılanması, sosyalleşebilmeleri ve statü elde edebilmeleri ve eğlenmeleri ve mutlu olmaları gibi birçok nedene endeksli olarak gerçekleştirilebilen fiziksel hareketleri ve etkinlikleri kapsamaktadır. Söz konusu edilen bu kapsamı doğrultusunda da fiziksel aktivite, egzersiz ve spor hem bireylerin fiziki yönden gelişmelerini sağlamakta hem de benlik duygularının ve davranışlarının geliştirilmesini olanaklı kılmaktadır.

2.2.2. Egzersiz türleri

Egzersiz türleri, aşağıda verilen kapsamda değerlendirilmektedir:

1. Aerobik Egzersizler;
2. Kas Güçlendirme – Dirençli Egzersizler ve
3. Germe Egzersizleri.

Çalışmanın bu aşamasında, söz konusu edilen bu egzersiz türleri ile ilgili ayrıntılı belirlemelerde ve değerlendirmelerde bulunulacaktır.

2.2.2.1. Aerobik egzersizler

Aerobik egzersizler ya da kardiyovasküler endurans egzersizleri; büyük kas gruplarının dâhil olduğu sürekli, ritmik ve dinamik egzersizler olarak ifade edilmektedir. Aerobik egzersizler; bireylerin endurans ya da dayanıklılık, uzun süre iş yapabilme ve bu işi devam ettirebilme yeteneklerinin geliştirilmesini sağlamaktadır. Aerobik kelimesi; “oksijenle” ya da “oksijene duyulan ihtiyaç” anlamlarında

kullanılmakta ve vücutta enerji üreten süreçlerin oksijen kullanımını nitelendirmektedir (Anderson and Spector, 2000).

Söz konusu edilen bu kapsamı itibarıyla aerobik egzersizler, vücuttaki oksijen sisteminin geliştirilmesini sağlamaktadırlar. Zira aerobik egzersizler ile kalp ve akciğerlere yüklenilerek, kalbin ve akciğerlerin daha fazla çalışması sağlanmakta ve aerobik egzersizler kapsamındaki yürüme, koşma, merdiven çıkma, yüzme, bisiklete binme ve dans etme gibi fiziksel aktiviteler ile vücudun maksimum oksijen tüketmesi amaçlanmaktadır (Caldwell vd., 2009).

Aerobik egzersizler; soluk alıp vermenin hızlanmasını ve derinleşmesini ve kalbin daha güçlü ve hızlı atmasını sağlamaktadır. Bu temelde de aerobik kapasite, maksimum oksijen tüketimi ve kardiyovasküler dayanıklılık ve kardiorespiratuvar fitness kavramları, eşanlamlı olarak kullanılmaktadırlar. Aerobik kapasite; kardiyak ve pulmoner sistemlerin etkin bir şekilde entegre olmalarına bağlı olarak, vücudun oksijen taşıma ve kullanma yeteneğini ifade etmektedir (Johnson vd., 2007).

Aerobik egzersiz programının oluşturulması sürecinde öncelikli olarak, egzersiz şiddetinin ya da yoğunluğunun belirlenmesi gerekmektedir. Egzersiz şiddeti; bireylerin yaş, aile öyküsü, sedanter yaşam stili ile obezite, hipertansiyon, dislipidemi ve prediyabet gibi kardiyak risk faktörleri doğrultusunda belirlenmektedir. Bununla birlikte 45 yaşın üzerindeki erkeklerde ve 55 yaşın üzerindeki kadınlarda iki ya da daha fazla kardiyak risk faktörü bulunmaktaysa, egzersiz testi yapılması doğrultusunda egzersiz şiddetinin belirlenmesi gerektiği ifade edilmektedir (Mokhtari, Nezakatalhossaini ve Esfarjani, 2013).

Elektrokardiyografi (EKG) ve tansiyon arteriyel kontrollü yapılan egzersiz testleri; kalp atım hızı ile yoğunluk derecesinin ölçülmesi yanında iskemik bulgular, göğüs ağrısı, baş dönmesi, ciddi aritmi, bacak krampları ve kladikasyo gibi semptomların takip edilmesini kapsamaktadır. Egzersiz testleri ile bireylerin fiziksel iş kapasitelerinin ölçülmesi yanında, istirahat kalp atım hızlarını göz önünde bulunduran kalp hızı rezervi ve algılanan zorluk derecesi gibi dolaylı egzersiz şiddeti belirleme yöntemleri de kullanılabilir (Garber vd., 2011).

Aerobik egzersiz programının oluşturulması sürecinde, egzersiz programının süresinin doğru tespit edilmesi de önem arz etmektedir. Bu bağlamda genel olarak; tek seans olarak ya da 10 dakika ya da altında sürelerle bölerek, 20 ile 60 dakikalık devamlı

aerobik aktivite yapılması önerilmektedir. Aynı şekilde aerobik programının sıklığının belirlenmesi de, bir diğer önemli nokta olarak ifade edilmektedir. Buna yönelik olarak da; orta şiddette bir aerobik egzersiz programının 30 dakika ve haftada 5 gün, yüksek şiddette bir aerobik egzersiz programının da 20 dakika ve haftada 3 gün şekilde uygulanmasının uygun olarak belirtilmektedir (Tingaz, 2018).

Aerobik egzersiz programının tipine yönelik olarak da; büyük kas gruplarının ritmik ve sürekli aktivitelerle geliştirilebilmesi için yürüme, koşma, bisiklete binme ya da kürek gibi aktiviteler önerilmektedir. Bununla birlikte aerobik egzersiz programı kapsamında hangi aerobik egzersiz tip belirlenmiş olunursa olunsun; programın şiddeti, süresi ve sıklığının, kademeli olarak yüklenme sağlayacak şekilde belirlenmesi gerektiği ifade edilmektedir. Aerobik programının uygulanması sürecinde öncelikle egzersiz süresi ve sıklığı artırılmalı ve daha sonrasında da zorlanma derecesine ya da kalp hızı rezervine göre, egzersiz şiddeti artırılmalıdır (Özkul, 2017).

2.2.2.2. Kas güçlendirme egzersizleri

Kas güçlendirme egzersizleri; kuvvetlendirme egzersizleri, güçlendirme egzersizleri ya da dirençli egzersizler olarak da bilinmektedir. Kas güçlendirme egzersizleri; direnç uygulanarak, kas kuvvetinin ve dayanıklılığının artırılması amacıyla yapılan egzersizleri ifade etmektedir (Taylor vd., 2005). Kas güçlendirme egzersizlerine yönelik egzersiz reçetesi hazırlanırken; egzersizlerin tekrar sayısı, seti, şiddeti ve frekansı ile dinlenme süresi kapsamında belirlemelerde bulunulması gerekmektedir.

Kas güçlendirme egzersizleri kapsamında egzersizin tekrar sayısı, bir ağırlığın indirilip kaldırılma sayısını ifade etmektedir. Egzersiz seti, egzersiz tekrar sayısının duraksama olmaksızın ve bir dizi halinde yapılmasını belirtmektedir. Egzersiz dinlenme süresi; iki egzersiz seti arasındaki bekleme süresini ifade etmektedir ve genel olarak da egzersiz dinlenme süresi, 2 ile 3 dakika olarak önerilmektedir. Egzersiz şiddeti, egzersiz kapsamında kaldırılan ağırlık miktarını ve egzersiz frekansı ise, egzersiz programı kapsamında bir haftada uygulanan egzersiz seansı sayısını belirtmektedir (Jago vd., 2006).

Kas güçlendirme egzersizlerinin; bireysel program dâhilinde kişiye özgü hazırlanması, doğru nefes alıp vermenin sağlanabilmesine yönelik olarak egzersiz sırasında doğru nefes alıp verme tekniği uygulanması, agonist ve antagonist kas grupları

arasında dengenin korunmasına yönelik güçlendirme yapılması, tüm egzersizlerin yavaş ve kontrollü olarak yapılması doğrultusunda egzersiz hızının sabit bir hızda ayarlanması ve egzersizin düzgün postürde yapılması gerektiği belirtilmektedir (Taylor vd.,2005).

Kas güçlendirme egzersizlerinin; gittikçe artan yüklenme prensibi ile yapılması ve kas kuvvetinin artması doğrultusunda egzersiz tekrar sayısının, set sayısının ve direncinin artırılması önerilmektedir. Bu kapsamda da kas güçlendirme egzersizleri; serbest ağırlıklar, ağırlık makineleri ve/veya elastik bantlar gibi egzersiz araçlarının kullanılmasıyla yapılmalıdır (Jago vd., 2006).

2.2.2.3 Germe egzersizleri

Germe egzersizleri; ana kas – tendon gruplarının, en az 10 dakika süreyle ve her kas grubuna 4 ya da daha fazla tekrarlar, haftada en az 2 ile 3 kez gerçekleştirilen egzersizler olarak ifade edilmektedir. Germe egzersizleri kapsamında statik germe hareketlerinin ise, 15 ile 60 saniye arasında değişen sürelerle yapılması gerektiği belirtilmektedir (Taylor vd., 2005).

2.2.3. Sportif aktivitelerde toplumsal cinsiyet analizi yaklaşımları

Sportif aktivitelerde toplumsal cinsiyet analizi yaklaşımları bağlamındaki çalışmalar değerlendirildiğinde, Kategorik Yaklaşım'dan İlişkisel Yaklaşım'a doğru bir yönelim içerisinde olduğu görülmektedir. Kategorik Yaklaşım; spora katılım ve performanstaki cinsiyet farklılıklarına sosyalleşme süreci ile açıklama getiren, bireyleri kadınsı ve erkeksi gibi kategoriler kapsamında sınıflandıran ve biyolojik belirlenimcilik anlayışına sahip olması bakımından sıklıkla eleştirilen bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Kategorik Yaklaşım bu kapsamda; toplumsal cinsiyet ile ilgili belirlenmelerin ilk olarak ortaya konulmaya başlandığı 1970'li yıllarla birlikte gündeme gelen ve kadınlar için yeni yasal düzenlemelerin gerçekleştirildiği ve kadın hareketlerinin etkisinin artması doğrultusunda, kadınların spora katılımlarının arttığı bir dönemde kendisini ortaya koymaya başlamıştır (Gems, 1993).

Söz konusu edilen dönem itibariyle, toplumsal cinsiyet rolleri ile spora katılım arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların yapılmaya başlandığı görülmektedir. Bu kapsamda farklı spor dallarında yer alan sporcuların toplumsal cinsiyet rollerinin belirlenmesine yönelik olarak gerçekleştirilen araştırmalar doğrultusunda; spora katılım oranının, toplumsal cinsiyet rollerinin belirlenmesi sürecinde önemli olduğu ve

sporcuların büyük oranda androjen ve erkeksi cinsiyet rollerine sahip oldukları bulgulanmıştır (Challip vd., 1980; Hall, vd., 1986).

Kategorik Yaklaşım, özellikle 1980'li ve 1990'lı yıllar itibariyle çok daha ön planda olmaya başlamıştır. Ülkemizde ise Kategorik Yaklaşım kapsamındaki çalışmaların, 2005 yılından itibaren gerçekleştirilmeye başlandığı görülmektedir. Buna yönelik olarak Koca vd., (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında; spora katılım oranının, bireylerin toplumsal cinsiyet rollerinin belirlenmesi sürecinde etkili olabildiği belirlenmiştir. Bununla birlikte Koca, Aşçı ve Kirazcı (2005) araştırmalarında; sporcu bireylerin, sporcu olmayan bireylere göre çok daha fazla androjen ve erkeksi cinsiyet rolü özellikleri taşıdıklarını bulgulamışlardır.

Sportif aktivitelerde toplumsal cinsiyet analizi yaklaşımları bağlamında ortaya konulan bir başka yaklaşım da, Liberal Yaklaşım'dır. Kendisini liberal söylemler kapsamında temellendirmesi dolayısıyla bu şekilde adlandırılan Liberal Yaklaşım; spor ortamındaki yarışma olanakları, antrenörlük, yöneticilik ve yüksek gelir etme gibi kaynaklara ulaşmada kadın ve erkek arasındaki eşitsiz koşullara vurguda bulunmaktadır. Bu bağlamda Liberal Yaklaşım; kendisini Liberal Feminizm'in eşitlik anlayışı ile şekillendirmekte ve toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin ortadan kaldırılması ile kadınların kendilerine yüklenen "kadınlık" kimliğinden kurtularak erkek alanlarında da var olabilmeleri gerektiğini savunmaktadır (Nguyen, 2008).

Liberal Yaklaşım'a göre; spor alanlarında kulüplere, okul takımlarına ve/veya spor merkezlerine katılımda, yerel, ulusal ve/veya uluslararası yarışmalarda yer almada, antrenör ya da yönetici olmak anlamında lider olabilmede ya da medya sunumlarında toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin görünür kılınması, bu eşitsizliklerin çok daha fazla ön plana çıkmasına neden olmaktadır (Parker, 1996).

Sportif aktivitelerde toplumsal cinsiyet analizi yaklaşımları bağlamında ortaya konulan bir başka yaklaşım da, Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı'dır. Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı, spor örgütlerinin sosyal yapısında kadın ve erkek konumlarının çok daha fazla farklılaşmaya başladığı 1980'li yılların başlarında ön plana çıkan bir yaklaşımdır. Bu temelde Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı; spor örgütlerinde toplumsal cinsiyet eşitliğinin birçok erkek açısından tarafsız atama ve terfi sistemleri ile sağlanabildiğini, ancak birçok kadın açısından ve sadece kadın olmaları dolayısıyla, özellikle spor

örgütlerinde yönetici olmak söz konusu olduğunda sağlanamadığını savunmaktadır (Acosta and Carpenter, 2000).

Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı kapsamında gerçekleştirilen araştırmalarda; kadınların spor örgütlerinde cinsel taciz, mobbing, resmi olmayan erkek ağları, patronluk, eril önyargılar, toplumsal cinsiyet kalıpları, kadın rol modellerinin ve kılavuzlarının olmaması ve dışlanma gibi nedenler dolayısıyla dezavantajlı duruma düştükleri / düşürüldükleri belirlenmiştir (Hovden, 2000).

Ülkemize endeksli değerlendirildiğinde ise; spor örgütlerinde Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı bağlamında belirlemelerde bulunulmasına yönelik çalışmalar yapılmadığı ve genel olarak çalışmalar kapsamında, spor örgütlerinde örgüt yapısının ve yönetim şemasının incelendiği görülmektedir. Bu nedenle de ülkemiz örnekleminde; spor örgütlerinde kadınların liderlik ve karar verme / yöneticilik süreçlerindeki konumlarının belirlenmesine ve spor örgütleri kapsamında toplumsal cinsiyet analizi yapılmasına yönelik bulgulara sahip olunmadığı ifade edilebilir. Bununla birlikte ülkemizde spor örgütlerinde kadın çalışanların sayısı kadar kadın sporcuların sayısının da az olması, kadınların göreceli olarak spor örgütlerinden dışlanmaları şeklinde yorumlanabilir (Arslan vd., 2007).

Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı'na göre, spor ve toplumsal cinsiyet ilişkisinin en görünür olduğu alanlardan birisi de medya sunumlarıdır. Bu bağlamda Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı, farklı feminist yaklaşımlarda olduğu gibi; medya sunumları ile toplumsal cinsiyetin inşasına yönelik hareket edildiğini ve medya sunumlarının ataerkil değerler sisteminin etkisiyle, kadınlık ve erkeklik tanımlarını ve deneyimlerini yeniden inşa ettiğini ve ürettiğini savunmaktadır (Bernstein, 2002).

Bishop (2003) tarafından Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı kapsamında medya sunumları ile spor ilişkisinin incelenmesine yönelik gerçekleştirilen araştırma doğrultusunda da; kadın sporcuların erkek sporculara oranla, medya sunumlarında çok daha az yer bulabildikleri ve mevcut medya sunumlarının da toplumsal cinsiyet kalıpyargıları içerdiği bulgulanmıştır.

Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı kapsamında medya sunumları ile spor ilişkisinin ülkemiz örnekleminde incelendiği araştırmalarda da; medya sunumlarında kadın sporcuların erkek sporculara oranla çok daha az yer aldığı ve mevcut medya sunumlarında da kadın sporcuların anne, eş, kız, kadın, heteroseksüellik ve cinsellik

gibi, toplumsal cinsiyet değerlendirmelerinden bağımsız yer almadıkları belirlenmiştir (Arslan ve Koca, 2006).

Sportif aktivitelerde toplumsal cinsiyet analizi yaklaşımları bağlamında ortaya konulan bir başka yaklaşım da, İlişkisel Yaklaşım'dır. İlişkisel Yaklaşım; toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin ortadan kaldırılmasının önündeki engellerin, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin kapsamının ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin sorgulanamamasının, direkt olarak sosyal yaşamdaki iktidar ilişkilerinden kaynaklandığı savunmaktadır (Chalabaev vd.,).

İlişkisel Yaklaşım; toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin sosyal yaşamdaki iktidar ilişkilerinden kaynaklandığını ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği bağlamındaki yaklaşımların ortadan kaldırılabilmesi için bu ilişkilerin analiz edilmesi gerektiğini savunması dolayısıyla, aynı zamanda "İlişkisel Analiz Yaklaşımı" olarak da adlandırılmaktadır (Bernstein, 2002).

Bu temelde İlişkisel Analiz Yaklaşımı; spor pratiklerinin genel olarak, sosyal yaşamda güçlü konumda bulunan birey ve/veya grupların ilgi ve ihtiyaçlarına hizmet amacı taşıdığını ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin de bu kapsamda yaratılarak, sosyal ve kültürel olarak yeniden inşa edildiğini belirtmektedir. Bununla birlikte İlişkisel Analiz Yaklaşımı; sporun farklı sosyal sınıfların ilişkilerini içeren ve sosyal ilişkilerin kültürel sunumunu ifade eden bir alan olarak, sosyal yaşamda egemen olan değerleri yeniden üreterek sunan bir kapsamda değil, bilakis bu değerlere direnme alanı olarak kendisini ortaya koymasını gerektiğini savunmaktadır (Chalabaev vd., 2013).

Sportif aktivitelerde toplumsal cinsiyet analizi yaklaşımları bağlamında ortaya konulan bir başka yaklaşım da; İngiliz spor sosyoloğu ve feminist araştırmacı Jennifer Hargreaves (1994) tarafından, İlişkisel Analiz Yaklaşımı temelinde geliştirilen Hegemoni Yaklaşımı'dır. Hegemoni Yaklaşımı da; sosyal yaşamdaki diğer kültürel pratikler gibi spor pratiğinin de, kapitalist sosyal ilişkilerin bir parçası olarak şekillendirildiğini ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini inşa etmeye yönelik işletildiğini savunmaktadır (Hargreaves, 1994).

2.2.4. Kadın bedeni ve kadınlık algısı bağlamında sportif aktiviteler ve egzersiz çalışmaları

Kadın bedeni ve kadınlık algısı bağlamında sportif aktiviteler ve egzersiz kapsamlı çalışmaları; özellikle 1970'li ve 1980'li yıllar itibariyle, bedenin iktidarın bir

alanı olarak değerlendirilmesi ile birlikte gündeme geldiği görülmektedir. “İkinci Dalga Feminizm” olarak nitelendirilen feminist hareketlerin de gündemde olduğu söz konusu edilen dönemlerde; sosyal ve politik gündemde cinsel taciz, ev içi şiddet, pornografi ve üreme teknolojileri ve medikal uygulamaları kapsamlı tartışmalar ağırlık taşımaktadır. Bu doğrultuda bedene yönelik yaklaşımların ön planda tutulduğu bu dönemler itibariyle, sporun erkekliğin yeniden inşasında önemli görülmeye başlandığı söylenebilir. Bununla birlikte dönem itibariyle; erkekliğin yeniden inşasında önemli bir rol üstlendiği kabul edilen spor ortamında yer alan kadın sporcuların bedenlerinin, konu ile ilgili tartışmalara nadiren dâhil edildiği görülmektedir (Shilling, 1993).

Kadın bedeni ve kadınlık algısı bağlamında sportif aktiviteler ve egzersiz kapsamlı çalışmaların spor alanındaki toplumsal cinsiyet eşitsizliği çalışmalarına en önemli katkısı; spor ortamında yer alan kadın bedeninin, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin yeniden inşasında ne denli etkili olduğunun belirlenmesi bağlamındadır. Bu çalışmalar doğrultusunda; bedenin / kadın bedeninin, toplumsal cinsiyet ve spor ilişkisinin merkezinde yer alan bir kavram olduğu belirlenmektedir (Theberge, 1987).

