

**SPORDA TOPLUMSAL
CİNSİYET EŞİTLİĞİ,
ADALETİ VE KAPSAYICILIĞI
İÇİN EL KİTABI: ERASMUS+
WOMEN-UP PROJESİ
ÜZERİNDEN BİR BAKIŞ**

Editörler:

**SHIRIN AMIN ORLANDO
MBAH**

**ADRIÁN MATEO-ORCAJADA
MARIO ALBALADEJO-SAURA
RAQUEL VAQUERO-CRISTÓBAL**

ISBN: 978-84-1170-562-2

**SPORDA TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ,
ADALETİ VE KAPSAYICILIĞI EL KİTABI:
ERASMUS + WOMEN-UP PROJESİ
ÜZERİNDEN BİR BAKIŞ**

Editörler:

SHIRIN AMIN ORLANDO

MBAH

ADRIÁN MATEO-ORCAJADA

MARIO ALBALADEJO-SAURA

RAQUEL VAQUERO-CRISTÓBAL

Dykison, S.L.

Bu kitabın tamamının veya bir kısmının çoğaltılmasına, bir bilişim sistemine dahil edilmesine ve editörün önceden ve yazılı izni olmaksızın herhangi bir şekilde veya herhangi bir araçla, örneğin elektronik, mekanik, fotokopi veya diğer yöntemlerle iletilmesine izin verilmez. Bahsedilen hakların ihlali, fikri mülkiyete karşı suç teşkil edebilir (Ceza Kanunu'nun 270 ve devamı maddeleri).

Bu eserin bir parçasının fotokopisini çekmek veya taramak istiyorsanız Cedro'ya (Centro Español de Derechos Reprográficos) başvurun. Cedro ile www.conlicencia.com web adresi üzerinden veya 917021970/932720407 adresinden telefonla iletişime geçebilirsiniz.

Este libro ha sido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial Daha fazla bilgi için, www.dykinson.com/quienes_somos_adresini_ziyaret edin

Sorumluluk reddi:

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a ait olup, Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtmamaktadır. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

Teşekkür:

Teselya Üniversitesi (Yunanistan), UISP Comitato di Pisa (İtalya), Collective Innovation (Norveç), Istituto CO.RI. (İtalya), Polytechnic Institute Viseu (Portekiz) ve Pamukkale Üniversitesi (Türkiye).

Katılımcı kurumların logoları:



©Copyright by los autores
Madrid, 2023

Editorial DYKINSON, S.L.
Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Teléfono (+34) 915442846 - (+34) 915442869
e-posta: info@dykinson.com
<http://www.dykinson.es>
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 978-84-1170-562-2

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| ÖZET | 8 |
| 1. GİRİŞ | 8 |
| 2. BİLİMSEL ÇERÇEVE | 9 |
| 3. HEDEF GRUP VE İÇERİK | 12 |
| BÖLÜM 1: HER YAŞTAN ERKEK VE KADIN İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMANIN SOSYAL, TIBBİ VE PSİKOLOJİK ÖNEMİ | 13 |
| 1. GİRİŞ | 13 |
| 2. BİLİMSEL ÇERÇEVE | 14 |
| 3. TEKNİK BİLGİLER | 16 |
| 4. PEDAGOJİK REHBERLİK | 17 |
| 5. SONUÇLAR | 19 |
| 6. KAYNAKÇA | 19 |
| 7. DEĞERLENDİRME SORULARI | 21 |
| BÖLÜM 2: SPOR ÖRGÜTLERİNDE YÖNETİM: BİR TOPLUMSAL CİNSİYET YAKLAŞIM | 22 |
| 1. GİRİŞ | 22 |
| 2. BİLİMSEL ÇERÇEVE | 23 |
| 3. TEKNİK BİLGİLER | 30 |
| 4. PEDAGOJİK REHBERLİK | 32 |
| 5. SONUÇLAR | 34 |
| 6. KAYNAKÇA | 35 |
| 7. DEĞERLENDİRME SORULARI | 37 |
| BÖLÜM 3: AVRUPA ÜLKELERİNDE SPOR MEVZUATI VE OLASI CİNSİYET AYRIMCILIĞI | 38 |
| 1. GİRİŞ | 38 |
| 2. BİLİMSEL ÇERÇEVE | 40 |
| 3. PEDAGOJİK REHBERLİK | 46 |
| 4. SONUÇLAR | 48 |
| 5. KAYNAKÇA | 49 |
| 6. DEĞERLENDİRME SORULARI | 51 |
| BÖLÜM 4: BİR SPORCUNUN ÇİFT KARIYERİ: SORUNLAR VE BAŞARILAR | 53 |
| 1. GİRİŞ | 53 |
| 2. BİLİMSEL ÇERÇEVE | 54 |
| 3. TEKNİK BİLGİLER | 56 |
| 4. PEDAGOJİK REHBERLİK | 57 |
| 5. EĞİTİM VE ÖĞRENİM KONUSUNDA REHBERLİK | 59 |
| 6. SONUÇLAR | 63 |
| 7. KAYNAKÇA | 64 |

| | |
|---|-----|
| 8. DEĞERLENDİRME SORULARI | 67 |
| BÖLÜM 5: MEDYADA CİNSİYET AYRIMCILIĞI | 69 |
| 1. GİRİŞ | 69 |
| 2. BİLİMSEL ÇERÇEVE | 71 |
| 3. TEKNİK BİLGİLER | 74 |
| 4. PEDAGOJİK REHBERLİK | 77 |
| 5. SONUÇLAR | 79 |
| 6. KAYNAKÇA | 80 |
| 7. DEĞERLENDİRME SORULARI | 82 |
| BÖLÜM 6: EĞİTİM, TOPLUMSAL CİNSİYET VE SPOR | 83 |
| 1. GİRİŞ | 83 |
| 2. BİLİMSEL ÇERÇEVE | 84 |
| 3. TEKNİK BİLGİLER | 88 |
| 4. PEDAGOJİK REHBERLİK | 90 |
| 5. SONUÇLAR | 92 |
| 6. KAYNAKÇA | 93 |
| 7. DEĞERLENDİRME SORULARI | 96 |
| BÖLÜM 7: SPORDA KESİŞİMSELLİK: IRK, ETNİK KÖKEN, CİNSELLİK VE DİĞER SOSYAL KİMLİKLERİN SPORA KATILIM VE DENEYİMLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI | 97 |
| 1. GİRİŞ | 97 |
| 2. BİLİMSEL ÇERÇEVE | 98 |
| 3. TEKNİK ALTYAPI | 99 |
| 4. PEDAGOJİK REHBERLİK | 100 |
| 5. SONUÇLAR | 101 |
| 6. KAYNAKÇA | 102 |
| 7. DEĞERLENDİRME SORULARI | 103 |
| BÖLÜM 8: FİZİKSEL AKTİVİTE VE RUH SAĞLIĞI: EGZERSİZ, FİZİKSEL AKTİVİTE VE STRES, ANKSİYETE VE DEPRESYON GİBİ RUH SAĞLIĞI SORUNLARI ARASINDAKİ BAĞLANTILARIN İNCELENMESİ | 104 |
| 1. GİRİŞ | 104 |
| 2. BİLİMSEL ÇERÇEVE | 105 |
| 3. TEKNİK BİLGİLER | 107 |
| 4. PEDAGOJİK REHBERLİK | 109 |
| 5. SONUÇLAR | 114 |
| 6. KAYNAKÇA | 114 |
| 7. DEĞERLENDİRME SORULARI | 117 |

| | |
|---|-----|
| EKLER: SPORDA TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ, HAKKANİYET, KAPSAYICILIK İÇİN AVRUPA EL KİTABI: ERASMUS + WOMEN-UP PROJESİ ÜZERİNDEN BİR BAKIŞ AÇISI EKLER | 118 |
| 1. İLGİLİ KAYNAK LİSTESİ | 118 |
| 2. EĞİTİM ARAÇLARI VE KILAVUZLAR | 119 |
| 3. İLGİLİ KURULUŞLAR | 120 |
| 4. TERİMLER SÖZLÜĞÜ | 121 |

TABLolar LİSTESİ

| | |
|--|-----|
| Tablo 1: 1900'den Bu Yana Olimpiyat Oyunlarına Kadınların Katılımının Gelişimi | 22 |
| Tablo 2: Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Sporda Kadının Güçlendirilmesinde Dönüm Noktaları | 24 |
| Tablo 3: Yaz Olimpiyat Oyunları'nda (Paris 2024) Uluslararası Spor Federasyonlarının Yönetiminde Kadınlara İlişkin Veriler | 26 |
| Tablo 4: Yaz Olimpiyat Oyunları'nda (Paris 2024) Uluslararası Spor Federasyonlarının Yönetimde Kadınların Yüzdesine İlişkin Özet Veriler | 28 |
| Tablo 5: Yaz Olimpiyat Oyunları'nda (Paris 2024) Uluslararası Spor Federasyonlarının Yönetimde Kadınlara İlişkin Değişim Düşünceleri | 28 |
| Tablo 6: Uluslararası Yaz Olimpiyat Federasyonları Birliği'nin Yönetimde Kadınlara İlişkin Verileri (Mayıs 2023) | 29 |
| Tablo 7: Uluslararası Belgelerin Amaçları | 58 |
| Tablo 8: Kariyer Geçiş Programlarına Genel Bakış | 61 |
| Tablo 9: Görev İçin Kaynaklar - Bir Sporcunun Çift Kariyeri | 62 |
| Tablo 10: Görev İçin Kaynaklar - Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı | 112 |
| Tablo 11: Stresin Belirtilerini ve Sonuçlarını Değerlendirmek İçin Kayıt Sayfası | 113 |
| Tablo 12 - Rahatlama Uygulaması İçin Öz Bildirim | 114 |
| Tablo 13 - Sunulan Vaka Çalışmasının Değerlendirilmesi İçin Dereceli Puanlama Anahtarı | 114 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Şekil 1: Olası Çift Kariyer Yolları ile Uyumlu Yaş Grupları | 55 |
| Şekil 2: Siyasi Ortam, Sosyal Ortam, Sosyal Medya, Sosyal İnançlar ve Sosyal Ağlar | 60 |
| Şekil 3: Medyada Cinsiyet Ayrımcılığına İlişkin Avrupa Parlamentosu-Avrupa Birliği Tutumu | 69 |
| Şekil 4: Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde, Erkek Öğrenci Sporcular Medyada Kadın Sporculara Göre Daha Fazla Yer Almaktadır | 70 |
| Şekil 5: Cinsiyete Bağlı Medya Ayrımcılığı | 75 |
| Şekil 6: Geena Davis Enstitüsü'nün Cinsiyete Bağlı Medya Ayrımcılığı Konusundaki Tutumu | 76 |
| Şekil 7: Kadın Medya Merkezi'nin Cinsiyete Bağlı Medya Ayrımcılığı Konusundaki Tutumu | 78 |

| | |
|---|-----|
| Şekil 8: Avrupa Konseyi-Avrupa Birliği: Spor Haberlerinin Dörtte Üçünden Fazlası Sporculara Odaklanıyor | 79 |
| Şekil 9: Ergenlerde Cinsiyete Göre Spor Yapma ve Sporu Bırakma Farklılıkları | 85 |
| Şekil 10: Ergenlerde Cinsiyete Bağlı Olarak Farklı Spor Katılım Oranları | 87 |
| Şekil 11. İç ve Dış Kontrol Odağı Arasındaki Farklar | 107 |
| Şekil 12. Farklı Müdahale Türlerinin Psikolojik Değişkenler Üzerindeki Etkisi | 109 |
| Şekil 13. Yarışma Planı Örneği | 113 |

ÖZET

Shirin Amin

Direktör. Champions Factory International, Dublin, İrlanda

Orlando Mbah

Araştırmacı. Champions Factory International, Dublin, İrlanda

DOI: 10.14679/2214

1. GİRİŞ

Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Adaleti ve Kapsayıcılığı El Kitabı, Sporda Kadın projesinin entelektüel bir çıktısıdır: Avrupa Birliği tarafından finanse edilen Sporda Kadın: Toplumsal Cinsiyet İlişkileri ve Gelecek Perspektifleri (Women Up) projesinin bilimsel bir ürünüdür. Bu kapsamlı kaynak, spor alanında toplumsal cinsiyet eşitliği için bir destek ağı oluşturmaya yönelik farkındalığı artırmayı ve eyleme geçmeye teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Spor paydaşlarını, spor politikasına yön verenleri, eğitimcileri ve vatandaşları bir araya getiren bu kitap, spor ve fiziksel aktivitenin değerini vurgularken, toplumsal cinsiyet eşitliği, adaleti ve kapsayıcılığı teşvik etmeye yönelik stratejilerin altını çizmektedir.

Bu El Kitabı, her biri alanında saygın kuruluşlar tarafından yönetilen sekiz bölümden oluşan önemli bir kaynaktır. Çok çeşitli konuları kapsamakta ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin ilerletilmesi için değerli içgörüler ve rehberlik sağlamaktadır. İlk bölüm, her cinsiyetten ve yaştan bireyler için fiziksel aktivitenin önemini araştırarak temel oluşturmaktadır. Bu bölümde, spor yapmanın fiziksel sağlığın iyileştirilmesi, zihinsel sağlığın geliştirilmesi ve daha güçlü sosyal bağlantılar gibi sayısız faydası vurgulanmaktadır. Sonraki bölümler, kadınların sporda karşılaştığı benzersiz zorlukları ve faydaları incelemektedir. Hamilelik, menstrüasyon ve kadın çalışmaları gibi önemli konulara ışık tutmakta ve bunları ele almak için değerli perspektifler ve stratejiler sunmaktadırlar. Ayrıca, bu bölümler fiziksel hareketsizlikle ilişkili riskleri incelemekte ve kapsayıcı ve toplumsal cinsiyete duyarlı yaklaşımlar yoluyla sağlıkta eşitliği teşvik etmenin önemini vurgulamaktadır.

El Kitabı ayrıca spor kuruluşlarının toplumsal cinsiyet merceğinden yönetimine de önemli bir yer ayırmaktadır. Kadınların liderlik pozisyonlarında yeterince temsil edilmemesini, spor organizasyonlarında toplumsal cinsiyet eşitliğine duyulan kritik ihtiyacı ve kadınların liderlik rollerine erişimde karşılaştıkları engelleri ele almaktadır. Ayrıca, spor organizasyonlarında karar alma süreçlerinde toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek için etkili stratejiler ve öneriler sunmaktadır. El Kitabında ele alınan bir diğer önemli husus da Avrupa ülkelerindeki spor mevzuatı ve potansiyel cinsiyet ayrımcılığıdır. Mevcut yasal çerçevelere genel bir bakış sunmakta ve spor mevzuatı ve politikasındaki cinsiyet eşitsizliği örneklerini incelemektedir. Ücret farklılıkları ve mali eşitsizlikler de dahil olmak üzere kadınların spora katılımının ekonomik yönlerini analiz eden el kitabı, savunuculuk ve reform yoluyla spor mevzuatı ve politikasında toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik eden stratejileri savunmaktadır.

Ayrıca, kadın sporcuların karşılaştığı çift kariyer zorluklarının altını çizen kitap, sportif faaliyetler ile diğer sorumlulukların dengelenmesine ilişkin içgörüler sunmaktadır. Çift kariyere sahip olmanın getirdiği fayda ve fırsatları incelemekte ve kadın sporcuların atletik ve profesyonel hedeflerine ulaşmalarını desteklemek ve güçlendirmek için faydalı öneriler

sunmaktadır. Medyada cinsiyet ayrımcılığı kitapta ele alınan bir diğer önemli konudur. Toplumsal cinsiyet ön yargıları, kadın sporcuların ön yargılı tasvirleri ve medya temsilinin kamuoyu algısı ve spora katılım üzerindeki derin etkisi eleştirel bir şekilde incelenmektedir. El kitabı, kadınların spor medyasında daha fazla temsil edilmesini ve klişelerin yıkılmasını savunarak bu ön yargılarla mücadele etmek ve bunların üstesinden gelmek için stratejiler sunmaktadır.

Eğitim, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin ve sosyal tanınırlığın teşvik edilmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır ve el kitabı bu kesişimi keşfetmeye bir bölüm ayırmıştır. Bu bölüm, kadınların ve kız çocuklarının spor eğitimine erişimde karşılaştıkları zorlukları vurgulamakta ve eğitim ortamlarında toplumsal cinsiyet eşitliğini ilerletmek için uygulanabilir stratejiler sunmaktadır. Buna ek olarak, el kitabı, ırk, etnik köken, cinsellik ve diğer sosyal kimliklerin karşılıklı etkileşimini göz önünde bulundurarak sporda karmaşık kesişimsellik konusunu incelemektedir. Bu kesişen kimliklerin spora katılımı ve spor deneyimlerini nasıl etkilediğini araştırmakta, toplumsal cinsiyete dayalı şiddete ışık tutmakta ve kesişen marjinal kimliklere sahip bireyler için kapsayıcılığı ve eşitliği teşvik etmek için stratejiler sunmaktadır. El Kitabında, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmenin pratik ve kanıta dayalı örneklerini sergilemek için çok sayıda vaka çalışması ve bilimsel, teknik ve pedagojik rehberlik sunulmuştur.

Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Adaleti ve Kapsayıcılığı El Kitabı, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesine yatırım yapan tüm paydaşlar için kapsamlı ve paha biçilmez bir kaynak niteliğindedir. Bu kitap, sporda toplumsal cinsiyet eşitliği, hakkaniyet ve kapsayıcılığı teşvik etmek için pozitif eylemin ve bir destek ağının oluşturulmasının önemini vurgulamaktadır. Tüm cinsiyetlerden bireylerin spor dünyasında başarılı olduğu bir gelecek hayal eden bu el kitabı, daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir spor ortamı yaratmaya yönelik kolektif çabaları teşvik etmektedir.

2. BİLİMSEL ÇERÇEVE

Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Adalet ve Kapsayıcılık, son zamanlarda, cinsiyete bakılmaksızın herkesin gelişebileceği ve tam potansiyeline ulaşabileceği adil ve eşitlikçi bir toplum yaratmak için çalışan kilit pozisyondaki politika yapımcılar ve fark yaratanlar arasındaki tartışmaların merkezinde yer almaktadır (Quintana ve Borghi 2022). Bununla birlikte, bu el kitabı, spor alanında gerçek toplumsal cinsiyet eşitliğine ulaşmanın yolunu açmak için farkındalık yaratan ve kararlı eylemi teşvik eden benzersiz bir rehber görevi görmektedir. Avrupa Birliği tarafından desteklenen Woman Up projesinin dikkate değer bir entelektüel çıktısı olarak hazırlanan bu el kitabı, saygın kuruluşların derin uzmanlıklarını bir araya getirerek sporda toplumsal cinsiyet eşitliği, adil olma ve kapsayıcılığa yönelik yürüyüşü ilerletmek için bir strateji ve içgörü hazinesi ortaya koymaktadır.

Adolesanların spora katılımındaki cinsiyet eşitsizliklerini titizlikle inceleyen ve spor alanındaki cinsiyet kalıp yargılarının kalıcı varlığını ortaya çıkaran çığır açıcı "AGES Projesi" üzerine inşa edilen bu proje, ileriye doğru cesur bir adım atıyor. Proje, katılımcı altı ülkede yaygın olan toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına son vermeyi amaçlayarak, adolesanların spora katılımında eşit uygulamaların ve kapsamlı kapsayıcılığın teşvik edilmesinde diğer paydaşların yanı sıra antrenörlerin ve öğretmenlerin önemli rolünü kabul etmektedir. Bu el kitabının zengin

dokusunda gezinecek, derin içgörülerini ortaya çıkaracak ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliği davasını savunmak için uygulanabilir stratejilerle kendimizi donatacağız.

Spor da dahil olmak üzere toplumun çeşitli alanlarında toplumsal cinsiyet eşitliğinin önemi giderek daha fazla kabul görmektedir. Spor, cinsiyet veya yaştan bağımsız olarak bireylerin fiziksel sağlığı, zihinsel iyi oluşu ve sosyal bağlantıları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olma potansiyeline sahiptir (Balish vd., 2005; Balish vd., 2016). Spor ve fiziksel aktiviteye katılmak hem erkeklerde hem de kadınlarda kardiyovasküler zindeliğin, kas gücünün ve genel fiziksel iyi olma halinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca stres, anksiyete ve depresyonu azaltarak ve benlik saygısı ile beden imajını geliştirerek ruh sağlığının desteklenmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Alley ve Hicks, 2005; Balish ve ark., 2016).

Bununla birlikte, sporun sunduğu sayısız faydaya rağmen, toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri ve engelleri devam etmekte, kadınların ve kız çocuklarının spora tam katılımını ve dahil edilmesini engellemektedir (Fowlie vd., 2021; Hoeber, 2008). Araştırmalar, kadınların ve kız çocuklarının genellikle spora katılımlarını ve ilerlemelerini engelleyen eşit olamayan fırsatlar, sınırlı kaynaklar ve toplumsal klişelerle karşı karşıya kaldıklarını göstermiştir. Bu durum, kadın spor programlarına ayrılan fon ve kaynaklardaki eşitsizliklerden, antrenman tesislerine, müsabakalara ve liderlik pozisyonlarına erişimi sınırlayan ayrımcı tutum ve uygulamalara kadar uzanabilmektedir (Fowlie vd., 2021; Hoeber, 2008).

Araştırmalar, özellikle kadınların ve kız çocuklarının yeterince temsil edilmediği rekabetçi ve elit seviyelerde, spora katılım oranlarında süregelen cinsiyet farkının altını çizmektedir (Fowlie ve ark., 2021; Hoeber, 2008). Bu yetersiz temsil, toplumsal normlar ve beklentiler, rol modellerin ve destek sistemlerinin eksikliği, sınırlı medya kapsamı ve sponsorluk fırsatları ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini ele alan yetersiz politika ve programlar gibi çeşitli faktörlere bağlanabilir (Fowlie ve ark., 2021).

Örneğin, Fowlie ve diğerleri (2021) belirli bir bölgede kadınların ve kız çocuklarının spora erişim ve katılım konusunda karşılaştıkları engelleri incelemiştir. Bu çalışma, toplumsal cinsiyet ön yargıları ve kadınların rol ve yeteneklerine ilişkin kültürel inançlar gibi toplumsal norm ve beklentilerin, kız çocuklarının spora katılımının engellenmesinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, uygun tesis, ekipman ve eğitim fırsatlarının eksikliği de spora katılımı ve sporda ilerlemeyi sınırlayan durumlar olarak tespit edilmiştir.

Hoeber (2008) tarafından yapılan kapsamlı bir analizde, spordaki toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri derinlemesine incelenmiş ve kadınların spora katılımını ve dahil olmasını engelleyen çok sayıda yapısal ve sosyal engele ışık tutulmuştur. Çalışma, bu eşitsizlikleri etkili bir şekilde ele almak için dönüştürücü politika değişikliklerine ve stratejik müdahalelere duyulan acil ihtiyacı vurgulamaktadır. Bu çalışmanın kilit bulgularından biri, kadın spor programlarına ve girişimlerine yatırım yapmanın önemidir. Kadın sporlarını geliştirmek ve beslemek için kaynak ve destek tahsis ederek, kadın sporcuların gelişmesi ve yeteneklerini erkek meslektaşlarıyla eşit bir şekilde sergilemesi için fırsatlar yaratılabilir. Bu yatırım, eğitim tesislerinin ve ekipmanlarının finanse edilmesinden burs ve sponsorluk fırsatlarına kadar uzanabilir ve kadınların seçtikleri spor dallarında başarılı olmaları için gerekli kaynaklara ve fırsatlara erişmelerini sağlayabilir.

Ayrıca, Hoeber (2008) tarafından yapılan çalışmada, spor organizasyonlarındaki liderlik pozisyonlarında toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesinin önemi vurgulanmıştır.

Kadınların karar alma rollerine erişimini sınırlayan engelleri ve ön yargıları yıkmak, daha kapsayıcı ve çeşitlilik içeren bir spor ortamı yaratmayı mümkün kılar (Hoeber, 2008). Bu sadece kadınları kendi benzersiz bakış açıları ve içgörülerıyla katkıda bulunmaları için güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda hevesli kadın sporcular için bir rol model görevi görerek hırslarının ve isteklerinin geçerli ve desteklenir olduğunun sinyalini verir. Hoeber'in analizinde önerildiği üzere, politika değişiklikleri, hedefe yönelik yatırımlar ve liderlik pozisyonlarında toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesi yoluyla, engelleri yıkmak ve kadınların spora katılımının ve başarılarının kutlandığı ve değer gördüğü eşit bir oyun alanı yaratmak için kadınlar için daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir spor ortamını teşvik edebiliriz (Hoeber, 2008).

Bu zorlukların üstesinden gelmek ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek için farkındalığı artırmak, toplumsal normlara ve kalıp yargılara meydan okumak ve kapsayıcı politikalar ve programlar uygulamak esastır. Sporla ilgili kuruluşlar ve paydaşlar, kadınlar ve kız çocukları için eşit fırsatlar, kaynaklar ve destek sistemleri sağlamak üzere birlikte çalışmalıdır. Bu, her düzeyde kadın katılımını artırmaya, güvenli ve kapsayıcı ortamlar yaratmaya, liderlik rollerinde eşit temsiliyeti teşvik etmeye ve kadın sporcuların karşılaştığı annelik ve menstruasyon sorunları gibi özel ihtiyaç ve zorlukları ele almaya yönelik girişimleri içerir (Hoeber, 2008; Fowlie ve ark., 2021). Sporda toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini ve engellerini ele alarak, her cinsiyetten bireyin tam olarak katılabileceği, fayda sağlayabileceği ve başarılı olabileceği daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir spor ortamı yaratabiliriz. Bu sadece bireysel refaha katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda hayatın her alanında toplumsal cinsiyet eşitliğine değer veren ve bunu teşvik eden bir toplumu da teşvik eder.

Bu El Kitabı, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek için zengin bilgi, vaka çalışmaları ve kanıta dayalı stratejiler sunarak bu zorlukları ele almaktadır. Spor işletmecileri, politika yapıcılar, eğitimciler ve vatandaşlar da dahil olmak üzere çok çeşitli paydaşları bir araya getirerek sporun ve fiziksel aktivitenin toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasındaki değerini vurgulamaktadır (Farias vd., 2017). Pratik rehberlik sunarak ve başarılı örnekleri sergileyerek bu el kitabı, eyleme ilham vermeyi ve her cinsiyetten bireyin sporda başarılı olabileceği destekleyici bir ortamı teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

El Kitabı, her biri sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin çeşitli yönlerinde uzmanlığa sahip saygın kuruluşlar tarafından yönetilen sekiz bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm, fiziksel aktivitenin bireylerin fiziksel sağlığı, zihinsel iyi oluşu ve sosyal bağlantıları üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamakta ve bu faydaların her cinsiyetten ve yaştan bireyler için erişilebilir olması gerektiğini vurgulamaktadır. Sonraki bölümler, kadınların sporda karşılaştıkları zorluklar ve elde ettikleri faydalar, annelik ve menstruasyon sorunları ile sağlıkta eşitlik ve kapsayıcılığın önemi gibi spesifik konuları ele almaktadır. El Kitabı ayrıca spor organizasyonlarında yönetimi, liderlik rollerinde cinsiyet temsili ve karar alma süreçlerinde eşitliği teşvik etmek için etkili stratejileri de incelemektedir (Herdt 1996; Hoeber 2008). Ayrıca, spor mevzuatını incelemekte, toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini tespit etmekte ve reform önerileri sunmaktadır (Uluslararası Kadın ve Spor Çalışma Grubu, 1994).

Kadın sporcuların karşılaştığı benzersiz zorlukları kabul eden el kitabı, çift kariyer zorluklarını ele almakta ve sporcuların spor ve akademik uğraşlarını dengelemelerine yardımcı olacak destek stratejileri sunmaktadır (Guerrero ve Guerrero Puerta, 2023). Ayrıca medyada cinsiyet ayrımcılığı konusunu inceleyerek her cinsiyetten sporcunun adil ve eşit şekilde temsil edilmesinin önemini vurgulamaktadır (Fink, 2008).

Ayrıca, El Kitabı, kesişen kimliklerin spor deneyimleri üzerindeki etkisini kabul ederek, toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmede eğitimin rolünü araştırmaktadır (Gil ve Etxebeste, 2019). El Kitabı boyunca, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmeye yönelik pratik ve kanıta dayalı örnekler sunmak için çok sayıda vaka çalışması, bilimsel araştırma, teknik rehberlik ve pedagojik yaklaşım sunulmuştur (Casey ve Quennerstedt, 2020; Gil-Arias vd., 2021). El kitabı, bu örnekleri vurgulayarak paydaşlara kendi bağlamlarında etkili stratejiler ve müdahaleler uygulamaları için ilham vermeyi amaçlamaktadır.

Yukarıda belirtilenler ışığında, Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Adaleti ve Kapsayıcılığı El Kitabı, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini geliştirmeye kendini adanmış bireyler ve kuruluşlar için değerli bir kaynak niteliğindedir.

Kapsamlı rehberlik ve pratik örnekler sunan bu el kitabı, eyleme geçilmesi için ilham vermeyi ve her cinsiyetten bireyin sporda başarılı ve üstün olabileceği bir geleceği teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğine doğru yolculuk toplu bir çaba gerektirmektedir ve bu El Kitabı değişim için bir katalizör olmayı amaçlamaktadır. Birlikte, toplumsal cinsiyeti savunan destekleyici bir ağ oluşturabiliriz.

3. HEDEF GRUP VE İÇERİK

Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Hakkaniyet ve Kapsayıcılık El Kitabı, spor ve toplumsal cinsiyet eşitliği alanında yer alan paydaşları kapsayan çeşitli hedef gruplara hitap etmektedir. Bunlar arasında spor yöneticileri, politika yapıcılar, eğitimciler, vatandaşlar, sporcular ve spor faaliyetlerinde toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmekle ilgilenen bireyler yer almaktadır. El kitabının içeriği, spor sektöründeki zorlukları ele almak ve toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek için kapsamlı bilgiler, pratik stratejiler ve kanıta dayalı rehberlik sağlamak üzere tasarlanmıştır. Fiziksel aktivitenin faydaları, sporda kadınların karşılaştığı benzersiz zorluklar, spor organizasyonlarının yönetimi, spor mevzuatı, çift kariyer zorlukları, medya temsili, eğitim, kesişimsellik ve vaka çalışmaları gibi çok çeşitli konuları kapsamaktadır. İçeriği hedef grubun ihtiyaç ve ilgi alanlarına göre uyarlayan el kitabı, harekete geçmeye teşvik etmeyi, farkındalığı artırmayı ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliği, adalet ve kapsayıcılık için destekleyici bir ağ oluşturmayı amaçlamaktadır.

4. EL KİTABININ YAPISI

Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Adaleti ve Kapsayıcılığı El Kitabı, kapsamlı ve düzenli bir şekilde yapılandırılmış olup sekiz bilgilendirici bölümden oluşmaktadır. Her bölüm, alandaki saygın kuruluşlar tarafından yönetilmekte ve çeşitli bakış açıları ve uzmanlık sağlamaktadır. El kitabı, fiziksel aktivitenin her cinsiyetten ve yaştan bireyler için önemini araştıran ve fiziksel sağlık, zihinsel refah ve sosyal bağlantılar üzerindeki faydalarını vurgulayan temel bir bölümle başlamaktadır. Sonraki bölümler, kadınların sporda karşılaştığı zorluklar ve faydalar gibi belirli alanları incelemekte ve annelik, menstruasyon ve kadın çalışmaları gibi konuları ele almaktadır. Spor organizasyonlarının toplumsal cinsiyet merceğiyle yönetilmesi kapsamlı bir şekilde ele alınmakta, liderlik pozisyonlarında toplumsal cinsiyet eşitliğine duyulan ihtiyaç vurgulanmakta ve engellerin aşılması için stratejiler sunulmaktadır. El kitabı ayrıca spor mevzuatını incelemekte, toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini tanımlamakta, savunuculuk ve reform yoluyla eşitliği savunmaktadır.

Kadın sporcuların karşılaştığı çift kariyer zorluklarının farkında olarak, atletik ve profesyonel hedeflerine ulaşmaları için onları desteklemek ve güçlendirmek için pratik bilgiler sunulmaktadır. Ayrıca, el kitabı medyada cinsiyet ayrımcılığını ele almakta ve ön yargılara meydan okumak ve temsili artırmak için stratejiler araştırmaktadır.

Sporda eğitim ve kesişimsellik de, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmeye yönelik kanıta dayalı yaklaşımları sergilemek için el kitabı boyunca vaka çalışmalarını ve pratik rehberlikle birlikte incelenmektedir. El kitabının iyi yapılandırılmış ve kapsamlı yapısı, okuyucuların spor alanında toplumsal cinsiyet eşitliği, adaleti ve kapsayıcılığı teşvik etme çabalarını destekleyecek değerli bilgilere kolayca ulaşabilmelerini sağlamaktadır.

BÖLÜM 1: HER YAŞTAN ERKEK VE KADIN İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMANIN SOSYAL, TIBBİ VE PSİKOLOJİK ÖNEMİ

Verter Tursi

Direktör. UISP Unione Italiana Sport Tutti, Pisa, İtalya

DOI: 10.14679/2215

1. GİRİŞ

Her yaştan kadın ve erkek için fiziksel aktivitede bulunmanın sosyal, tıbbi ve psikolojik önemi artık dünya çapında en iyi uygulamalar, bilimsel kanıtlar, resmi yönergeler, belgeler ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından onaylanan tavsiyelerle ortaya konmaktadır. Bu bölümde ve takip eden bölümlerde, Women Up projesinin temelini oluşturduğunu düşündüğümüz en önemli ve güncel kanıtlardan bazılarını sunmaya çalışacağız. Fiziksel hareketsizliğin riskleri ve fiziksel aktivitenin faydaları, fiziksel aktivite ve sağlık eşitliği arasındaki ilişki ve performans ve katılımı ilgili olarak hamilelik ve menstrüasyon gibi kadınlarla ilgili belirli hususlara ilişkin son durumu değerlendireceğiz. Ayrıca fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik stratejileri de inceleyeceğiz. DSÖ Fiziksel Aktivite ve Hareketsiz Davranış 2020 Kılavuzu (Russo, Tursi, Sánchez-Pato ve Samantzis, 2020) çocuklar, ergenler, yetişkinler ve yaşlılar için önemli ölçüde sağlık faydaları sağlamak ve sağlık risklerini azaltmak için gereken fiziksel aktivite miktarına (sıklık, yoğunluk ve süre) ilişkin kanıta dayalı halk sağlığı önerileri sunmaktadır. Bu kılavuz aynı zamanda hareketsiz yaşam ile sağlık sonuçları arasındaki ilişkilerin yanı sıra hamile ve doğum sonrası kadınlar ile kronik rahatsızlıkları veya engelleri olan kişiler gibi belirli alt popülasyonlara yönelik tavsiyeleri de içermektedir.

Epidemiyolojik çalışmalar fiziksel aktivite ile sosyal, tıbbi (American College of Sports Medicine, 1998) ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri tanımlamıştır (Blair, 1993; Blair ve ark., 1995). Hareketsiz yaşam, daha yüksek genel ölüm riski (Avrupa Birliği, 2014b) ve eş zamanlı koşullardan kaynaklanan fiziksel engellilik ile ilişkisi nedeniyle "temel bir halk sağlığı sorunu" (Avrupa Birliği, 2014a) olarak kabul edilmektedir. Ne yazık ki fiziksel hareketsizlik, Eurobarometer verilerinin de ortaya koyduğu gibi AB ülkelerinde hala yaygın bir sorundur (UISP, 1984). Veriler ayrıca, 3-10 yaş aralığı hariç, her Avrupa ülkesinde, yaş grubunda ve bağlamda kadınlara kıyasla erkeklerin fiziksel aktivite ve spora katılımının açık bir şekilde yaygın olmasıyla cinsiyet farklılıklarını da vurgulamaktadır. Fiziksel aktivite ve sporun herkes için sağlıklı yaşam tarzlarının benimsenmesi, sağlıklı yaşamın teşvik edilmesi, eşitsizliklerin azaltılması ve her yaşta hastalıkların önlenmesi için hayati önem taşıdığı bilimsel olarak açık olsa da, bu faaliyetlerle ilişkili mevcut kültürel modelin kadınların katılımı için olumsuz olmasa da elverişsiz koşullar yarattığı ve kadın haklarını tehlikeye attığı da aynı derecede açıktır.

Kadınların modern Olimpiyatlara katılımının tarihi buna bir örnek teşkil etmektedir. Atina'da 1896 yılında düzenlenen ilk organizasyonda kadınlar bulunmuyordu. Modern Olimpiyat Oyunlarının "kurucusu" Pierre de Coubertin, "Olimpiyat Oyunları kadınlar için değildir" demiştir. Kadınlara açık ilk Olimpiyat Oyunları, tüm yarışmacıların sadece %2'sini temsil eden yirmi iki kadın sporcunun katıldığı 1900 Paris Oyunları'dır. Alice Milliat 1921 yılında Uluslararası Kadın Sporları Federasyonu'nu kurdu ve 1922 yılında Paris'te farklı ülkelerden 77 sporcu ve 15.000'den fazla seyircinin katıldığı ilk Dünya Kadın Oyunları'nı düzenledi. Kadınların sporcu rolünü üstlenmeleri ancak 1936 Olimpiyatları sırasında gerçekleşmiştir. Sonraki yıllarda kadınların sayısı giderek arttı. 2021 Tokyo Olimpiyatlarında kadın

katılımcıların oranı %48'e ulaşırken, Pekin'deki Kış Olimpiyatlarında %45 kadın ve %55 erkek katılımcı oranıyla değişim teyit edildi. Şu anda, 2024 Paris Olimpiyatlarının %50 erkek ve %50 kadın sporcularla tam cinsiyet eşitliğine ulaşacağına dair resmi bir duyuru bulunmaktadır.

Ancak katılım ve haklar aynı oranda ilerlememektedir. 1985 yılında İtalyan Herkes İçin Spor Derneği (UISP) Avrupa Parlamentosu'na ilk "Sporda Kadın Hakları Şartı" nı sunarak spordaki toplumsal cinsiyet eşitsizliklerine dikkat çekmiş ve kadınların gerçek katılımını engelleyen kültürel, sosyal ve psikolojik engellerin kaldırılmasının önemini vurgulamıştır. Ardından, 1994 yılında Brighton'da ilk Dünya Kadın ve Spor Konferansı düzenlenmiş, bunu UNESCO'nun beden eğitimi ve spordan sorumlu bakanları ve üst düzey yetkilileri (MINEPS) tarafından Atina (2004) ve Berlin'de (2013) düzenlenen konferanslar takip etmiştir. Bu konferanslar spor sektöründe fırsat eşitliğini teşvik etmeyi amaçlamış ve veri, çalışma ve araştırma açısından verimli geçmiştir. Bu arada, Avrupa Komisyonu'nun 2007 tarihli Spor Üzerine Teknik Raporu, "Sporun her kadın ve erkeğin mirasının bir parçası olduğunu" teyit etmiştir. (Fagard, 2001). 2011 yılında, yine UISP tarafından geliştirilen yeni bir "Sporda Kadın Hakları Avrupa Tablosu" (Fox, 1999), o ana kadar elde edilen sonuçların 1985 yılındaki hedeflerden hala uzak olduğunu göstermiştir. 2014 yılında, "2014-2020 Stratejik Eylemler için Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Önerisi" (Gender Equality in sSport Group of Experts, 2014) başlıklı belgede, sporda toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin ele alınması gerektiği vurgulanarak, "Avrupa'da spor faaliyetlerine katılan kadın sayısının arttığına tanık olsak da, toplumsal cinsiyet eşitliği alanında yapılması gereken çok şey var. Dolayısıyla sporun günlük yaşamdaki önemi yadsınamaz. Spor bize disiplin, takım çalışması, saygı ve azim gibi değer ve becerileri öğretirken zindelik, sağlık, ekonomi ve kişisel gelişime önemli katkılar sağlamaktadır. Bu nedenle, spor dünyasının hala kadınlar ve erkekler arasındaki eşitsizliklerle boğuşuyor olması daha da üzücüdür".

2. BİLİMSEL ÇERÇEVE FİZİKSEL HAREKETSİZLİKLE İLİŞKİLİ RİSKLER

Hareketsiz yaşam tarzına bağlı hastalıklar, dünya çapında ölüm ve sakatlığın ilk on nedeni arasındadır (Russo, Tursi, Sánchez-Pato ve Samantzis, 2020). Avrupa'da fiziksel hareketsizlik erkeklerde ölümlerin %6'sına ve engelliliğe göre ayarlanmış yaşam yıllarının (DALY) %3,3'üne, kadınlarda ise ölümlerin %6,7'sine ve engelliliğe göre ayarlanmış yaşam yıllarının DALY'lerin %3,2'sine neden olmaktadır. Hareketsizlik, kardiyovasküler hastalıklar (Sherman, 1999), tip 2 diyabet (Bassuk, 2005), obezite (WHO, 1998), kemik erimesi (Pang, 2005), bazı kanser türleri (Thune, 2001) ve kardiyovasküler hastalıklar ve felç nedeniyle ölüm riskini iki katına çıkarmakta ve böylece hipertansiyon ve kanser riskini %30 oranında artırmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü ve Ekonomik Kalkınma ve İş Birliği Örgütü'nün "Adım at! Avrupa'da yetersiz fiziksel aktivite yüküyle mücadele 2023" (American College of Sports Medicine, 1998) belgesine göre, AB nüfusu fiziksel aktiviteyi tavsiye edilen minimum seviyelere çıkarırsa, her yıl 10.000'den fazla erken ölüm önlenir ve 2050 yılına kadar 3,8 milyon kardiyovasküler hastalık, 3,5 milyon depresyon, yaklaşık 1 milyon tip 2 diyabet ve 400.000'den fazla çeşitli kanser türü vakası dahil olmak üzere 11,5 milyon yeni bulaşıcı olmayan kronik hastalık (BOH) vakası önlenir. Haftada 300 dakika fiziksel aktivite hedefine ulaşılması 16 milyon bulaşıcı olmayan hastalık vakasını daha önleyecektir. Fiziksel aktiviteyi arttırmayı amaçlayan ve 36 ülkede uygulanan bir politika paketi, 2050 yılına kadar sağlık maliyetlerinde yaklaşık 14 milyar Euro tasarruf sağlayacak ve her 1 Euro için 1,7 Euro getiri sağlayacaktır.

Ayrıca, DSÖ tarafından önerildiği üzere, sağlıklı bir diyetle birlikte düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı bir yaşam tarzına katkıda bulunan çeşitli faydaları vardır. Fiziksel aktivitenin faydaları bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal refahı ile ilgilidir. Fiziksel esenlik kardiyovasküler, metabolik ve tümöral hastalıkların önlenmesine yardımcı olur ve kalp krizi, hipertansiyon ve inme riskini azaltır. Özellikle yaşlı nüfusu etkileyen nörodejeneratif bir hastalık olan Alzheimer hastalığının önlenmesinde önemli bir rol oynar. Fiziksel aktivite vücut ağırlığının kontrol edilmesine yardımcı olarak aşırı kilo ve obeziteyi ve bunların diyabet gibi sonuçlarını azaltır. Ayrıca kolesterol seviyelerinin yönetilmesine yardımcı olur, kan şekeri kontrolüne katkıda bulunur ve kan basıncını düşürür. Fiziksel aktivitenin faydaları kas ve iskelet sistemlerine kadar uzanarak kemikleri ve kasları etkileyebilecek bozuklukları ve rahatsızlıkları önler. Ayrıca düzgün duruşun korunmasına yardımcı olur ve hareketsiz bir yaşam tarzının neden olduğu kas-iskelet sistemi hasarını azaltır.

Stres, anksiyete ve depresyon gibi zihinsel sıkıntıları azalttığı için zihinsel sağlık düzenli fiziksel aktivite ile artar. Uyku düzenini düzenlemeye, iş veya çalışma sırasında konsantrasyonu artırmaya ve endorfin salınımı yoluyla doğal bir antidepresan görevi görerek genel ruh halini iyileştirmeye yardımcı olur. Bu, rahatlamayı teşvik eder, öz saygıyı güçlendirir, iyi alışkanlıkları teşvik eder ve hayata karşı olumlu bir yaklaşımı destekler. Sosyal refah, insanlar arasındaki etkileşimi teşvik ettiği, bireylerin kendileri ve başkaları hakkında daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğu, yalnızlığı azalttığı ve izolasyonun neden olduğu olumsuz psikolojik etkileri önlediği için fiziksel aktivite yoluyla kolaylaştırılır. Fiziksel aktivite ve spor, çocukların ve ergenlerin sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olur, sosyal etkileşimleri teşvik eder ve çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan çeşitli psikosomatik bozukluklara karşı koyar. Ayrıca, fiziksel egzersiz hayata karşı olumlu bir tutum geliştirerek ve akran ilişkilerinin yanı sıra yetişkinlerle ilişkiler üzerinde de olumlu etkiler yaratarak önemli sosyal değerleri pekiştirir.

Fiziksel aktivitenin sağlık ve esenlik açısından faydalarına rağmen, Avrupa Birliği'ndeki pek çok kişi yeterli fiziksel aktivitede bulunmamaktadır. Yetersiz fiziksel aktivite oranı zaten yüksekti. COVID-19 pandemisinden önce, her üç yetişkinden biri DSÖ'nün fiziksel aktivite yönergelerini karşılamıyordu. Neredeyse yarısı (%45) hiç egzersiz yapmadığını veya spor yapmadığını bildirmiştir. Fiziksel hareketsizlik ergenler arasında da yaygındır ve 27 AB Üye Devletinde her beş erkek çocuktan biri ve her on kız çocuktan biri 2018 yılında DSÖ tavsiyelerini karşıladığını bildirmiştir (Blair, 1993).

Fiziksel Aktivite ve Sağlıkta Eşitlik: Kadınların ve yaşlı yetişkinlerin düzenli spor veya egzersiz yapma olasılığı daha düşüktür. 15-24 yaş grubundaki erkeklerin %73'ü en az haftada bir spora veya egzersize katılırken, bu oran kadınlarda %58'dir. Düşük sosyoekonomik gruplardan insanların düzenli egzersiz yapma olasılığı daha düşüktür, ancak mesleki fiziksel aktivite yüksek sosyoekonomik gruplarda daha az yaygındır (Blair ve ark., 1995).

Bu bağlamda, Eurobarometer tarafından sağlanan veriler, grafikler ve çalışmalar oldukça faydalıdır. Sonuç olarak, fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkiye dair kısa bir tarihe not düşmek gerekir. Bu ilişki M.Ö. 500'lü yılların sonlarında Yunanistan'da zirveye ulaşmış gibi görünmektedir. Aralarında Hipokrat, Erodios ve Galen'in de bulunduğu bu ilişkinin öncüleri arasında en tanınmış olanı, koruyucu tıbbın babası olarak kabul edilen Hipokrat'tır. "Eğer her bireye doğru miktarda beslenme ve egzersiz sağlayabilseydik, sağlığa giden yolu bulmuş olurduk" demiştir. Başlangıçta bu ifade yalnızca deneysel kanıtlarla destekleniyordu ve

neredeysse yakın zamana kadar da öyle kaldı. Bugün tanımlanabildiği şekliyle "tıpta egzersiz bilimi" alanı, bilimsel kanıtların fiziksel aktivitenin ve egzersizin tüm nüfus için ve birçok hastalık türü için nasıl etkili bir ilaç olduğunu gösterdiği son 50 yıla dayanmaktadır.

3. TEKNİK BİLGİLER

Bir önceki bölümde, fiziksel aktivitenin (F.A.) faydalarını ve hareketsiz davranışın sağlık üzerindeki yıkıcı etkilerini inceledik. Sonuç olarak, Avrupa'da kadın ve erkek sağlığının geliştirilmesine yönelik DSÖ tavsiyeleri (Russo, Tursi, Sánchez-Pato & Samantzis, 2020; American College of Sports Medicine, 1998; Blair, 1993), kadınlara, yaşlılara ve alt sosyo-ekonomik gruplardan insanlara odaklanarak fiziksel aktivitede önemli bir artış yaratabilecek politikalara yönelmektedir. Üç temel ilke vardır: 1) bazı fiziksel aktiviteler hiç olmamasından iyidir, 2) fiziksel aktivite miktarının artırılması sağlık açısından ek faydalar sağlar ve 3) her türlü hareket sayılır.

Aktif erkek ve kadınlarda tüm nedenlere bağlı ölüm oranının aktif olmayan bireylere kıyasla %30 oranında azaldığını ve bu ilişkinin 65 yaş üstü bireyler için geçerli olduğunu ve farklı etnik gruplar arasında benzerlik gösterdiğini daha önce görmüştük (Blair vd., 1995). Bir önceki bölümde, özellikle 1990'lardan bu yana birçok özel durum için bilimsel kanıt sağlayan çalışmaları ve araştırmaları da analiz ettik. Örneğin, düzenli olarak yürümek, bisiklete binmek veya haftada 4 saat rekreasyonel faaliyette bulunmak koroner kalp hastalığı riskinin yanı sıra koroner hasar, felç, dislipidemi ve kan basıncından kaynaklanan morbidite ve mortaliteyi azaltır (UISP, 1984). Tansiyon 10-20 mmHg azalır ve sadece 30-45 dakikalık orta dereceli fiziksel egzersizle eğitime bağlı olarak 3 saat veya daha uzun süre devam eder.

Metabolizma ile ilgili olarak, "yüzyılımızın salgını" olarak bilinen obezite büyük ölçüde fiziksel aktivitenin azalmasından kaynaklanırken, aktif ve sağlıklı yaşam tarzları bunun önlenmesi ve kontrolünde fayda sağlamaktadır (Fagard, 2001; Fox, 1999). Fiziksel aktivite aynı zamanda obez bireylerde tip 2 diyabete karşı güçlü bir koruyucu işleve sahiptir. Vücut kompozisyonunu, vücut yağ profilini, insülin duyarlılığını ve yaşam kalitesini iyileştirir.

Kas-iskelet sistemi için fiziksel aktivite sadece Hipokrat'ın istediği gibi iyi bir kondisyonun korunmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda özellikle kalça ve omurga kırıkları olmak üzere kırıkların azalmasını sağlar ve yaşlı erkek ve kadınlarda ciddi veya orta derecede fonksiyonel kısıtlılık gelişme riskini yaklaşık %30 oranında azaltır. Fiziksel aktivite osteoporozla mücadelenin en pratik, uygun maliyetli ve etkili yoludur (Gender Equality in Sport Group of Experts, 2014).

Nöropsikolojik açıdan, fiziksel aktivitenin nöral dokular üzerinde güçlü bir koruyucu etkisi vardır. Bilişsel faaliyetleri geliştirir, yaşlanmayı geciktirici etkisi vardır ve Parkinson hastalığı, Alzheimer hastalığı ve Multipl Skleroz gibi nörodejeneratif hastalıkların neden olduğu nörolojik ve motor bozuklukları iyileştirir. Ruh halinin düzenlenmesi üzerindeki etkisi oldukça önemlidir; endorfin salınımını uyarır, ruh halinin iyileşmesini sağlar, doğal bir esenlik hissi verir, kandaki kortizol seviyelerini düşürür (anksiyete ve stresle ilgili bir hormon) ve öz saygıyı artıran bir tatmin hissi sağlar. Fiziksel aktivite aynı zamanda ruh halini iyileştirebilen bir başka madde olan serotonin seviyelerini de artırır (Hakim ve ark., 1999).

Kanser ile meme ve kolon kanseri arasında pozitif bir ilişki vardır ve kanser ile akciğer ve endometriyal kanserler arasında koruyucu bir ilişki olduğuna dair kanıtlar artmaktadır. Bölüm 2'de ayrıca sedanter davranışla ilgili felaketleri göz önünde bulundurmaktadır. En iyi özetlerden

biri Tremblay ve diğerlerinin makalesinde bulunabilir (Kannus, 1999). Yazarlar, hareketsizlik fizyolojisi ile ilgili düşüncelerden yola çıkarak sedanter davranışın belirli fizyolojik parametrelerde yol açabileceği değişiklikler hakkında bilinenleri ana hatlarıyla ortaya koymaktadır. Özellikle, kardiyometabolik göstergeler kan trigliseritlerinde artış, yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) kolesterolünde düşüş ve insülin duyarlılığında azalma olduğunu göstermektedir. Glikoz metabolizması ile ilgili olarak, kas kasılma aktivitesindeki minimal artışlar bile kastaki glikoz taşıyıcılarının (GLUT) içeriğini, özellikle de GLUT-4 formunu önemli ölçüde artırabilir ve böylece şeker toleransını iyileştirebilir. Bir diğer etki de kemik mineral yoğunluğunda azalma olurken, hareketsiz davranışlar arasındaki bağlantılardır, psikolojik bozukluklar ve sosyal uyumsuzluk hem çocuklarda hem de yetişkinlerde giderek daha belirgin hale gelmektedir.

Hareketsiz bireylerin oranı kadınlarda ve düşük eğitim seviyesine ve/veya düşük ila orta gelire sahip olanlarda yaşla birlikte artmaktadır. Özellikle kadınlar için, kültürel modellerin ve toplumsal cinsiyet kalıplarının düşük fiziksel aktivite düzeylerini ve hareketsiz davranışlarını nasıl etkilediğine dair güçlü göstergeler bulunmaktadır. Bunlardan iki tanesi kayda değer örneklerdir: 1) Antrenmanın daha da kişiselleştirilmesi için bir fırsat olabileceğini ve kadın sporculara önemli avantajlar sağlayabileceğini doğrulayan bilimsel kanıtlara rağmen hala aktiviteyi ertelemek için bir neden olarak görülen adet döngüsü. Yüksek performanslı sporcular için bile referans alınması gereken ilke, hormon seviyeleriyle uyum içinde antrenman yapmak, sporcunun maksimum enerjiye sahip olduğu veya gerekli toparlanmaya ihtiyaç duyduğu zamanlarda döngünün farklı aşamalarından maksimum düzeyde faydalanmaktır. İkinci örnek anneliğe yaklaşımla ilgilidir. Hamilelik sırasında sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzının önemli faydalar sağladığına dair açık kanıtlara rağmen, hamilelik sırasında kadınları ve doğmamış çocuklarını korumanın bir yolu olarak fiziksel hareketsizlik ve/veya dinlenme klişesini ortadan kaldırmak zordur. Aktif bir yaşam tarzı sürdüren hamile bir kadın metabolizmasını "uyanık" tutar, kardiyovasküler sistemini korur, ruh halini iyileştirir ve muhtemelen bu sağlıklı alışkanlıklarını gelecekte de sürdürerek çocuğuna aktarır (Ortega vd., 2008; Owen vd., 2010). Bu durum, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının kadınların spor faaliyetlerine daha fazla katılımı için ne kadar önemli bir caydırıcı unsur olduğunu vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite genel olarak faydalı olmakla birlikte, belirli patolojiler ve/veya kişisel durumlarla ilgili sınırlamalar dikkate alınarak güvenli bir şekilde gerçekleştirilmesi gerektiğini vurgulamak önemlidir. Kılavuzlar ayrıca, fiziksel aktiviteyi (ve giderek artan hareketsizlik davranışını) yaşam boyu sağlık sonuçlarıyla ilişkilendiren çok sayıda veriye rağmen, Kılavuz Geliştirme Grubu (GDG) arasındaki tartışmaların, gelecekteki kılavuzları bilgilendirmek için öncelik verilmesi gereken önemli kanıt boşluklarını ortaya çıkardığını belirtmektedir.

4. PEDAGOJİK REHBERLİK

Bu bağlamda, düzenli fiziksel aktivite içeren bir yaşam tarzı ve yaşamın tüm aşamalarını dikkate alan ve önceki bölümlerde bahsedilen tüm eşitsizlikleri azaltan pedagojik bir yaklaşım sayesinde tüm vatandaşların daha iyi ve daha uzun yaşayabilmesini sağlamayı amaçlayan bir Avrupa stratejisi mevcuttur. Bunun nedeni, mevcut "Daha uzun ve sağlıklı bir yaşam için aktif yaşam tarzları konusunda bilgi ve iletişim" düzeyinin ve neredeyse tüm Avrupa ülkelerinde iyi kalitede olmasına rağmen, bu durum çok sayıda Avrupalının alışkanlıklarını değiştirmemiştir. Bireysel davranışları değiştirmeyi amaçlayan yaklaşımlar, fiziksel ve sosyal çevredeki değişim

bağlamına entegre edilmediği takdirde sınırlı sonuçlar vermektedir. Bisikletin günlük ulaşımında ve sağlığın geliştirilmesinde bir araç olarak kullanılması konusunda ikna olmuşsak ancak bunu güvenli bir şekilde yapabileceğimiz bir bisiklet yolu ağı yoksa, bisikletin kullanılmayacağı açıktır. Örnekler çoğaltılabilir ve yürüyüş şehri Pisa, on yılı aşkın süredir yürüttüğü faaliyetlerle bunların birçoğunu beraberinde getirmektedir (Russo, Tursi, Sánchez-Pato ve Samantzis, 2020). Fiziksel aktiviteye katılım için elverişli koşullar yaratmak amacıyla, farklı paydaşları içeren disiplinler arası projeler ve fiziksel aktivitenin önündeki engelleri kaldırarak ve kolaylaştırarak cinsiyet, yaş, gelir ve eğitim düzeyi, etnik köken veya engellilik durumuna bakılmaksızın eşit fırsatlar sağlayan eylemler gibi karmaşık müdahalelere ihtiyaç vardır. Bu nedenle, multidisipliner ve multisektörel bir yaklaşım gerektiren önemli bir eğitim müdahalesi gereklidir. Başta sağlık sektörü olmak üzere, eğitim, spor, kültür, ekonomi, ulaşım ve şehir planlama gibi diğer sektörlerden karar alıcılar ve paydaşlarla ilke, hedef ve yöntemlerin tam olarak paylaşılması ihtiyacıyla birlikte, "Tüm Politikalarda Sağlık" ilkelerini izleyerek ve yaşam boyu bu ek taahhüdü üstlenmelidir (American College of Sports Medicine, 1998). Bu şekilde, fiziksel aktivitenin her türünün önemini paylaşmak, tasarlamak, uygulamak, belgelemek, izlemek ve iletmek için kurumsal paydaşlar (okullar, üniversiteler, kamu idareleri vb.), sosyal özel kuruluşlar (dernekler, spor kulüpleri vb.) ve alanda faaliyet gösteren profesyonellerden oluşan bir sağlık geliştirme eğitmenleri sistemine sahip olacağız. Mesele, bireyi merkeze alan ve ona ve alışkanlıklarına küresel olarak müdahale edebilen bir eğitim sistemi inşa etmektir. Eğitim programları referans ortamlar (sağlık, eğitim, iş, toplum, spor, vb.) ve hedef kitle ile tutarlı olmalıdır. Özellikle, eğitim müdahalesi, hedef kitlenin aktif katılımını teşvik eden, egzersizler, simülasyonlar, grup çalışması ve "tartışma" ("aktif yöntem") gibi uygun aktif öğrenme ve geri bildirim teknikleriyle uyaran "ilgi çekici" metodolojileri benimsemelidir. Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesine yönelik eğitim planlarının güçlü yanları, çok sektörlü ve çok disiplinli yaklaşımlar ile bu eğitim planlarının sonuçları olacaktır (Blair, 1993). Eğitmenler hedef kitlenin amaçlarına, içeriğine ve belirli özelliklerine göre uygun mesajları iletmek için interaktif metodolojilere öncelik vermelidir. Dersler her zaman geribildirim ve aktif öğrenme anları ile konular ve vakalar üzerine grup tartışmaları, küçük grup çalışmaları, simülasyonlar ve rol yapma gibi tekniklerle bütünleştirilmelidir. Herkes için aktif bir yaşam tarzını benimsemeye yönelik sürdürülebilir fırsatlar sunmanın yanı sıra tüm sektörlerdeki (sağlık, ulaşım, çevre, spor ve eğlence, eğitim ve öğretim, şehir planlama, kamu yönetimi, sivil toplum ve özel sektör) yürütücüler arasında farkındalığı artırmayı amaçlayan proje ve belgelerin geliştirilmesini kolaylaştıracak araçlar olarak kullanılmak üzere eğitmenler tarafından ve eğitmenler için stratejik, pratik ve destekleyici materyaller üretilmelidir. Toplumsal cinsiyet farklılıkları konusu, her ortamda ve projede kesişen bir konu olduğu için her eğitim programına dahil edilmelidir. Kanıta dayalı teknikler kullanılmalıdır. Hareketin teşvik edilmesi, belirli değerlendirme çalışmalarıyla etkinliği kanıtlanmış tekniklere dayanmalıdır. Örnekler arasında aktif molalar (1-2, 5 veya 10 dakika süren, sınıfta ve/veya işyerinde gerçekleştirilen ve herkesin fiziksel becerilerine uyarlanabilen kısa hareket molaları), oyun alanı işaretlemeleri (kapalı veya bitişik oyun alanları bölgelere ayrılmış ve teneffüs, öğle arası ve ders dışı zamanlarda kullanılabilen farklı büyüklükteki öğrenci grupları için belirli aktivitelerle işaretlenmiştir) ve "Pedibus" (çocukları ve ebeveynleri ekolojik ve sağlıklı kültür hakkında eğitmek, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve çevre kirliliğini azaltmak için gönüllü yetişkinler eşliğinde okula ve spor tesislerine yürüyen organize bir grup genç) yer almaktadır. Fiziksel aktivite geniş anlamda egzersiz, aktif eğlence biçimleri, oyun, yürüyüş, aktif molalar, aktif ulaşım, hareket halindeyken öğrenme ve sporu içerecek şekilde anlaşılmalıdır. Fiziksel

aktiviteyi teşvik etmek için, daha önce de belirttiğimiz gibi, bireysel becerileri geliştirmemiz, sosyal ortamı iyileştirmemiz, toplumun yapısal ve örgütsel ortamını iyileştirmemiz ve aynı toplum içindeki farklı birimler arasındaki iş birliğini güçlendirmemiz gerekmektedir. Her seviyedeki okullarda, bilişsel gelişimi, kapsayıcılığı, hafıza ve konsantrasyonun geliştirilmesini, iş birliğine dayalı öğrenmeyi, girişkenliği ve empatiyi, problem çözmeyi ve karar vermeyi, öz farkındalığı ve öz saygıyı ve kaygı ve öfkenin daha iyi yönetilmesini kolaylaştırmak için motor alanını temel bir eğitici araç olarak görmemiz gerekir. Bu müdahale, şimdiye kadar açıklandığı gibi özellikle çocuklar ve ergenler, yetişkinler, onların günlük yaşamları, yaşlılar ve kadınlara odaklanmalıdır. Buna ek olarak, izleme, kontrol ve uygun platformların sürekli geliştirilmesi, değerlendirme ve araştırma konularında da aynı ciddiyetle çalışmaya devam etmeliyiz.

5. SONUÇLAR

Dünya Sağlık Örgütü tarafından tavsiye edilen fiziksel aktivitenin her yaşta kadın ve erkek için ne kadar önemli ve faydalı olduğunu gördük. Ancak, fiziksel aktiviteye katılım karmaşık bir dizi sosyal, ekonomik ve kültürel faktörden etkilenmektedir. En güçlü sosyal etkiler arasında, nüfusun geniş kesimlerinin değişen iş ve yaşam tarzı kalıplarından kaynaklanan hareketsiz yaşam tarzı yer almaktadır. Diğer önemli sosyal faktörler arasında eğitim seviyesi, ekonomik faktörler ve gelir yer almaktadır. Cinsiyet farklılıkları, ağırlıklı olarak erkek spor modelinin hâkim olmasıyla bağlantılı kültürel faktörler olarak ortaya çıkmıştır. Kentsel çevrenin durumu, fiziksel aktivite uygulamalarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir ve şehir planlaması, aktif ulaşım yapıları, yapılan yatırımlar ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden ya da bir meydanı otoparka dönüştürerek reddeden alanların tasarımı yoluyla sağlıklı davranışların benimsenmesini teşvik edebilir. Fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmenin, birçok hastalığın önlenmesi ve tedavisi için etkili bir araç olması da dahil olmak üzere, inkâr edilemez birçok faydası vardır. Fiziksel aktivitede bulunmak, öz bakımın anahtarlarından biridir ve kişinin yaşam kalitesini hızlı bir şekilde geliştirmenin bir yoludur. Dünya Sağlık Örgütü 2010 yılında üç yaş grubu için önerilen fiziksel aktivite düzeylerini tanımlamıştır. Önerilen bu seviyeler asgari eşik olarak anlaşılmalıdır; bunları aşanlar sağlık açısından ek faydalar elde etmektedir; ancak çok sayıda insan bu seviyelere ulaşmamaktadır. Özellikle, genç ve yaşlılar, engelliler, ciddi sosyoekonomik zorluklarla karşılaşan aileler, göçmenler, etnik azınlıklar ve kadınlar gibi belirli nüfus alt grupları bu erişim eksikliğinden büyük ölçüde dezavantajlı durumdadır. Bu durum, öncelikle fiziksel aktiviteye katılımı düşük olan nüfus alt gruplarını, özellikle de bu alt gruplar içerisinde çoğunluğu oluşturan ve sosyal modellerimizdeki daha geniş cinsiyet ayrımcılığı sorunundan etkilenen kadınları hedef alan çok sektörlü eylemleri içeren politikalara duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır. Fiziksel aktivite hem erkekler hem de kadınlar için bir hak ve İtalya, anayasasının 33. Maddesine "Cumhuriyet, her türlü spor faaliyetinin eğitsel, sosyal ve sağlığı geliştirici değerini tanıır" hükmünü eklemek üzeredir. Önceki bölümlerden de anlaşılacağı üzere, yaşam boyu fiziksel aktiviteye eşit ve evrensel erişimin sağlanması, ciddi kültürel ve eğitsel yenilikler gerektirmektedir. Women Up, yaşamın her alanında fiziksel aktiviteden başlayarak gerçek ve bilinçli bir toplumsal cinsiyet eşitliği için verilen daha geniş çaplı mücadeleye katkıda bulunmak üzere spor faaliyetleri kapsamında eğitimi iddialı bir şekilde kullanan bir proje olarak bu kültürel ve yenilikçi dönüşümün önemli bir parçasıdır.

6. KAYNAKÇA

- American College of Sports Medicine (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 975–991.
- Blair, S. N. (1993). Physical activity, physical fitness, and health. *Research quarterly for exercise and sport*, 64(4), 365–376.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *Journal of the American Medical Association*, 273(14), 1093–1098.
- European Commission (2007). *Libro bianco sullo Sport*. Brussels, Belgium: European Commission.
- European Union (2014a). Conclusioni del Consiglio sulla parità di genere nello sport del 21 maggio 2014; 14.6.2014 IT Gazzetta ufficiale dell'Unione europea C 183/39 <https://eur-lex.europa.eu/legalcontent/IT/TXT/PDF/?uri=OJ:C:2014:183:FULL&from=IT>.
- European Union (2014b). Eurobarometer. Sport and Physical Activity; Brussels, Belgium: TNS Opinion & Social.
- Fagard, R. H. (2001). Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(6 Suppl), S484–S494.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3A), 411–418.
- Gender Equality in sSport Group of Experts (2014). *Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020*. Brussels, Belgium: European Commission.
- Hakim, A. A., Curb, J. D., Petrovitch, H., Rodriguez, B. L., Yano, K., Ross, G. W., White, L. R., & Abbott, R. D. (1999). Effects of walking on coronary heart disease in elderly men: the Honolulu HeartProgram. *Circulation*, 100(1), 9–13.
- Kannus, P. (1999). Preventing osteoporosis, falls, and fractures among elderly people. Promotion of lifelong physical activity is essential. *British Medical Journal Clinical research edition*, 318(7178), 205-206.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (1996). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*. 4th edition. Philadelphia, U.S.A.: Lea and Febiger.
- Organisation for economic Co-operation and Development (OECD) and World Health Organization (WHO) (2023). *Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe*. Paris, France: OECD Publishing.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.

- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113.
- Russo, P., Tursi, V., Sanchez-Pato, A., & Samantzis, C. (2020). A.G.E.S.– Addressing Gender Equality in Sport. Project No: 2018-3438/001-001: A report on the perception of gender equality in sport. Italy: Felici Editore.
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725–740.
- UISP (1984). European Chart of Women’s Rights in Sports. Italy: UISP.
- UISP. (2011). Sport per Tutti. Pisa città che cammina: città che producono salute 2011/2021. Dieci anni di attività per prevenire e contrastare l'obesità. Pisa, Italy: Felici Editore.
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva, Switzerland : WHO.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva, Switzerland : WHO.

7. DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) kılavuzlarına göre, fiziksel aktivite aşağıdakiler için önemlidir:
 - a) Sadece erkekler
 - b) Sadece kadınlar
 - c) Her yaştan kadın ve erkek**
 - d) Sadece yaşlı bireyler
2. Hareketsiz davranış daha yüksek risk ile ilişkilidir:
 - a) Diyabet ve obezite
 - b) Kardiyovasküler hastalıklar ve inme
 - c) Osteoporoz ve bazı kanser türleri
 - d) Yukarıdakilerin hepsi**
3. Aşağıdakilerden hangisi düzenli fiziksel aktivitenin faydalarından biri DEĞİLDİR?
 - a) İyileştirilmiş zihinsel refah ve azaltılmış stres
 - b) Alzheimer hastalığının önlenmesi
 - c) Kardiyovasküler hastalık riskinde artış**
 - d) Kas ve iskelet sistemlerinin güçlendirilmesi
4. Fiziksel aktiviteye katılımında cinsiyet farklılıkları belirgindir:
 - a) Çocuklar ve ergenler
 - b) Yaşlı bireyler

- c) Daha düşük eğitim seviyesine sahip kişiler
- d) **Yukarıdakilerin hepsi**

5. Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesine yönelik Avrupa stratejisi şunları amaçlamaktadır:

- a) Eğitim yoluyla bireysel davranışları değiştirmek
- b) Sosyal ve fiziksel çevrenin iyileştirilmesi
- c) Kadınlar da dahil olmak üzere belirli nüfus alt gruplarına odaklanma
- d) **Yukarıdakilerin hepsi**

BÖLÜM 2: SPOR ÖRGÜTLERİNDE YÖNETİM: BİR TOPLUMSAL CİNSİYET YAKLAŞIM

Antonino Pereira

Öğretim Üyesi. Polytechnic Enstitü of Viseu, Viseu, Portekiz
Francisco Mendes

Öğretim Üyesi. Polytechnic Enstitü of Viseu, Viseu, Portekiz
Abel Figueiredo

Öğretim Üyesi. Polytechnic Enstitü of Viseu, Viseu, Portekiz
DOI: 10.14679/2216

1. GİRİŞ

İster ulusal ister uluslararası olsun, amaçları ve hedefleri ne olursa olsun kuruluşlar, genellikle toplumun değer çerçevelerini yansıtan yasal kurallara göre örgütlenirler. Ataerkil olma eğiliminde olan bir toplumda kadınların güçlendirilmesi, İnsan Hakları Evrensel Beyanname'sinin savunduğu eşitliğe doğru ilerlemesine rağmen yavaş bir süreç olmuştur. Spor dünyası ne bir istisna ne de izole bir adadır; spor, tarihin içinde yer aldığı anın alışkanlıklarına göre düzenlenmiştir ve düzenlenmektedir. Spor olgusu, modern dünyanın kendine has özelliklerinin birçoğunun vücut bulduğu Olimpiyat Oyunlarında kesinlikle en üst düzeyini bulmaktadır. Tablo 1, kadınların Olimpiyat Oyunlarına katılımının seyrini ana hatlarıyla özetlemektedir:

Tablo 1. 1900'den Bu yana Olimpiyat Oyunlarına Kadınların Katılımının Gelişimi

| Yıl | Şehir | % |
|------|-----------|----|
| 1900 | Paris | 2 |
| 1928 | Amsterdam | 10 |
| 1976 | Montreal | 20 |
| 1996 | Atlanta | 34 |
| 2012 | Londra | 44 |
| 2020 | Tokyo | 48 |
| 2024 | Paris | 50 |

Not: IOC'den (2021) uyarlanmıştır.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) kendisini spor dünyasında kadınların desteklenmesi ve güçlendirilmesi için bir mihenk taşı olarak sunmaktadır. Hatta şöyle demektedir:

Spor, toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesi ve kadın ve kız çocuklarının güçlendirilmesi için en güçlü platformlardan biridir. Olimpik Hareketin lideri olarak Uluslararası Olimpiyat Komitesi, temel bir insan hakkı ve Olimpik Antlaşmanın Temel İlkesi olan toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda harekete geçme konusunda önemli bir sorumluluk taşımaktadır (IOC, 1996).

Bu amaçla hareket eden IOC, Ulusal Olimpiyat Komiteleri ve Uluslararası Federasyonlar ile aktif bir şekilde, Olimpiyat Oyunlarına kadın katılımının artmasını teşvik etmiş, ilgili çeşitli spor dallarında uygunluğun açılması, IOC tarafından belirlenen ve Uluslararası Federasyonlar tarafından belirlenen kotaların doldurulması ve kadın sporcular için madalya etkinliklerinin sayısının artırılması için aktif politikalar geliştirmiştir. Toplumsal cinsiyet çeşitliliğini ve

eşitliğini daha da teşvik etmek için karma cinsiyete dayalı çok sayıda yeni etkinlik de eklenmiştir (IOC, 2023a).

Spor yönetiminde kadınlarla ilgili olarak IOC, 1979 yılında Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi ile başlayan çeşitli sözleşmelerin bir sonucu olarak karar alma pozisyonlarındaki kadın ve erkekler arasındaki farkı azaltmaya çalışmıştır. 1995 yılında Kadın ve Spor Çalışma Grubu oluşturulmuş ve 1996 yılında Olimpik Antlaşma' da değişiklik yapılarak "kadın-erkek eşitliği ilkesinin uygulanması amacıyla kadınların sporda her düzeyde ve her yapıda teşvik edilmesi ve desteklenmesinin" IOC'nin yükümlülüğü olduğu kabul edilmiştir (IOC, 1996). Olimpik Antlaşmada yapılan bu değişiklik şunları zorunlu kılmıştır 1996 yılında IOC, Ulusal Olimpiyat Komiteleri ve Uluslararası Federasyonların 2000 ve 2005 yılları itibariyle karar alma pozisyonlarında sırasıyla en az %10 ve %20 oranında kadın olmasını tavsiye etmiştir. Sürecin gelişimi 2020 hedefinin %30 olarak belirlenmesini sağlamıştır. Ayrıca, 1990 yılında Flor Isava Fonseca'nın Avrupa Komisyonu'na seçilen ilk kadın olmasıyla birlikte 2020 yılında IOC İcra Kurulu'ndaki kadın üye sayısı %30'u geçmiştir. Ayrıca, kadınların "antrenörler, teknik görevliler ve oyun takımı liderliği" gibi diğer alanlarda da temsil edilmesi IOC için bir öncelik olmaya devam etmektedir (IOC, 2023).

Bu bölümde, spor organizasyonlarında sorunlu bir toplumsal cinsiyet yaklaşımı olarak spor yönetiminde kadın konusuna odaklanılmaktadır. Uluslararası Federasyonlarda liderlik pozisyonlarındaki kadınlara ilişkin bilimsel arka plan analizi ve deneysel verilerin yorumlanması ve bu süreçte karşılaşılabilecek engellerin anlaşılması ile başlanılmaktadır. Bunu takiben, teknik bilgi konusunda, Avrupa Konseyi gibi uluslararası politikalar üreten kuruluşlar ve IOC gibi spor kuruluşları tarafından desteklenen vaka çalışmalarına ve yönergelere yer verilmiştir. Son olarak, Pedagojik yönergelerde, spor organizasyonlarında toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek için bazı stratejiler sunulmuştur.

2. BİLİMSEL ÇERÇEVE

Kadınların spor liderliği rollerine katılımındaki eşitsizliği analiz etmek için çeşitli teoriler kullanılmıştır (Fisher vd., 2013). Bu olguyu anlamaya yardımcı olan ve daha fazla kadının bu tür işlevleri yerine getirebilmesi için gerekli önlemleri teşvik eden güçlü bir model olan Feminist Teori, bu nedenle kadın haklarını teşvik etmek ve kadınları güçlendirmek iddiasındadır. Öte yandan bu paradigma, erkek egemen ortamlarda kadın bakış açısını anlamayı mümkün kılmaktadır (Murray, 2022).

Kadınların spor organizasyonlarındaki liderlik pozisyonlarına erişimde karşılaştıkları çeşitli engeller ve zorluklar vardır. Dolayısıyla, kadınların antrenörlük ve spor yönetimi ve idaresi pozisyonlarında yeterince temsil edilmemesinin başlıca nedenleri arasında aşağıdakiler yer almaktadır (Henry ve Robinson, 2010):

- Kadınların erkek sporlarında beklentileri karşılayamayacağına dair yanlış inanış nedeniyle bu iki alanla ilgili işlerin yarısı için kadınlar düşünülmemektedir.
- Erkekler, spor organizasyonlarındaki diğer erkeklerle olan mevcut bağlantılarını kadın ve erkek sporlarında iş bulmalarına yardımcı olmak için kullanmaktadır. Buna karşılık, erkeklerle karşılaştırıldığında, kadın iş adaylarının bu işleri elde etmek için daha az stratejik bağlantıları ve ağları vardır.

- İş başvurusunda bulunanların seçim komiteleri çoğunlukla geleneksel toplumsal cinsiyet ideolojisine dayalı değerlendirme kriterleri kullanan, yani kadın adayların erkek adaylardan daha az nitelikli olduğunu savunan erkeklerden oluşmaktadır;
- Pek çok kadın, pek çok erkeğin sahip olduğu teşvik, destek ve kariyer geliştirme fırsatlarına sahip değildir.
- Kadınlar, erkek egemen organizasyonlarda çalışırken birçok zorlu engelle karşılaşacaklarını ve erkeklerden daha sert bir şekilde değerlendirilip yargılanabileceklerini bildikleri için antrenörlüğü ve spor yöneticiliği kariyerlerini seçmeyebilirler;
- Kadınların cinsel tacize maruz kalma olasılığı daha yüksektir, bu da onları bu tür görevleri yerine getirmekten caydırmaktadır.

Bu faktörler, bu işlere kimlerin başvurduğunu, adayların seçim sürecinde nasıl hissettiklerini ve nasıl değerlendirilip seçildiklerini etkilemektedir (Coakley, 2017). Öte yandan, işe alındığında kadınların, spor organizasyonlarında hoş karşılandıklarını ve tam olarak dahil edildiklerini hissetme olasılıkları erkeklere göre daha düşüktür.

Tablo 2. Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Sporda Kadının Güçlendirilmesinde Dönüm Noktaları

| Yıl | Dönüm noktası olaylar |
|------|---|
| 1979 | Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi |
| 1994 | 82 ülkenin katıldığı 1. Dünya Kadın ve Spor Konferansı, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından imzalanan ve 2014 yılında "Brighton Plus Helsinki 2014 Kadın ve Spor Deklarasyonu" ile yeniden teyit edilen Brighton Deklarasyonu (kadın eşitliği konusunda Magna Charta). |
| 1995 | Birleşmiş Milletler tarafından düzenlenen Dördüncü Dünya Kadın Konferansı: Pekin Deklarasyonu ve Eylem Platformu ile Eşitlik, Kalkınma ve Barış için Eylem. |
| 1996 | IOC'nin sporda kadınların ilerlemesindeki rolünü de içerecek şekilde Olimpik Antlaşma'nın değiştirilmesi. |
| 1996 | IOC tarafından düzenlenen 1. Dünya Kadın ve Spor Konferansı'nda, 2000 ve 2005 yılları itibarıyla karar alma pozisyonlarında sırasıyla en az %10 ve %20 oranında kadın olması tavsiye edilmiştir. |
| 2014 | Olimpiyat Gündemi 2020, Olimpiyat Oyunlarına kadınların %50 oranında katılımını hedeflemektedir. |
| 2016 | IOC İcra Kurulu, Olimpik Hareketin yönetim organlarında kadınların en az %30 oranında yer almasını onaylamıştır. |
| 2017 | IOC Üyeleri ile Ulusal Olimpiyat Komiteleri ve Uluslararası Spor Federasyonları temsilcilerini bir araya getiren Toplumsal Cinsiyet Eşitliği İnceleme Projesi, 2018 yılında IOC tarafından onaylanan çeşitli tavsiyeler içermektedir. |

2021 2021-2024 için 21 Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Kapsayıcılık Hedefi, 2020+5 Gündemi'nin ilerlemesini vurgulayacak şekilde tasarlanmıştır.

IOC'den (2023) uyarlanmıştır. (Olimpik Harekette Kadınlar)

Ayrıca, kadınların az olduğu spor alanlarında veya spor örgütlerinde, olası ayrımcılık suçlamalarının önüne geçilebilmesi için kadınları işe alma ve çalıştırma konusunda sıklıkla baskı yapıldığı da unutulmamalıdır. Spor organizasyonlarının gerçek düzeyinde ve yapısında, ileriye dönük bir anlayışla, "IOC'nin 2021-2024 Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Kapsayıcılık Hedefleri, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Uluslararası Federasyonları (IF), Ulusal Olimpiyat Komiteleri (NOC) ve Olimpik Hareket Paydaşlarının toplumsal cinsiyet eşitliğini geliştirmek için birlikte çalışmasını içeren çeşitli eylemler içermektedir" (IOC, 2023b). Tablo 2, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğine ve kadınların güçlendirilmesine yol açmaya çalışan başlıca etkinlikleri sentezlemektedir.

Özellikle, paydaşlar söz konusu olduğunda, IOC Temsil İlkeleri: Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Adil ve Kapsayıcı Temsil Kılavuzu yayınlanmış ve bu kılavuzda temsil "İletişimde ve medyada bireyleri veya grupları tasvir ederken kullanılan dil (kelimeler ve ifadeler), görüntüler ve sesler, haberin niteliği ve niceliği ve verilen önem" olarak tanımlanmış (IOC, 2021) ve şu eklemeler yapılmıştır:

Dengeli tasvir uygulamaları aynı zamanda farklı gruplar içindeki ve arasındaki çeşitliliğin ve kesişimselliğin hem dikkate alınmasını hem de yansıtılmasını sağlamalıdır. Ne de olsa, tüm sporcular aynı görünmüyor ya da aynı sesi çıkarmıyor ve hayatı yalnızca "kadın", "erkek" ya da "sporcu" olarak deneyimlemiyorlar (IOC, 2021).

Bununla birlikte, Uluslararası Federasyon Yönetiminin Dördüncü Değerlendirmesi'nde rapor edildiği üzere, Uluslararası Federasyonlar düzeyinde, Yönetim Kurulu'ndaki cinsiyet dengesi asimetrisinin ele alınmasında yavaş da olsa bazı ilerlemeler kaydedilmiştir. Gerçekten de öyle,

Yönetim kurulu üyelerinin en az yüzde 25'i kadınlardan oluşan ve cinsiyet dengesini teşvik eden kural ve/veya politikalara sahip olan 15 uluslararası finans kuruluşu daha önce bu sayıyı 12 artırmıştır. Tablonun diğer ucunda ise beş Uluslararası Federasyonun yönetim kurullarının %15'inden azı kadınlardan oluşurken, bu oran bir önceki yıl sekizdi. (ASIOF, 2022) ve "Sadece üç Uluslararası Federasyon, Yönetim Kurulu (veya eşdeğeri) düzeyinde en az yüzde 40 kadın temsili eşliğine ulaşmıştır..." (ASIOF, 2022).

Olimpik Hareketin amacı, Olimpizm ve değerlerine uygun olarak uygulanan spor yoluyla gençleri eğiterek barışçıl ve daha iyi bir dünya inşa edilmesine katkıda bulunmaktır. Olimpik Harekete ait olmak, Olimpik Antlaşmaya uymayı ve IOC tarafından tanınmayı gerektirir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Uluslararası Spor Federasyonları (IF'ler) ve Ulusal Olimpiyat Komiteleri (NOC'ler) Olimpik Hareketin üç ana bileşenidir. Üç ana bileşenine ek olarak, Olimpik Hareket ayrıca Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitelerini (OCOG'lar), ulusal dernekleri, kulüpleri ve Uluslararası Federasyonlara ve Ulusal Olimpiyat Komitelerine mensup kişileri, özellikle de faaliyetleri Olimpik Hareketin temel unsurunu oluşturan

sporcuları, hakemleri, antrenörleri ve diğ er spor görevlilerini ve teknik elemanları da kapsar. Ayrıca IOC tarafından tanınan diğ er kurum ve kuruluşları da iç erir.

Yaz sporları federasyonları, kış sporları federasyonları ve tanınmış federasyonlar, ortak sorunları tartışmak ve etkinlik takvimlerine karar vermek amacıyla birlikler oluşturmuştur: Uluslararası Yaz Olimpiyat Federasyonları Birliğ i (ASOIF), Uluslararası Kış Olimpiyat Sporları Federasyonları Birliğ i (AIOWF) ve IOC Tarafından Tanınan Uluslararası Spor Federasyonları Birliğ i (ARISF).

Uluslararası Yaz Olimpiyat Federasyonları Birliğ i (ASOIF) 30 Mayıs 1983 tarihinde, o tarihte 1984 Yaz Olimpiyat Oyunları programında yer alan sporları yöneten 21 Uluslararası Federasyon tarafından kurulmuştur. Uluslararası federasyon kurumsallaşması açısından en iyi kurumsallaşmış Spor Organizasyonlarını temsil etmektedir ve bugün 33 Uluslararası Federasyonu (31 Tam Üye ve iki Ortak Üye) iç ermektedir.

Farklı spor dallarında ve disiplinlerinde dünyanın en iyi örgütlenmiş uluslararası federasyonları olmaları ve sporun en iyi değerlerine ilişkin en iyi yönetişime sahip olmaları nedeniyle, Toplumsal Cinsiyet Eşitliğ i politikalarına ilişkin doğ rudan gözlemler yapmak için kullanılacak iki iyi örnektir.

ASOIF'te kayıtlı tüm üyelerin resmi web siteleri 8-10 Haziran 2023 tarihlerinde <https://www.asoif.com/members> sitesinden alfabetik sıraya göre aşağıda belirtilen hususlar bakımından incelenmiştir:

- i) Başkanın kadın ya da erkek olması,
- ii) Yönetim organlarının tepesindeki yetkililerin sayısı,
- iii) Üst düzey yönetim organlarındaki kadın yetkililerin sayısı,
- iv) Üst düzey yönetim organlarında kadın görevlilerin oranına ulaşılması,
- v) Toplumsal Cinsiyet Eşitliğ i politikalarına ilişkin bir stratejik planın varlığ ı,
- vi) Toplumsal Cinsiyet Eşitliğ i veya Kadın komisyonları/komitelerinin varlığ ı veya yokluğu .

Her bir Uluslararası Federasyonun üst yönetiminde yer alan görevlilerin türü ve sayısı açısından büyük bir heterojenlik söz konusudur (Tablo 3 ve 4). Bazılarında en az 7 kişilik bir yürütme kurulu bulunurken, bazılarında 38 kişilik bir yönetim kurulu bulunmaktadır. Yürütme kurulunun asgari değ eri bulunmamaktadır ve Uluslararası Federasyonların üst yönetiminde ortalama 18 üye olduğu tespit edilmiştir.

Uluslararası Federasyonların üst yönetimindeki kadın sayısı 1 (ikisi Rugby ve Güreş) ile 10 arasında değ işmektedir ve ortalama 5'ten azdır (Tablo 4). Uluslararası Federasyonların üst yönetiminde yer alan kadınların minimum yüzde değ eri %9'dur (Rugby) ve bazı Uluslararası Spor Federasyonları %50'ye ulaşsa bile (Kürek), Yaz Olimpiyat Oyunlarındaki temsili sporların üst yönetiminin ortalaması hala %27'dir. Sadece 2 Uluslararası Federasyonunun (Golf ve Triatlon) Başkanı kadındır ve ASOIF'in 33 Uluslararası Spor Federasyonunun %6'sını temsil etmektedir.

Tablo 3. Yaz Olimpiyat Oyunları'nda (Paris 2024) Uluslararası Spor Federasyonlarının Yönetiminde Kadınlara İlişkin Veriler

| Uluslararası Spor Federasyonu | Başkan | Üst Düzey Yetkili Sayısı | Üst Düzey Kadın Yetkili | Kadın % | Stratejik plan | Kadın Komisyonu | Resmi web sitesi |
|--|--------|--------------------------|-------------------------|---------|----------------|-----------------|-------------------------|
| Badminton Dünya Federasyonu | Erkek | 30 | 10 | 33.3 | Hayır | Hayır | bwfbadmi nton.org |
| Uluslararası Binicilik Federasyonu | Erkek | 21 | 9 | 42.8 | Evet | Hayır | fei.org |
| Uluslararası Futbol Federasyonu | Erkek | 38 | 8 | 21.05 | Evet | Hayır | fifa.com |
| Uluslararası Cimnastik Federasyonu | Erkek | 25 | 8 | 32.00 | Hayır | Evet | gymnastics sport.com |
| Uluslararası Voleybol Federasyonu | Erkek | 13 | 4 | 30.77 | Hayır | Hayır | fivb.com |
| Uluslararası Eskrim Federasyonu | Erkek | 21 | 6 | 28.57 | Hayır | Hayır | fie.org |
| Uluslararası Basketbol Federasyonu | Erkek | 28 | 6 | 21.43 | Evet | Hayır | fiba.basket ball |
| Uluslararası Boks Birliği | Erkek | 17 | 5 | 29.41 | Hayır | Hayır | iba.sport |
| Uluslararası Kano Federasyonu | Erkek | 15 | 3 | 20.00 | Hayır | Hayır | canoeicf.c om |
| Uluslararası Spor Federasyonu Tırmanış | