

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

## SPOR YAPAN KADINLARIN BİREYSEL VE TOPLUMSAL YAŞAM BİÇİMLERİNDE MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER: DÜZCE ÖRNEĞİ<sup>1</sup>

Fatma KIZILELMAS<sup>2</sup>

### Öz

Vücut sağlığını koruma ve boş zamanını değerlendirme gibi sebeplerle son yıllarda spora yönelen kadınların sayısında gözle görülür derecede artışlara tanık olunmaktadır. Buna karşın konuyla ilgili yapılan sosyolojik çalışmalar daha ziyade kadınları spor yapmaya yönelten nedenlerle ilgili olup sporun kadınların bireysel ve toplumsal hayatlarında meydana getirdiği değişimler üzerindeki etkisi birkaç çalışmanın dışında neredeyse göz ardı edilmiş vaziyettedir. Bu bakımdan bu makalede, spor yapma alışkanlığının kadınların bireysel ve toplumsal hayatlarında meydana getirdiği etkileşimler ile spor yapmanın mevcut toplumsal değerlerin ve yargıların değişimindeki etkisine odaklanılmıştır. Bu amaçla ilk olarak sportif faaliyetler içinde bulunan kadınların spora başlamasındaki etkenler incelenmiş, ardından sporun kadınlar üzerinde meydana getirdiği ruhsal ve sosyal değişim ortaya konulmaya çalışılmıştır. Yine konuyla olan irtibatı derecesinde kadının spor yapmasına engel olan faktörler de tespit edilmek istenmiştir. Bu çerçevede, Düzce’de kadınlara ait bir spor salonunda düzenli olarak spor yapan 28 kadınla derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırma ve incelemeler sonucunda spor yapmanın kadınlara fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan pek çok bireysel ve toplumsal katkıları olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadınların, mevcut toplumsal cinsiyet algısının farkına vardıkları ve spor yapmak suretiyle bu algıyı yıkmaya çalıştıkları anlaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Sosyolojisi, Toplumsal Cinsiyet, Kadın ve Spor, Fiziksel Aktivite, Spora Katılım.

## CHANGES OCCURRING IN THE INDIVIDUAL AND SOCIAL LIFE STYLES OF WOMEN DOING SPORTS: THE SAMPLE OF DÜZCE

### Abstract

In recent years, there has been witness a noticeable increase in the number of women who trend to sports for reasons such as protecting their body health and taking advantage of their leisure time. In spite of that, sociological studies on the subject are more related to the reasons that encourage women to do sports, and the effect of sports on the changes occurring in women's individual and social lives is almost ignored except for a few studies. For this aspect, this article focuses on the interactions occurred by the habit of doing sports in women's individual and social lives and the effect of doing sports on the change of existing social values and judgments. For this purpose, at first, it has been examined the factors in which women engaged in sportive activities start sports and then is tried to be revealed the psychological and social change caused by sports on women. Again, in degree of their connection with the subject it was aimed to determine the factors that prevent women from doing sports. In this context, it were held in-depth interviews with 28 women who regularly do sports in a women's gym in Düzce. As a result of researches and examinations, it has been revealed that doing sports has many personal and social contributions to women in terms of physical, mental and social aspects. In addition, it was understood that women were aware of the gender perception about women and tried to destroy this perception by doing sports.

**Keywords:** Sports Sociology, Gender, Women and Sport, Physical Activity, Sports Participation.

<sup>1</sup> Bu makale, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü’nde 2018 yılında tarafımızdan hazırlanan “Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Etkisi: Düzce Örnekleme” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Doktora öğrencisi, Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı Göç Çalışmaları Doktora Programı, ftkzllms@gmail.com, orcid: 0000-0001-6738-1758

**Bu Yayına Atıfta Bulunmak İçin/Cite as:** Kızılelmas, F. (2021). Spor yapan kadınların bireysel ve toplumsal yaşam biçimlerinde meydana gelen değişimler: Düzce örneği, *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 152-170.

## 1. Spor Olgusu

Latince birbirinden ayırmak anlamına gelen “disportere” veya “deportere” kelimesinden türeyen, zamanla “disport” ve “sport” şeklini alan (Akkoyunlu, 1996: 81) spor kelimesi, kişilerin eğlenme, dinlenme, efkâr dağıtma, sağlıklı kalma ve serbest zamanını değerlendirmek için yaptığı faaliyetler olarak tanımlanır (Ekmekçi vd., 2013: 95). Daha geniş anlamda ise, bireysel ya da toplu olarak yapılan, boş zaman faaliyeti kapsamı içinde ya da tam zamanlı meslek olarak icra edilen, bireyin fiziksel ve zihinsel yetilerini geliştiren, belirlenen bir hedefe ulaşma gayesiyle önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen bedensel hareketler olarak tarif edilir (Tanrıverdi, 2012: 1075). Yine kişinin fikren, ruhen ve bedenlen gelişmesini sağlayan, bu unsurlar arasında koordinasyon kuran ve sosyalleşmeye katkıda bulunan bir olgu olarak da görülür (Yetim, 2008: 134). Tanımlara yansıyan bu işlev ve özelliklerinin yanı sıra spor, kişilerin karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, onlara bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumunu kolaylaştırmak ve toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak bakımından da etkili bir bireysel ve kolektif faaliyetler bütünü halini alabilmektedir (Gündüz, 2010: 34-35).

İlk ortaya çıkışı itibarıyla spor, avcı-toplayıcı toplumların koşmak, takım halinde hareket etmek ve mızrak ve ok atmak gibi avlanmak için yaptıkları hareketlere ve mücadelelere dayandırılmaktadır. Yapılan bu sportif hareketlerin ve mücadelelerin amacı, netice itibarıyla insanların biyolojik ihtiyaçlarını karşılamaktı ve dolayısıyla av sırasında yapılan bedensel hareketlerin hayati derecede önemi vardı. Zamanla ortaya çıkan toplumsal değişim ve dönüşümle birlikte sporun anlamı ve hedefi de farklılaşmış, vücudu geliştiren sportif hareketler artık savaşlarda başarılı olmak ve düşmana karşı hazırlıklı bulunmak için yapılmaya başlanmıştır (Çakır, 2014: 23-41).

Her ne kadar sporu, ilk çağlarda olduğu gibi insanların içerisinde bulunduğu yaşam koşullarıyla mücadele etmesi için sergilediği eylemler ya da insanların varlığını sürdürme çabasıyla savunma ve askerî amaçlı yapılan faaliyetler bütünü olarak tanımlamak tartışmalı bir husus ise de, günümüzde de yapılan okçuluk, cirit, güreş, matrak ve benzeri spor aktivitelerinin askerlik ve savunmayla irtibatı gayet açıktır (Sarıkoca, 2020: 262). Bununla birlikte sanayileşme, endüstrileşme, şehirleşme, bilgi ve teknolojiye ilerlemeyle birlikte toplumların sosyal ve kültürel yaşam tarzının değişmesine bağlı olarak modern çağda sporun anlamı ve işlevi geçmiştekinden göre bir hayli farklılaşmış ve spor bireysel ve kolektif anlamlarının ötesinde kurumsal bir hüviyet kazanmıştır (Tanrıverdi, 2012: 1073).

Kurumsallaşma süreci sırasında spor “amatörlük” ve “profesyonellik” kavramlarıyla birlikte anılmaya başlamış; profesyonel sporla, para kazanmak amacıyla mesleki bir faaliyet olarak yapılan eylemler kastedilirken, amatör sporla eğlenmek, dinlenmek, yeni dostlar edinmek, toplumsal hayatın stresinden uzaklaşmak, fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak ya da geliştirmek amacıyla yapılan faaliyetler kastedilir olmuştur. Sosyolojide “elit spor” ve “kitle sporu” ile tanımlanan hususlar da yine amatör ve profesyonel spor kavramlarıyla ilgilidir (Amman, 2000: 104-105).

Bireysel sporlardan ve takım sporlarından oluşan elit spor, sporcu için bir iş olmanın yanında aynı zamanda statü ve para kazanmanın da bir aracı olabilmektedir. Elit sporda sporcu, uzun bir zaman dilimi içerisinde belirli bir performansa ulaşmak için zaman harcamakta ve lig veya turnuva şeklindeki belirli programlar dâhilinde ulusal ve uluslararası mahiyetteki çeşitli resmî veya özel yarışma/müsabakalarda yer almaktadır (Yıldız, 2009: 10). Spor yapmak isteyen tüm kesimlere hitap eden kitle sporu ise, 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra kitle iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla belirginlik kazanmaya başlamıştır. Önceleri toplumun üst tabakasına özgü bir serbest zaman faaliyeti olan ya da sadece profesyonel sporcuların yaptığı bir iş olan spor kitle iletişim araçlarıyla popülerlik kazanınca, “spor herkesin olmak istiyor”, “herkes için spor” ve “yaşam boyu spor” gibi sloganlarla tüm dünya ülkelerinde yaygınlaşarak benimsenmiştir. Böylece

aynı kurallar dâhilinde insanları bir araya getirip yarıştıran, farklı toplumlar arasında iletişimi sağlayabilen, insanların toplumsal yaşamına derinlemesine girebilen özelliğiyle spor, toplumun tüm kesimlerinin aktif olarak katıldıkları bir faaliyet olmuştur (Bayraktar, 2003: 33; Erdemli, 1996: 66). Sabahları erkenden kalkıp sahilde yürüyüşe çıkanlar veya akşam iş çıkışı arkadaşlarıyla sahada maç yapanlar ya da evinde aletli-aletsiz sportif faaliyetlerle uğraşanlar da kitle sporu kapsamına dâhil edilmiştir (Amman, 2006: 70).

### 1.1. Spora Sosyolojik Yaklaşımlar

Spor yoluyla vücut bulan insan ilişkilerini incelerken sporu bir oyun, akılcı ve ödüllendirici bir eylem ve etkileşim biçimi olarak ele alan spor sosyolojisi 20. yüzyılda sosyolojinin bir alt dalı olarak ortaya çıkmıştır (Tezcan, 2000: 30). Spor sosyolojisi alanında yapılan ilk sistematik çalışma, Alman yazar ve kültürel eleştirmen Heinz Risse tarafından 1921'de yazılan "Soziologie des Sports" adlı kitaptır (Turkay, 2020: 55). Risse, bu çalışmada, sporun insanların toplumsallaşmasındaki örgütsel yönünü ve işlevini ele almıştır. Konuyla ilgili çalışmalar 1930'lardan sonra aratarak devam etmiş, 1964 yılında uluslararası spor sosyolojisi komitesinin kurulmasıyla da spor, sosyologların ve sosyal psikologların daha fazla ilgisini çekmeye başlamıştır.

Süreç içerisinde kültürel antropologlar ilkel ve çağdaş toplumlarda oyun ve sporun tasvirini yapmışlar, sosyal psikologlar sporun bireysel ve toplumsal oluşuna değinmişler, sosyologlar da sporun toplumsal anlamını açıklamaya çalışmışlardır (Tezcan, 2019: 30-31). Örneğin sembolik etkileşimci ve diğer yorumlayıcı yaklaşımlar spor kimlikleri ve sembolleri üzerine araştırmalar yaparken, Marksist ve neo-Marksistler sınıfsal bölünmeler, ideolojiler ve çatışmalar açısından kapitalist toplumlarda sporun sosyolojik analiziyle uğraşmışlardır (Hargreaves, 2002: 12-17). Hatta sosyolojideki genel yaklaşımlardan bazılarını, örneğin fonksiyonalist/işlevselci yaklaşım, çatışmacı yaklaşım ve habitus yaklaşımını spor sosyolojisine uygulamışlar, karmaşık bir olgunun farklı açılardan çekilmiş fotoğraflarını sunmak suretiyle sporun tüm yönlerini ve bağlantılarını göstermeye çalışmışlardır (Amman, 2000: 133).

Bilindiği üzere işlevselci yaklaşım, toplumda mevcut bulunan büyük çaptaki yapıların birbirleriyle olan ilişkileriyle, yani toplumsal yapılar ve onun diğer yapılar için işlevsel önemleri (olumlu ya da olumsuz sonuçları) ile ilgilenir (Ritzer ve Stepnisky, 2019: 54-55). İşlevselcilere göre toplumlar birer bütündür ve birbirleriyle ilintili parçalardan meydana gelen sistemlerdir. Her parçanın anlamı yalnızca sistem içinde özel bir işlevi yerine getirdiği zaman ve bütünle ilişkisi içinde ortaya çıkar. Bu yüzden toplum birbirine bağımlı olmakla birlikte sistemin bütünleşmesine ve uyarlanmasına katkıda bulunan öğelerden oluşan bir sistemdir. Toplumsal sistemi meydana getiren bütün öğeler, ihtiyaçlarla ilgili işlevleri yerine getirdikleri ölçüde vazgeçilmez bir önem taşırlar (Swingewood, 2014: 248-249).

İşlevselcilik, biyolojideki organik sistem modeline dayalı olarak geliştirildiğinden, bir organizmanın normal veya sağlıklı durumuna benzer şekilde toplumdaki sistemin de normal ve dengeli bir durumda olması gerektiğini varsayar. Buna göre herhangi bir dengesizlik halinde sistemin bütün kısımlarının normal hale dönmek için yeniden düzenlenmesi gerekir (Wallace ve Wolf, 2020: 43-44). Bu anlayış çerçevesinde işlevselci yaklaşım sporu toplumsal sisteme bir bütün olarak yaptığı katkılar bağlamında ele alırken aynı zamanda onu sosyal bir kurum olarak görmemizi de sağlar. Tüm sosyal grupların spordan eşit şekilde yararlandığını varsayarak daha ziyade sporun toplum için ortaya çıkardığı olumlu sonuçları tespit etmeye ve vurgulamaya çalışır (Craig ve Beedie, 2010: 59). Bu şekilde toplumda sosyalleşme işlevlerini yerine getiren aile, eğitim ve din gibi sosyal kurumlar ile sporu karşılaştırmak suretiyle sporun kişisel gelişime ve sosyal düzeni korumaya katkısını keşfetmeye çaba sarf eder (Coakley, 1990: 24-26).

Bir yönüyle işlevselciliğe tepki olarak ortaya çıkan çatışmacı yaklaşımda ise toplum her an bir değişim süreci içerisinde ve sosyal sistemin her noktasında bir anlaşmazlık ve çatışma

mevcuttur. Çatışma kuramcıları bir taraftan çözülme ve değişimde pek çok toplumsal ögenin etkili olduğunu savunurken diğer taraftan toplumdaki düzenin toplumun üst kademelerindeki kişilerin uyguladıkları baskı ve yöntemlerle oluştuğunu söylerler (Ritzer, ve Stepnisky, 2019: 71). Bu bağlamda devlet ve egemen sınıfların sporu baskı ve sosyal kontrol aracı olarak kullandığını, spor sayesinde ticaret ve ekonominin üretildiğini ve bireylerin buna bağımlı hale getirildiğini, spor üzerinden milliyetçiliğin, devletlerin güç kavgalarının, ırkçılığın ve cinsiyetçiliğin meşrulaştırıldığını iddia ederler (Dever, 2017: 126). Çatışma kuramcıları, sporun toplumdaki seçkin grupların gücünü ve ayrıcalığını sürdürmek için gördüğü işlevlerin yanı sıra, sınıfsal eşitsizliğin spor yoluyla nasıl ortadan kaldırılacağı ve ekonomik özelliklerin dışında sporun toplumun tüm kesimlerine nasıl ulaştırılabileceği üzerinde de dururlar (Craig ve Beedie, 2010: 60).

Çeşitli kültürel alanlardaki üretim, yeniden üretim ve ayrışım mekanizmalarını keşfetmeye çalışan Pierre Bourdieu, sosyolojiye kazandırdığı alan, sermaye ve habitus gibi kavramları spora da uygulamıştır. Sporda ‘alan’ı, her yeni başlayanın hazır olarak bulduğu kurallar, teknikler, semboller, malzemeler ve kendine özgü değerler sistemi olarak açıklamıştır (Bourdieu, 2015: 307). İktisadi anlamlar içeren ‘sermaye’yi sosyal sermaye, kültürel sermaye ve simgesel sermaye şeklinde genişletmiş ve bunları sporla ilişkilendirmiştir. Farklı sportif pratiklerin toplumsal sınıflara göre değişiklik arz ettiğini, yani farklı sporları icra etmenin iktisadi sermayeye, kültürel sermayeye ve boş zamana bağlı olarak değiştiğini söylemiştir (Bourdieu, 2016: 223). Bununla bağlantılı olarak farklı toplumsal sınıfların aynı bedensel egzersizleri yaptığında bekledikleri etkinin aynı olmadığını; bazılarının (alt sınıfın) sporu kaslarını güçlendirmek için yaptığını, diğer bazılarının (üst sınıfın) ise sporu zarafet, rahatlık ve güzellik için yaptığını belirtmiştir (Bourdieu, 2016: 221). Bourdieu, habitus kavramıyla, toplumsal sınıflar ile sportif pratikler arasındaki ilişkiye daha fazla açıklık getirmiş; ‘habitus’u, bireylerin içinde yaşadıkları toplumda sosyalleşirken edindikleri, kimliklerini ve toplumsal yaşamdaki konumlarını belirleyen ve davranışlarını toplumun beklentilerine göre şekillendiren eğilimlerin tamamı olarak tanımlamıştır (Calhoun, 2010: 103). Dolayısıyla Bourdieu’ya göre, insanların habituslarının ve sermaye hacimlerinin farklılığı toplumsal yaşamda birtakım eşitsizlikleri gündeme getirir ve bu eşitsizlikler toplumsal kurumlardan biri olan spor alanında da kendini gösterir. Yani Bourdieu, insanların seçtikleri spor branşlarının (golf ya da futbol), katıldıkları spor türünün (takım sporları ya da bireysel sporlar), spora katılım şeklinin (aktif ya da pasif), spor yapma amaçlarının (sağlık ya da para), spor yaparken giydikleri kıyafetlerin (şort/eşofman ya da günlük kıyafet), spor yaptığı tesislerin (otelde ya da semt sahasında) ve daha birçok sportif eğilimin sahip oldukları habitus ve sermaye ekseninde şekillendiğini belirtmiş olur (Yüksel, 2019: 512-513).

Öyle görünüyor ki her yaş ve her kesimden insanın yaygın olarak spor yapmaya başlaması üzerine, insanların sosyal davranışlarının altında yatan gerçekleri ortaya çıkarmaya çalışan bir bilim dalı olarak sosyoloji de bu olguyla ilgilenmeye başlamış ve konuyla ilgili sosyolojik tanımlarda ve tespitlerde bulunmuştur. Bunun bir neticesi olarak spor sosyolojisi alanı sosyolojinin bir alt dalı olarak gelişme kaydetmiş ve spor yapan ve izleyen insanların sosyal davranışlarının altında yatan unsurları deşifre etmeye ve anlamaya çalışmıştır. Bu şekilde sporun aile, siyaset, ekonomi ve din gibi sosyal hayatın diğer yönleriyle olan ilişkisini, tüm spor dallarında bulunan sosyal organizasyon, sosyal etkileşim ve grup davranışlarını, sporu etkileyen kültürel, yapısal ve konumsal etkenler, sosyalleşme, yarışma, işbirliği, çekişme, sosyal tabakalaşma ve sosyal değişim gibi sporda görülen sosyal süreçleri ele alıp tahlil ederek yoruma tabi tutmuştur (Yetim, 2008: 68-69).

## 1.2. Sporun Toplumsal İşlevi ve Rolü

Tüm toplumsal kesimlere hitap etmesi, bireyleri sağlıklı tutması ve birçok toplumsal işlevi bulunması yönüyle spor, dolaylı ya da doğrudan bireylerin ilgi odağı haline gelmiş vaziyettedir. Nitekim yapılan gözlem ve incelemelerden de sporun toplumla ve toplumu oluşturan bireylerin birbirleriyle olan ilişkileriyle bağlantılı olduğu (Talimciler, 2006: 37) ve ekonomi, politika, eğitim,

boş zaman, uluslararası ilişkiler, propaganda, reklam, ırkçılık, şiddet, turizm, çevre, örgütler, kitleler, gençlik, kadın, engelliler, meslekleşme ve iş bölümü gibi kavramlarla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkili olduğu (Yetim, 2000: 64) anlaşılmaktadır. Örneğin sporun eğitimle ilgili işlevleri arasında bireyleri topluma hazırlaması ve sorumluluk duygusunu geliştirmesi sayılabilir. Yine gençlerin yaratıcı ve yapıcı olmasını sağlaması da sosyal ve kültürel kalkınmaya sağladığı katkılar olarak değerlendirilebilir (Çokbankır, 2009: 81-82). Bireyin kendi bedenini kontrol ve disipline etmesini sağlaması, birlik ruhu kazandırması ve başarıya yönlendirmesi gibi fonksiyonlarıyla da spor bireye toplumsal yaşam düzenini öğretmek onun donanımlı ve deneyimli hale gelmesine yardımcı olur (Ekmekçi vd., 2013: 113).

Spor, ayrıca, kişilerin gündelik hayatlarında yaşadıkları toplumsal gerginlik, stres, sıkıntı ve gerilimlerin azalmasını sağlayarak bireyin ruhsal sükûnete kavuşmasına katkıda bulunur. Sporun teskin edici bu özelliği izleyici olan insanlar için de geçerlidir. Seyirciler stadyumlarda, spor salonlarında müsabakaları bağırarak, çağırarak, tezahürat yaparak izlerken spor yapanlar gibi deşarj olurlar ve geçici bir rahatlık hissederler (Çaha, 1999, 115-125). Sporun bu teskin edici rolü toplumsal çatışmaların ve huzursuzlukların azaltılması, sapma davranışların normlarla ahenkleştirilmesi, gerginliklerin toplum yararına yöneltilebilmesi çabaları sırasında da önemli işlevler görür (Yılmaz, 2006: 48).

İnsanların gündelik hayatlarında stresle başa çıkabilmesine sağladığı bu katkıların yanında spor bedenleri şekillendirerek kişilerin daha özgüvenli olmasını da mümkün kılar (Öztürk vd., 2013: 152). Diğer bazı hobiler gibi sevilerek ve zevk alınarak yapıldığında sporun kişiyi gerçekçi, neşeli, yapıcı, yaratıcı, hoşgörülü, dürüst, etkin, gelişme çabasında olan, katılımcı, saygılı, cesur, ölçülü, dinç, sevilen ve idealist biri haline getirdiği de görülür. Kişilerin sağlıklı, mutlu, güçlü, kendine güvenen, başarılı, iradeli, sabırlı ve sorumluluk sahibi olmasına, aidiyet duygusu geliştirmesine yardımcı olur (Erdemli, 1999: 107).

Modern toplumun en yaygın sosyal etkinliklerinden biri olan spor, toplumsal anlamda da etkisini hissettirir ve sosyal, ekonomik ve kültürel kalkınmaya katkıda bulunur. Bireyin toplum ile ilişkilerini geliştirerek kültürel etkileşime ve sosyal davranışları düzenlemeye yardımcı olur. Hoşgörülü olma, sorumluluk üstlenme ve güvenilirlik gibi birçok sosyal değer oluşmasına ve bu değerlerin sürdürülmesine katkı sağlar. Bir sosyalleşme aracı olarak önemli işlevler gören spor sayesinde insanlar daha kapsamlı sosyal işlere ve aktivitelere katılım sağlayacak şekilde düşünmeye ve hareket etmeye başlarlar. Kişilere sosyal bir gruba ait olma hissi vererek onları yalnızlık hissinden kurtarır (Yetim, 2008: 175-176). Aynı zamanda bireyin kendi kısıtlı dünyasından çıkarak başka inanç ve düşünceden insanlarla diyaloga girmesine, onlardan etkilenmesine veya onları etkileyerek yeni dostluklar kurmasına yardımcı olur (Çaha, 1999: 116).

Sporla birlikte toplumun yapısında ve toplumu oluşturan sosyal kurumlar arasındaki sosyal ilişkilerde de değişiklikler oluşur. Karşılıklı gelişim ve etkileşimler sporla ilgili tutum ve davranışları değiştirdiği gibi toplumsal yapıda da değişimler meydana gelir. Örneğin eğitim, kültür ve ekonomi alanındaki gelişmeler, ailelerin spor karşıtı olumsuz tutum ve yargılarında değişime neden olur. Sporun medyada fazla görünür olması ve “herkes için spor” anlayışının yaygınlaşması bireyleri spor yapmaya teşvik eder (Yetim, 2008: 182-185).

### 1.3. Kadın ve Spor

Kadınların geçmişte sportif aktivitelerde bulunup bulunmadıklarına dair konuyla ilgilenen araştırmacılar arasında bir görüş birliği mevcut değildir. Geçmişte yaşam şeklinin zorluğu nedeniyle sportif aktivitelerin sadece erkeklere özgü olarak kaldığını (Erdemli, 1999: 110) söyleyenler olduğu gibi aksini de iddia edenler, yani farklı toplumlarda kadınların da erkekler gibi spor aktivitelerine katıldığını dile getirenler de vardır (Çakır, 2014: 26). Bununla birlikte kadınların sportif pratiklere ilgi göstermesinin moderniteyle birlikte ortaya çıktığı görüşü genel olarak kabul edilen bir husustur

(Amman, 2006: 190, Gündüz, 2010: 4). Nitekim 18. yüzyıldan itibaren İngiliz burjuvazisi ve aristokrasisi arasında revaçta olan sportif pratiklerle kadınlar da ilgilenmeye başlamışlar (Çakır, 2014: 84); daha sonra Avrupa'da, Amerika Birleşik Devletleri ve Japonya gibi ülkelerde yaşayan kadınlar da çeşitli sportif faaliyetlerle ilgilenerek kadınların spor yapma hakkına dair kamuoyu oluşturmaya başlamışlardır (Erdemli, 1999: 115).

Türkiye'de erken cumhuriyet döneminde tenis, yüzme, kürek ve eskrim gibi seçkin spor dalları üst sınıftan kadınların rağbet gösterdikleri spor branşları olmuş, alt sınıftan kadınların bu spor dallarıyla ya da diğerleriyle ilgilenmeleri pek mümkün olmamıştır. Bu dönemde kadınların spora özendirilmesinin temel amacı, kadın beden ölçülerini estetik hale getirmek ve aynı zamanda ulusa sağlıklı evlatlar yetiştirecek sağlıklı anneler üretmek olmuştur. 1950'li yıllardan sonra bu anlayış değişmiş olsa da kadınların spora katılması belli şartlara bağlı kalmış, kadınların kendi zevki, kişisel gelişimi için spor yapmasına ihtiyatla yaklaşmıştır (Cantek ve Yerar, 2009: 206-218).

1990'lardan sonra kadın hareketinin de etkisiyle dünya genelinde kadınlar için yeni yasal düzenlemeler yapılmış, yeni fırsatlar oluşturularak kadınların spor yapması teşvik edilmeye başlanmıştır (Çelik ve Yenilmez, 2019: 12). Bu sırada bilhassa sağlık ve fiziksel uygunluk (fitness) hareketlerinin artmasına bağlı olarak kadınların spora katılımında önemli artışlar olmuştur (Koca ve Bulgu, 2005: 16). Ayrıca kadının iş hayatında daha fazla görünür olmasıyla bedensel özellikleri ve görünümü daha fazla önemsenir olmuş, bunu sağlayacak bir unsur olarak da spor kadınların hayatında daha fazla yer almaya başlamış, hatta spor yapmak kadınlar için gerekli hale gelmiştir. Böylece kadınlar daha fit ve güzel bir bedene sahip olmak, kilo vermek, yaşlanmayı geciktirmek, zinde olmak gibi maksatlarla bedenlerinin daha ön planda olduğu spor dallarına yönelmek durumunda kalmışlardır (Yüksel, 2014: 680). Bu durumun oluşmasında küreselleşme, kentleşme, kadın hareketleri, kadının eğitim düzeyinin artması, kadının iş hayatına katılımıyla birlikte yaşam şeklinin değişime uğraması gibi faktörler etkili olmuştur. Ancak kadının spora yönelmesinde toplumdan topluma veya kültürden kültüre değişen farklı teşvik edici ya da engelleyici unsurların olduğu da göze çarpmaktadır.

Fiziksel görünümü şekillendirmenin yanında sporun kadınların zihinsel, duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimi açısından da birçok olumlu etkisi mevcuttur. Yapılan çalışmalarda spor yapan kadınların spor yapmayan kadınlara göre kendilerini tanımada daha bağımsız oldukları, daha zeki, düşünceli, kendine güvenli, zorluklar karşısında dayanıklı, huzurlu ve sakin oldukları ve kendilerini daha mutlu hissettikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca spora ve egzersiz aktivitelerine katılan kadınların özsaygı ve özgüvenlerinde gelişim ve akademik başarılarında artışlar olduğu görülmüştür. Kadınların spora katılımları, onların yaşadıkları toplum içerisindeki genel duruşlarını ve statülerini yansıtmaları açısından da önemli olmaktadır (Peterson vd., 1967; Hargreaves, 2002; Bulgu vd, 2007; Hacısöftaoğlu, 2005).

## 2. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, belirli birey ya da grupların sosyal sorunlarıyla ilgili araştırma problemlerinin ortaya çıkarılması ve söz konusu kişilerin doğal ortamlarında incelenmesi amacıyla (Creswell, 2015: 44) nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırılan konuyla ilgili veriler söz konusu kişilerin deneyimlerini, duygularını, algılarını ve bakış açılarını anlamak için derinlemesine görüşme yöntemiyle ve yarı yapılandırılmış görüşme formuyla toplanmıştır. Araştırmanın kapsamını, Düzce ilindeki spor salonlarında spor yapan farklı yaş, eğitim ve mesleklerde olan 15 bekâr, 13 evli toplam 28 kadın oluşturmuştur. Bu kişilerle görüşülmeden önce Düzce Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nden Düzce'de kayıtlı spor salonu sayısı ve bu spor salonlarındaki kadın üye sayısı hakkında bilgi alınmıştır. Düzce il merkezinde kadınların spor yaptıkları salonlardan 6 tanesine gidilmiş ve kadın üye sayıları öğrenilmiştir. Bu spor salonları içinde kadınlara mahsus olan

bir spor salonunda, salon sahibine ve antrenörlere araştırma hakkında bilgi verilerek ve izinleri alınarak görüşmelere başlanmıştır. İldeki en fazla kadın üye sayısına sahip olması nedeniyle görüşmeler için bu spor salonu tercih edilmiştir. Görüşmeye katılanlara, görüşmeye başlamadan önce araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, isimlerinin gizli kalacağı anlatılmış ve izinleri alınarak ses kaydı tutulmuştur. Görüşülen kadınların gerçek isimleri kullanılmamış, her birine takma adlar verilmiş, kaç yaşında oldukları ve medenî durumları takma adlarının yanında belirtilmiştir. Görüşmeye katılanlara, görüşme öncesi hazırlanan ve 28 sorudan oluşan mülakat formundaki sorular sorulmuştur. Zaman zaman duruma ve akışa göre soruların yerleri değiştirilmiştir. Bazen de yapılan açıklamaların ayrıntılarını öğrenmek, açık olmayan bölümleri aydınlatmak, görüşülen kişinin soruyu daha iyi anlamasını sağlamak ve daha ayrıntılı yanıtlar vermesini mümkün kılmak için alternatif ifadeler ya da sondalar (ayrıntılı takip soruları) kullanılmıştır. Katılımcıların isteğine bağlı olarak görüşmelerin çoğu spor salonundaki uygun odalarda, bir kısmı da katılımcıların işyerlerinde veya kafelerde yapılmıştır.

Araştırmanın konusunu, sporun kadınların sosyal değişimine ve mevcut değerlerinin değişimine etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır. Sportif faaliyetler yapan kadınların öncelikle spora başlamasındaki etkenler incelenmiş, ardından sporun kadınlar üzerinde oluşturduğu ruhsal ve sosyal değişime odaklanılmıştır. Ayrıca toplumda kadının spor yapmasına engel olan faktörler de ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Kadınların spor yapmak istemesinde hangi faktörlerin etkili olduğu, sporun kadınların kendileriyle ve çevrelerindekiyle iletişimlerinde belirli bir değişim ortaya çıkartıp çıkarmadığı, spor yapmanın toplumdaki kadınla ilgili toplumsal kabullerin değişimine etkisinin olup olmadığı ve kadınların spor yaparken karşılaştıkları engellerin neler olduğu araştırma sorularını oluşturmuştur.

Bu şekilde toplanan veriler içerik analizi yöntemiyle tahlil edilmiştir. Nitel veri analizinde kullanılan bu yöntem çerçevesinde, ilk olarak derinlemesine görüşme yoluyla elde edilen ses kayıtları tek tek dinlenmiş ve hepsine ayrı bir word dosyası açılarak yazma/deşifre işlemi gerçekleştirilmiştir. Ardından bu veriler bir daha dikkatlice okunarak anlamlı bölümlere ayrılmış, her bölüm ifade ettiği anlamla ilişkili olacak şekilde kodlanmıştır. Sonra da birbiriyle ilişkili kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur. Belirlenen bu temalar başlıklar halinde sunulmuş ve veriler yorumlanmıştır.

### 3. Araştırmanın Bulguları

Araştırma verilerinin toplanması sırasında toplam 28 kişiyle görüşülmüştür. Görüşmeye katılan kadınlar 16-50 yaş aralığında olup, 5 kişi 16-20 yaş aralığında, 11 kişi 21-30 yaş aralığında, 7 kişi 31-40 yaş aralığında, 5 kişi 41-50 yaş aralığındadır. Görüşme yapılan kadınlar medenî durum itibarıyla 16-29 yaş aralığındaki 15 kişi bekâr, 30 yaş ve üstündeki 13 kişi evli durumdadır. Eğitim bakımından 14 kişi lise ve altı, 14 kişi lisans ve lisansüstü mezundur. Diğer bir ifadeyle 13 kişi üniversite mezunu, 12 kişi lise mezunu, 1 kişi lisansüstü ve 2 kişi de ortaöğretim mezundur. Meslek itibarıyla da 5 kişi öğrenci, 6 kişi herhangi bir işte çalışmamakta, 17 kişi ise öğretmen, antrenör, hemşire, diş hekimi asistanı, esnaf, muhasebeci, kuaför, tercüman, çağrı merkezi elemanı, tekstil atölyesi personeli gibi farklı iş kollarında çalışmaktadır.

Spor salonunda spor yapan ve görüşmeye katılan kadınların açıklamalarından öğrenildiği kadarıyla görüşülen kadınlar hafta içi her gün spor salonuna gelmekte ve günde en az 1 saat olmak üzere haftada toplam 10 saat kadar spora vakit ayırmaktadırlar. Söz konusu kadınlardan 10'u 5 sene ve daha fazla zamandır spor salonunda spor yapmakta, diğerleri ise ortalama 1 yıldır spora devam etmektedirler. Spor salonunda kadınlara spor yapma amaçlarına göre program uygulanmaktadır. Uygulanan programların bir kısmı bireysel yapılan aktivitelerden, bir kısmı da seanslar halinde topluca yapılan aktivitelerden oluşmaktadır. Bireysel olarak yapılan aktiviteler, spor salonundaki fitness aletleri, yürüyüş bandı, bisiklet, uzay yürüyüşü gibi spor aletleri kullanılmak ve kişisel

programda belirtilen spor hareketleri yapılmak suretiyle gerçekleştirilmektedir. Antrenör eşliğinde toplu bir şekilde yapılan sporlar ise, uygun spor aletleri kullanılarak belli vücut bölgelerini sıkılaştırmak amacıyla yapılan hareketleri içeren plates, step tahtası üzerinde müzik eşliğinde hızlı adımlar ve belirli hareketlerle yapılan ve kilo vermeye ve vücudun sıkılaşmasına yardımcı olan step, uygun müzik ve belli hareket ve danslarla antrenör eşliğinde yapılan zumba seanslarından oluşmaktadır.

Tablo1  
Görüşmecilerin Demografik Bilgileri

Görüşülen Kişi Sayısı	Görüşülen Kişiler (Takma Adlar)	Yaş	Medenî Durum	Eğitim	Meslek
1	Deniz	27	Bekâr	Lisans	Antrenör
2	Çağla	38	Evli	Lisans (devam ediyor)	Diş hekimi asistanı
3	Aliye	48	Bekâr	Ortaokul	Ev kadını
4	Kıymet	39	Evli	Lise	Esnaf
5	Sena	29	Bekâr	Lisans	Çağrı merkezi elemanı
6	Serpil	34	Evli	Yüksek Lisans	Öğretmen
7	Hande	40	Evli	Lise	Ev kadını
8	Nalan	16	Bekâr	Lise (devam ediyor)	Öğrenci
9	Oya	26	Bekâr	Lise	Muhasebe elemanı
10	Zeynep	19	Bekâr	Lisans (devam ediyor)	Öğrenci
11	Berna	48	Evli	Lisans	Öğretmen
12	Ezgi	22	Bekâr	Lise	Antrenör
13	Belgin	21	Bekâr	Lisans	Hemşire
14	Nesrin	29	Bekâr	Lise	Çağrı merkezi elemanı
15	Canan	30	Evli	Lise	Tekstil teknikeri
16	Feyza	31	Evli	Lise	Ev kadını
17	Hale	29	Evli	Lisans	Hemşire
18	Nilgün	44	Evli	Lise	Antrenör
19	Filiz	19	Bekâr	Lisans (devam ediyor)	Öğrenci
20	Gaye	19	Bekâr	Lisans (devam ediyor)	Öğrenci
21	Beste	26	Bekâr	Ortaokul	Kuaför
22	Ceyda	39	Evli	Lise	Ev kadını
23	Selin	31	Evli	Lise	Ev kadını
24	Melike	50	Bekâr	Lise	Ev kadını
25	Sezen	22	Bekâr	Lisans (devam ediyor)	Öğrenci
26	Bahar	24	Bekâr	Lisans	Öğretmen
27	Ekin	27	Bekâr	Lisans	Tercüman
28	Mine	38	Evli	Lisans	Antrenör

### 3.1. Kadınların Spora Yönelmesindeki Toplumsal Etkiler

Her ne kadar spor yapmak farklı amaç ve hedeflerle verilmiş bireysel bir karar ve tercih olsa da toplumun belli-belirsiz bir şekilde çeşitli yollarla bu karar ve tercih sürecinde etkili olduğu görülmektedir. Nitekim görüşülen kadınlar da kilo vermek, sağlıklı kalmak, hastalıklardan kurtulmak, psikolojik olarak rahatlamak gibi nedenlerle spora geldiklerini belirtirlerken çevrelerinin ve yakınlarının spora gelmelerinde bir hayli etkili olduğunu söylemişlerdir. Telkin, uyarı ve kınama yoluyla oluşan çevre baskısı içerisinde eşlerinin isteği, arkadaşlarının baskısı, yakın çevrelerinin ısrarlı önerileri ve sosyal medyanın etkisi gibi nedenler dikkati çekmektedir. Evli kadınlar için özellikle eşleri spora başlamalarında önemli bir faktör olurken, evli olmayan kadınlar için arkadaş çevresi ve aile etkili olmaktadır. Uzun süredir sporla uğraşan ve antrenörlük yapan Nilgün, gözlemlediği kadınlara kadınların çoğunun eşin beğenmemesi ve bunu ifade etmesi nedeniyle spora devam ettiklerini söylemiştir. Erkeklerin evlendikten sonra eşlerinin kilo almasına olumlu bakmadıklarını, kadınların da eşlerinin kilolarıyla ilgili eleştirilerinden rahatsızlık duyduklarını ve bundan kurtulmak için spor yaptıklarını şu şekilde ifade etmiştir:



*“Bazıları dediğim gibi eşlerinden dolayı, eşleri istediği için gelenler var... Belki bazısı (eşi) şöyle diyor, evlendiğimde böyle değildin, evlendikten sonra kilo aldın, eski haline dön diyenler de var... Eşi onu beğenmiyor, yani eski halin bu değildi senin, şimdi neden böyle oldun, hep öyle diyen çok var mesela. Önceki halinden şimdiki halin farklı. Bence kendilerini eşlerine beğendirmek için geliyor çoğu kişi. Söylediklerinde zaten, eşim dedi ki diyor şuran çıktı, buran çıktı.” (Nilgün, 44, Evli)*

Nitekim daha önce de doğum sonrası kalan kilolarını vermek amacıyla spor yaptığını ve son yedi aydır tekrar spora başladığını ifade eden iki çocuk sahibi Ceyda, spora başlamasında eşinin etkili olduğunu şu ifadelerle vurgulamıştır:

*“Spora gelmemde etkili faktör eşim. Eşim 2 yıldır geliyor. Güzel kilo verdi... Eşim işte kendini yormamak şartıyla git, birkaç kilo zaten fazlalığın var, verirsin dedi. Ben de birkaç kiloyu vermek için uğraşıyorum.” (Ceyda, 39, Evli)*

Görüşülen diğer evli kadınlar için de eşleri spora devam etmelerinde önemli bir faktör olurken, evli olmayan kadınlar için aile ve arkadaş çevresinin etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda da benzer şekilde anne-babaların çocukların kilolarıyla ilgili eleştiriler yaptıkları ve kilo vermeleri hususunda çocuklarını teşvik ettikleri görülmüştür. Anne-babaların özellikle kız çocukları için bu endişeyi daha fazla taşıdıkları anlaşılmıştır (Oğuz, 2005: 34). Çocukluğundan beri toplu bir yapısı olduğunu, ortaokul ve lise çağında sınavlara hazırlanırken hareketsiz kalmanın ve fast-food tarzı beslenmenin sağlığını olumsuz etkilediğini belirten Belgin de, spora yazılmasında ailesinin etkili faktör olduğunu, ailesinin sürekli olarak kendisine zayıflaması gerektiği yolunda ikazlarda bulunduğunu şöyle ifade etmiştir:

*“Ailem, çünkü ailem ben kendimi bildim bileli zayıfla, zayıfla, dikkat et, yemeğine dikkat et, yürüyüş yap şeklinde. Baktılar benle başa çıkamıyorlar. Spor salonuna yazdırmaya karar verdiler... Dediler ki bu kilolarla gidiş nereye.” (Belgin, 21, Bekâr)*

Kadınların spora yönelmesinde eş ya da aile faktörünün yanında sosyal medya etkisinin ve sosyal çevre baskısının da önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bu bakımdan son yıllarda step, aerobik, yoga, plates, fat-burner gibi yeni fiziksel uygunluk hareketlerinin popüler olması ve bununla ilgili medya sunumlarının kadın bedenini öne çıkaran yeni bir spor kültürü oluşturmuş olması dikkate değerdir (Koca ve Bulgu, 2005: 16). Nitekim görüşülen kadınlar da sosyal medyada ideal olarak gösterilen kadın bedeni ölçülerinden etkilendiklerini ve bunu sağlamak için spora gidilmesi gerektiği yönünde bir algı oluşturulduğunu dile getirmişlerdir. Sezen bu düşüncesini şöyle açıklamıştır:

*“Mesela kadın zayıf ama kolları sarkıyordur mesela o videoları izleye izleye, oradaki kadını göre göre ben böyle olmak istiyorum deyip de spora gitmesi gerektiğini düşünen insanlar var mesela. Bu yine sosyal medya yüzünden oluyor.” (Sezen, 22, Bekâr)*

Lisans mezunu olup tercümanlık yapan ve altı ay önce spora başlayan Ekin de benzer şekilde kadınların spora yönelmesinde sosyal medyanın etkili olduğunu söylemiştir.

*“Bence instagram bunun için çok etkili. Ben mesela instagramdan dediğim gibi etkileniyorum çok fazla. Ya mesela şu an şu furya var, herkes ya evde spor yapıyor ya şeyde spor yapıyor. Diyelim ki ben, belki bende bile bu etkili oldu spora şey yapmamda... Zaten ister istemez, gerek sosyal medyayla gerek de televizyondan zaten buna itiliyoruz. Fit anne, fit kız, fit genç kızlar, güzel genç kız...” (Ekin, 27, Bekâr)*

Her kesimden insanın spor yapabilir hale gelmesiyle ve sosyal medyada sporla ilgili ve spor yapan kadınlarla ilgili paylaşımların artmasıyla kadınların spora yönelimleri de artış kaydetmiştir. Nitekim görüşülen kadınların ifadelerinden de kadınların spora yönelmesinde sosyal medyanın

etkisinin büyük olduğu anlaşılmaktadır. Yine kadınların yakın çevresindeki eşinin ya da aile ve arkadaşlarının telkin ve yönlendirmesiyle ya da kendi isteğiyle spora başladıkları ortaya çıkmaktadır. Bu durum spor yapmada toplumsal faktörlerin etkisinin fazla olduğunu göstermektedir.

### 3.2. Spor Yapmanın Kadınların Günlük Hayatlarındaki Değişime Etkileri

Spor yapmanın hem bireysel hem de toplumsal açıdan olumlu katkıları olduğu; düzenli bir şekilde spora devam eden kimselerde kişisel disiplinin gelişmesine yardımcı olduğu, toplumsal açıdan kişilerin sosyalleşmesine etki ettiği bilinmektedir. Belirli ortamlarda spor yapan kişiler, farklı kültür ve düşünceye sahip olan insanlarla bir araya gelerek etkileşimde bulunmakta ve bu sosyalleşme hayatlarının diğer alanlarına da yansımaktadır (Küçük ve Koç, 2004: 135). Nitekim görüşülen kadınlar da sporun yaşamlarında ne tür etkiler bıraktığını ve spordaki disiplinin gündelik hayatlarına nasıl yansıdığını dile getirmişlerdir. Görüşme yapılan kadınların büyük bir çoğunluğu (23 kişi), spor öncesi ve sonrası en az bir saat yemek yememek, seanslara zamanında gelmek, gösterilen hareketleri doğru şekilde ve belirlenen sayıda yapmak, kendileri için yazılan programı belirtildiği şekilde uygulamak gibi spor salonunda uygulanan disipline ve düzene alıştıklarını belirtmişlerdir. Bu durumun yemek rejimini ve uyku alışkanlığını düzene koymak, zamanı verimli kullanma becerisi kazanmak, ev, okul ve işyerindeki sorumlulukları yerine getirirken daha sabırlı ve aktif olmak gibi gündelik hayatlarındaki birçok tutum, davranış ve alışkanlıklara tesir ettiğini açıklamışlardır. Üniversite öğrencisi olan Zeynep spordaki disiplinin yemek düzenini etkilemesini şöyle ifade etmiştir:

*“Hayatımı düzene soktu diyebilirim. Spordan bir saat önce yemek yememek çok rahat, emin olun çok rahat hissediyorsunuz kendinizi. Tamamen bir düzen. Spor bir düzendir yani, ona inanıyorum.”* (Zeynep, 19, Bekâr)

İlkokuldan itibaren farklı spor dallarında aktif olduğunu ve kızını da belirli spor alanlarına yönlendirdiğini belirten Selin de spor yaparken disiplinli olma halinin zamanı verimli kullanmasına yansıdığını belirtmiştir:

*“Saatlerinizi ayarlıyorsunuz. Hani saat konusunda daha disiplinli oluyorsunuz. Evinizin işini bile, diyorsunuz ki a ben spor yapacağım, işte hemen evimi silmeliyim, süpürmeliyim, saat ikide salona gideceğim ya, hemen işlerimi bitireceğim oluyor yani daha düzenli oluyor.”* (Selin, 31, Evli)

Kuaför salonunda çalışan ve iş çıkışı düzenli bir şekilde spor salonuna geldiğini söyleyen Gaye ise spordaki disiplinin zamanı verimli kullanmasına etki ettiğini, sorumluluk alma hususunda daha istekli olmasına neden olduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Yansıdı evet, dediğim gibi mesela ev işlerinde sorumluluktan kaçan bir insandım. Ev işlerinde mesela yemek yapılacak, bittiği an hemen yapıyorum, hazır olsun, hani sıkıntı yaşamayalım sonrasında diye dakik olmaya çalışıyorum. Sabah uyanma konusunda başlarda iyiydim... Yani sorumluluk evet, sorumluluklarımı zamanında yerine getirmeyi öğrendim az çok.”* (Gaye, 20, Bekâr)

Söz konusu aktiviteyle ilgili hareketlerin ve inceliklerin öğrenilmesi ve bunların bir düzen içerisinde uygulamaya konulması, belli bir disiplin içerisinde hareket etmeyi gerekli kılar. Bu durum kişiye davranış kazandırdığı gibi başarıya ulaşmanın belli bir programı sıkı sıkıya takip etmekle mümkün olduğunu öğretir (Erdemli, 2002: 50). Yani sporun ilgili dalını öğrenmek, onu her yönüyle bilmek ve bu bilgiyi davranışa çevirmekle mümkün olur. Bunun için de belli bir disiplin, uygulanması gereken bir program ve gerçekleştirilmesi gereken bir hedefin lüzumlu olduğu anlaşılmış olur.

Bu öğretici ve şekillendirici özelliğinin yanında spor, kişilere belli bir sosyal gruba ait olma hissi vererek sosyalleşmeyi sağlar (Yetim, 2008: 175-176). Kişilerin başka inanç ve düşünceden insanlarla diyaloga girerek onlardan etkilenmesi ya da onları etkilemesi, yeni dostlukların kurulmasına ve pekiştirilmesine yardımcı olur (Çaha, 1999: 116). Spor yapılan mekânlar, aynı zamanda ev kadınları ya da emekliye ayrılmış kadınlar için ev ve alışveriş merkezleri dışında sosyalleşebilecekleri farklı bir toplumsal ortam oluşturur (Hacısoftaoğlu ve Bulgu, 2012: 188). Yapılan bu araştırmada da spor salonlarının kadınların sosyalleşmesine katkıda bulunduğu gözlemlenmiş ve görüşülen kadınlar tarafından bu durum ifade edilmiştir. Sporun her yönden kendisine iyi geldiğini belirten Melike, ilk başta kızlarının zorlamasıyla spora geldiğini, daha sonraları kendi isteğiyle spor salonuna devam etmeye başladığını, sporun sosyalleşmesine ve psikolojik rahatsızlıklarının iyileşmesine katkısı olduğunu şu şekilde dile getirmiştir:

*“O kadar çok seviyorum ki zorla gelen ben, inanır mısınız zumba günü ben, ay sabah olsa da, zumba var yarın zumba diyorum. Benim arkadaş çevrem de oldu burada, görüştüğüm kendi emsallerim var, iyi oldu görüşüyoruz da şimdi, gidiş-geliş de yapıyoruz. Her yönden çok iyi geldi bana, sosyal yönden... Yani ruhsal olarak da değişti. Yani ben açık açık söylüyüm, ben bir depresyon hastasıydım. Dedim ya 1 hafta dışarı çıkmazdım, evde hiç konuşmuyorum. Kızım okuldan geliyor, böyle kapıyı açıyorum, hiçbir kelime konuşmak yok. Ama şimdi kızım da diyor anne sende çok büyük değişiklikler var diye... yani beni çok mutlu ediyor, çok değişiklik var, her yönden, anlatamam ya. İlaç, hani yaşamak lazım diyorlar ya, ilaçmış.”* (Melike, 50, Evli)

Sporun sosyalleşmeye etki etmesinin yanında psikolojik açıdan ve bedensel bakımdan da iyi geldiğini, bir çağrı merkezinde çalışan ve her akşam iş çıkışı spor salonuna giden Nesrin de belirtmiştir. Nesrin, düzenli spor yapmanın sağlığına ve psikolojisine olumlu katkısı olduğunu söylerken ayrıca bu olumlu katkının işine de yansıtıldığını aktarmıştır.

*“Yani hem kilo vermek için de ideal, vücudun nasıl diyeyim, sağlıklı olması için de ideal. Yani evet, sağlıklı oluyorsun, çünkü hareketlerin de fazlalaşıyor, ister istemez ciğerlerin de açılıyor. Yaptığın işe yansıyor yani kendi pozitifliğine yansıyor. Hem psikolojik açıdan, hem ruhsal açıdan yani hem de bedensel açıdan spor iyi geliyor.”* (Nesrin, 29, Bekâr)

Bir hastanede hemşirelik yapan Hâle de sporun özellikle iş hayatında sabırlı olmasına ve arkadaş ilişkilerinde daha anlayışlı davranmasına etki ettiğini şu sözlerle dile getirmiştir:

*“Gündelik hayatımda stresli olduğumda ve sinirli olduğumda, içimden saymaya başlıyorum. Bizde hep sayı vardır bilirsiniz, plates yaparken 1-2-3'ler, sayılar vardır. Ya da nefes alır verirsiniz sürekli spor yaparken. Ben hani her ikisini de uyguluyorum hayatımda. Mesela bitmeyen sıkıntılı bir ameliyatta artık bitmeyeceğini, ilerlemeyeceğini düşünüyorsun. Ben başlıyorum saymaya içimden, sonra nefes alıp veriyorum. Bazen durduk yere mesela spor hareketlerimi yapıyorum. Öyle yapınca gerçekten işe yarıyor ya, gerçekten. Mesela arkadaşşıma bir şey söyleyeceğim, şu an lafi dediğine oturtursam arkadaşım çok kırılacak eminim diyorum. Sen şu an onu söylersen o çok üzülecek, tartışmadan sonra da devam edecek, içimden sayıyorum, sayıyorum, sayıyorum ve bitiyor ve ben gerçekten söylemiyorum o lafi ona. Sonra diyorum ki aferin bana...”* (Hâle, 29, Evli).

Belirli bir süredir spor salonunda düzenli bir şekilde spor yapan kadınların ifadelerinde de geçtiği üzere, spor salonunda gerek bireysel olarak gerekse toplu halde yapılan spor, kadınların gündelik hayatlarının birçok alanında değişime neden olmuştur. Spordaki disiplin öncelikle kadınların gündelik hayatlarında zamanı daha verimli kullanmalarına etki etmiş, uzun vadede sosyalleşmelerine ve ruhsal gelişimlerine olumlu tesirlerde bulunmuş, kadınların ev hayatında ve iş hayatında daha sorumlu ve sabırlı olmalarına katkı sağlamıştır. Bu durum işlevselci yaklaşımın sporun olumlu yanlarına vurgu yapan tespitlerini, yani sporun bireysel açıdan sağlıklı kalma, huzurlu ve dingin olma, gündelik hayatta daha sabırla ve disiplinle hareket etmeye katkı sağladığı, toplumsal açıdan bütünleşme, aidiyet, hoşgörü ve tahammül anlayışını geliştirme ve sosyalleşme

özelliği bulunduğu yönündeki iddialarını doğrular mahiyettedir. Yine sporla birlikte kadınların güven, güç, bilgi ve beceri kazandıkları, kendi yaşamlarını değiştirecek seçimler yapmakta daha rahat davrandıkları ve kendi hayatlarını kontrol edebilme yetisi geliştirdikleri anlaşılmıştır. Dolayısıyla kadınların spor yapmasının önündeki toplumsal cinsiyetle ilgili kısıtlamaların azaltılması, kadınların daha fazla sosyal hareketlilik fırsatına sahip olmasına ve sosyal gelişim yoluyla güçlenmesine katkıda bulunacağı (Koca ve Arslan, 2010: 21) aşikârdır.

### 3.3. Kadının Spor Yapmasının Önündeki Engeller

Kadınların sportif aktivitelere katılımında aşılması gereken bazı engeller bulunmaktadır. Örneğin muhtemel bir fiziksel ve sosyal şiddetle bağlantılı olarak ortaya çıkan güvenlik sorunu, kadınların bireysel ve toplumsal görev ve sorumluluklarından kaynaklanan zorunlulukları ve bu zorunluluklardan arta kalan kısıtlı zaman, toplumsal cinsiyetle ilgili kabul gören toplumsal normlar ve sporun ekonomik maliyeti söz konusu engellerden bazılarıdır (Hoeber, 2007: 259-280). Anlaşıldığı kadarıyla geleneksel roller kapsamında kadına ev içinde yüklenen sorumlulukların görece fazlalığı, kadının spora ayıracağı vakti kısıtlamaktadır. Görüşmeye katılan kadınlardan Ezgi de: “*Genelde çocuklar, iş hayatı, aile durumları vesaire, bunlar yani*” (Ezgi, 22, Bekâr) diyerek kadınların spor yapmalarını sınırlandıran unsurları kısaca dile getirmiştir. Sezen de kadının ev içi sorumluluklarının, çalışıyorsa iş hayatının, öğrenciyse sınavlarının spor yapmaya engel olabileceğini belirtmiş; bunların yanında eşi tarafından hareketlerinin kısıtlanmasının da bir başka engelleyici faktör olabileceğini söylemiştir:

*“Çocuklar olabilir hatta önce çocuklar, mesela ev hanımlarının çoğu da çocuktan dolayı gelemiyor, ikincisi iş hayatı, üçüncüsü de bekârlar için, okul. Mesela ben o final dönemleri, vize dönemleri gelemiyorum. Dördüncüsü de belki de çok kısıtlı kadınlar vardır, böyle eşleri bir şeye izin vermez, o olabilir yani. Belki karısının değişeceğini düşünebilir.”* (Sezen, 22, Bekâr)

Kadınların yerine getirmesi gereken zorunluluklar ve kısıtlı zaman konusu da aslında kadınların önceliklerini ve toplumun kadından beklentilerini gösterir (Çelik ve Yenilmez, 2019: 15). Nitekim Hande de eşin kadından beklentilerinin kadının spor yapmasına engel olabileceğini anlatmış, hatta eşin kadının spor yapmasına ve bir spor salonuna gitmesine izin vermesinin toplumda bir lütuf olarak algılandığını belirtmiştir:

*“Erkek kadının çok şey yapmasını istemez. Spor da bundan biri... Çok fazla dışarı çıkmasını da istemez, alışveriş yapmasını da istemez... Hayır, sadece maddiyat için değil, hani çok kabaca bir tarif gözünün çok açılmaması için işte. Sporda yeni yeni insanlar tanıyor, zayıflıyor, kendine güveni geliyor. Zayıfladığı için değil, çevreden, o arkadaş çevresinden dolayı kendisiyle barışıyor. Kendisiyle barışan kadın belki eskisi kadar kocasına itaat etmiyor. O her gel dediğinde gelmiyor, git dediğinde gitmiyor, yap dediğinde yapmadığı için, işte erkek sadece spora karşı gelmiyor yani. Erkek karısının birçok şeyine karşı geliyor. Spor da bunun sadece bir parçası. Ya maalesef. Bana bile öyle diyorlar, aa üç aydır gidiyor musun, iyi eşin izin veriyor. Bak, cevap bu. Aa sen geliyorsun ne güzel değil, aa eşin izin veriyor ve bunu koca koca çalışan kadınlar söylüyor bana.”* (Sezen, 40, Evli)

Son dönemlerde kadınlarla ilgili yeni hukukî düzenlemelerin yapılması ve kadınların spor yapma imkânlarının oluşturulması, sosyal hayatta ve çalışma yaşamında fiziksel görünümün kadınlar için daha fazla önem kazanması, kadınların spora katılımında artış yaşanmasına sebep olmuştur. Bununla birlikte bu artış istikrarını koruyamamakta, başlangıçtaki heves ve istek zamanla sönükleşerek spora katılımı düşürmektedir. Yine farklı toplumsal sınıflarda ve kültürel katmanlarda da aynı düzeyde olmamaktadır (Koca ve Bulgu, 2005: 6). Bu bakımdan sporun toplum içerisinde nasıl tanımlandığı ve nasıl algılandığı hususu kadınların spora katılımını etkilemenin yanında sporla ilgili toplumsal ve bireysel algıları göstermesi açısından da önemli olmaktadır (Çelik ve Yenilmez, 2019: 12). Görüşme yapılan kadınlardan Ekin de, toplumun spora bakışının önemli olduğunu

vurgularken spor yapmak amacıyla kadının sürekli olarak dışarı çıkmasının eşi tarafından veya küçük bir yerleşim yerinde yaşıyorsa çevresi tarafından hoş karşılanmadığını, bu durumun kadının spor yapmasına engel olabileceğini şöyle izah etmiştir:

*“Mesela şöyle bir algı var, spor yapabilmesi için bir kadının en az haftada üç kez evinden çıkması lazım. Bir de sadece bunun için çıkıyorsa, ya eşi veya kayınvalidesi ya da herhangi konuşacak biri, sürekli evden çıkması, gelmesi, gitmesi dikkat çekebilir. Biraz daha lüks görünüyor açıkçası spor etkinliği. Yavaş yavaş o algı yıkılıyor ama yani kadının zaten dışarda olmasına hoş bakmayan insanlar da var. Benim arkadaşlarımdan da mesela. Köyde oturan arkadaşım var. Köy kısmı ve şehir kısmı biraz daha değişiyor da. Köyde olan bir kadın için mesela zaten iş gücü var, bir de buna vakit ayırması, çok fazla geliyor. Yani normal bakmıyorlar. Sporu gereksiz olarak gören insanlar var. Bunlar etkili oluyordur diye düşünüyorum, sınırlıydur yani ki biliyorum sınırlanan arkadaşlarım da var. Bu bizim için lüks deyip gelemeyen arkadaşlarım var. Maddiyat açısından değil, toplum açısından lüks görülür ve gereksiz görülür diye gelemeyen arkadaşlarım var, özellikle köy kısmında.”* (Ekin, 27, Bekâr)

Kişilerin spor yapması kamu spotlarıyla teşvik edilmekte, hatta her sokağa ya da parka spor aletleri konulmaktadır. Fakat görüşmecilerin de ifade ettiği gibi toplumun bakışlarından ya da uygun yerde olmamasından dolayı konulan bu spor aletlerini kadınların kullanması pek mümkün olmamaktadır. Görüşülen kadınlardan Mine de sokaklara konulan spor aletlerinin kadınların rahatlıkla spor yapacağı ortamlarda olmadığını belirtmiş, bu durumu *“toplumun yaşam şeklinin göz ardı edilmesi”* olarak yorumlamıştır:

*“Şimdi yaptılar, her parkta spor aletlerini gördüm, hepsini de gördüm ama hiçbirinin bir kadının spor yapacak ortamlarda olduğunu düşünmüyorum. Bu parka konulan, zihniyet doğru ama her alanda spor yapılabilir ve her şahıs yapabilir kısmı yanlış. Ama sen gitmişsin spor aletlerini meydanın tam ortasına koymuşsun. Kadın zaten orda bir şey yaparken arkandan biri bakıyor mu diye tedirgin oluyor. Yani maalesef bir şeyleri belirlerken toplumun yaşam şeklini göz ardı ediyor insanlar... Yani çocuğu parkta oynarken yapsın diye spor aleti koymuş, yanına futbol sahası koymuş. Yani bunlar uygun şeyler değil. Her mahalleye koymuş... Köşe başına koymuş aletleri, yani orası dört yol ağzı, hiçbir kadının eşi karısını orda spor yaparken görmek istemez bence. Yani bu benim fikrim değil toplumun kendi fikri bence... İmkânlar birçok insanın ihtiyaçlarına yönelik olmuyor.”* (Mine, 38, Evli)

Hâle de Mine gibi dışarda spor yapmanın kadın için pek mümkün olmadığını şu ifadelerle anlatmıştır:

*“Yani belediye dâhil sınırlandırıyor. Şu an şu akşam şurada yürümeye kalsan, kaldırımda bir dünya araba var. Adam akıllı yürümek için kaldırımlarımız yok... Düşünün bir kadın, maddî imkânı yok, kendi başına yapması gerekiyor yani evine herhangi bir spor aleti alamaz, spor salonuna gidemiyor, tek yapabileceği şey yürümek, çok basit ya, sadece altına bir eşofman giyecek buraya çıkacak, mümkün mü bu... Bu aletleri yapıyorlar. Parklara koyuyorlar, bakın ya kim ne kadar düzgün kullanıyor, amacında kullanıyor. Yani ne bileyim birazcık daha şartlar geliştirilebilir kadınlar için.”* (Hâle, 29, Evli)

Özellikle küçük şehirlerde kadınların dışarıda spor amaçlı yürüme, koşma ve spor aletlerini kullanma gibi etkinliklerinin hoş karşılanmadığı, bu yüzden kadının spor yapacaksa bile spor salonuna gitmesinin daha rahat olacağı Zeynep tarafından da şu şekilde dile getirilmiştir:

*“Sokakta spor yapmak neden şimdi zor, çünkü böyle küçük bir yerde bana sorarsanız, spor yapmak, sokakta bir kadının koşması herkesin ona bakması demek. Yanlış karşılanması demek. Bunu yapamadığı için, sokakta yapamıyorum diyor, spor salonuna gitmesi lazım. Spor salonuna gitmesi için belli bir bütçe ayırması lazım. Hani kalkayım, sporumu yapıyım desem bu kadın ne*

*yapıyor diye bir bakıyorlar, sürekli bakıyorlar... Dediğim gibi toplum, bakışlar...*" (Zeynep, 19, Bekâr)

Benzer şekilde Nesrin de kadının dışarıda spor yapmasının toplum tarafından pek hoş karşılanmadığını, salonun kadın için daha uygun olduğunu, bununla birlikte ekonomik açıdan her kadının spor salonu ücretini karşılamasının mümkün olmadığını şu şekilde belirtmiştir.

*"Ekonominin etkisi çok var, gerçekten çok var. Çünkü spor salonları çok ucuz değil. Mesela dışarda spor yapmak çok zor. Hani mesela bazen yolun kenarında Düzce'de nerde koşacaksın. Evimin mesela sokağımın etrafında koşayım desen millet deli diye bakar yani sana. Salona gelmek zorundayım ki ne kadar koşabilirim... Ha istesek yapılabilir mi, tabii ki yapılabilir ama bence ekonomik özgürlük olduğunda. Salonda spor yapmak daha güzel ve kolay."* (Nesrin, 29, Bekâr)

İfade edilenlerden de anlaşılacağı üzere kadınların ev içindeki sorumluluklarının fazla olması, toplumun kadınların spor yapmasına olumsuz yaklaşması, eş ya da yakın çevresi tarafından kadının hareketlerinin kontrol edilmesi kadınların spor yapmasının önündeki engeller olarak durmaktadır. Sokaktaki insanların rahatsız edici bakışları ve uygun olmayan fiziksel şartlar ise kadınların dışarıda spor yapmasına mani olmakta, bu durum kadınları zorunlu olarak daha güvenli ve rahat gördükleri spor salonlarına yönlendirmektedir. Ancak spor salonuna gitmenin belli bir maliyeti olması, ekonomik imkânları el vermeyen kadınların bir spor salonuna gitme ihtimalini ve dolayısıyla da spor yapma imkânını ortadan kaldırmaktadır. Bu şekilde en azından belli bir gelir düzeyine sahip kadınlar spor salonlarında daha rahat ve tedirgin olmadan spor yapma imkânı bulurken, gelir seviyesi düşük kadınlar bu imkândan da mahrum kalmakta ve toplumsal yargılar ile malî imkânsızlıklar arasında sıkışıp kalmaktadırlar. Bu durum, her türlü eşitsizliğe dikkat çeken çatışmacı yaklaşım perspektifinden değerlendirildiğinde, cinsiyet ve ekonomik eşitsizliğin ortaya çıkardığı sıkıntılar olarak görülebilir. Nitekim Koca'nın da belirttiği gibi toplumda kadına ve erkeğe uygun görülen toplumsal cinsiyet rolleri kamusal ve özel alan şeklinde ayrılmakta, kadınlık ve erkeklik birbirine karşıt özellikler, roller ve davranışlarla tanımlanmaktadır (Koca, 2006: 82). Bu tanımlamalara göre kadınlık daha çok duyguları, güzelliği ve bedeni temsil ederken erkeklik ise akıllı, uygarlığı ve kültürü temsil eder. Dolayısıyla kadınların toplumsal yaşamdaki konumu ve diğer insanlarla ilişki biçimi ve faaliyetleri de bu tanımlardan etkilenir. Bu durumda toplumun kadına ve erkeğe yüklediği toplumsal cinsiyet rolleri kadınların spora katılmasına da etki eder hale gelir. Yani kadınların spor yapmalarına engel olan durumun, büyük oranda onların toplumsal cinsiyet rolleriyle bağlantılı olduğu görülür.

### 3.4. Spor Sonrası İletişim ve Değerlerde Değişim

Sporun kadınların üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda, kadınların fiziksel aktivitelere katılımının onların kendi bedenlerini tanımalarına, bedensel yeterliliklerini keşfetmelerine, özgüvenlerini sağlamalarına ve çevresindekilerle olumlu iletişime geçmelerine katkıda bulunduğu görülmüştür. Bu katılım ve aktivite halinin aynı zamanda onların kadın ve sporla ilgili toplumsal önyargıları fark etmelerini olanaklı kıldığı anlaşılmıştır (Hacısoftaoğlu, 2005: 28; Bulgu vd., 2007: 178-179). Spor yapan kadınların kendi bedenleriyle ilişkilerinin nasıl olduğuna, sporun kendi yakın çevreleriyle iletişime nasıl tesir ettiğine ve sporun daha önce doğru attığı değer yargılarının değişimine etkisi olup olmadığına yönelik sorulara verilen cevaplarda, görüşülen kadınların sporla birlikte kendi bedenleriyle ilişkilerinin daha olumlu olduğunu, spor yaparak sakinleştiklerini ve bu durumun aileleriyle iletişimlerini de etkilediğini söylemeleri söz konusu tespitleri doğrular mahiyettedir. Nitekim görüşülen kadınlardan Gaye de spora başladıktan sonra kendi bedenini sevmeye başladığını, kendini sevmenin çevresindekilere de yansıdığını ve özgüvenini arttırdığını şöyle ifade etmiştir:

*"Spora başladığımızda kendimizi sevmekten bahsetmiştik. Kendimizi sevdiğimiz için o sevgiyi karşımızdakilere daha rahat yansıtabiliyoruz bence. Yansıttığımı düşünüyorum. Ben kendimi*

*de daha fazla sevmeye başladığım için çevreme daha pozitif bakıyorum... Sporda biraz daha yalnız kalarak sevdiğin şeyleri yaptığın için özgüvenim arttı kesinlikle ve nasıl desem ben kendine çok böyle değer veren insan değilimdir. Çok düşüncelerimi söylemem, sevmem bunu ama spordan sonra kendi düşüncelerimin de değerli olduğunu hissetmeye başladım ve insanlara kendimi kanıtlamaktan çok, kendimi kendime kanıtlamaya çalışıyorum artık. Bunlar değişti, genel yargılarım, yani daha çok sanırım sarılmaya başladım kendi düşüncelerime, değer yargılarıma.” (Gaye, 19, Bekâr)*

Spor, kişinin kendini gerçekleştirdiği, kendi öz deneyimlerini yaşadığı, kendisiyle bütünleştiği bir alan olması bakımından amacı kendinde olan bir eylem biçimidir (Erdemli, 2002: 48). Dolayısıyla spor öncelikle kişinin kendisi için yaptığı bir eylem olmakta, etkileri ise öncelikle kişinin kendi ruhunu ve bedenini, daha sonra da çevresini kapsamaktadır. Nitekim sporun verdiği sakinlik ve sabrın olaylara daha ılımlı yaklaşmasına sebep olduğunu belirten Sena, bu durumu “*ruhumuz yumuşuyor*” ifadesiyle açıklamıştır (Sena, 27, Bekâr).

Sporun sağladığı sosyalleşme ve diğeriyle temas kurma halinin ve takım olmanın getirdiği birliktelik ruhunun hâkim kanaatleri değiştirmek ve önyargıları kırmak hususunda bir imkân oluşturduğu bilinmektedir. Spora başlamadan önce farklı dil, farklı kültür ve farklı milletten kişilere karşı önyargılı olduğunu belirten Sena, spor salonunda daha önce uzaktan gördüğü bu tür kişilerle etkileşim içerisine girdiğini, bu sayede onları daha iyi tanıma imkânı bulduğunu ve onlara karşı bakış açısının değiştiğini şöyle izah etmiştir:

*“Şöyle bir şey oldu, şimdi malum Suriyeliler her yerde diyorlar ya. Şimdi ben bu konuda biraz daha, bazı insanlar bu konuda biraz daha iyimser, daha olumlu yaklaşırlar mesela olaylara genel anlamda. Ben biraz daha katıydım burada, hani biraz daha şeydim. Tutucuydum herhalde ülkeye karşı, kabul etmemiştim ilk etapta onları... Onların burada yaşamasına, gelip yaşam sürdürmeye çalışmasına, ya gıcık oluyordum öyle söyleyeyim hani çok ılımlı değildim onlara karşı, hiçbir şekilde hani kalkıp, hiçbir tanesiyle muhatap olmadım ama konuşmadım da ne yapıyorlar diye, nasıllar diye. Sonra burada bir kadınla karşılaştım ben onun Suriyeli olduğunu bilmiyordum ama işte konuşmuyoruz, sadece bana gülümsedi bana birkaç defa, Suriyeliymiş... Sonra ben onunla tanıştım. Sonra bir dışarda karşılaştık, çocuklarıyla birlikteydi. Orda da selamlaştık çok hoşuma gitti. Sonra hani orda da tanıdı beni, ben de tanıdım onu.” (Sena, 27, Bekâr)*

Mevcut toplumsal kabullerin ve kanaatlerin spor yaparken değişime uğraması hususunu Feyza ve Melike de dile getirmişler; kadının sürekli dışarı çıkmasının hoş olmadığı düşüncesini spordan önce kendilerinin de farkında olmadan kabullendiğini, spor süreciyle birlikte bu düşüncelerinin değiştiğini şöyle belirtmişlerdir:

*“Evden bir kere çıktın, haftada ne bileyim iki kere dışarı çıkarsın, her gün kadın dışarı çıkmaz gibi bir algı vardı. Yani bu şekilde söylenmiyordu ama bir şekilde hissediliyordu. Daha iki gün önce gitmedin mi ya da daha yeni gittin, birkaç gün sonra git gideceğin yere gibi sözler işitiyordum. O zaman da ben evden çok fazla dışarı çıkmamak gerekiyor diye düşünüyordum. Ben de bunları yaşadım. Büyüklerimiz işte sen zaten çok zayıfladın, bir daha çıkma, yürüme dediler. Ondan sonra bakıyorum, biraz sonra geliyor, ben de seninle geleyim diyor. Hani sen yalnız çıkma, kayınvalidem diyeyim bu sefer çocukları yanıma göndermeye başladı. Ondan sonra anladım ki ve şu an fark ediyorum ki şey diyor kendi, kadın sürekli evden çıkmaz, kadın sürekli göz önünde bulunmaz. Kadının göz önünde durmaması gerekiyor diye bir algısı var ve ben bunu hâlâ yıkamadım... Şu an ben rutin olarak çıktığım için, hani şu an özellikle o şekilde düşünmüyorum. Ama bu şekilde düşündürülüyormuşuz meğer. Bu şekilde bir şey varmış. Sürekli çıkma, çıkmayın, kadın çok göz önünde bulunmasın diye bir algı varmış ve bunu fark ettim, yıkmaya çalışıyorum. Hâlâ yıkamadık ama.” (Feyza, 31, Evli)*

Sporun kadının kendisini tanımasına imkân vermesi ve kendini ifade etme cesareti kazandırması, kadınların aynı zamanda yerleşik toplumsal kadın rollerini sorgulamasına neden

olduğu, hatta kadınları bu sanal sınırları aşmaya teşvik ettiği yapılan araştırmalarda da ortaya çıkmaktadır (Bulgu vd., 2007: 179). Yetişkin kızları ve torunu olan 50 yaşındaki Melike de kadın sürekli dışarı çıkmaz algısını kendisinin de farkında olmadan benimsemiş olduğunu ve bunu sporla birlikte fark ettiğini şöyle ifade etmektedir:

*“Yok bu kadın da her gün nereye gidip geliyor derler, her gün nereye gidiyor derler. Hemen hemen ben beş günü, dört günü gelmeye çalışıyorum (spor salonuna), en az. Bu kadın nereye gidiyor, kime ne ya dedim artık.”* (Melike, 50, Evli)

Spordan keyif aldığını ve spora severek geldiğini belirten Beste ise, spora gelmeyi mücadele etmek ve sorunların üstesinden gelmeyi öğrenmek olarak görmekte, kadının diğer işlerini bırakarak spora gelmesini mücadeleyi kazanmış olarak tanımlamaktadır:

*“Spora geldiysen zaten, birçok şeyi geride bırakmış oluyorsun. Sakın unutmayın bunu, herkes için söylüyorum, mücadeleyi başarmış olursun, çünkü orada bir mücadele var. O evden çıkmak ayrı bir mücadele, işten çıkmak ayrı bir mücadele, eşini bırakıp buraya gelmek ayrı bir mücadele, yani herkesi bırakıp buraya kendin için geliyorsun, onun için gerçekten acayip keyifli. Bir kere o mücadeleyi kazanıyorsun bir, yapıyorsun keyif alıyorsun iki, sonuç alıyorsun, onun için de çok keyifli... Yani her anlamda güçleniyorsun. Yani fiziksel anlamda güçleniyorsun, dayanıklılığın artıyor, moral olarak güçleniyorsun, sabrın artıyor, işte sosyal anlamda güçleniyorsun özgüvenin artıyor. Yani her şekilde güçleniyorsun. Yani eşine karşı duruşun değişiyor. Hani böyle inanılmaz bir özgüven artışı oluyor. O zaman da sorunlu bir tip olmuyorsun. Dağılıyor bütün ilgin.”* (Beste, 38, Evli)

Bu şekilde kişilerin kendileriyle karşılaştıkları ve potansiyellerinin farkına vardıkları bir uğraş alanı olarak spor, bir taraftan kişinin kendi bedenini tanıyıp onunla uyumlu yaşamayı tecrübe etmesini sağlarken, diğer taraftan da kişinin kendini düzeltmeyi, kendine ve yetilerine hâkim olmayı ve kendini güçlü kılmayı öğrenmesine yardımcı olur (Erdemli, 2002: 52). Nitekim aktarılan ifadelerde de sporun kadınların bedenlerini, düşüncelerini, duygularını tanımlarına olumlu katkısı olduğu ve bu durumun öncelikle kadının kendisiyle, daha sonra yakın çevresiyle kurduğu ilişkilere yansıdığı ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla spor yapmak sadece kadının bedeninin şekillenmesine ve sağlıklı olmasına katkıda bulunmamakta, aynı zamanda kadınların toplumsal iletişim ve etkileşimlerini de olumlu yönde değişikliğe uğratmaktadır. Farklı kişilerle bir arada bulunmak, onları tanıma fırsatı elde etmek, bir takım önyargılardan kurtulmaya vesile olabilmektedir. Ayrıca spor yapmak suretiyle kadın toplumdaki geleneksel kadın algısını da değişikliğe uğratmakta ve mevcut önyargılara karşı mücadele etmeyi deneyimlemektedir.

#### 4. Sonuç

Toplumun kadına ve erkeğe yüklediği roller kadının toplumdaki konumunu, faaliyetlerini, insanlarla ilişki biçimini etkilediği gibi, kadının spora katılmasında da etkili olmaktadır. Yani toplumsal cinsiyet rolleri kadınların spora karşı ilgilerini, sporu yapma amaçlarını ve spor yapma şekillerini belirlemektedir. Nitekim yapılan bu araştırmada da kadınların hem spora katılmasına neden olan faktörlerde hem de spora katılmasına engel olan faktörlerde toplumsal cinsiyet rolleri ön plana çıkmaktadır. Arkadaş, eş gibi kadınların yakın çevrelerinde bulunan kişilerin, kadınlara bedenlerini şekillendirmeleri gerektiğini tavsiye ederek onları spora yönlendirmeleri, aynı zamanda kadınların toplumsal cinsiyet rollerini de pekiştirmektedir. Toplumda kadınların güzel bedeni temsil eden kimseler olarak gösterilmesi ve kadınların da spora bunu sağlamak amacıyla katılmaları dikkat çekici bir durumdur.

Bedeni güzelleştirmek amaçlı da olsa, kadınların spora yönelirken önlerinde engeller bulunmakta, bu engeller de genellikle kadının toplumsal cinsiyet rolüyle ilgili olmaktadır. Çalışan bir kadın olsa dahi ev içindeki sorumluluklarının fazla olması, çocukların bakım sorumluluğunun



çoğunlukla kadında olması ve dışardaki fiziksel imkânların kadınlar için uygun olmaması kadınların önündeki en görünür engellerdir. Kadının spor yapmak için her gün dışarıya çıkması ve bunun evdeki büyükler ve toplum tarafından hoş karşılanmamasının ise kadının toplumdaki konumuyla ve yerleşik kadın algısıyla ilgisi bulunmaktadır. Bu durum toplumda kadının göz önünde bulunmaması gerektiği görüşünün etkili olduğunu göstermektedir. Bu şekilde spor da toplumsal cinsiyet eşitsizliğini ortaya çıkaran ve görünür kılan bir alan haline gelmektedir.

Kadınların spor yapmalarının önünde cinsiyet alanındaki eşitsizlik kadar ekonomik açıdan da bir eşitsizlik durumu söz konusudur. Nitekim ekonomik imkânların el vermediği durumlarda spor maddî geliri yeten kişilerin ulaşabileceği bir alan haline gelmektedir. Toplumdaki eşitsizlikleri ortaya koymaya çalışan çatışmacı yaklaşım, özellikle kadının toplumdaki rolü ve konumu açısından, oluşturulan algıyı ve baskıyı gün yüzüne çıkartmaya çalışırken maddî imkânsızlıkların yol açtığı bu tür eşitsizliklere işaret etmektedir. Bu araştırmada da kadınların spor yapmasında fiziksel imkânların yetersizliğinin kadınların spor salonlarını tercih etmelerine neden olduğu görülmüştür.

Diğer yandan kadınların spora katılması ve gündelik hayatlarında sporun daha önemli hale gelmesi, kadınların toplumsal yaşamlarında da değişikliklere sebep olmuştur. Genellikle yakın çevrenin yönlendirmesi neticesinde sadece bedeni şekillendirme ve kilo verme amacıyla başlanan spor, kadınların bireysel ve toplumsal gelişimine katkıda bulunmuştur. Toplumun birbirine bağlı sistemlerden oluştuğunu belirten işlevselci yaklaşımın belirttiği gibi spor da kadınların sosyalleşmesine, iradeli, sabırlı, disiplinli ve sorumluluk sahibi olmasına ve yaşam şeklinin değişmesine neden olmuştur. Ayrıca spor yapma sürecinde kadınlar, toplumda kadının rollerine yönelik kendi düşüncelerinin ve toplumdaki algının farkına varmışlar, bir sorgulama süreci içerisine girmişlerdir. Nitekim kadınların toplum tarafından dayatılan algıya karşı direnmeleri, ortaya çıkardığı zorluklara rağmen onların daha fazla güçlenmelerine katkı sağladığı anlaşılmıştır.

Sonuç olarak kadınların spora katılması, sağladığı fiziksel ve psikolojik katkıların yanında onların toplumdaki konumlarının da güçlenmesine imkân vermektedir. Kadın sporla hem kendi fiziksel yeteneklerinin farkına varmakta ve kendi bedenini kontrol ederek başarı duygusunu geliştirmekte hem de toplumsal konumuyla ilgili algıya karşı mücadele etmektedir. Bu mücadele kadınları güçlü kılmakta ve toplumsal cinsiyet eşitliğine dair farkındalık oluşturmaktadır. Bu farkındalığın yaygınlaşması ve kadının toplumda güçlenmesi için fiziksel, kültürel ve toplumsal farklılıklar dikkate alınarak kadınların spor yapmalarını teşvik edecek fırsatlar sunulmalıdır. Spora her toplumsal sınıftan kadının ulaşabilmesi ve spordan yararlanabilmesi sağlanmalıdır. Bunun için kadınlara eşit fırsatlar sunulmalı ve spor yapabilecekleri güvenli alanlar oluşturulmalıdır.

### Kaynakça

- Akkoyunlu, Y. (1996). Beden Eğitimi ve Spor. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1): 80-81.
- Amman, M. T. (2000). Spor Sosyolojisi. *Sporda Sosyal Bilimler*. Ed. H. C. İkizler. İstanbul: Alfa Yayınları. 85-150.
- Amman, M. T. (2006). *Kadın ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1): 19-36.
- Bourdieu, P. (2015). *Ayırım-Beğeni Yargısının Toplumsal Eleştirisi*. Çev: Derya Fırat, Günce Berkkurt. Ankara: Heretik Yayınları.
- Bourdieu, P. (2016). *Sosyoloji Meseleleri*. Çev: Filiz Öztürk, Büşra Uçar, Mustafa Gültekin, Aslı Sümer. Ankara: Heretik Yayınları.

- Bulgu, N., Koca Arıtan, C., Aşçı, F. H. (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4): 167-181.
- Calhoun, C. (2010). Bourdieu Sosyolojisinin Ana Hatları. 2. Baskı. Güney Çeğin, Emrah Göker, Âlim Arlı, Ümit Tatlıcan (Der.). *Ocak ve Zanaat-Pierre Bourdieu Derlemesi içinde (77-131)*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Cantek, F. ve Yarar, B. (2009). Erken Cumhuriyet Dönemi Dergi ve Gazetelerinde Spor ve Kadın 1928-1960, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (29): 201-218.
- Coakley, J. J. (1990). *Sport in Society: Issues and Controversies*. Mosby College Publication.
- Craig, P. ve Beedie, P. (Eds.) (2010). *Sport Sociology*. 2. Baskı. Learning Matters.
- Creswell, J. W. (2015). *Nitel Araştırma Yöntemleri Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. (2. Baskı). (Çeviri Editörleri: M. Bütün ve S. B. Demir), Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Çaha, Ö. (1999). Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak. *Düşünen Siyaset*, 1 (3): 115-125.
- Çakır, V. O. (2014). *Spor Sosyolojisinin Doğuşu Geleneksel Beden Eğitimi Usul ve Yaklaşımlarda Dönüşüm*. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, O. B. ve Yenilmez, M. İ. (2019). Oyunu Değiştirmek: Neden Daha Fazla Kadın Spora Katılım Sağlayamıyor. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7: 9-17.
- Çokbankır, N. (2009). Antik Dönemde Beden Terbiyesi ve Sporun Gelişimi. *Toplumbilim Dergisi* beden sosyolojisi özel sayısı 24: 77-82.
- Dever, A. (2017). *Sosyolojik Teoriler ve Spor*, Konya: Çizgi Kitapevi.
- Ekmekçi, A. D., Ekmekçi, R. ve İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve Spor Endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4 (1): 91-117.
- Erdemli, A. (1999). Kadın ve Spor. *Kadın Araştırmaları Dergisi*, 5: 95-126.
- Erdemli, A. (2002). *Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.
- Gündüz, D. (2010). *İlköğretim Okullarında Görev Yapan Kadın Öğretmenlerin Spora Katılımı ve Sosyo Kültürel Problemler Sarıyer Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hacısoftaoğlu, İ. (2005). *Fiziksel Etkinliklerin Kadınların Bedenlerinin ve Toplumsal Kimliklerinin Yapılanmasındaki İşlevi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hacısoftaoğlu, İ. ve Bulgu, N. (2012). Kadınlar ve Egzersiz: Aerobik Egzersizin Çatışmalı Anlamları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (4): 177-194.
- Hargreaves, J. (2002). *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sport*. London: Routledge.
- Hoeber, L. (2007). Exploring the Gaps between Meanings and Practices of Gender Equity in a Sport Organization. *Gender, Work and Organization*, 14: 259-280.
- Koca, C. ve Bulgu, N. (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel bir bakış. *Toplum ve Bilim*, 103: 163-184.
- Koca, C. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2: 81-99.

- Koca, C. ve Arslan, B. (2010). *Kız Çocukları ve Futbol: Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı*. İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Eğitim Yayınları.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10): 131-141.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. *Selçuk İletişim*, 4 (1): 31-37.
- Öztürk, E., Hanbay, E. ve Kaya, B. (2013). Sabah Sporlarına Katılan Ev Hanımlarının Spor Konusundaki Bilgiler İlgiler ve Görüşlerin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi*, 11 (3): 151-156.
- Peterson, S. L., Weber, J. C., Trousdale, W. W. (1967). Personality traist of women in team sports and women in individual sports. *Reseach Quartely*, 38 (4): 686-690.
- Ritzer, G. ve Stepnisky, J. (2019). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları ve Klasik Kökleri* (çev. İrmak Ertuna Howison). Ankara: De Ki Yayınları.
- Sarıkoca, E. ( 2020). Spor ve Sosyoloji Bir Yaklaşım Denemesi, *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 64: 261-270.
- Swingewood, A. (1998). *Sosyolojik Düşüncenin Kısa Tarihi* (çev. Osman Akınhay). Ankara. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Talimciler, A. (2006). İdeolojik Bir Meşrulaştırma Aracı Olarak Spor ve Spor Bilimleri. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 2 (1): 35-40.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor Ahlakı ve Şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5 (8): 1072-1093.
- Tezcan, M. (2019). Toplumsal Değişme ve Spor. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25 (2): 617-623.
- Turkay, H. (2020). Spor Sosyolojisi: Geçmişten Günümüze Gelişimi ve Gelecek Beklentileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2): 53-61.
- Wallace, R. A. ve Wolf, A. (2018). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları* (7. baskı) (çev. Leyla Elburuz ve Rami Ayas). Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1:63-72.
- Yetim, A. (2008). *Sosyoloji ve Spor*. (3. Baskı). Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldız, M. (2009). Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22 (12): 1-10.
- Yılmaz, A. ve Ulaş, M. (2016). Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (3): 101-117.
- Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve Spor. *Tarih Okulu Dergisi*, 7: 663-684.
- Yüksel, M. (2019). Pierre Bourdieu ve Spor Sosyolojisine Katkıları. *Journal of History Culture and Art Research*, 8 (3): 495-515.