Bourdieu’ya (2018) göre beden, farklı sosyal güçlerle birlikte gelişen ve sosyal eşitsizliklerin sürdürülmesi için alternatifsiz bir araç olarak görülen bir varlık olarak değerlendirilmektedir. Gerçekten de Bourdieu (2018) tarafından yapılan belirlemelerde yer verildiği gibi; özellikle yarışma sporlarında beden; çeşitli antrenman yöntemleri ve diyet ve bedensel potansiyelin desteklenmesine ya da artırılmasına yönelik ilaçların kullanılması kapsamında düzenlenen yardımcı programlarla, fiziksel yeterliliğin ve mükemmelliğin maksimize edilmesi bağlamında ön plana çıkarılmaktadır (Emir vd., 2016).

Bedenin; spor bilimleri alanında etkisi çok daha fazla ön plana çıkan bu konumu, konu ile ilgili Biyolojik / Bilimsel Yaklaşım kapsamında ele alınmaktadır. Bu bağlamda Biyolojik / Bilimsel Yaklaşım; bedenin optimal performansa ulaştırılmasının, kondisyonunun ve korunmasının önemli görülmesi gereken bir makine olarak algılandığını vurgulamaktadır (Inglis, 1997).

Foucault’ya (2007) göre de; bedenin medikal, cinsel, bilimsel ve sportif söylemler aracılığıyla yeniden inşa edilmesi, feministler ve spor sosyologları tarafından konu kapsamında özellikle ele alınmaktadır. Bu kapsamda Foucault (2007); konu ile ilgili belirlemelerini, “bedensel üretim teknolojileri” kavramı ile ortaya koymaktadır.

Spor da bu temelde Foucault'ya (2007) göre; insan bedeninin yeniden inşasında merkezi role sahip olan ve bedenın yeniden inşasını kontrol eden, bu doğrultuda da bedensel üretim teknolojilerinin merkezinde bulunan bir kurum olma niteliği taşımaktadır.

Spor; ataerkil ve kapitalist ihtiyaçlar doğrultusunda bedeni yeniden inşa eden ve biçimlendiren, bununla birlikte de bedenin disipline edilmesini öngören bilgiler ve pratikler bütünü olma niteliği taşımaktadır. Buna karşın kapitalist toplumlarda sporun ve bedenin politikadan, kültürden ve ekonomiden bağımsız olduğunun lanse edilmesi, spor – beden birlikteliğinin bir yanılsama içerisinde sunulmasını beraberinde getirmektedir (Laberge, 1995).

Sporda önemli olanın fiziksel performans ve güç olması ya da sporun tamamen biyolojik ve fizyolojik yapının egemenliğinde bir alan olarak kendisini ortaya koyması, özde sosyal, kültürel ve politik işleyişlerden bağımsız ele alınmasını gerektirmektedir. Bununla birlikte sporun bilakis söz konusu edildiği şekilde fiziksel performansa ve güce dayanması; bireylerin mevcut bedensel farklılıklarının normalleştirilmesi ve ön plana çıkarılması ile toplumsal cinsiyet ideolojilerine hizmet eder hale gelmesine neden olmaktadır. Sporun ideolojik mekanizmalar içerisinde ya da ideolojik mekanizmalara hizmet edecek şekilde kullanılması olarak ifade edilen bu durum; bedensel farklılıkları normalleştirmek doğrultusunda, kadın ve erkek arasındaki farkı da eşitsizlik olarak ortaya koymaktadır (Koivula, 2001).

Foucault'ya (2007) göre de; bedenin yeniden inşa edilmesine yönelik süreç, toplumsal cinsiyet ilişkileri değil, bilakis iktidar ilişkileri temelinde ele alınmalıdır. İktidar ilişkilerinin toplumsal cinsiyet ilişkilerini yeniden düzenlemesi ile de, geleneksel kadın bedeninin değişime zorlandığı görülmektedir. Zira artık kadınlara; sağlık ve güzellik adına sporla ilişki içerisinde olması gerektiği anlayışı dayatılmakta ve bu dayatma da, artık yaşamda çok daha fazla önemli addedilen serbest zaman etkinlikleri kapsamında, sportif etkinliklere yer verilmesini zorunluluk olarak lanse etmektedir. Bu noktada söz konusu edilen sportif etkinlikler ise; yarışma sporlarından daha çok, daha geniş kitlelere hitap eden “yaşam boyu spor” kavramıdır (Markula, 2006).

Yaşam boyu spor anlayışıyla kadına; estetik yönünü ön plana çıkarması öğütlenmekte ve güçlü, ama estetik kadın bedeninin çok daha önemli olduğu algısı yaratılmaktadır. Bu kapsamdaki öğütler ve algı yaratma çabaları da neticesinde; kadınların vücut geliştirmenin popüler biçimlerine yönelmelerini ve aerobik ve egzersiz

etkinliklerine katılarak beden kültürlerini değiştirmelerini beraberinde getirmiş durumdadır (Walseth, 2006).

Ülkemizde de kadın bedenine yönelik söz konusu edilen bu anlayışın yaratılmasına yönelik olarak son yıllarda; “yeni hareket kültürü” oluşturulmaya çalışılmakta ve step, aerobik, pilates, yoga ve fat – burner gibi popüler kılınmaya çalışılan yeni fiziksel uygunluk hareketleri ile kadın bedeninin yeniden inşa edilmesi amacıyla hizmet edilmektedir. Bu yeni hareket kültürü bu doğrultuda, orta ve üst sınıfta yer alan kadınlar arasında yaygınlaştırılmaya çalışılmakta ve Batı kültürünün transferi olarak lanse edilerek, “modern kadın” imajının bir parçası olarak gösterilmektedir (Sofuoğlu, 2006).

Sonuç olarak spor kültürüne sahip olmayan bireyler; beden / kadın bedeninin yeniden inşa edilmesine yönelik söz konusu edilen bu yaklaşımlara itibar etmek doğrultusunda, gerek bireysel ve gerekse de toplumsal beden kültürünü yeniden şekillendirmektedirler. Oysa söz konusu edilen bu yeni beden kültürü; bireylerin spor kültürü edinmelerini sağlamayı değil, bilakis kozmetik endüstrisi tarafından şekillendirilen ve beden / kadın bedeni estetiğinin ön plana çıkarılmasını ifade eden bir anlayışı empoze etmeyi ifade etmektedir.

2.2.5. Erkeklik ve hegemonik erkeklik bağlamında sportif aktiviteler ve egzersiz çalışmaları

Erkeklik ve hegemonik erkeklik bağlamında sportif aktiviteler ve egzersiz çalışmaları; yine spor kültürü içerisinde yer alıyor gibi gösterilen, ancak spor içerisinde ve spor yoluyla beden / kadın bedeni ön plana çıkarılmasını ve kadının ikincil konumda yer almasını sağlamayı amaçlayan yaklaşımlara vurguda bulunmaktadır. Erkeklik ve hegemonik erkeklik bağlamında sportif aktiviteler ve egzersizler; erkekliğin ve erkek olmanın, beden geliştirme ile direkt ilintili olduğunun vurgulanmasına dayanmaktadır. Erkekliğin ve erkek olmanın ön plana çıkarıldığı bu yaklaşımlarla da; eril hegemonyanın, eşitsiz toplumsal cinsiyet ilişkilerini yeniden üretmesi ve kendisine endeksli üretmesi beklenmektedir (Koca, 2016).

Eril hegemonya ya da hegemonik erkeklik; fiziksel gücün, heteroseksüelliğin, bastırılmış duygusallığın, rasyonelliğin, kadınlar ve diğer erkekler üzerinde denetim ve otorite kurmanın ön plana çıkarılmasını ifade etmektedir. Konu ile ilgili araştırmalar doğrultusunda da; eril hegemonya ya da hegemonik erkeklik anlayışıyla, bedensel

gücün spor aracılığıyla ön plana çıkarılmasının amaçlandığı ortaya konulmaktadır (Connell, 1987; Gilmore, 1990; Connell and Messerschmidt, 2005).

Eril hegemonya ya da hegemonik erkeklik anlayışı ile erkekliğin sosyal yaşamda anlamlı addedilebilmesi için, fiziksel acılara katlanma potansiyeline sahip olunmasının ve onurlu olmanın önemsinmenin gerektiği belirtilmektedir. Bu nedenle de “erkeklik”; fiziksel acıların ritüel olarak kabul edilmesi doğrultusunda, eril hegemonyanın yeniden inşa edilmesini öngörmektedir. Erkek çocuğunun ilk cinsel deneyiminin ritüel olarak yaşanması / yaşattırılması, sünnet ettirme ritüelleri ile erkekliğin ön plana çıkarılması ya da askerliğin “erkek” olmanın ön koşullarından biri olarak sunulması gibi yaklaşımlar, neticesinde yine eril hegemonyanın dayatılmasına yönelik yaklaşımlardır (Gilmore, 1990).

Sporun da bu süreçte; erkek çocuklarının erkek dünyasına ilişkin değerleri edindikleri ve erkek dünyasının tutum ve becerilerini öğrendikleri bir erkekleşme pratiği alanı olarak sunulduğu görülmektedir. Bu nedenle de birçok spor ortamı kadınlara kapalı tutulmakta ya da bazı spor ortamları, erkekler için ayrıcalıklı alanlar olarak değerlendirilmektedir. Örneğin; ülkemize endeksli değerlendirildiğinde futbol, boks, halter ve güreş gibi sporların, söz konusu edilen spor ortamları olarak görüldüğü söylenebilir.

Eril hegemonya ayrıca; erkeklerin yoğun olarak yer aldıkları ve fiziksel temas ağırlıklı, saldırganlığın meşrulaştırıldığı ve sakatlıkların sıklıkla yaşandığı spor ortamları ile desteklenmektedir. Gilmore’a (1990) göre söz konusu edilen bu spor ortamları; farklı erkeklik biçimleri arasında ilişki ve etkileşimi olanaklı kılmakta ve geleneksel ve ataerkil bir sosyal yapının da ayrılmaz bir parçası olarak desteklenmektedir. Zira geleneksel ve ataerkil sosyal düzende; erkek çocuklarından, erken yaşlardan itibaren fiziksel olgunluğa erişmeleri ve yetişkin erkek görünümüne sahip olmaları beklenmektedir. Bu anlayışla da erkek çocuklarından, kaslı ve güçlü bir vücuda sahip olmaları beklenmektedir.

Connell (1983) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında da; bedensel kapasitesi yüksek olan erkeklerin, hegemonik erkeklik ve spor ilişkisinde kendilerini ayrıcalıklı addettikleri belirlenmiştir. Connell (1983) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında ayrıca; geleneksel olarak “erkeksi” olarak kabul edilen beden eğitimi ve spor etkinliklerinde yer almayı reddeden ve atletik becerisi olmayan

erkeklerin, bedensel kapasitelerinin yüksek olmasının dolayısıyla hegemonik erkeklik ve spor ilişkisinde kendilerini ayrıcalıklı addeden erkekler tarafından sıklıkla dışlandıkları bulgulanmıştır. Söz konusu edilen bu bulgu da Connell (1983) tarafından; sporun, erkekliğin toplumsal inşasında görev alan temel alanlardan biri olarak görüldüğü şeklinde değerlendirilmiştir.

2.2.6. Heteroseksüellik ve eşcinsellik bağlamında sportif aktiviteler ve egzersiz çalışmaları

Heteroseksüellik ve eşcinsellik bağlamında sportif aktiviteler ve egzersiz çalışmaları; toplumsal cinsiyet ilişkilerinin, cinsel yönelimlerin toplumsal inşası temelinde incelenmesini kapsamaktadır. Toplumsal cinsiyet ilişkilerinin cinsel yönelimlerin toplumsal inşasından etkilenmesi, Rich (1980) tarafından “zorunlu heteroseksüellik” kavramı ile ele alınmaktadır. Bu bağlamda Rich (1980) zorunlu heteroseksüellik kavramını, toplumun cinsel yönelimlere ilişkin hegemonik değerlerini tanımlamaya yönelik kullanmaktadır.

Heteroseksüellik ve eşcinsellik bağlamında sportif aktivitelerin ve egzersizlerin algılanması; toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında kabul edilen “kadınlık” ve “erkeklik” algılarının, heteroseksüellik bağlamında yeniden inşa edilmesini ve tanımlanmasını beraberinde getirmektedir. Buna yönelik de genel olarak sosyal yaşamın tüm alanlarında olduğu gibi spor alanında da, kadının ve erkeğin konumu yeniden belirlenmektedir (Morrow and Gill, 2003).

Heteroseksüellik, kadınlığın spor ortamlarında inşasına yönelik anlayışın da daha iyi anlaşılabilmesini sağlayan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda heteroseksüel kadınlığın ön planda olduğu kadınların, erkeksi görünen kadınlara göre spor ortamlarında dezavantajlı konumda oldukları belirtilmektedir. Bununla birlikte heteroseksüel kadınlık ölçütlerine uymama ise, sosyal yaşamda cinsiyetçi yaklaşımlara ve heteroseksist ayrımcılığa maruz kalınmasına neden olmaktadır. Neticesinde de sporcu kadınların; söz konusu edilen bu cinsiyetçi yaklaşımlara ve heteroseksist ayrımcılığa maruz kalmamak adına, kadınlıklarını vurgulamaya yönelik yaklaşımlar sergilemeye özen gösterdikleri belirtilmektedir (Choi, 2000).

Kadın sporcuların kadınlıklarını ya da kadınsı özelliklerini ön plana çıkarmaya özen göstermeleri, Hall (1998) tarafından “hegemonik kadınlık” kavramı ile tartışılmaktadır. Zira Hall’a (1998) göre; spor dünyasında kadın sporcuların kadınlıkları “kutlanmakta” ve değer görmekte ve bu doğrultuda da kadınlık, hegemonik olarak yeniden inşa edilmektedir. Bununla birlikte kadınsı görünmeyen ya da erkeksi olarak nitelendirilen spor dallarında yer alan kadın sporcuların; antrenörleri, yöneticileri, hakemler, medya profesyonelleri, sponsorlar ve spor fanatikleri tarafından olumsuz yaklaşımlara maruz bırakıldıkları ve bu nedenle de kadınsı yönlerini ön plana çıkarmaya zorlandıkları belirtilmektedir.

Söz konusu edilen bu belirlemeler doğrultusunda görülmektedir ki; spor ortamları, genel olarak erkek alanı olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle de erkek alanı olarak nitelendirilen spor ortamlarında bulunan kadın sporcuların; sporcu kimliklerini oluştururken aynı zaman da kadınlıklarını da sporcu kimliklerine eklemeye özen gösterdikleri ya da makyaj yaparak, daha kadınsız kıyafetler giymeye ya da sıklıkla kadınsı davranışlar sergilemeye dikkat ederek, kadınlıklarını ön plana çıkardıkları görülmektedir (Stephenson vd., 2006).

Bu nedenle de heteroseksüelliğin ve kadınsı görünüşün ön plana çıkarılması, kadın sporcuların spor ortamlarında var olmaya devam edebilmesinin ve kabullenilmesinin önemli bir ölçütü olduğu ifade edilmektedir. Bir başka ifadeyle de; kadınlar, ancak heteroseksüelliklerini ve kadınlıklarını muhafaza edebildikleri ölçüde spor ortamlarına kabul edilmektedirler.

Sonuç olarak genel anlamda sosyal yaşamın tüm alanlarında olduğu gibi; spor alanında da toplumsal cinsiyet beklentileri, gerek bilinçli ve gerekse de bilinçsiz olarak yeniden inşa edilmekte ve üretilmektedir. Bu doğrultuda da söz konusu edilen bu durumun ve kadın olmakla ilgili toplumsal beklentilerin farkında olan kadın sporcular, kadınlık gösterimlerini bilinçli olarak sergilemeye özen göstermektedirler. Heteroseksüel kadınlık ve spor arasındaki ilişki nedeniyle de kadın sporcuların, olumsuz yaklaşımlara maruz kalmamak açısından, kendilerinden beklenen kadınlık rollerini abartılı olarak sergiledikleri görülmektedir.

2.3. İlgili Araştırmalar

2.3.1. İlgili yurt içi araştırmalar

Melli (2000), spor yapan ve yapmayan kadınlarla erkeklerin toplumsal cinsiyet rol özellikleri arasındaki farklılıkları saptamak için yaptığı çalışmasında; gruplar arasında cinsiyet rol özellikleri açısından farklılıklar olduğunu, ancak sosyal kabul edilirlilik açısından herhangi bir fark olmadığını bulgulamıştır.

Karahüseyinoğlu, Arslan ve Ramazanoğlu (2003) araştırmalar kapsamında, Elazığ halkının spor eğilimlerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Karahüseyinoğlu, Arslan ve Ramazanoğlu (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda; Elazığ halkının spor eğiliminin düşük düzeyde olduğu ve kadınların spor yapma eğilimlerinin de, erkeklere göre çok daha düşük düzeyde kaldığı bulgulanmıştır.

Koca vd., (2003) araştırmaları kapsamında; takım ve bireysel sporlarla uğraşan kadın ve erkek sporcular ile sporcu olmayanların, toplumsal cinsiyet rol eğilimleri üzerine çalışmışlardır. 472 sporcu örneğinde gerçekleştirilen araştırma, spora katılımın toplumsal cinsiyet rollerinin belirlenmesi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte araştırma kapsamında; bireysel sporlarla uğraşan sporcuların erkeksilik puanları, diğer iki gruptan daha yüksek bulunmuştur.

Koca vd., (2005) araştırmaları kapsamında, Türk toplumunda sporcu olan ve sporcu olmayan bireylerin toplumsal cinsiyet oryantasyonu ile ilgili çalışmışlardır. Araştırma; 463'ü sporcu ve 378'i sporcu olmayan kadın ve erkekler üzerinde BEM Cinsiyet Rollerı Envanteri uygulanarak yapılmıştır. Araştırma, sporcu olanların olmayanlara nazaran maskülen ve feminen özelliklerini daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında aynı zamanda; erkeklerin maskülen özellikleri kadınlardan, kadınların feminen özellikleri erkeklerden daha yüksek çıkmıştır.

Noyan (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada; toplumda farklı statülerde yer alan elit kadın sporcular (n = 100) ve kadın akademisyenler (n =100) ile spor yapmayan sedanter yaşamı olan kadınların (n =100) toplumsal cinsiyet rol özellikleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda; sporda toplumsal cinsiyet değerlerinin etkili olduğu görülmüş ve elit kadın sporcuların androjen, akademisyen kadınların erkeksi ve spor yapmayan kadınların ise kadınsı rol özelliğine sahip oldukları saptanmıştır.

Tel ve Köksalan (2008) araştırmaları kapsamında, öğretim üyelerinin spor yapma nedenlerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Tel ve Köksalan (2008) tarafından

gerçekleştirilen araştırma sonucunda; öğretim üyelerinin spor yapmalarının temel nedeninin “sağlığı koruma isteği” olarak ifade edildiği belirlenmiş ve kadın öğretim üyelerinin, erkek öğretim üyelerine göre çok daha bilinçli spor yapma alışkanlığına ve anlayışına sahip oldukları bulgulanmıştır.

Yaprak ve Amman (2009), kadınların spora katılım olanaklarını belirlemeği amaçladıkları araştırmaları kapsamında; eğitim düzeyinin düşük olması, bilinçli olunmaması, muhafazakâr yaklaşımlar ve kişisel çıkarlar dolayısıyla, kadın sporcuların ayrımcılığa maruz kaldıklarını ve bu ayrımcılığın da, kadın sporcuların performanslarını olumsuz etkilediğini belirlemişlerdir.

Koçak vd., (2010) araştırmaları kapsamında, çalışan kadınlarla çalışmayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Koçak, Tuncel ve Tuncel (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda; çalışan kadınların, çalışmayan kadınlara göre çok daha fazla fiziksel aktivitede bulundukları belirlenmiştir. Araştırma doğrultusunda ayrıca; çalışmayan kadınların fiziksel aktivitelere katılmamalarının en önemli nedeni, yönlendirme eksikliği içerisinde olunması şeklinde bulgulanmıştır.

2.3.2. İlgili yurt dışı araştırmalar

Myers ve Lips (1978) araştırmaları kapsamında, kadın ve erkek tenis oyuncularının androjen ve erkeksi özellik gösterme oranlarını incelemeyi amaçlamışlardır. Myers ve Lips (1978) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda; bayan tenis oyuncularının androjen ve erkek tenis oyuncularının erkeksi özellikler gösterdiklerini bulgulamışlardır.

Wrisper vd., (1988) araştırmaları kapsamında; erkek ve bayan takım sporcuların erkeksi toplumsal cinsiyet özellik gösterdiklerini, bunun yanında bireysel sporlarda kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet özelliklerinin, cinsiyetlerine uygun şekillenmek doğrultusunda farklı olduğunu bulgulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; birçok kadın sporcu kadınsı toplumsal cinsiyet özelliği göstermekteyken, erkek sporcuların toplumsal cinsiyet rolü bakımından eşit dağılım gösterdikleri belirtmiştir.

Gill (1992) araştırması kapsamında, kadın sporcuların kadınsı özelliklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Gill (1992) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda; kadın sporcuların % 13 ile % 22 arasında değişen oranlarda kadınsız özellikler

göstermeyi önemsedikleri ve kadınsı cinsiyet rol özellikleri sergilemeyi önemsemedikleri bulgulanmıştır.

Lantz ve Schroder (1999) araştırmaları kapsamında; erkeksilikten daha fazla kadınsılık gösteren sporcu kadınların, daha fazla cinsiyet rol çatışması yaşadıklarını ve bu kadınların erkeksi olanlardan daha az rahat olduğu bulgulanmıştır.

Krawczynski ve Tlokinski (2000), 30 bayan ve 30 erkek üniversite öğrencisiyle ve toplamda 60 katılımcı örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmaları kapsamında; erkek üniversite öğrencileri ile bayan üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelerde bedenlerini kullanabilme potansiyellerinin farklılık gösterdiğini bulgulamışlardır. Krawczynski ve Tlokinski (2000) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda; erkek üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelerde bedenlerini kullanabilme potansiyellerinin, bayan üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelerde bedenlerini kullanabilme potansiyellerinden daha yüksek olmasının, toplumsal cinsiyet farklılıklarının ön plana çıkarılmasından kaynaklandığı bulgulanmıştır.

Light ve Kirk (2000); 146'sı maskülen sporlarla ve 104'ü feminen sporlarla uğraşan 250 kişilik elit bayan sporcu örneklemindeki araştırmaları kapsamında, elit bayan sporcuların erkeksi ve kadınsız sporlara yönelmelerinin sosyal çevre ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Light ve Kirk (2000) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda; kadınsız sporlara yönelen elit bayan sporcuların annelerinin ve erkeksi sporlara yönelen elit bayan sporcuların ise babalarının, arkadaşlarının ya da antrenörlerinin etkisi altında kaldıkları bulgulanmıştır.

Konstantinidou, Harahousou ve Mantis (2000) araştırmaları kapsamında; elit bayan sporcular örnekleminde, cinsiyetin seçilen spor dalına etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Konstantinidou, Harahousou ve Mantis (2000) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda; genç elit bayan sporcuların cinsiyetlerine endeksli olarak içerisinde yer aldıkları spor dalını belirledikleri, yetişkin elit bayan sporcuların ise cinsiyetlerinden bağımsız olarak içerisinde yer aldıkları spor dalını tercih ettikleri bulgulanmıştır.

Riemer ve Visio (2003) araştırmaları kapsamında, kadın koşucuların kadınsı özelliklerinin belirlenmesini amaçlamışlardır. Riemer ve Visio (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda; kadın koşucuların, kadınsı olmaktan daha çok androjen ve erkeksi olma eğiliminde olduklarını bulgulamışlardır.

Walseth (2006) araştırması kapsamında, Norveç’li Müslüman kadınların sportif ve fiziksel aktivitelere katılım oranlarını belirlemeyi amaçlamıştır. Walseth (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda; Norveç’li Müslüman kadınların bir kısmının, Müslüman kadınların sportif ve fiziksel aktivitelere katılımlarının saygıdeğer kabul edilmemesi dolayısıyla bu aktivitelerin içerisinde yer almamayı tercih ettiklerini bulgulamıştır.

Birchwood vd., (2008) araştırmaları kapsamında, Kuzey Kafkasya’da yaşayan kadın ve erkeklerin sportif aktivitelere katılım düzeyini belirlemeyi amaçlamışlardır. Birchwood, Roberts ve Pollock (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda; tüm yaş gruplarında erkek katılımcıların sportif aktivitelere katılım düzeylerinin, kadın katılımcıların sportif aktivitelere katılım düzeylerinden daha yüksek düzeyde gerçekleştiği bulgulanmıştır. Birchwood vd., (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırma doğrultusunda ayrıca; çocuk sahibi olan kadın katılımcıların sportif aktivitelere katılım düzeylerinin, çocuk sahibi olmayan kadın katılımcıların sportif aktivitelere katılım düzeylerinden daha düşük olduğu belirlenmiştir.

3. MATERİYAL VE METOT

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada; “Toplumsal Cinsiyet ve Egzersiz” ile ilgili belirlemelerde bulunulabilmesi amacıyla, “Tarama Modeli” çerçevesinde “Betimsel Yöntem” kullanılmış ve veri toplama tekniği olarak “Anket Tekniği” uygulanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini, Türkiye’deki tüm üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında ve araştırmanın örneklemi teşkil etmesi adına, 15.01.2021 – 31/01.2021 tarihleri arasında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi’nde, Kars Kafkas Üniversitesi’nde ve Iğdır Üniversitesi’nde öğrenim gören 150 üniversite öğrencisi ile görüşülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; Şenel (2019) tarafından “Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı yüksek lisans tezinde kullanılan “Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Form” ile Zeyneloğlu (2008) tarafından “Ankara’da Hemşirelik Öğrenimi Gören Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları” başlıklı doktora tezinde kullanılan “Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutum Ölçeği” uygulanmıştır.

3.3.1. Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi

Araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencisi katılımcıların egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla, Tuncel – Dolaşır ve Tuncel (2009) tarafından geliştirilen “Sağlık – Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi (Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi)” kullanılmıştır. “Sağlık – Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi (Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi)” geçerlik ve güvenirlik çalışması, Tuncel – Dolaşır ve Tuncel (2009) tarafından yapılmıştır. Tuncel – Dolaşır ve Tuncel (2009) tarafından, “Sağlık – Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi (Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi)” Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı 0,95 olarak belirlenmiştir.

“Sağlık – Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi (Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi)”, katılımcıların düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesine yönelik olarak hazırlanmış 51 maddeden oluşmaktadır. “Sağlık – Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi (Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi)” yapı geçerliği, Tuncel – Dolaşır ve Tuncel (2009) tarafından faktör analizi incelenmiş ve 51 maddenin madde toplam korelasyonlarının 0,44 ile 0,75 arasında değiştiği bulgulanmıştır.

“Sağlık – Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi (Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi)”; “Çok İyi Biliyorum (3 puan)”, “Duymuştum (2 puan)” ve “Hiçbir Fikrim Yok (1 puan)” şeklinde 3’lü Likert Ölçeği ile hazırlanmıştır.

“Sağlık – Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi (Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi)”, Ek – 1’de ve “Sağlık – Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi (Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi) İzin Bilgileri”, Ek – 2’de yer almaktadır.

3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Form

“Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Form”, Craig ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilmiştir. UFAA Kısa Formu’nun Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması, Sağlam ve diğerleri (2010) tarafından yapılmıştır. Sağlam vd., (2010) tarafından UFAA Kısa Formu’nun Türkçe güvenirlik çalışmasında, Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı 0,92 olarak belirlenmiştir.

UFAA Kısa Formu; katılımcıların son bir hafta içerisindeki hafif şiddette fiziksel aktivitelerinin, orta şiddet fiziksel aktivitelerinin ve ağır şiddet fiziksel aktivitelerinin dakika olarak belirlenmesini sağlamaktadır. UFAA Kısa Formu ile ayrıca, katılımcıların son bir hafta içerisinde oturarak geçirdikleri zaman da saat olarak belirlenebilmektedir.

“UFAA Kısa Formu”, Ek – 1’de ve “UFAA Kısa Formu İzin Bilgileri”, Ek – 3’de yer almaktadır.

3.3.3. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği

“Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği”, Zeyneloğlu (2008) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 38 maddeden oluşan Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği, 0 – 5 arası puanlanmaktadır. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nin Cronbach’s Alfa güvenirlilik katsayısı, 38 madde için 0.92 olarak bulunmuştur.

Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği, aşağıda verilen beş alt boyuttan oluşmaktadır:

1. **Boyut – Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu:** Kadınların ve erkeklerin günlük yaşama ilişkin rolleri ve sorumlulukları eşit paylaşmalarına yönelik belirlemelerde bulunulması amacıyla düzenlenmiş maddeleri kapsamaktadır. 5., 9., 14., 16., 21., 24. 26. ve 33. maddeler, Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu’na ilişkin maddeleri ifade etmektedir.
2. **Boyut – Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu:** Toplum tarafından kadına yüklenen rollere ve sorumluluklara yönelik belirlemelerde bulunulması amacıyla düzenlenmiş maddeleri kapsamaktadır. 1., 6., 19., 23., 25., 35., 37. ve 46. maddeler, Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu’na ilişkin maddeleri ifade etmektedir.
3. **Boyut – Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu:** Toplum tarafından evlilik yaşamında kadın ve erkeğe yüklenen rollere ve sorumluluklara yönelik belirlemelerde bulunulması amacıyla düzenlenmiş maddeleri kapsamaktadır. 3., 7., 10., 12., 17., 18., 32. ve 45. maddeler, Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu’na ilişkin maddeleri ifade etmektedir.
4. **Boyut – Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu:** Toplum tarafından kadın ve erkeğe günlük yaşamda yüklenen rollere ve sorumluluklara yönelik belirlemelerde bulunulması amacıyla düzenlenmiş maddeleri kapsamaktadır. 4., 8., 13., 20., 28., 29., 30. ve 40. maddeler, Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu’na ilişkin maddeleri ifade etmektedir.
5. **Boyut – Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu:** Toplum tarafından erkeğe yüklenen rollere ve sorumluluklara yönelik belirlemelerde bulunulması amacıyla düzenlenmiş maddeleri kapsamaktadır. 34., 36., 42., 43., 44. ve 47. maddeler, Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu’na ilişkin maddeleri ifade etmektedir.

Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği'nde; katılımcılar toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlik tutum cümlelerine “Tamamen Katılıyorum” cevabını vermekteyse “5 puan”, “Katılıyorum” cevabını vermekteyse “4 puan”, “Kararsızım” cevabını vermekteyse “3 puan”, “Katılmıyorum” cevabını vermekteyse “2 puan” ve “Kesinlikle Katılmıyorum” cevabını vermekteyse “1 puan” şeklinde puanlanmaktadırlar (Zeyneloğlu ve Terzioğlu, 2011).

Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği'nde, yukarıda söz konusu edilen belirlemelerin tam tersi olacak şekilde; katılımcılar geleneksel tutum cümlelerine “Tamamen Katılıyorum” cevabını vermekteyseler “1 puan”, “Katılıyorum” cevabını vermekteyseler “2 puan”, “Kararsızım” cevabını vermekteyseler “3 puan”, “Katılmıyorum” cevabını vermekteyseler “4 puan” ve “Kesinlikle Katılmıyorum” cevabını vermekteyseler “5 puan” şeklinde puanlanmaktadırlar (Zeyneloğlu ve Terzioğlu, 2011).

Söz konusu edilen bu puanlama doğrultusunda, Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği'nden alınabilecek en yüksek puan 190 ve en düşük puan da 38 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği'nden alınabilecek en yüksek değer, katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği'nde en düşük değer ise, katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir (Zeyneloğlu ve Terzioğlu, 2011).

“Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği”, Ek – 1'de ve “Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği İzin Bilgileri”, Ek – 4'te yer almaktadır.

3.4. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

Araştırmanın verileri, SPSS 22.0 Paket Programı ile analiz edilmiştir. Sürekli değerkenler, ortalama ($\pm$) standart sapma ve kategorik değerkenler, sayı ve yüzde olarak verilmiştir. Parametrik test varsayımları hiçbir değerkende sağlanmadığında, bağımsız grup farklılıkların karşılaştırılmasında Mann – Whitney U Testi kullanılmıştır. Üç ya da daha fazla sayıda grubun ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığını test etmek için Kruskal – Wallis Testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen sürekli değerkenlerin arasındaki ilişkiler Spearman Korelasyon Analiz ile kategorik değerkenler arasındaki farklılıklar Ki – Kare Analizi ile incelenmiştir. Ölçek faktörlerinin incelenmesinde

betimleyici istatistikler ve bağımsız gruplar t – testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiler, Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Tüm analizlerde $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.



4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

4.1.1. Güvenirlik analizi

“Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi” ve “Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği” Cronbach’s Alfa güvenirlik katsayılarına ilişkin “Güvenirlik Analizi”, Çizelge 4.1.’de yer almaktadır.

Çizelge 4.1. Güvenirlik analizi

	Cronbach’s Alfa (α)	N
Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi	0.96	150
UFAA	0,95	150
Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği	0.92	150

“Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi” ve “Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği” Cronbach’s Alfa güvenirlik katsayıları incelendiğinde, her iki ölçeğin de güvenilir olduğu görülmektedir.

4.1.2. Katılımcıların sosyo – demografik özellikleri

“Katılımcıların Sosyo – Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Analizi”, Çizelge 4.2.’de yer almaktadır.

Çizelge 4.2. Katılımcıların sosyo – demografik özelliklerine ilişkin frekans analizi

CİNSİYET DAĞILIMI	f	%
Bay	73	48,7
Bayan	77	51,3
YAŞ DAĞILIMI		
20 Yaş ve Altı	56	37,4
21 Yaş ve Üzeri	94	62,6
EĞİTİM DÜZEYİ DAĞILIMI		
1. Sınıf Öğrencisi	76	50,7
2. Sınıf Öğrencisi	42	28
3. Sınıf Öğrencisi	17	11,3
4. Sınıf Öğrencisi	15	10
DOĞUM YERİ DAĞILIMI		
Köy	13	8,6
Kasaba	22	14,7
İlçe	37	24,7
İl	78	52
YAŞANILAN YER DAĞILIMI		
İlçe	72	48
İl	78	52
MEDENİ DURUM DAĞILIMI		
Evli	56	37,3
Bekâr	94	62,7
ALKOL ALIŞKANLIĞI DAĞILIMI		
Evet	-	-
Hayır	150	100
SİGARA ALIŞKANLIĞI DAĞILIMI		
Evet	20	13,3
Hayır	80	53,3
Bıraktım	50	33,4
GENEL SAĞLIK DURUMU DAĞILIMI		
İyi	28	18,6
Çok İyi	49	32,7
Mükemmel	73	48,7

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların sosyo – demografik özelliklerine ilişkin frekans analizi doğrultusunda, aşağıda verilen bulgulara ulaşılmaktadır:

- Katılımcıların 73’ü (% 48,7) bay ve 77’si (% 51,3) bayandır.
- Katılımcıların 56’sı (% 37,4) 20 yaş ve altı ve 94’ü (% 62,6) 21 yaş ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır.
- Katılımcıların 76’sı (% 50,7) 1. Sınıf, 42’si (% 28) 2. Sınıf, 17’si (% 11,3) 3. Sınıf ve 15’i (% 10) 4. Sınıf öğrencisidir.
- Katılımcıların % 13’ü (% 8,6) köyde, 22’si (% 14,7) kasabada, 37’si (% 24,7) ilçede ve 78’i (% 52) ilde doğmuştur.
- Katılımcıların 72’si (% 48) ilçe merkezinde ve 78’si (% 52) il merkezinde yaşamaktadır.
- Katılımcıların 56’sı (% 37,3) evli ve 94’ü (% 62,7) bekârdır.
- Katılımcıların hiçbiri alkol kullanmamaktadır.
- Katılımcıların 20’si (% 13,3) sigara alışkanlığına sahip olduğunu, 80’i (% 53,3) sigara kullanmadığını ve 50’si (% 33,4) sigarayı bıraktığını belirtmiştir.
- Katılımcıların 28’i (% 18,6) genel sağlık durumlarının iyi, 49’u (% 32,7) çok iyi ve 73’ü (% 48,7) mükemmel olduğunu belirtmiştir.

4.1.3. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin betimleyici istatistikleri

“Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne İlişkin Betimleyici İstatistikleri”, Çizelge 4.3.’te yer almaktadır.

Çizelge 4.3. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin betimleyici istatistikleri

<u>YARGILAR</u>	<u>Min.</u>	<u>Maks.</u>	<u>Ort.</u>	<u>SS.</u>
1) Daha iyi, kolay ve kaliteli uyku uyumamıza yardımcı olur.	1.00	7.00	6.2400	1.28846
2) Hafif baş ağrılarının giderilmesine yardımcı olur.	1.00	7.00	6.6000	0.90487
3) Kalp hastalığı riskini azaltır.	5.00	7.00	6.8733	0.38940

Çizelge 4.3. (Devamı) Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi
Anketi'ne ilişkin betimleyici istatistikleri

4) Beynin daha iyi oksijenlenmesi sayesinde, zekâsal etkinliğini yükseltir.	3.00	7.00	6.6133	0.79247
5) Organizmanın üst solumun yolu enfeksiyonlarına karşı direncini artırır.	3.00	7.00	6.7667	0.63897
6) Hamileliğin genel rahatsızlıklarını gidermeye yardımcı olur. (Örneğin; baş ağrısı, mide yanması, kabızlık gibi).	1.00	7.00	6.6333	0.91532
7) Maksimal oksijen tüketimini (vücudun iş yapma kapasitesinin en iyi ölçütü) artırır.	2.00	7.00	6.7400	0.86257
8) Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskini azaltır.	2.00	7.00	6.7867	0.70078
9) Kalp sektesi (miyokardiyal enfarktüs) geçirmeniz durumunda hayatta kalma şansınızı artırır.	2.00	7.00	6.8467	0.57623
10) Kilo vermenize ve özellikle yağ tüketimi ve kaybına yardım eder.	2.00	7.00	6.7267	0.73180
11) Kalp, solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerinin daha verimli ve düzenli çalışmasını sağlar.	3.00	7.00	6.7867	0.59738
12) Yağ, kolesterol ve kötü huylu kolesterol düzeyini düşürerek, damar sertliği gelişimini engeller.	4.00	7.00	6.7800	0.64371
13) Yaşam kalitesini anlamlı derecede yükseltir (çevreyle uyum, mutlu olma vb.).	2.00	7.00	6.7400	0.78090
14) Kemik sağlığı üzerindeki negatif etkileri ortadan kaldırır ve kemik yoğunluğunu geliştirir.	3.00	7.00	6.8200	0.67625
15) Grup düşüncesi, bireylerarası ilişkiler ve karşılıklı olarak saygı kavramı gelişir.	3.00	7.00	6.8200	0.65610
16) Soğuk ve sıcak hava koşullarına uyumu kolaylaştırır.	3.00	7.00	6.8867	0.51209
17) Endişe (kaygı) düzeyini azaltır.	1.00	7.00	6.5667	1.13171
18) Kalpte ritim bozuklukları ortaya çıkma olasılığının azaltılmasına katkı sağlar.	1.00	7.00	6.7000	0.84940
19) Dinlenme nabzının düşürülmesine katkı sağlar.	1.00	7.00	6.6667	0.94597
20) Yağsız dokunun korunmasına katkı sağlar.	1.00	7.00	6.6467	0.97027

Çizelge 4.3. (Devamı) Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi
Anketi'ne ilişkin betimleyici istatistikleri

21) Kalp kasını besleyen dolaşımı (koroner arterler) geliştirir.	7.00	6.8400	0.62477	
<u>YARGILAR</u>	<u>Min.</u>	<u>Maks.</u>	<u>Ort.</u>	<u>SS.</u>
22) Anaerobik eşik düzeyini yükselterek, daha şiddetli egzersiz ya da aktiviteleri uzun süre yorulmadan (laktik asit birikmeden) yapmanızı sağlar.	3.00	7.00	6.8200	0.55648
23) Aşırı yorgunluktan toparlanmanıza yardım eder.	2.00	7.00	6.3699	1.08287
24) Cilde olan kan dolaşımını artırarak, cildin beslenmesini sağlar.	2.00	7.00	6.6096	0.90495
25) Akciğerlerden kana olan oksijen geçişini (difüzyon) geliştirir.	4.00	7.00	6.9041	0.35871
26) Madde bağımlılığına (uyuşturucu kullanımı) karşı direncinizi ve mücadelenizi geliştirerek yardım eder.	2.00	7.00	6.6781	0.80460
27) Sakatlanmalara karşı direncinizi artırır.	4.00	7.00	6.8288	0.57965
28) Stresle daha etkili baş etmenize yardım eder.	4.00	7.00	6.7192	0.72152
29) Bağışıklık sisteminizin çalışmasını geliştirir.	2.00	7.00	6.7603	0.84122
30) Glikoz (şeker) toleransınızı geliştirir.	3.00	7.00	6.8082	0.57912
31) Kabızlık ve kolon kanseri oluşma riskini azaltır.	4.00	7.00	6.8767	0.48267
32) Depresyonun ortadan kalkmasına yardım eder.	4.00	7.00	6.7808	0.61581
33) Uygun kas dengesini korumanıza yardım eder.	4.00	7.00	6.8425	0.49394
34) Cinsel istek (libido), performans ve doyumunu geliştirir.	4.00	7.00	6.7945	0.63156
35) Vücut postürünü (duruş) ve fiziksel görünümünüzü geliştirir.	3.00	7.00	6.7808	0.68976
36) Bel ağrısının oluşması riskini ve göbeklenmeyi azaltır, oluştuğunda ortadan kalkmasına katkı sağlar.	3.00	7.00	6.8414	0.67367
37) Maksimale yakın yüklenmelerdeki nabızı (kalp atımı) azaltır.	3.00	7.00	6.8562	0.55073
38) Tip II (insüline bağımlı) diyabetlerde, kan şeker düzeyini kontrol ederek insülin miktarının azaltılmasına yardım eder.	3.00	7.00	6.9178	0.44732

Çizelge 4.3. (Devamı) Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin betimleyici istatistikleri

39) Fiziksel aktivite boyunca, organizmanın yağları enerji olarak kullanma yeteneğini geliştirir ve fazla tüketmenize yardım eder.	2.00	7.00	6.6575	0.95728
40) Strokvolümü (kalp kasının her kasılma ve çarpmada vücuda pompaladığı kan miktarı) artırır.	2.00	7.00	6.7466	0.76844
41) Öz güveninizi geliştirir.	1.00	7.00	6.6438	1.02210
42) Gevşeyip rahatlamanıza katkıda bulunur.	1.00	7.00	6.6690	0.94322
43) Osteoporoz (kemik erimesi) riskini azaltır.	4.00	7.00	6.8690	0.47515
44) İşinizdeki verimliliği artırır ve iş kaybını azaltır.	4.00	7.00	6.8699	0.44355
45) Denge ve koordinasyonunuzu geliştirir.	2.00	7.00	6.6781	0.80460
46) Kaslarınızın kandan oksijen alma potansiyelini ve kasları kullanma yetisini geliştirir.	4.00	7.00	6.8267	0.57930
47) Başkalarına bağımlı olmadan ve kendi başınıza bir yaşam tarzı sürdürmenizi sağlar.	4.00	7.00	6.7160	0.72122
<u>YARGILAR</u>	<u>Min.</u>	<u>Maks.</u>	<u>Ort.</u>	<u>SS.</u>
48) Genel olarak psikolojinizi olumlu etkiler.	2.00	7.00	6.7599	0.84111
49) Genel sağlık bilinci geliştirmenize yardım eder.	3.00	7.00	6.8031	0.57887
50) Yeni arkadaşlar edinmenize ve yeni insanlarla tanışmanıza (sosyalleşme) yardım eder.	4.00	7.00	6.8745	0.48258
51) İyi huylu kolesterol (HDL) seviyesini artırır.	4.00	7.00	6.7808	0.61510

“Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi” kapsamında verilen ifadelere verdikleri yanıt ortalamaları Çizelge 4.3.’te görülmektedir.

Katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite ile ilgili daha bilinçli oldukları ifadeler aşağıda verildiği gibi belirlenmiştir:

- Soğuk ve sıcak hava koşullarına uyumu kolaylaştırır. (6,88)
- Kalp hastalığı riskini azaltır. (6,87)
- Kalp sektesi (miyokardiyal enfarktüs) geçirmeniz durumunda hayatta kalma şansınızı artırır. (6,84)

- Kalp kasını besleyen dolaşımı (koroner arterler) geliştirir. (6,84)
- Kemik sağlığı üzerindeki negatif etkileri ortadan kaldırır ve kemik yoğunluğunu geliştirir. (6,82)
- Grup düşüncesi, bireylerarası ilişkiler ve karşılıklı olarak saygı kavramı gelişir. (6,82)
- Anaerobik eşik düzeyini yükselterek, daha şiddetli egzersiz ya da aktiviteleri uzun süre yorulmadan (laktik asit birikmeden) yapmanızı sağlar. (6,82)

Katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite ile ilgili daha az bilinçli oldukları ifadeler aşağıda verildiği gibi belirlenmiştir:

- Daha iyi, kolay ve kaliteli uyku uyumamıza yardımcı olur. (6,24)
- Endişe (kaygı) düzeyini azaltır. (6,56)
- Hafif baş ağrılarının giderilmesine yardımcı olur. (6,60)
- Beynin daha iyi oksijenlenmesi sayesinde, zekâsal etkinliğini yükseltir. (6,61)
- Hamileliğin genel rahatsızlıklarını gidermeye yardımcı olur (Örneğin; baş ağrısı, mide yanması, kabızlık gibi). (6,63)
- Yağsız dokunun korunmasına katkı sağlar. (6,64)
- Dinlenme nabzının düşürülmesine katkı sağlar. (6,66)

4.1.4. Katılımcıların sosyo – demografik özellikleri ile Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevapları arasındaki ilişkinin incelenmesi

4.1.4.1. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının cinsiyete ilişkin t – testi sonuçları

“Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne İlişkin Cevaplarının Cinsiyete İlişkin t – Testi Sonuçları” Çizelge 4.4.’te yer almaktadır.

Çizelge 4.4. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının cinsiyete ilişkin t – testi sonuçları

<u>CİNSİYET</u>	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Bayan	73	3,92	,43			,010
Bay	77	3,79	,53	389	2,573	

Çizelge 4.4. doğrultusunda görülmektedir ki; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevapları cinsiyetlerine göre anlamlı

farklılık göstermektedir ($t(389) = 2,573$, $p < 0,05$). Bu belirlemeye endeksli olarak; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının cinsiyetlerine göre değiştiği ve bayan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin, bay katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bir başka ifadeyle de; bayan katılımcılar düzenli egzersiz / fiziksel aktivite konusunda, bay katılımcılara göre daha bilinçlidirler belirlenmesinde bulunulabilir.

4.1.4.2. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının yaşa ilişkin t – testi sonuçları

“Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne İlişkin Cevaplarının Yaşa İlişkin t – Testi Sonuçları” Çizelge 4.5.'te yer almaktadır.

Çizelge 4.5. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının yaşa ilişkin t – Testi Sonuçları

<u>YAŞ</u>	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
20 Yaş ve Altı	56	3,87	,45	367	,591	,555
21 Yaş ve Üzeri	94	3,84	,50			

Çizelge 4.5. doğrultusunda görülmektedir ki; Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevapları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(367) = 0,591$, $p > 0,05$). Bu sonuca göre, katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmaktadır.

4.1.4.3. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının eğitim düzeyine ilişkin t – testi sonuçları

“Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne İlişkin Cevaplarının Eğitim Düzeyine İlişkin t – Testi Sonuçları” Çizelge 4.6.'da yer almaktadır.

Çizelge 4.6.Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının eğitim düzeyine ilişkin t – testi sonuçları

EĞİTİM DÜZEYİ	N	$\bar{X}$	Ss
1. Sınıf Öğrencisi	76	3,93	,44
2. Sınıf Öğrencisi	42	3,87	,47
3. Sınıf Öğrencisi	17	3,77	,52
4. Sınıf Öğrencisi	15	3,92	,47

Çizelge 4.6. doğrultusunda, aşağıdaki bulgulara erişilmektedir:

- 1. Sınıf öğrencisi katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,93;
- 2. Sınıf öğrencisi katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,87;
- 3. Sınıf öğrencisi katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,77 ve
- 4. Sınıf öğrencisi katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,92’dir.

Araştırmanın örneklem grubunda yer alan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek için, elde edilen verilere uygulanan tek yönlü ANOVA sonuçları Çizelge 4.7.’de yer almaktadır.

Çizelge 4.7. Katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin eğitim düzeylerine göre tek yönlü ANOVA sonuçları

<u>EĞİTİM DÜZEYİ</u>	<u>VARYANS KAYNAĞI</u>	KT	Sd	KO	F	p
1. Sınıf Öğrencisi	Gruplar Arası	1,160	3	,387	1,709	,165
2. Sınıf Öğrencisi						
3. Sınıf Öğrencisi	Grup İçi	87,577	387	,226		
4. Sınıf Öğrencisi						
	<u>TOPLAM</u>	88,738	390			

Çizelge 4.7. doğrultusunda; katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasındaki farka ilişkin F değeri anlamlı bulunmamıştır ($F(3 - 390) = 1,709, p > 0,05$). Bu sonuca göre; katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyleri, eğitim düzeylerine göre değişmemektedir belirlenmesinde bulunulabilmektedir.

4.1.4.4. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının doğum yerine ilişkin t – testi sonuçları

“Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne İlişkin Cevaplarının Doğum Yerine İlişkin t – Testi Sonuçları” Çizelge 4.8.'de yer almaktadır.

Çizelge 4.8. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının doğum yerine ilişkin t – testi sonuçları

DOĞUM YERİ	N	$\bar{X}$	Ss
Köy	13	3,84	,43
Kasaba	22	3,87	,50
İlçe	37	3,84	,48
İl	78	3,95	,44

Çizelge 4.8. doğrultusunda, aşağıdaki bulgulara erişilmektedir:

- Doğum yeri köy olan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,84;
- Doğum yeri kasaba olan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,87;
- Doğum yeri ilçe olan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,84 ve
- Doğum yeri il olan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması 3,95'dir.

Araştırmanın örneklem grubunda yer alan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyinin doğum yerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek için elde edilen verilere uygulanan tek yönlü ANOVA sonuçları Çizelge 4.9.'da yer almaktadır.

Çizelge 4.9. Katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin doğum yerine göre tek yönlü ANOVA sonuçları

DOĞUM YERİ	VARYANS KAYNAĞI	KT	Sd	KO	F	p
Köy	Gruplar Arası	,451	3	,150	,659	,578
Kasaba	Grup İçi					
İlçe		88,287	387	,228		
İl						
	TOPLAM	88,738	390			

Çizelge 4.9. doğrultusunda, katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyleri ile doğum yeri arasındaki farka ilişkin F değeri anlamlı bulunmamıştır ($F(3 - 390) = 0,659$, $p > 0,05$). Bulunan bu sonuca göre, katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyleri doğum yerine göre değişmemektedir.

4.1.4.5. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının yaşanılan yere ilişkin t – testi sonuçları

“Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne İlişkin Cevaplarının Yaşanılan Yere İlişkin t – Testi Sonuçları” Çizelge 4.10.'da yer almaktadır.

Çizelge 4.10. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının yaşanılan yere ilişkin t – testi sonuçları

YAŞANILAN YER	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
İlçe	72	3,85	,42	365	,588	,545
İl	78	3,83	,48			

Çizelge 4.10. doğrultusunda görülmektedir ki; Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevapları yaşanan yere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(365) = 0,588, p > 0,05$). Bu sonuca göre, katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin yaşanan yer değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmaktadır.

4.1.4.6. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının medeni duruma ilişkin t – testi sonuçları

“Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne İlişkin Cevaplarının Medeni Duruma İlişkin t – Testi Sonuçları” Çizelge 4.11.'de yer almaktadır.

Çizelge 4.11. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının medeni duruma ilişkin t – testi sonuçları

MEDENİ DURUM	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Evli	56	3,81	,45	369	,585	,540
Bekâr	94	3,80	,46			

Çizelge 4.11. doğrultusunda görülmektedir ki; Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevapları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(369) = 0,585, p > 0,05$). Bu sonuca göre, katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmaktadır.

4.1.4.7. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının sigara alışkanlığına ilişkin t – testi sonuçları

“Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne İlişkin Cevaplarının Sigara Alışkanlığına İlişkin t – Testi Sonuçları” Çizelge 4.12.'de yer almaktadır.

Çizelge 4.12. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının sigara alışkanlığına ilişkin t – testi sonuçları

SİGARA ALIŞKANLIĞI	N	$\bar{X}$	Ss
Evet	20	3,90	,43
Hayır	80	3,85	,45
Bıraktım	50	3,79	,50

Çizelge 4.12. doğrultusunda, aşağıdaki bulgulara erişilmektedir:

- Sigara alışkanlığı olan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,90;
- Sigara alışkanlığı olmayan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,85 ve
- Sigarayı bırakmış olan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,79.

Araştırmanın örneklem grubunda yer alan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin sigara alışkanlıklarına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek için, elde edilen verilere uygulanan tek yönlü ANOVA sonuçları Çizelge 4.13.'de yer almaktadır.

Çizelge 4.13. Katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin sigara alışkanlıklarına göre tek yönlü ANOVA sonuçları

SİGARA ALIŞKANLIĞI	VARYANS KAYNAĞI	KT	Sd	KO	F	p
Evet	Gruplar Arası	1,155	2	,385	1,701	,160
Hayır	Grup İçi	87,555	385	,224		
Bıraktım	TOPLAM	88,725	388			

Çizelge 4.13. doğrultusunda; katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyleri ile sigara alışkanlıkları arasındaki farka ilişkin F değeri anlamlı bulunmamıştır ($F(2 - 385) = 1,701, p > 0,05$). Bu sonuca göre; katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyleri, sigara alışkanlıklarına göre değişmemektedir belirlenmesinde bulunulabilmektedir.

4.1.4.8. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının genel sağlık durumuna ilişkin t – testi sonuçları

“Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne İlişkin Cevaplarının Genel Sağlık Durumuna İlişkin t – Testi Sonuçları” Çizelge 4.14.'de yer almaktadır.

Çizelge 4.14. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının genel sağlık durumuna ilişkin t – testi sonuçları

GENEL SAĞLIK DURUMU	N	$\bar{X}$	Ss
İyi	28	3,85	,42
Çok İyi	49	3,81	,43
Mükemmel	73	3,77	,48

Çizelge 4.14. doğrultusunda, aşağıdaki bulgulara erişilmektedir:

- Genel sağlık durumu iyi olan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,85;
- Genel sağlık durumu çok iyi olan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,81 ve
- Genel sağlık durumu mükemmel olan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyi ortalaması ($\bar{X}$) 3,77.

Araştırmanın örneklem grubunda yer alan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin genel sağlık durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek için, elde edilen verilere uygulanan tek yönlü ANOVA sonuçları Çizelge 4.15.'de yer almaktadır.

Çizelge 4.15. Katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin genel sağlık durumuna göre tek yönlü ANOVA sonuçları

GENEL SAĞLIK DURUMU	VARYANS KAYNAĞI	KT	Sd	KO	F	p
İyi	Gruplar Arası	1,150	3	,388	1,708	,164
Çok İyi	Grup İçi	87,551	388	,226		
Mükemmel	TOPLAM	88,720	389			

Çizelge 4.15. doğrultusunda; katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyleri ile genel sağlık durumları arasındaki farka ilişkin F değeri anlamlı bulunmamıştır ($F(3 - 388) = 1,708$, $p > 0,05$). Bu sonuca göre; katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyleri, genel sağlık durumlarına göre değişmemektedir belirlenmesinde bulunulabilmektedir.

4.1.5. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri (UFAA Kısa Form)

“Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri (UFAA Kısa Form)” Çizelge 4.16.’da yer almaktadır.

Çizelge 4.16. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri (UFAA Kısa Form)

DEĞİŞKENLER	N (150)
	Ort.* ± SS**
UFAA Skoru (dakika/hafta)	1456,33 ± 2245,54
Hafif Şiddette Fiziksel Aktiviteler (dakika/hafta)	898,36 ± 1555,77
Orta Şiddette Fiziksel Aktiviteler (dakika/hafta)	235,43 ± 887,16
Ağır Şiddette Fiziksel Aktiviteler (dakika/hafta)	322,56 ± 1087,65
Oturma Süresi (saat/hafta)	5,75 ± 3,45

*: Aritmetik Ortalama

** : Standart Sapma

Çizelge 4.16. doğrultusunda, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri aşağıda verildiği gibi bulgulanmıştır:

- Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin UFAA Skoru aritmetik ortalaması, 1 haftada 1456,33 dakika olarak belirlenmiştir. UFAA Skoru standart sapma değeri ise, 1 haftada 2245,54 dakika olarak bulgulanmıştır.
- Katılımcıların hafif şiddetteki fiziksel aktiviteleri aritmetik ortalaması, 1 haftada 898,36 dakika olarak belirlenmiştir. Hafif şiddetteki fiziksel aktivitelerin standart sapma değeri ise, 1 haftada 1555,77 dakika olarak belirlenmiştir.
- Katılımcıların orta şiddetteki fiziksel aktiviteleri aritmetik ortalaması, 1 haftada 235,43 dakika olarak belirlenmiştir. Orta şiddetteki fiziksel aktivitelerin standart sapma değeri ise, 1 haftada 887,16 dakika olarak belirlenmiştir.
- Katılımcıların ağır şiddetteki fiziksel aktiviteleri aritmetik ortalaması, 1 haftada 322,56 dakika olarak belirlenmiştir. Ağır şiddetteki fiziksel aktivitelerin standart sapma değeri ise, 1 haftada 1087,65 dakika olarak belirlenmiştir.
- Katılımcıların oturarak harcadıkları sürenin aritmetik ortalaması, 1 haftada 5,75 saat olarak belirlenmiştir. Oturarak harcadıkları sürenin standart sapma değeri ise, 1 haftada 3,45 saat olarak belirlenmiştir.

4.1.6. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile UFAA Kısa Form puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Araştırmanın örneklem grubunda yer alan katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile UFAA Kısa Form puanları arasındaki ilişki durumunu tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Çizelge 4.17.'de verilmiştir.

Çizelge 4.17. Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile UFAA Kısa Form puanlarına yönelik Pearson Korelasyon analizi

ÖLÇEKLER		DÜZENLİ EGZERSİZ / FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYİ ANKETİ	UFAA KISA FORM
DÜZENLİ EGZERSİZ / FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYİ ANKETİ	Pearson Correlation	1	,889**
	Sig. (2 – tailed)		,000
	N	150	150
UFAA KISA FORM	Pearson Correlation	,889**	1
	Sig. (2 – tailed)	,000	
	N	150	150

**Correlation is significant at the 0.01 level (2 – tailed)

Çizelge 4.17. doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile UFAA Kısa Form puanları arasında yüksek derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r(222) = 0,889$; $p < 0,01$). Bulgularan sonuç doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları arttıkça, UFAA Kısa Form puanlarının da aynı yönde arttığı belirlenmektedir.

4.1.7. Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği puanları

4.1.7.1. Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği alt boyutları puanları

“Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği Alt Boyutları Puanları”, Çizelge 4.18.’de yer almaktadır.

Çizelge 4.18. Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği alt boyutları puanları

TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI	N	ORTANCA	MİN. PUAN	MAX. PUAN
Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu	150	36	12	39
Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu	150	25	13	33
Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu	150	14	8	26
Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu	150	18	9	32
Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu	150	12	7	23
TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANI	150	105	49	143

Çizelge 4.18.’de, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nden ve Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği Alt Boyutları’ndan aldıkları puanların ortalamaları yer almaktadır. Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nden alabilecekleri maksimum puan, 190 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nden alınabilecek maksimum puan, katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nden alınabilecek minimum puan da, 38 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nden alınabilecek minimum puan da, katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda; araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği toplam puan ortancası 105, maksimum puanları 143 ve minimum puanları da 49 olarak bulgulanmıştır. Söz konusu edilen bu bulgulara endeksli olarak, katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda; katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” toplam puan ortancası 36, maksimum puanları 39 ve minimum puanları 12 olarak belirlenmektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu”; “Evlilikte çocuk sahibi olma kararını işler birlikte vermelidir”, “Eşler boşandığında mallar eşit paylaşılmalıdır”, “Çalışma yaşamında kadınlara ve erkeklere eşit ücret ödenmelidir” ve “Ailede ev işleri, eşler arasında eşit paylaşılmalıdır” gibi, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ifadelerini içermektedir.

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri maksimum puan, 40 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek maksimum puan, katılımcıların eşitlikçi cinsiyet rolleri bağlamında eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan da, 8 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan ise, katılımcıların eşitlikçi cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda, katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında aldıkları toplam puan ortancası 36 olduğu görölmektedir. Bu bağlamda da araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların; Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında ifade edilen ve maksimum puan olarak hesaplanan 40 puana yakın bir puan aldıkları ve eşitlikçi cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip oldukları görölmektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda; katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” toplam puan ortancası 25, maksimum puanları 33 ve minimum puanları 13 olarak belirlenmektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu”; “Erkeğin evleneceği kadın bakire olmalıdır”, “Bir kadın akşamları tek başına sokağa çıkabilmelidir”, “Bir kadın cinsel ilişkiyi evlendikten sonra yaşamalıdır” ve “Kadının temel görevi anneliktir” gibi, kadının toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin ifadeleri içermektedir.

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri maksimum puan, 40 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek maksimum puan, katılımcıların kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan da, 8 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek minimum puan, katılımcıların kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda, katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında toplam puan ortancası 25 olarak belirlenmektedir. Bu bağlamda da araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların; Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında ifade edilen ve maksimum puan olarak hesaplanan 40 puana yakın bir puan aldıkları ve kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda; katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” toplam puan ortancası 14, maksimum puanları 26 ve minimum puanları 8 olarak belirlenmektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu”; “Erkeğin evde her dediği yapılmalıdır”, “Evlilikte gebelikten korunmak sadece kadının sorumluluğudur”, “Bir erkeğin karısını aldatması normal karşılanmalıdır” ve “Evlilikte kadın istemediği zaman cinsel ilişkiyi reddetmelidir” gibi, evliliğe ilişkin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin ifadeleri içermektedir.

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri maksimum puan, 40 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek maksimum puan, katılımcıların evliliğe ilişkin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan da, 8 olarak hesaplanmıştır.

Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek minimum puan, katılımcıların evliliğe ilişkin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda, katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında toplam puan ortancası 14 olarak belirlenmektedir. Bu bağlamda da araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların, Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında evliliğe ilişkin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip oldukları görölmektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda; katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” toplam puan ortancası 18, maksimum puanları 32 ve minimum puanları 9 olarak belirlenmektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu”; “Kız bebeğe pembe, erkek bebeğe mavi renkli giysiler giydirilmelidir”, “Kadının yapacağı meslekler ile erkeğin yapacağı meslekler ayrıdır”, “Erkeğin maddi gücü yeterliyse kadın çalışmamalıdır” ve Erkeğin en önemli görevi evi geçindirmektir” gibi, geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin ifadeleri içermektedir.

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri maksimum puan, 40 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek maksimum puan, katılımcıların geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan da, 8 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek minimum puan, katılımcıların geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda, katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında toplam puan ortancası 18 olarak belirlenmektedir. Bu bağlamda da araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların, Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında geleneksel tutuma sahip oldukları görölmektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda; katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” toplam puan ortancası 12, maksimum puanları 23 ve minimum puanları 7 olarak belirlenmektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu”; “Ailede kazancın nasıl kullanılacağına erkek karar vermelidir”, “Bir erkek gerektiğinde karısını dövmelidir”, “Evlilikte erkeğin yaşı kadından büyük olmalıdır” ve “Erkekler statüsü yüksek olan mesleklerde çalışmalıdır” gibi, erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin ifadeleri içermektedir.

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri maksimum puan, 30 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek maksimum puan, katılımcıların erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan da, 6 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek minimum puan, katılımcıların erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Çizelge 4.18. doğrultusunda, katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında toplam puan ortancası 12 olarak belirlenmektedir. Bu bağlamda da araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip oldukları görülmektedir.

4.1.7.2. Katılımcıların sosyo – demografik özellikleri ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi

Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği’nden aldıkları toplam puan ortancası 105, maksimum puan 143 ve minimum puan 49 olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği’nden alabilecekleri maksimum puanın 190 ve minimum puanın 38 olarak hesaplanmış olmasından hareketle; araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencisi katılımcıların

Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği genel puanları, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Bu genel belirleme doğrultusunda, katılımcıların sosyo – demografik özellikleri ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişki incelenebilmektedir. “Katılımcıların Sosyo – Demografik Özellikleri İle Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki”, Çizelge 4.19.’da yer almaktadır.

Çizelge 4.19. Katılımcıların sosyo – demografik özellikleri ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişki

<u>SOSYO – DEMOGRAFİK</u> <u>ÖZELLİKLER</u>	<u>N</u>	<u>ORTANCA* /</u> <u>ORTALAMA</u> <u>STANDART</u> <u>SAPMA**</u>	<u>MİN.</u> <u>PUAN</u>	<u>MAX.</u> <u>PUAN</u>	<u>İSTATİSTİKSEL</u> <u>DEĞERLER</u>	
<u>CİNSİYET</u>		<u>Ortanca</u>			<u>KW</u>	<u>p</u>
Bay	73	103	72	140	5.200	0,155
Bayan	77	105	88	141		
<u>YAŞ</u>		<u>Ortanca</u>			<u>Z</u>	<u>p</u>
20 Yaş ve Altı	56	104	81	141	0.760	0,440
21 Yaş ve Üzeri	94	103	85	136		
<u>EĞİTİM DÜZEYİ</u>		<u>Ortalama Standart</u> <u>Sapma**</u>			<u>t</u>	<u>p</u>
1. Sınıf Öğrencisi	76	102.80 ± 8.60	75	185	0.408	0,685
2. Sınıf Öğrencisi	42	102.30 ± 9.80	90	130		
3. Sınıf Öğrencisi	17	102.95 ± 8.55	88	126		
4. Sınıf Öğrencisi	15	102.82 ± 8.67	85	127		

Çizelge 4.19. (Devamı) Katılımcıların sosyo – demografik özellikleri ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişki

<u>SOSYO – DEMOGRAFİK</u> <u>ÖZELLİKLER</u>	<u>N</u>	<u>ORTANCA* /</u> <u>ORTALAMA</u> <u>STANDART</u> <u>SAPMA**</u>	<u>MİN.</u> <u>PUAN</u>	<u>MAX.</u> <u>PUAN</u>	<u>İSTATİSTİKSEL</u> <u>DEĞERLER</u>
<u>DOĞUM YERİ</u>		<u>Ortalama Standart</u> <u>Sapma**</u>			<u>t</u> <u>p</u>
Köy	13	102.82 ± 9.00	75	141	1.446 0,156
Kasaba	22	99.88 ± 8.55	85	120	
İlçe	37	102.89 ± 9.11	78	138	
İl	78	102.91 ± 9.65	79	139	
<u>YAŞANILAN YER</u>		<u>Ortalama Standart</u> <u>Sapma**</u>			<u>F</u> <u>p</u>
İlçe	72	101.45 ± 8.80	85	130	4.445 0,018
İl	78	104.15 ± 8.55	75	129	
<u>MEDENİ DURUM</u>		<u>Ortanca*</u>			<u>Z</u> <u>p</u>
Evli	56	105	88	141	1.585 0,019
Bekâr	94	103	78	135	
<u>SİGARA ALIŞKANLIĞI</u>		<u>Ortalama Standart</u> <u>Sapma**</u>			<u>t</u> <u>p</u>
Evet	20	102.77 ± 8.55	78	180	0.410 0,676
Hayır	80	102.45 ± 9.87	92	135	
Bıraktım	50	102.65 ± 8.46	89	128	

Çizelge 4.19. (Devamı) Katılımcıların sosyo – demografik özellikleri ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişki

<u>SOSYO – DEMOGRAFİK</u> <u>ÖZELLİKLER</u>	<u>N</u>	<u>ORTANCA* /</u> <u>ORTALAMA</u> <u>STANDART</u> <u>SAPMA**</u>	<u>MİN.</u> <u>PUAN</u>	<u>MAX.</u> <u>PUAN</u>	<u>İSTATİSTİKSEL</u> <u>DEĞERLER</u>
<u>GENEL SAĞLIK</u> <u>DURUMU</u>		<u>Ortalama Standart</u> <u>Sapma**</u>			<u>t</u> <u>p</u>
İyi	28	102.98 ± 8.89	87	179	0.420 0,680
Çok İyi	49	102.65 ± 9.79	90	137	
Mükemmel	73	102.78 ± 8.64	91	131	

* Veriler normal dağılım göstermediğinde ortanca kullanılmıştır.

** Veriler normal dağılım gösterdiğinde ortalama standart sapma kullanılmıştır.

KW: Kruskal – Wallis Testi

Z: Mann – Whitney U Testi

F: One Way ANOVA Testi

t: Independent Samples t – Testi

Çizelge 4.19. doğrultusunda; araştırmanın örnekleminde yer alan bay katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının 103, minimum puanlarının 72 ve maksimum puanlarının 140 olduğu görülmektedir. Bayan katılımcıların da Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının 105, minimum puanlarının 88 ve maksimum puanlarının 141 olduğu görülmektedir. Bu kapsamda bay katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının, bayan katılımcıların toplam puan ortancalarından daha düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan istatistiksel değerlendirmede, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Çizelge 4.19. doğrultusunda; araştırmanın örnekleminde yer alan 20 yaş ve altı üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 104, minimum puanları 81 ve maksimum puanları 141 olarak

belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan 21 yaş ve üzeri üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 103, minimum puanları 94 ve maksimum puanları 136 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda 20 yaş ve altı katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının, 21 yaş ve üzeri katılımcıların toplam puan ortancalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan istatistiksel değerlendirmede, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Çizelge 4.19. doğrultusunda; araştırmanın örnekleminde yer alan 1. Sınıf öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,80, minimum puanları 75 ve maksimum puanları 185 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan 2. Sınıf öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,30, minimum puanları 90 ve maksimum puanları 130 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan 3. Sınıf öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,95, minimum puanları 88 ve maksimum puanları 126 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan 4. Sınıf öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,82, minimum puanları 85 ve maksimum puanları 127 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda her sınıf düzeyindeki öğrencilerin, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının benzer olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede de, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyi değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Çizelge 4.19. doğrultusunda; araştırmanın örnekleminde yer alan ve doğum yeri köy olan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,82, minimum puanları 75 ve maksimum puanları 141 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve doğum yeri kasaba olan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 99,88, minimum puanları 85 ve maksimum puanları 120 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın

örnekleminde yer alan ve doğum yeri ilçe katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,89, minimum puanları 78 ve maksimum puanları 138 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve doğum yeri il olan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,91, minimum puanları 79 ve maksimum puanları 139 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda farklı doğum yerine sahip katılımcı öğrencilerin, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının benzer olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede de, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin doğum yeri değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Çizelge 4.19. doğrultusunda; araştırmanın örnekleminde yer alan ve ilçe merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 101,45, minimum puanları 85 ve maksimum puanları 130 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve il merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 104,15, minimum puanları 75 ve maksimum puanları 129 olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda il merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının, ilçe merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede de, ilçe merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları ile il merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulgulanmıştır ($p < 0.05$). Buna yönelik yapılan ileri analizlerin sonuçlarına göre; ilçe merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları ile il merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın, il merkezinde yaşayan katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.19. doğrultusunda; araştırmanın örnekleminde yer alan evli üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 105, minimum puanları 88 ve maksimum puanları 141 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan bekâr üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal

Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancaları 103, minimum puanları 78 ve maksimum puanları 135 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda evli katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancalarının, bekâr katılımcıların toplam puan ortancalarından daha yüksek olduğu g r lmektedir. Bununla birlikte yapılan istatistiksel değerlendirmede, araştırmanın örnekleminde yer alan  niversite  ğrencilerinin medeni durum değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Çizelge 4.19. doğrultusunda; araştırmanın örnekleminde yer alan ve sigara kullanan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancaları 102,77, minimum puanları 78 ve maksimum puanları 180 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın  rnekleminde yer alan ve sigara kullanmayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancaları 102,45, minimum puanları 92 ve maksimum puanları 135 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın  rnekleminde yer alan ve sigarayı bırakan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancaları 102,65, minimum puanları 89 ve maksimum puanları 128 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda sigara kullanan, sigara kullanmayan ve sigarayı bırakan  ğrencilerin, Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancalarının benzer olduğu g r lmektedir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede de, araştırmanın örnekleminde yer alan  niversite  ğrencilerinin sigara alışkanlığı değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Çizelge 4.19. doğrultusunda; araştırmanın örnekleminde yer alan ve genel sağlık durumu iyi olan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancaları 102,98, minimum puanları 87 ve maksimum puanları 179 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın  rnekleminde yer alan ve genel sağlık durumu çok iyi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancaları 102,65, minimum puanları 90 ve maksimum puanları 137 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın  rnekleminde yer alan ve genel sağlık durumu m kemmek olan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum  l eği toplam puan ortancaları 102,78, minimum puanları 91 ve maksimum puanları 131 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda genel sağlık durumu iyi, çok iyi ve m kemmek olan  ğrencilerin, Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum

Ölçeği toplam puan ortancalarının benzer olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede de, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin genel sağlık durumu değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir ($p > 0,05$).

4.1.8. Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Araştırmanın örneklem grubunda yer alan katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişki durumunu tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Çizelge 4.20.'de verilmiştir.

Çizelge 4.20. Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanlarına yönelik Pearson Korelasyon analizi

ÖLÇEKLER		DÜZENLİ EGZERSİZ / FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYİ ANKETİ	TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ
DÜZENLİ EGZERSİZ / FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYİ ANKETİ	Pearson Correlation	1	,885**
	Sig. (2 – tailed)		,000
	N	150	150
TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ	Pearson Correlation	,885**	1
	Sig. (2 – tailed)	,000	
	N	150	150

**Correlation is significant at the 0.01 level (2 – tailed)

Çizelge 4.20. doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanları arasında yüksek derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r(222) = 0,885$; $p < 0,01$). Bulgulanan sonuç doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları arttıkça, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanlarının da aynı yönde arttığı belirlenmektedir.

4.1.9. Katılımcıların UFAA Kısa Form puanları ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Araştırmanın örneklem grubunda yer alan katılımcıların UFAA Kısa Form puanları ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişki durumunu tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Çizelge 4.21.'de verilmiştir.

Çizelge 4.21. UFAA Kısa Form puanları ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanlarına yönelik Pearson Korelasyon analizi

ÖLÇEKLER	UFAA KISA FORM	TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ
UFAA KISA FORM	Pearson Correlation	1
	Sig. (2 – tailed)	,882**
	N	150
TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ	Pearson Correlation	1
	Sig. (2 – tailed)	,882**
	N	150

**Correlation is significant at the 0.01 level (2 – tailed)

Çizelge 4.21. doğrultusunda; katılımcıların UFAA Kısa Form puanları ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasında yüksek derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r(222) = 0,882$; $p < 0,01$). Bulgulanan sonuç doğrultusunda; katılımcıların UFAA Kısa Form puanları arttıkça, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanlarının da aynı yönde arttığı belirlenmektedir.

4.2. Tartışma

Bu araştırma; egzersiz çalışmalarında ve sportif aktivitelerde kadın ve erkek olmaya yönelik toplumsal cinsiyet rollerinin etkilerinin belirli boyutları bağlamında ortaya konulması ile toplumsal cinsiyet ve egzersiz ilişkisinin üniversite öğrencileri örnekleminde saptanabilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular; katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bağlamındaki “Soğuk ve sıcak hava koşullarına uyumu kolaylaştırır”, “Kalp hastalığı riskini azaltır”, “Kalp sektesi (miyokardiyal enfarktüs) geçirmeniz durumunda hayatta kalma şansınızı artırır”, “Kalp kasını besleyen dolaşımı (koroner arterler) geliştirir”, “Kemik sağlığı üzerindeki negatif etkileri ortadan kaldırır ve kemik yoğunluğunu geliştirir”, “Grup düşüncesi, bireylerarası ilişkiler ve karşılıklı olarak saygı kavramı gelişir” ve “Anaerobik eşik düzeyini yükselterek, daha şiddetli egzersiz ya da aktiviteleri uzun süre yorulmadan (laktik asit birikmeden) yapmanızı sağlar” ifadelerine yönelik bilinç düzeylerinin, düzenli egzersiz / fiziksel aktivite ile ilgili diğer bilgilere yönelik bilinç düzeylerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi’ne ilişkin cevaplarının cinsiyetlerine göre değiştiği ve bayan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin, bay katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bir başka ifadeyle de; bayan katılımcılar düzenli egzersiz / fiziksel aktivite konusunda, bay katılımcılara göre daha bilinçlidirler belirlemesinde bulunulabilmektedir.

Araştırma doğrultusunda, katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmaktadır. Aynı şekilde katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyleri eğitim düzeyi, doğum yeri, yaşanılan yer, medeni durum, sigara alışkanlığı ve genel sağlık durumu değişkenlerine göre değişmemektedir.

Dalkıran ve Aslan (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında da; 15 – 17 yaş arasındaki hentbol oyuncusu erkek katılımcıların fiziksel aktivite bilgi ve bilinç düzeylerinin, sedanter erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilen ve yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo – ekonomik durumları arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı araştırma kapsamında da, kadın katılımcıların fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin, erkek katılımcıların fiziksel aktivite bilinç düzeyinden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Doğru ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında; araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların % 18'inin doğru egzersiz konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ve % 37'sinin düzgün bir duruşa sahip olmak için ve % 26'sının da zayıflamak amacıyla egzersiz yaptıklarını belirttikleri ve dolayısıyla fiziksel egzersizin yararları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları bulgulanmıştır.

Sethares ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında, kalp yetmezliği bulunan katılımcıların fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Sethares ve diğerleri (2019) araştırmalarında; kadın katılımcıların fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin, erkek katılımcıların fiziksel aktivite bilinç düzeylerinden çok daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Leclaire (2002) araştırması kapsamında, osteoporoz hastalarının fiziksel aktivite bilinç düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırması sonucunda Leclaire (2002), osteoporoz hastalarının fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin düşük olduğunu bulgulamıştır.

Hui ve diğerleri (2014) araştırmalarında; Tip II Diyabet hastaları örnekleminde, katılımcıların fiziksel aktivite bilinç düzeyini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaları sonucunda Hui ve diğerleri (2014); araştırmanın örnekleminde yer alan kadın katılımcıların fiziksel aktivite bilinç düzeyinin, erkek katılımcıların fiziksel aktivite bilinç düzeyinden daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Aydın ve Yalız – Solmaz (2016) araştırmaları kapsamında; İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören niversite öğrencileri örnekleminde, katılımcıların bölüm, sınıf, yaş, cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı değişkenleri ile fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite bilinç düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaları sonucunda Aydın ve Yalız – Solmaz (2016); araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite bilinç düzeyleri ile bölüm, sınıf, yaş, cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığını bulgulamışlardır.

Milne ve diğerleri (2014) araştırmalarında, araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların fiziksel aktivite ve egzersiz ile ilgili bilgilerinin kaynağı kapsamında belirlemede bulunmayı amaçlamışlardır. Araştırmaları sonucunda Milne ve diğerleri (2014); araştırmanın örnekleminde yer alan kadın katılımcıların fiziksel aktivite ve

egzersiz ile ilgili bilgilerini, büyük oranda internetten, medya yayınlarından, sosyal çevrelerinden ve kısmen de sağlık profesyonellerinden edindiklerini bulgulamışlardır.

Yılmaz ve Ulaş (2017) 8 kadın örnekleminde ve yarı yapılandırılmış görüşme formu uyguladıkları araştırmalarında; araştırmanın örnekleminde yer alan kadınların, fiziksel ve psikolojik sağlık durumlarını iyileştirmeye ve desteklemeye yönelik değil, bilakis fiziksel görünümünü değiştirmek için fiziksel aktivite ve egzersiz çalışmalarına önem verdiklerini bulgulamışlardır.

Otman ve Kırdı (1992) araştırmalarında; çalışmayan ev hanımlarının, ev işlerini yaparken yaptıkları hareketlerin fiziksel aktivite olarak değerlendirilip değerlendirilemeyeceği konusundaki bilgi düzeyini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaları sonucunda Otman ve Kırdı (1992), ev hanımlarının ev işlerini yaparken gerçekleştirdikleri hareketlerin fiziksel aktivite olarak değerlendirilip değerlendirilemeyeceği noktasında bilgi sahibi olmadıklarını bulgulamışlardır.

Arslan ve Ceviz (2007) araştırmalarında; çalışan ve çalışmayan kadınlar örnekleminde, kadınların fiziksel aktivite ve egzersiz bilinç düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmaları sonucunda Arslan ve Ceviz (2007); çalışan kadınların fiziksel aktivite ve egzersiz bilinç düzeylerinin, çalışmayan kadınların fiziksel aktivite ve egzersiz bilinç düzeylerinden daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Tuncel vd., (2016) tarafından ortaokul ve lise öğretmenleri örnekleminde yapılan araştırma kapsamında, katılımcıların yaşları arttıkça fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin de arttığı bulgulanmıştır.

Baybek vd., (2003) tarafından yapılan araştırma kapsamında da, araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların fiziksel aktivite ve egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında pozitif korelasyon bulunduğu gösterilmiştir.

Bununla birlikte konu ile ilgili literatür incelendiğinde; konu kapsamındaki araştırma bulgularının, her zaman için fiziksel aktivite ve egzersiz bilinç düzeyi ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir korelasyon bulgulamadıkları görülmektedir. Blalock ve diğerleri (2002) tarafından yapılan araştırma kapsamında; araştırmanın örnekleminde yer alan kadınlara osteoporozun önlenmesine yönelik fiziksel aktivite ve egzersiz çalışmalarında bulunulması ile ilgili eğitici materyal verilmesinin, fiziksel aktivite ve

egzersiz bağlamındaki bilgi ve inanç düzeylerini değiştirdiği, ancak davranış değişikliği sağlamadığı bulgulanmıştır.

Knox vd., (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında; araştırmanın örnekleminde yer alan yetişkin bireylere fiziksel aktivite ve egzersiz sürelerinin sağlık açısından önemi konusunda bilgilendirmede bulunulmasına karşın, katılımcıların fiziksel aktivite ve egzersiz davranışı gerçekleştirme farkındalıklarının artmadığı bulgulanmıştır.

Wong vd., (2017) tarafından yapılan araştırma kapsamında da, araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların fiziksel aktivite bilgileri ile haftalık fiziksel aktivite düzeyleri arasında direkt bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır.

Murad vd., (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da; araştırmanın örnekleminde yer alan yaşlıların fiziksel aktivite bilgi düzeylerinin yüksek ve egzersiz yapmaya yönelik tutumlarının da olumlu yönde olduğu bulgulanmasına karşın, yaşlıların düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz yapma alışkanlıklarının olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada uygulanan UFAA Kısa Form doğrultusunda; katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin UFAA Skoru aritmetik ortalaması, 1 haftada 1456,33 dakika olarak belirlenmiştir. Katılımcıların hafif şiddetteki fiziksel aktiviteleri aritmetik ortalaması 1 haftada 898,36 dakika, orta şiddetteki fiziksel aktiviteleri aritmetik ortalaması 1 haftada 235,43 dakika ve ağır şiddetteki fiziksel aktiviteleri aritmetik ortalaması 1 haftada 322,56 dakika olarak bulgulanmıştır. Katılımcıların oturarak harcadıkları sürenin aritmetik ortalaması ise, 1 haftada 5,75 saat olarak belirlenmiştir. Söz konusu edilen bu bulgulara endeksli olarak; araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların 1 haftada oturarak geçirdikleri zaman az olsa da, fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın bulguları kapsamında ayrıca; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile UFAA Kısa Form puanları arasında yüksek derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bulgulanan sonuç doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları arttıkça, UFAA Kısa Form puanlarının da aynı yönde arttığı belirlenmektedir.

Araştırma kapsamında uygulanan Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği kapsamında da toplumsal cinsiyet rollerinin; toplumsal yaşamda olduğu şekilde, geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri ve eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında ele alındığı ve incelendiği görölmektedir. Bu doğrultuda Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nde; geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine endeksli olarak toplum tarafından kadına yüklenen roller bağlamında çocuk doğurma ve büyütme, temizlik yapma ya da yemek pişirme vb. gibi ev işlerinden sorumlu olma, öncelikli olarak eşin ve çocukların ihtiyaçlarını karşılamaya önem verme ve öncelikli olarak onların mutluluğunu ve rahatını gözetme ve iş yaşamında pasif kalmaya özen gösterme gibi, eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri ile bağdaşmayan roller ve bu rollerin gerektirdiği düşünölen sorumluluklar ifade edilmektedir.

Aynı şekilde Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nde; geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine endeksli olarak toplum tarafından erkeğe yüklenen roller bağlamında ev dışında çalışma, eş ve çocuklar için tüm zorluklarla mücadele etme, evin geçimine yönelik sorumluluğu büyük oranda tek başına üstlenme, ailenin maddi kaynaklarını kontrol etme ve evin reisi olma görev ve sorumluluğu kapsamındaki gereklilikleri yerine getirme gibi, yine eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri ile bağdaşmayan roller ve bu rollerin gerektirdiği düşünölen sorumluluklar ifade edilmektedir.

Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nde; toplum tarafından kadın ve erkeğe yüklenen eşitlikçi roller bağlamında aile, iş, evlilik ve eğitim yaşamı kapsamında eşit rol ve sorumluluklara sahip olunmasına yönelik ifadelere yer verilmektedir.

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nden alabilecekleri maksimum puan, 190 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nden alınabilecek maksimum puan, katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nden alınabilecek minimum puan da, 38 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği’nden alınabilecek minimum puan da, katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” toplam puan ortancası 36,

maksimum puanları 39 ve minimum puanları 12 olarak belirlenmektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu”; “Evlilikte çocuk sahibi olma kararını işler birlikte vermelidir”, “Eşler boşandığında mallar eşit paylaşılmalıdır”, “Çalışma yaşamında kadınlara ve erkeklere eşit ücret ödenmelidir” ve “Ailede ev işleri, eşler arasında eşit paylaşılmalıdır” gibi, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ifadelerini içermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri maksimum puan, 40 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek maksimum puan, katılımcıların eşitlikçi cinsiyet rolleri bağlamında eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan da, 8 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan ise, katılımcıların eşitlikçi cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında aldıkları toplam puan ortancası 36 olduğu görülmektedir. Bu bağlamda da araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların; Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında ifade edilen ve maksimum puan olarak hesaplanan 40 puana yakın bir puan aldıkları ve eşitlikçi cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” toplam puan ortancası 25, maksimum puanları 33 ve minimum puanları 13 olarak belirlenmektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu”; “Erkeğin evleneceği kadın bakire olmalıdır”, “Bir kadın akşamları tek başına sokağa çıkabilmelidir”, “Bir kadın cinsel ilişkiyi evlendikten sonra yaşamalıdır” ve “Kadının temel görevi anneliktir” gibi, kadının toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin ifadeleri içermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri maksimum puan, 40 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek maksimum puan, katılımcıların kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan da, 8 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek minimum puan, katılımcıların kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında toplam puan ortancası 25 olarak belirlenmektedir. Bu bağlamda da araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların; Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Kadın Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında ifade edilen ve maksimum puan olarak hesaplanan 40 puana yakın bir puan aldıkları ve kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” toplam puan ortancası 14, maksimum puanları 26 ve minimum puanları 8 olarak belirlenmektedir. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu”; “Erkeğin evde her dediği yapılmalıdır”, “Evlilikte gebelikten korunmak sadece kadının sorumluluğudur”, “Bir erkeğin karısını aldatması normal karşılanmalıdır” ve “Evlilikte kadın istemediği zaman cinsel ilişkiyi reddetmelidir” gibi, evliliğe ilişkin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin ifadeleri içermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri maksimum puan, 40 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek maksimum puan,

katılımcıların evliliğe ilişkin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan da, 8 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek minimum puan, katılımcıların evliliğe ilişkin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında toplam puan ortancası 14 olarak belirlenmektedir. Bu bağlamda da araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Evlilikte Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında evliliğe ilişkin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” toplam puan ortancası 18, maksimum puanları 32 ve minimum puanları 9 olarak belirlenmektedir. Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu”; “Kız bebeğe pembe, erkek bebeğe mavi renkli giysiler giydirilmelidir”, “Kadının yapacağı meslekler ile erkeğin yapacağı meslekler ayrıdır”, “Erkeğin maddi gücü yeterliyse kadın çalışmamalıdır” ve Erkeğin en önemli görevi evi geçindirmektir” gibi, geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin ifadeleri içermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri maksimum puan, 40 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek maksimum puan, katılımcıların geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan da, 8 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek minimum puan,

katılımcıların geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında toplam puan ortancası 18 olarak belirlenmektedir. Bu bağlamda da araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Geleneksel Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında geleneksel tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” toplam puan ortancası 12, maksimum puanları 23 ve minimum puanları 7 olarak belirlenmektedir. Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu”; “Ailede kazancın nasıl kullanılacağına erkek karar vermelidir”, “Bir erkek gerektiğinde karısını dövmelidir”, “Evlilikte erkeğin yaşı kadından büyük olmalıdır” ve “Erkekler statüsü yüksek olan mesleklerde çalışmalıdır” gibi, erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin ifadeleri içermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri maksimum puan, 30 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek maksimum puan, katılımcıların erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alabilecekleri minimum puan da, 6 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında alınabilecek minimum puan, katılımcıların erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt Boyutu” kapsamında toplam puan ortancası 12 olarak belirlenmektedir. Bu bağlamda da araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği “Erkek Cinsiyet Rolü Alt

Boyutu” kapsamında erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancası 105, maksimum puanları 143 ve minimum puanları da 49 olarak bulgulanmıştır. Söz konusu edilen bu bulgulara endeksli olarak, katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği kapsamında toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutuma sahip olmalarına ilişkin söz konusu edilen bulgular, literatürde yer alan ilgili araştırmalarla da örtüşür niteliktedir.

Baykal (1988), Çelebi, (1997), Hacettepe Üniversitesi (2006), Vefikuluçay ve diğerleri (2007) ve Demirel (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar kapsamında da, özellikle kadınların toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinden uzaklaşmaya başladıkları ve eşitlikçi cinsiyet rollerini benimseme eğilimi gösterdikleri bulgulanmıştır.

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların sosyo – demografik özellikleri ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişki incelendiğinde de; araştırmanın örnekleminde yer alan bay katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının 103, minimum puanlarının 72 ve maksimum puanlarının 140 olduğu görülmektedir. Bayan katılımcıların da Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının 105, minimum puanlarının 88 ve maksimum puanlarının 141 olduğu görülmektedir. Bu kapsamda bay katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının, bayan katılımcıların toplam puan ortancalarından daha düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan istatistiksel değerlendirmede, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir.

Trommsdorff and Iwawaki (1989), Kulik (1999), Katsurada and Sugihara (1999), Kimberly ve Mahaffy (2002), Kulik (2005) ve Tinklin vd., (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar kapsamında da; lise ve üniversite öğrencileri örnekleminde,

katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine yönelik geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri ve eşitlikçi cinsiyet rolleri ile ilgili düşüncelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmalar sonucunda; araştırmanın örnekleminde yer alan kız ve erkek öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerini benimsedikleri bulgulanmıştır. Aynı şekilde araştırmalarda; kız öğrencilerin eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri benimseme düzeyleri daha yüksek bulunmakla birlikte, bu farkın önemsiz olduğu ifade edilmiştir.

Taslem ve Catherine (1995), Kulik (1995), Scott, Alwinand Braun, (1996), Burt and Scott (2002) Wilde and Diekmann (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar kapsamında da; araştırmaların örneklemelerinde yer alan kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre çok daha fazla eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerini benimseme eğilimi gösterdikleri bulgulanmıştır.

Baykal (1988), Temel (1991), Güvenç (1996), Ataklı, Yertutan ve Ekinci (2004), Demirel vd., (2005) ve Vefikuluçay ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda da; araştırmaların örnekleminde yer alan erkek katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerini benimseme düzeylerinin, kadın katılımcıların eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerini benimseme düzeylerinden daha yüksek bulgulanmıştır.

Araştırmanın örnekleminde yer alan 20 yaş ve altı üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 104, minimum puanları 81 ve maksimum puanları 141 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan 21 yaş ve üzeri üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 103, minimum puanları 94 ve maksimum puanları 136 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda 20 yaş ve altı katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının, 21 yaş ve üzeri katılımcıların toplam puan ortancalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan istatistiksel değerlendirmede, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan 1. Sınıf öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,80, minimum puanları 75 ve

maksimum puanları 185 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan 2. Sınıf öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,30, minimum puanları 90 ve maksimum puanları 130 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan 3. Sınıf öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,95, minimum puanları 88 ve maksimum puanları 126 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan 4. Sınıf öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,82, minimum puanları 85 ve maksimum puanları 127 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda her sınıf düzeyindeki öğrencilerin, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının benzer olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede de, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyi değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan ve doğum yeri köy olan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,82, minimum puanları 75 ve maksimum puanları 141 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve doğum yeri kasaba olan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 99,88, minimum puanları 85 ve maksimum puanları 120 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve doğum yeri ilçe katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,89, minimum puanları 78 ve maksimum puanları 138 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve doğum yeri il olan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,91, minimum puanları 79 ve maksimum puanları 139 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda farklı doğum yerine sahip katılımcı öğrencilerin, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının benzer olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede de, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin doğum yeri değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan ve ilçe merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 101,45, minimum

puanları 85 ve maksimum puanları 130 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve il merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 104,15, minimum puanları 75 ve maksimum puanları 129 olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda il merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının, ilçe merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede de, ilçe merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları ile il merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna yönelik yapılan ileri analizlerin sonuçlarına göre; ilçe merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları ile il merkezinde yaşayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın, il merkezinde yaşayan katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan evli üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 105, minimum puanları 88 ve maksimum puanları 141 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan bekâr üniversite öğrencisi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 103, minimum puanları 78 ve maksimum puanları 135 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda evli katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının, bekâr katılımcıların toplam puan ortancalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan istatistiksel değerlendirmede, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin medeni durum değişkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan ve sigara kullanan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,77, minimum puanları 78 ve maksimum puanları 180 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve sigara kullanmayan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,45, minimum puanları 92 ve maksimum puanları 135 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve sigarayı bırakan katılımcıların

Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,65, minimum puanları 89 ve maksimum puanları 128 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda sigara kullanan, sigara kullanmayan ve sigarayı bırakan öğrencilerin, Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının benzer olduğu görölmektedir. Yapılan istatistiksel değeriendirmede de, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin sigara alışkanlığı değışkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan ve genel sağlık durumu iyi olan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,98, minimum puanları 87 ve maksimum puanları 179 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve genel sağlık durumu çok iyi katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,65, minimum puanları 90 ve maksimum puanları 137 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleminde yer alan ve genel sağlık durumu mükemmel olan katılımcıların Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları 102,78, minimum puanları 91 ve maksimum puanları 131 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda genel sağlık durumu iyi, çok iyi ve mükemmel olan öğrencilerin, Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği toplam puan ortancalarının benzer olduğu görölmektedir. Yapılan istatistiksel değeriendirmede de, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin genel sağlık durumu değışkeni kapsamındaki Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği toplam puan ortancaları arasındaki farkın önemsiz olduğu belirlenmiştir.

Konu ile ilgili literatürde, toplumsal cinsiyet rolleri ile farklı değışkenler arasındaki ilişkilerin de araştırmalar kapsamında incelendiği görölmektedir. Zeyneloğlu (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında, araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile öğrenim düzeyleri arasında pozitif korelasyon olduğu bulgulanmıştır.

Zeyneloğlu (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında ayrıca, araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri ile yaşadıkları yer arasında da ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu doğrultuda araştırmada; katılımcıların yerleşim yerlerinin köy, kasaba ya da ilçe olması durumunda, toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini benimseme eğiliminde oldukları bulgulanmıştır. Zeyneloğlu (2008) tarafından gerçekleştirilen

araştırmada, araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri ile doğum yeri arasında da ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada; katılımcıların doğum yerlerinin köy, kasaba ya da ilçe olması durumunda, toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini benimseme eğiliminde oldukları bulgulanmıştır. Söz konusu edilen bu belirlemeler; bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarının, içerisinde yer alınan toplumun kültürel yapısından etkilendiğini göstermektedir.

Literatürde, toplumsal cinsiyet rolleri ile söz konusu edilen değişkenler kapsamındaki ilişkinin incelendiği farklı çalışmalara rastlanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasında yüksek derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bulgulanan sonuç doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları arttıkça, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanlarının da aynı yönde arttığı belirlenmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ayrıca; katılımcıların UFAA Kısa Form puanları ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanları arasında yüksek derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bulgulanan sonuç doğrultusunda; katılımcıların UFAA Kısa Form puanları arttıkça, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanlarının da aynı yönde arttığı belirlenmektedir.

Wrisper, Draper ve Everett (1988) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında da; erkek ve bayan takım sporcuların erkeksi toplumsal cinsiyet özellik gösterdikleri, bunun yanında bireysel sporlarda kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet özelliklerinin cinsiyetlerine uygun şekillenmek doğrultusunda farklı olduğunu bulgulanmıştır. Araştırma sonucunda; birçok kadın sporcu kadınsı toplumsal cinsiyet özelliği göstermekteyken, erkek sporcuların toplumsal cinsiyet rolü bakımından eşit dağılım gösterdikleri belirtilmiştir.

Lantz ve Schroder (1999) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında da; erkeksilikten daha fazla kadınsılık gösteren sporcu kadınların, daha fazla cinsiyet rol çatışması yaşadıklarını ve bu kadınların erkeksi olanlardan daha az rahat olduğunu bulgulanmıştır.

Light ve Kirk (2000) tarafından gerçekleştirilen ve 146'sı maskülen sporlarla ve 104'ü feminen sporlarla uğraşan 250 kişilik elit bayan sporcu örneklemindeki araştırma kapsamında, sporcuların erkeksi (maskülen) ya da kadınsı (feminen) sporlara yönelmelerinin sosyal çevresiyle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada; sosyal çevrenin kriterleri anne – baba, sporcu koçları ve arkadaşlar oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; feminen sporlara yönelen bayan sporcuların annelerinin etkileri altında kaldıkları, maskülen sporlara yönelen bayan sporcuların ise babalarının, arkadaşlarının ya da koçlarının etkisi altında kaldıkları saptanmıştır.

Koca vd., (2003) araştırmaları kapsamında; takım ve bireysel sporlarla uğraşan kadın ve erkek sporcular ile sporcu olmayanların, toplumsal cinsiyet rol eğilimleri üzerine çalışmışlardır. 472 sporcu örnekleminde gerçekleştirilen araştırma, spora katılımın toplumsal cinsiyet rollerinin belirlenmesi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte araştırma kapsamında; bireysel sporlarla uğraşan sporcuların erkeksilik puanları, diğer iki gruptan daha yüksek bulunmuştur.

Koca vd., (2005) araştırmaları kapsamında, Türk toplumunda sporcu olan ve sporcu olmayan bireylerin toplumsal cinsiyet oryantasyonu ile ilgili çalışmışlardır. Araştırma; 463'ü sporcu ve 378'i sporcu olmayan kadın ve erkekler üzerinde BEM Cinsiyet Rollerı Envanteri uygulanarak yapılmıştır. Araştırma, sporcu olanların olmayanlara nazaran maskülen ve feminen özelliklerini daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında aynı zamanda; erkeklerin maskülen özellikleri kadınlardan, kadınların feminen özellikleri erkeklerden daha yüksek çıkmıştır.

Melli (2000), spor yapan ve yapmayan kadınlarla erkeklerin toplumsal cinsiyet rol özellikleri arasındaki farklılıkları saptamak için yaptığı çalışmasında; gruplar arasında cinsiyet rol özellikleri açısından farklılıklar olduğunu, ancak sosyal kabul edirlilik açısından herhangi bir fark olmadığını bulgulamıştır.

Noyan (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada; toplumda farklı statülerde yer alan elit kadın sporcular (n = 100) ve kadın akademisyenler (n =100) ile spor yapmayan sedanter yaşamı olan kadınların (n =100) toplumsal cinsiyet rol özellikleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda; sporda toplumsal cinsiyet değerlerinin etkili olduğu görülmüş ve elit kadın sporcuların androjen, akademisyen kadınların erkeksi ve spor yapmayan kadınların ise kadınsı rol özelliğine sahip oldukları saptanmıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, aşağıda verildiği gibi ifade edilebilir:

- Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların fiziksel aktivite ve egzersiz bilgi düzeyleri yüksek olarak belirlenmekteyken, fiziksel aktivite ve egzersiz yapma alışkanlıklarının aynı oranda yüksek olmadığı görülmektedir.
- Araştırmanın örnekleminde yer alan bayan katılımcıların fiziksel aktivite ve egzersiz bilinç düzeyleri, bay katılımcıların fiziksel aktivite ve egzersiz bilinç düzeylerinden daha yüksektir.
- Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında, eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerini benimseme eğilimi gösterdikleri bulgulanmıştır.
- Araştırmanın örnekleminde yer alan bayan katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerini benimseme eğilimleri, bay katılımcıların eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerini benimseme eğilimlerinden daha yüksek düzeyde gerçekleşmektedir.
- Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile UFAA Kısa Form puanları arasında yüksek derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bulgulanan sonuç doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları arttıkça, UFAA Kısa Form puanlarının da aynı yönde arttığı belirlenmektedir.
- Katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları ile Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanları arasında yüksek derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bulgulanan sonuç doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi puanları arttıkça, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanlarının da aynı yönde arttığı belirlenmektedir.
- Katılımcıların UFAA Kısa Form puanları ile Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği puanları arasında yüksek derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bulgulanan sonuç doğrultusunda; katılımcıların UFAA

Kısa Form puanları arttıkça, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği puanlarının da aynı yönde arttığı belirlenmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırma doğrultusunda, aşağıda verilen önerilerde bulunulabilir:

- Konu ile ilgili araştırmalar kapsamında, bireylerin fiziksel aktivite ve egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki çalışmalara ağırlık verilmeli ve bu araştırmalarda, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkileyen faktörlerin belirlenmesine önem verilmelidir.
- Konu ile ilgili araştırmalar kapsamında, bireylerin fiziksel aktivite ve egzersiz bilinç düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler bağlamında incelenmesine yönelik çalışmalarda bulunulmalıdır.
- Konu ile ilgili araştırmalar kapsamında elde edilen bulgular, multidisipliner bir bakış açısıyla değerlendirilmeli ve sadece Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri bağlamında değil, sosyolojik ve psikolojik çerçevede de değerlendirmelerde bulunulmalıdır.

KAYNAKLAR

- Acosta, R.V., and Carpenter, L.J., (2000). Women in Intercollegiate Sport: A Longitudinal Study Twenty – Three Year Update 1977 – 2000. ***Women in Sport and Physical Activity Journal***, 9(2), 141 – 144.
- Akın, A. ve Demirel, S., (2003). Toplumsal Cinsiyet Kavramı ve Sağlığa Etkileri. ***Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi***, 25(4), 73 – 82.
- Alyanak, Y.İ., (1997). ***Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları***. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Anderson, B.D., and Spector, A., (2000). Introduction to Pilates – Based Rehabilitation. ***Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America***, 9(3), 395 – 410.
- Archer, J. and Lloyd, B., (2002). Sex and Gender Commonsens Beliefs and Psychological Research Strategies. ***Sex and Gender***. Cambridge University Press, New York.
- Arslan, C. ve Ceviz, D., (2007). Ev Hanımı ve Çalışan Kadınların Obezite Prevalansı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. ***Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi***, 21(5), 211 – 220.
- Arslan, B. ve Koca, C., (2006). An Examination of Female – Related Articles in Daily Newspapers with Gender Perspective. ***The 9th International Sports Sciences Congress: 3 – 5 November***. Muğla Üniversitesi ve Spor Bilimleri Derneği Ortak Yayını, Muğla.
- Arslan, B., Koca, C. ve Aşçı, F.H., (2007). Attitudes Towards Women’s Work Roles and Women Managers Regarding Gender Roles in Turkish Sport Organisation. ***Gender Work and Organization***, 18(6), 592 – 612.
- Ataklı, A., Yertutan, C. ve Ekinci, S., (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin “Çağdaş Kadın” Üzerine Görüşleri. ***Aile ve Toplum Kültür ve Araştırma Dergisi***, 2(7), 43 – 56.
- Aydın, G. ve Yalız – Solmaz, D., (2016). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. ***İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi***, 3(1), 34 – 46.

- Baran, G., (1995). *Ankara’da Bulunan Çocuk Yuvalarında Kalan 7 – 11 Yaş Grubu Çocuklarda Cinsiyet Roller ve Cinsiyet Özellikleri Kalıpyargılarının Gelişimi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baxter, K. L. and Pedavic, I., (1995). Dependence and Independence: A Crossnational Analysis of Gender Attitudes. *Gender Society*, 9(2), 193 – 215.
- Baybek, H., Oflaşlı, F. ve Peker, Ö., (2003). Muğla Devlet Hastanesi’nde Yatan Gebelerin Doğum Sonu Egzersizler Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 7(2), 28 – 34.
- Baykal, S., (1988). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Roller ile İlgili Kalıp Yargılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bem, S.L., (1981). Gender Schema Theory: A Cognitive Account of Sex Typing. *Psychological Review*, 88(4), 354 – 364.
- Bernstein, A., (2002). Is it Time for a Victory Lap?: Changes in the Media Coverage of Women in Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 37, 415 – 428.
- Bhasin, K., (2003). *Toplumsal Cinsiyet / Bize Yüklenen Roller*. Kadınlarla Dayanışma Vakfı (KADEV) Yayınları, İstanbul.
- Birchwood, D., Roberts, K. and Pollock, G., (2008). Explaining Differences in Sport Participation Rates among Young Adults: Evidence from the South Caucasus. *European Physical Education Review*, 14(3), 283 – 298.
- Bishop, R., (2003). Mission in Action: Feature Coverage of Women’s Sports in Sports Illustrated. *Journal of Sport and Social Issues*, 27, 184 – 194.
- Blalock, S.J., DeVellis, B.M., Patterson, C.C., Campbell, M.K., Orenstein, D.R. and Dooley, M.A., (2002). Effects of an Osteoporosis Prevention Program Incorporating Tailored Educational Materials. *American Journal of Health Promotion*, 16(3), 146 – 156.
- Bourdieu, P., (2018). *Eril Tahakküm*. Çeviren: Yılmaz, B., Bağlam Yayıncılık, İstanbul.

- Boughn, S., and Lentini, A., (2002). Why Do Women Choose Nursing? *Journal of Nursing Education*, 38(4), 156 – 161.
- Burt, K. and Scott, J., (2002). Parent and Adolescent Gender Role Attitudes in 1990's Great Britain. *Sex Roles*, 46(7/8), 239 – 245.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M. and Triplett, N.T., (2009). Effect of Pilates and Taiji Quan Training on Self – Efficacy, Sleepquality, Mood, and Physical Performance of College Students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(2), 155 – 163.
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J. and Clément – Guillotin, C., (2013). The Influence of Sex Stereotypes and Gender Roles on Participation and Performance in Sport and Exercise: Review and Future Directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 136 – 144.
- Challip, L., Villiger, J. and Duignan, P., (1980). Sex Role Identity in a Select Sample of Women Field Hockey Players. *International Journal of Sport Psychology*, 11, 240 – 248.
- Choi, P.Y.L., (2000). **Femininity and The Physically Active Woman**. Taylor & Francis, Berkeley.
- Connell, R.W., (1983). **Which Way is Up? Essays on Sex, Class and Culture**. Allen & Unwin, Sydney.
- Connell, R.W., (1987). **Gender and Power**. Stanford University Press, California.
- Connell, R.W., (1998). **Toplumsal Cinsiyet ve İktidar: Toplum, Kişi ve Cinsel Politika**. Çeviren: Soydemir, C., Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Connell, R.W. and Messerschmidt, J.W., (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. *Gender and Society*, 19(6), 829 – 859.
- Coşgun, Z., (2002). **Eğitim ve Toplumsal Cinsiyet: Okula Dayalı Toplumsal Rollerin Öğrenilmesi**. Bilim Uzmanlığı Tezi, Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yng, A., Sallis, J.F. and Oja, P., (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12 – Country Reliability and Validity. *Medicine Science and Sports Exercise*, 35, 1381 – 1395.

- Crouter, A.C., Head, M.R. and McHale, S.M. (2001). Under What Conditions Do Mothers Lean on Daughter? *New Directions in Child Development*, 94, 23 – 42.
- Çelebi, N., (1997). *Turizm Sektöründeki Küçük İşyeri Örgütlerinde Kadın Girişimciler*. Ankara: T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Çıtak, A., (2008). *Kadınların Çalışmasına Yönelik Tutum: Cinsiyet, Cinsiyet Rolü ve Sosyo – Ekonomik Düzeye Göre Bir Karşılaştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dalkıran, O. ve Aslan, C. S., (2015). Sporcu Öğrenciler ile Sedanter Öğrencilerin Sağlık – Egzersiz Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 34 – 41.
- Deaux, K., (1985). Sex and Gender. *Annual Review of Psychology*, 36, 49 – 81.
- Demirel, S., (2009). Toplumsal Cinsiyet. *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*. Editör: Taşkın, L., Sistem Ofset, Ankara.
- Demirel, S., Kısa, S., Kocaöz, S., Vefikuluçay, D., Eroğlu, K. ve Taşkın, L., (2005). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Görüşlerini Etkileyen Faktörler. *4. Uluslararası Üreme Sağlığı Kongresi Bildiriler Kitabı: 20 – 23 Nisan 2005*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Deniz, M., (2011). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyo – Ekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Doğru, E., Kızılcı, M.H., Çömük – Balcı N., Çetişli – Korkmaz, N. ve Tekindal, M.A., (2015). Açık Alan Spor Aletlerini Kullanan Bireylerin Egzersiz Bilinç ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2(3), 102 – 109.
- Dökmen, Y.Z., (2004). *Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Emir, E., Karaçam, M.Ş. ve Koca, C., (2016). Kadın Boksörler: Boks Ringinde ve Ringin Dışında Sürekli Eldiven Giymek. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 136 – 153.

- Erkal, M.E., Özbay, G. ve Ayan, D., (1998). **Sosyolojik Açıdan Spor**. Der Yayınları İstanbul.
- Foucault, M., (2007). **Cinselliğin Tarihi**. Çeviren: Uğur – Tanrıöver, H., Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I. M. Nieman, D.C. and Swain, D.P., (2011). American College of Sports Medicine Position Stand. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. **Medicine Science Sports Exercise**, 43, 1334 – 1359.
- Gems, G.R., (1993). Working Class Women and Sport: An Untold Story. **Women in Sport and Physical Activity Journal**, 2, 17 – 30.
- Gill, D.L., (1992). Gender and Sport Behaviour. **Advances in Sport Psychology**. Editor: Horn, T.S., Human Kinetics, Illions.
- Gilmore, D., (1990). **Manhood in The Making: Cultural Concepts of Masculinity**. Yale University Press, London.
- Güvenç, G., (1996). Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Aile İçi Etkileşime İlişkin Algıları İle Toplumsal Cinsiyet Rolüne İlişkin Tutumları. **3P Dergisi**, 4(1), 34 – 40.
- Hacettepe Üniversitesi – Türkiye’de Toplumsal Cinsiyet Perspektifinin Sağlık Politikasına Entegre Edilmesi: Bir Vaka Çalışması**. (2006). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Hall, M.A., (1988). The Discourse of Gender and Sport: From Femininity to Feminism. **Sociology of Sport Journal**, 5, 330 – 340.
- Hall, M.A., (1998). Feminism and Sporting Bodies: Essays on Theory and Practice. **Dance Research Journal**, 30(1), Spring, 80 – 81.
- Hall, E.G., Durborow, B. and Progen, J.L., (1986). Self – Esteem of Female Athletes and Nonathletes Relative to Sex Role Type and Sport Type. **Sex Roles**, 15(7 – 8), 379 – 390.

- Hardin, M. and Greer, J.D. (2009). The Influence of Gender – Role Socialization, Media Use and Sports Participation on Perceptions of Gender – Appropriate Sports. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 207 – 226.
- Hargreaves, J., (1994). *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports*. Routledge, London.
- Haotu, S. and Liao, P.S., (2003). Gender Differences in Gender Role Attitudes: A Comparative Analysis of Taiwan and Costal China. *Journal of Comparative Family Studies*, 12(1), 545 – 566.
- Hovden, J., (2000). Gender and Leader Selection Processes in Norwegian Sporting Organization. *International Review for the Sociology of Sport*, 35(1), 75 – 82.
- Hui, S.S., Hui, G.P. and Xie, Y.J., (2014). Association between Physical Activity Knowledge and Levels of Physical Activity in Chinese Adults with Type 2 Diabetes. *PLOS One*, April, 1 – 14.
- Inglis, T., (1997). Foucault, Bourdieu and the Field of Irish Sexuality. *Irish Journal of Sociology*, 7, 5 – 28.
- Jago, R., Jonker, M.L., Missaghian, M. and Baranowski, T., (2006). Effect of 4 Weeks of Pilates on the Body Composition of Young Girls. *Preventive Medicine*, 42(3), 177 – 180.
- Johnson, E.G., Larsen, A., Ozawa, H., Wilson, C.A. and Kennedy, K.L., (2007). The Effects of Pilates – Based Exercise on Dynamic Balance in Healthy Adults. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(3), 238 – 242.
- Kahraman, S.D., (2010). Kadınların Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliğine Yönelik Görüşlerinin Belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 3(1), 30 – 35.
- Karahüseyinoğlu, M.F., Arslan, C. ve Ramazanoğlu, F., (2003). Elazığ Halkının Spora Karşı Eğiliminin İncelenmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 4, 70 – 74.
- Katsurada, E.Y. and Sugihara, Y., (1999). Gender Differences in Gender – Role Perceptions among Japanese College Students. *Sex Roles*, 41, 779 – 786.
- Kimberly, A. and Mahaffy, K., (2002). The Gendering of Adolescents' Childbearing and Educational Plans: Reciprocal Effects and the Influence of Social Context. *Sex Roles*, 46(11 – 12), 403 – 417.

- Knox, E.C.L., Musson, H. and Adams, E.J., (2015). Knowledge of Physical Activity Recommendations in Adults Employed in England: Associations with Individual and Workplace – Related Predictors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1 – 8.
- Koca, C., (2016). Cinsiyetlendirilmiş Bir Alan Olarak Spor. *Sporun Toplumsal Cinsiyet Halleri*. Editör: Koca, C., Spor Yayınevi, Ankara.
- Koca, C., Aşçı, H. ve Kirazcı, S., (2003). Takım ve Bireysel Sporlarla Uğraşan Kadın ve Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Toplumsal Cinsiyet Rol Eğilimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10, 3 – 9.
- Koca, C., Aşçı, H. ve Kirazcı, S., (2005). Gender – Role Orientation of Athletes and Nonathletes in a Patriarchal Society: A Study in Turkey. *Sex Roles*, 52(3 – 4), 217 – 225.
- Koçak, F., Tuncel, F. ve Tuncel, S., (2010). Determining the Health – Exercise / Physical Activity Levels of Turkish Women. *AIESEP International Congress Book*. A Coruna, Spain.
- Koivula, N., (1999). Gender Stereotyping in Televised Media Sport Coverage. *Sex Roles*, 41(7 – 8), 589 – 604.
- Koivula, N., (2001). Perceived Characteristics of Sports Categorized as Genderneutral, Feminine and Masculine. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 377 – 393.
- Konstantinidou, X., Harahousou, Y. and Mantis, K., (2000). The Role of Significant others on Elite Female Athletes' Career. *10th World Congress of Sport Psychology*. Skiathos, Hellas.
- Krawczynski, M. and Tlokinski, W., (2000). Gender Differences in Assessment of Body Image, Among Students of the University School of Physical Education. *10th World Congress of Sport Psychology*. Skiathos, Hellas.
- Kulik, L., (1995). The Impact of Ethnic Origin and Gender on Perceptions of Gender Roles: the Israeli Experience. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 10(6), 199 – 214.
- Kulik, L., (1999). Gendered Personality Disposition and Gender role Attitudes among Israeli Students. *Journal of Social Psychology*, 139(6), 736 – 747.

- Kulik, L., (2005). Predicting Gender Role Stereotypes among Adolescents in Israel: The Impact of Background Variables, Personality Traits and Parental Factors. *Journal of Youth Studies*, 8(1), 111 – 129.
- Kurtiç, N., (2006). *Futbol Seyircisini Saldırganlığa İten Psiko – Sosyal Nedenler (Sakarya İl Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Laberge, S., (1995). Toward an Integration of Gender Into Bourdieu's Concept of Cultural Capital. *Sociology of Sport Journal*, 12, 132 – 146.
- Lantz, C.D. and Schroder, P.J., (1999). Endorsement of Masculine and Feminine Gender Roles: Differences between Participation and Identification with the Athletic Role. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 545 – 556.
- Leclaire, S.M., (2002). *The Relationship Between Exercise Knowledge and Exercise Self – Efficacy for the Prevention of Osteoporosis*. Master of Science in Nursing, Grand Valley State University, USA.
- Light, R. and Kirk, D., (2000). High School Rugby, The Body and the Reproduction of Hegemonic Masculinity. *Sport, Education and Society*, 5(2), 163 – 176.
- Markula, P., (2006). Deleuze and the Body without Organs: Disreading the Fit Feminine Identity. *Journal of Sport and Social Issues*, 30(1), 29 – 44.
- McHale, S.M., Crouter, A.C. and Whitenon, S. (2003). The Family Context of Gender Development in Childhood and Adolescence. *Social Development*, 12(1), 125 – 148.
- Melli, N., (2000). *Bireysel ve Takım Sporları Yapan Bayan ve Erkekler İle Spor Yapmayan Bayan ve erkeklerin Cinsiyet Rollerinin Karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Messner, M.A., (2000). Barbie Girls Versus Sea Monsters: Children Constructing Gender. *Gender & Society*, 14, 765 – 784.
- Milne, M., Divine, A., Hall, C., Gregg, M. and Hardy, M., (2014). Non – Participation: How Age Influences Inactive Women's Views of Exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, September, 171 – 191.
- Mokhtari, M., Nezakatalhossaini, M. and Esfarjani, F., (2013). The Effect of 12 – Week Pilates Exercises on Depression and Balance Associated with Falling in the Elderly. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 70, 1714 – 1723.

- Morrow, R.G. and Gill, D.L., (2003). Perceptions of Homophobia and Heterosexism in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(2), 205 – 214.
- Murad, M.A.A. Rahman, N.A.A. Rahman, N.I.A. and Haque, M., (2016). Knowledge, Aattitude and Practice Regarding Exercise among People Exercising in Gymnasium and Recreational Parks Around Kuantan, Malaysia. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 6(6), 47 – 54.
- Myers, A.E. and Lips, H.M., (1978). Paiticipation in Competitive Amateur Sports as a Function of Psychological Androgyny. *Sex Roles*, 4, 571 – 578.
- Nguyen, A., (2008). Patriarchy, Power, and Female Masculinity. *Journal of Homosexuality*, 55(4), 665 – 683.
- Noyan, İ., (2006). *Elit Kadın Sporcular ve Kadın Akademisyenler İle Spor Yapmayan Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rol Özelliklerinin Karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Otman, S. ve Kırdı, N., (1992). Kadınların Ev İşleri Sırasında Yaptıkları Hareketlerin Değerlendirilmesi, *Fizyoterapi – Rehabilitasyon Dergisi*, 1, 7 – 12.
- Ölmez, E., (2010). *Görme Engelli Bireylerin Sosyalleşme Sürecine Sporun Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özen, D., (1992). *Annenin Çalışma Durumu ve Ebeveynin Benimsediği Cinsiyet Rolü Değişkenlerinin Çocuğun Cinsiyet Özelliklerine İlişkin Kalıpyargılarının Gelişimi Üzerindeki Roller*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Ü., Eygü, H. ve Kabakuş, A.K., (2013). Üniversite Öğrencilerinin Sporda Şiddet ve Saldırganlık Algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 7, 323 – 342.
- Özkul, Ç., (2017). *Multipl Skleroz Hastalarında Aerobik Eğitimle Kombine Pilates Eğitiminin Biyokimyasal Faktörler, Fiziksel Performans, Yorgunluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Parker, A., (1996). The Construction of Masculinity within Boys' Physical Education. *Gender and Education*, 8(2), 114 – 157.

- Panayotova, E. and Brayfield, A., (1997). National Context and Gender Ideology: Attitudes Toward Womens Employment In Hungary and U.S. **Gender Society**, 11, 627 – 645.
- Rich, A., (1980). Compulsory Heterosexuality and Lesbian Existence. **Signs**, 5, 631 – 660.
- Riemer, B.A. and Visio, M.E., (2003). Gender Typing of Sports: An Investigation of Metheny's Classification. **Research Quarterly for Exercise ve Sport**, 74, 193 – 204.
- Sağlam, M., Arıkan, H., Savı, S., İnce, D.İ., Güçlü, M.B., Karabulut, E. ve Tokgözoğlu, L. (2010) International Physical Activity Questionnaire: Reliability and Validity of The Turkish Version. **Perceptual and Motor Skills**, 111(1), 1 – 7.
- Sakallı, N., (2003). Kadınlara ve Erkeklerle İlişkin Tutumlar ve Çelişik ve Duygulu Cinsiyetçilik Kuramı. **Türk Psikoloji Yazıları**, 6, 11 – 12.
- Sethares, K.A., Daus, M., Moser, D.K., Miller, J., Riegel, O.H.B., Barbaranelli, C., Carlson, B., Osokpo, O.H., Lee, S., Brown, S. and Vellone, E., (2019). Psychometric Testing of the Revised Self – Care of Heart Failure Index. **Journal of Cardiovascular Nursing**, 34 (2), 183 – 192.
- Shilling, C., (1993). **The Body and Social Theory**. Sage Public, London.
- Scott, J., Alwin, D. F. and Braun, M., (1996). Generational Changes in Gender Role Attitudes: Britain in a Cross – National Perspective. **Sociology**, 30, 471 – 492.
- Severge, Y.E., (1998). **Ders Kitaplarında Cinsiyetçilik: İlköğretim Ders Kitapları Üzerinde Yapılmış Bir İçerik Çözümlemesi**. Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sofuoğlu, S., (2006). **Türkiye'deki Spor Federasyonları Yönetim Kurullarında Görevli Kadın Üyeler Üzerine Bir Çalışma**. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Stephenson, R., Koenig, M.A. and Ahmed, S., (2006). Domestic Violence and Symptoms of Gynecologic Morbidity among Women in North India. **International Family Planning Perspective**, 32(4), 201 – 208.

- Stewart, T.L., Knippenberg, M., Lippman, M.W., Hermesen, B., Joly, J. and Harris, K. R., (2004). The Influence of Attitudes Toward Women on the Relative Individuation of Women and Men in the Netherlands. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 240 – 245.
- Sungur, A., (2011). *Masculinity and Honour Perception: A Case Study in Tepebağ District Adana – Turkey*. Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şenel – Akgün, S., (1993). *Cinsiyet Rolüne İlişkin Kalpyargılara Uygun Davranıp Davranmamanın Çekiciliğe Etkisi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şimşek, H., (2011). Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliğinin Kadın Üreme Sağlığına Etkisi: Türkiye Örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(2), 119 – 126.
- Taslem, D. and Catherine, M. L., (1995). Gender Role Identity and Perceptions of Ismaili Muslim Men and Women. *The Journal of Social Psychology*, 135, 215 – 223.
- Taylor, N.F., Dodd, K.J. and Damiano, D.L., (2005). Progressive Resistance Exercise in Physical Therapy: A Summary of Systematic Reviews. *Physical Therapy*, 85, 1208 – 1223.
- Tazegül, Ü., (2014). Sporun Kişilik Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2(5), 538 – 539.
- Temel, Z. F., (1991). *Yetiştirme Yurdunda Kalan ve Ailesinin Yanında Kalan 14 – 18 Yaş Grubundaki Gençlerin Cinsiyet Rolü Tutumları İle Moral Gelişimlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tel, M. ve Köksalan, B., (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261 – 278.
- Terzioğlu, F. ve Taşkın, L., (2003). Kadının Toplumsal Cinsiyet Rolünün Liderlik Davranışlarına ve Hemşirelik Mesleğine Yansımaları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2), 62 – 67.

- Theberge, N., (1987). Sport and Women's Empowerment. *Women's International Forum*, 10, 387 – 393.
- Theberge, N., (1993). The Construction of Gender in Sport: Women, Coaching, and the Naturalization of Difference. *Social Problems*, 40, 301 – 313.
- Tingaz, E.O., (2018). *Sağlıklı Yetişkin Kadınlarda Uygulanan 8 Haftalık Mat Pilates Egzersizinin Düşünme Stilleri, Psiko – Sosyal Uyum İle Mizaç ve Karakter Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tinklin, T., Croxford, L., Ducklin, A. and Frame, B., (2005). Gender and Attitudes to Work and Family Roles: The Views of Young People at the Millenium. *Gender and Education*, 17(2), 129 – 142.
- Tokdoğan, N., (2015). Dövüş Sporları ve Erkeklik: Tekvandocu Erkekler ve Erkeklik Üzerine Bir Etnografi Denemesi. *Oyunun Ötesinde*. Derleyenler: Hacısötaoğlu, İ., Akcan, F. ve Bulgu, N., Notabene Yayınları, Ankara.
- Trommsdorff, G. and Iwawaki, S., (1989). Student's Perceptions of Socialisation and Gender Role in Japan and Germany. *International Journal of Behavioral Development*, 12(4), 485 – 493.
- Tuncel – Dolaşır, S. ve Tuncel, F., (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sağlık – Egzersiz / Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 51 – 58.
- Tuncel, F., Tuncel, S., Yüksel, H.S. ve Var, S.M., (2016). Ankara Üniversitesi Kolejlerinde Çalışan Personelin Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyleri. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14(1), 109 – 119.
- Var, L., (2008). Kırşehir'de Yaşayan Bazı Kadınların Spor Yapma ve Yapmama Nedenleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 19(3), 2320 – 2328.
- Vefikuluçay, D., Zeyneloğlu, S., Eroğlu, K. ve Taşkın, L., (2007). Kafkas Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Bakış Açıları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 14(2), 26 – 38.
- Walseth, K., (2006). Young Muslim Women and Sport: The Impact of Identity Work. *Leisure Studies*, 25(1), 75 – 94.

- Wilde, A. and Diekmann, A. B., (2005). Cross – Cultural Similarities and Differences in Dynamic Stereotypes: A Comparison between Germany and the United States. *Psychology of Women Quarterly*, 29, 188 – 196.
- Wong, M.K., Cheng, S.Y.R., Chu, T.K., Lee, C.N. and Liang, J., (2017). Hong Kong Chinese Adults' Knowledge of Exercise Recommendations and Attitudes Towards Exercise. *BJGP Open*, July, 1 – 10.
- Wrisper, C.A., Draper, M.V. and Everett, J.J., (1988). Sex Role Orientations of Male and Female Holligate Athletes from Selected Individual Team Sports. *Sex Role*, 19, 1 – 2,
- Yaprak, P. ve Amman, M.T., (2009). Sporda Kadınlar ve Sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39 – 49.
- Yılmaz, A. ve Ulaş, M., (2017). Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 101 – 117.
- Yılmaz, D.V., Zeyneloğlu, S., Kocaöz, S., Kısa, S., Taşkın, L. ve Eroğlu, K., (2009). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Görüşleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 775 – 792.
- Zeyneloğlu, S., (2008). *Ankara'da Hemşirelik Öğrenimi Gören Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zeyneloğlu, S. ve Terzioğlu, F. (2011). Development and Psychometric Properties Gender Roles Attitude Scale. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 409 – 442.

EKLER

EK – 1:

TOPLUMSAL CİNSİYET VE EGZERSİZ ANKET FORMU

Bu araştırma, egzersiz alışkanlıklarınızın belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır. Lütfen her maddede belirtilen ifadelere ilişkin durumunuzu, ilgili cevabı seçerek belirtiniz. Ankette doğru ya da yanlış cevapların yer alması söz konusu değildir. Çalışma sonuçları, sadece akademik çalışma için kullanılacak ve araştırma için sizden ad, soyad, adres ya da telefon bilgileri istenmeyecektir.

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Servet ŞAHİN
İğdır Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

A. KATILIMCILARIN SOSYO – DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

1. Cinsiyetiniz: a) Bay () b) Bayan ()

2. Yaşınız: a) 20 Yaş ve Altı b) 21 Yaş ve Üzeri

3. Boyunuz (Lütfen Belirtiniz):

4. Kilonuz (Lütfen Belirtiniz):

5. Vücut Kitle İndeksiniz (Lütfen Belirtiniz):

6. Eğitim Düzeyiniz:

a) 1. Sınıf Öğrencisi ()

b) 2. Sınıf Öğrencisi ()

c) 3. Sınıf Öğrencisi ()

d) 4. Sınıf Öğrencisi ()

e) Diğer (Lütfen Belirtiniz): ()

7. Doğum Yeriniz:

a) Köy () b) Kasaba () c) İlçe () d) İl ()

8. Yaşadığınız Yer:

a) Köy () b) Kasaba () c) İlçe () d) İl ()

9. Medeni Durumunuz:

a) Evli () b) Bekâr () c) Dul / Boşanmış ()

10. Alkol Alışkanlığınız:

a) Evet () b) Hayır () c) Bıraktım ()

11. Sigara Alışkanlığınız:

a) Evet () b) Hayır () c) Bıraktım ()

12. Genel Sağlık Durumunuz Hakkında Aşağıdaki İfadelerden Hangisi Doğrudur

(Lütfen Tek Bir Cevap Veriniz)

a) Kötü () b) Orta () c) İyi () d) Çok İyi () e) Mükemmel ()

B. DÜZENLİ EGZERSİZ / FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYİ ANKETİ

<u>DÜZENLİ EGZERSİZ / FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYİ ANKETİ</u>	Hiçbir Fikrim Yok	Duyduğum	Çok İyi Biliyorum
<u>Düzenli Egzersiz ve Fiziksel Aktivite;</u>			
1) Daha iyi, kolay ve kaliteli uyku uyumamıza yardımcı olur.			
2) Hafif baş ağrılarının giderilmesine yardımcı olur.			
3) Kalp hastalığı riskini azaltır.			
4) Beynin daha iyi oksijenlenmesi sayesinde, zekâsal etkinliğini yükseltir.			
5) Organizmanın üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı direncini artırır.			
6) Hamileliğin genel rahatsızlıklarını gidermeye yardımcı olur. (Örneğin; baş ağrısı, mide yanması, kabızlık gibi).			
7) Maksimal oksijen tüketimini (vücudun iş yapma kapasitesinin en iyi ölçütü) artırır.			
8) Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskini azaltır.			
9) Kalp sektesi (miyokardiyal enfarktüs) geçirmeniz durumunda hayatta kalma şansınızı artırır.			
10) Kilo vermenize ve özellikle yağ tüketimi ve kaybına yardım eder.			
11) Kalp, solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerinin daha verimli ve düzenli çalışmasını sağlar.			
12) Yağ, kolesterol ve kötü huylu kolesterol düzeyini düşürerek, damar sertliği gelişimini engeller.			
13) Yaşam kalitesini anlamlı derecede yükseltir (çevreyle uyum, mutlu olma vb.).			
14) Kemik sağlığı üzerindeki negatif etkileri ortadan kaldırır ve kemik yoğunluğunu geliştirir.			
15) Grup düşüncesi, bireylerarası ilişkiler ve karşılıklı olarak saygı kavramı gelişir.			

16) Soğuk ve sıcak hava koşullarına uyumu kolaylaştırır.			
17) Endişe (kaygı) düzeyini azaltır.			
18) Kalpte ritim bozuklukları ortaya çıkma olasılığının azaltılmasına katkı sağlar.			
19) Dinlenme nabzının düşürülmesine katkı sağlar.			
20) Yağsız dokunun korunmasına katkı sağlar.			
21) Kalp kasını besleyen dolaşımı (koroner arterler) geliştirir.			
22) Anaerobik eşik düzeyini yükselterek, daha şiddetli egzersiz ya da aktiviteleri uzun süre yorulmadan (laktik asit birikmeden) yapmanızı sağlar.			
23) Aşırı yorgunluktan toparlanmanıza yardım eder.			
24) Cilde olan kan dolaşımını artırarak, cildin beslenmesini sağlar.			
25) Akciğerlerden kana olan oksijen geçişini (difüzyon) geliştirir.			
<u>DÜZENLİ EGZERSİZ / FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYİ ANKETİ</u>	Hiçbir Fikrim Yok	Duyduğum	Çok İyi Biliyorum
26) Madde bağımlılığına (uyuşturucu kullanımı) karşı direncinizi ve mücadelenizi geliştirerek yardım eder.			
27) Sakatlanmalara karşı direncinizi artırır.			
28) Stresle daha etkili baş etmenize yardım eder.			
29) Bağışıklık sisteminizin çalışmasını geliştirir.			
30) Glikoz (şeker) toleransınızı geliştirir.			
31) Kabızlık ve kolon kanseri oluşma riskini azaltır.			
32) Depresyonun ortadan kalkmasına yardım eder.			
33) Uygun kas dengesini korumanıza yardım eder.			
34) Cinsel istek (libido), performans ve doyumunu geliştirir.			
35) Vücut postürünü (duruş) ve fiziksel görünümünüzü geliştirir.			
36) Bel ağrısının oluşması riskini ve göbekenmeyi azaltır, oluştuğunda ortadan kalkmasına katkı sağlar.			

37) Maksimale yakın yüklenmelerdeki nabızı (kalp atımı) azaltır.			
38) Tip II (insüline bağımlı) diyabetlerde, kan şekeri düzeyini kontrol ederek insülin miktarının azaltılmasına yardım eder.			
39) Fiziksel aktivite boyunca, organizmanın yağları enerji olarak kullanma yeteneğini geliştirir ve fazla tüketmenize yardım eder.			
40) Strokvolümü (kalp kasının her kasılma ve çarpmada vücuda pompaladığı kan miktarı) artırır.			
41) Öz güveninizi geliştirir.			
42) Gevşeyip rahatlamanıza katkıda bulunur.			
43) Osteoporoz (kemik erimesi) riskini azaltır.			
44) İşinizdeki verimliliği artırır ve iş kaybını azaltır.			
45) Denge ve koordinasyonunuzu geliştirir.			
46) Kaslarınızın kandan oksijen alma potansiyelini ve kasları kullanma yetisini geliştirir.			
47) Başkalarına bağımlı olmadan ve kendi başınıza bir yaşam tarzı sürdürmenizi sağlar.			
48) Genel olarak psikolojinizi olumlu etkiler.			
49) Genel sağlık bilinci geliştirmenize yardım eder.			
50) Yeni arkadaşlar edinmenize ve yeni insanlarla tanışmanıza (sosyalleşme) yardım eder.			
51) İyi huylu kolesterol (HDL) seviyesini artırır.			

C. ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (UFAA) KISA FORM

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (UFAA) KISA FORM

Bu anketin amacı, insanların günlük hayatlarında yapmış oldukları fiziksel aktivitelerini belirlemektir. Anketteki sorulara cevap verirken, son 7 günde yapmış olduğunuz fiziksel aktiviteleri göz önünde bulundurulmalısınız. Kendinizi aktif bir insan olarak tanımlamasanız bile, lütfen tüm sorulara cevap veriniz. Sorulara cevap verirken işte ya da evde yapmış olduğunuz fiziksel aktiviteleri, bir yerden başka bir yere gidiyorken, boş zamanlarınızdaki rekreasyon etkinliklerini ve egzersiz ve spor için harcadığınız zamanı göz önünde bulundurun. Anket, 4 farklı bölümden ve 7 sorudan oluşmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

Bu bölüm, son 7 günde yapılan sadece ağır fiziksel aktivitelerle ilgilidir. Bu bölümde, en az 10 dakika yapılan “AĞIR” fiziksel aktiviteleri göz önünde bulundurun.

1) Son 7 günde; ağırlık kaldırma, kazma, aerobik ve hızlı bisiklet sürme gibi ağır fiziksel aktiviteleri kaç gün yaptınız?

Haftada gün yaptım.

Ağır fiziksel aktivite yapmadım ()  soruya geçiniz.

2) Bu ağır fiziksel aktiviteler için, bir günde ne kadar zaman harcadınız?

Günde saat dakika

Emin Değilim ()

İKİNCİ BÖLÜM

Bu bölüm, son 7 günde yapılan sadece orta şiddetteki fiziksel aktiviteler ile ilgilidir. Orta şiddette fiziksel aktiviteler, solunum hızını istirahate göre biraz artıran fiziksel aktivitelerdir. Bu bölümde, en az 10 dakika yapılan orta şiddette fiziksel aktiviteleri göz önünde bulundurun.

3) Son 7 günde; yük kaldırma, normal hız ile bisiklet çevirme ve çiftler tenisi gibi orta şiddette fiziksel aktiviteleri kaç gün yaptınız? Yürüyüş egzersizi, bu grup fiziksel aktivitelerle dâhil değildir.

Haftada gün yaptım.

Orta şiddette fiziksel aktivite yapmadım. ()  soruya geçiniz.

4) Orta şiddette yapılan fiziksel aktiviteler için, bir günde ne kadar zaman harcadınız?

Günde saat dakika

Emin Değilim ()

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (UFAA) KISA FORM

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Bu bölüm, yürüyüş için ne kadar zaman harcadığınız ile ilgilidir. İşte ya da evde yürümek, bir yerden başka bir yere gidiyorken yürümek, boş zamanda yürüyüş, spor ve egzersiz hareketi olarak yapılan yürümeyi göz önünde bulundurun.

5) Son 7 günde, en az 10 dakika olmak üzere kaç gün yürüyüş yaptınız?

Haftada gün yaptım.

Yürümedim ()  7. soruya geçiniz.

6) Yürüyüş için bir günde ne kadar zaman harcadınız?

Günde saat dakika

Emin Değilim ()

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bu bölüm, son 7 günde OTURARAK ne kadar zaman harcadığınız ile ilgilidir. İşte, evde, ödev yaparken ve boş zamanınızda oturarak harcanan zamanla ilgilidir. Bir koltukta oturma, arkadaş ve ev ziyareti sohbetlerinde oturma, okuma yaparken oturma, oturarak ya da uzanarak televizyon izleme vb. aktiviteler ile ilgili harcanan zamanı kapsamaktadır.

7. Günde saat dakika

Emin Değilim ()

D. TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ

Bu ölçekteki cümleler, siz üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarınızı belirlemek için hazırlanmıştır. Sonuçlar yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu cümlelerden hiçbirisinin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Her cümle ile ilgili görüş, kişiden kişiye değişebilir. Bunun için vereceğiniz cevaplar sizin kendi görüşünüzü yansıtmalıdır. Her cümle ile ilgili görüşünüzü belirtirken, önce cümleyi dikkatlice okuyunuz ve sonra cümlede belirtilen düşüncenin, sizin düşünce ve duygularınıza ne derecede uygun olduğuna karar veriniz.

Aşağıdaki cümleleri, size uygunluğu açısından aşağıda verilen kapsamda değerlendiriniz.

- Hiç Uygun Değilse ☐ Kesinlikle Katılmıyorum”;
- Uygun Değilse ☐ Katılmıyorum”;
- Karar Veremiyor İseniz ☐ Kararsızım”;
- Uygunsa ☐ Katılıyorum”;
- Tamamen Uygunsa ☐ Tamamen Katılıyorum”

Cümlelerin karşısındaki ifadeleri, (X) koyarak işaretleyiniz. Bir cümleyi okuduktan sonra aklınıza ilk geleni işaretleyiniz ve lütfen bütün cümleleri işaretlemeyi unutmayınız.

<u>TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ</u>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1) Kızlar, ekonomik bağımsızlıklarını kazandıklarında ailelerinden ayrı yaşayabilmelidir.					
2) Erkeğin evde her dediği yapılmalıdır.					
3) Kadının yapacağı meslekler ile erkeğin yapacağı meslekler ayrı olmalıdır.					
4) Evlilikte çocuk sahibi olma kararını eşler birlikte vermelidir.					
5) Bir genç kızın evleneceği kişiyi seçmesinde son sözü baba söylemelidir.					
6) Kadının erkek çocuk doğurması onun değerini artırır.					
7) Kadının doğurganlık özelliği nedeniyle, iş başvurularında erkekler tercih edilmelidir.					
8) Ailede ev işleri, eşler arasında eşit paylaşılmalıdır.					
9) Kadının yaşamıyla ilgili kararları kocası vermelidir.					
10) Kadınlar kocalarıyla anlaşamadıkları konularda tartışmak yerine susmayı tercih etmelidir.					
11) Bir genç kız, evlenene kadar babasının sözünü dinlemelidir.					
12) Ailenin maddi olanaklarından kız ve erkek çocuk eşit yararlanmalıdır.					
13) Çalışma yaşamında kadınlara ve erkeklere eşit ücret ödenmelidir.					
14) Bir erkeğin karısını aldatması normal karşılanmalıdır.					
15) Kadının çocuğu olmuyorsa erkek tekrar evlenmelidir.					
16) Kadının temel görevi anneliktir.					
17) Evin reisi erkektir.					
18) Dul kadın da dul erkek gibi yalnız başına yaşayabilmelidir.					
19) Bir genç kızın, flört etmesine ailesi izin vermelidir.					
20) Ailede kararları eşler birlikte almalıdır.					

21) Bir kadın akşamları tek başına sokağa çıkabilmelidir.					
22) Eşler boşandığında mallar eşit paylaşılmalıdır.					
23) Kız bebeğe pembe, erkek bebeğe mavi renkli giysiler giydirilmelidir.					
24) Erkeğin en önemli görevi evini geçindirmektir.					
25) Erkeğin maddi gücü yeterliyse kadın çalışmamalıdır.					
26) Evlilikte, kadın istemediği zaman cinsel ilişkiyi reddetmelidir.					
27) Mesleki gelişme fırsatlarında kadınlara ve erkeklere eşit haklar tanınmalıdır.					
<u>TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ</u>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
28) Evlilikte erkeğin öğrenim düzeyi kadından yüksek olmalıdır.					
29) Bir kadın cinsel ilişkiyi evlendikten sonra yaşamalıdır.					
30) Ailede erkek çocuğun öğrenim görmesine öncelik tanınmalıdır.					
31) Erkeğin evleneceği kadın bakire olmalıdır.					
32) Alışveriş yapma, fatura ödeme gibi ev dışı işlerle erkek uğraşmalıdır.					
33) Erkekler statüsü yüksek olan mesleklerde çalışmalıdır.					
34) Ailede kazancın nasıl kullanılacağına erkek karar vermelidir.					
35) Bir erkek gerektiğinde karısını dövmelidir.					
36) Evlilikte gebelikten korunmak sadece kadının sorumluluğudur.					
37) Bir kadın hastaneye gittiğinde kadın doktora muayene olmalıdır.					
38) Evlilikte erkeğin yaşı kadından büyük olmalıdır.					

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM.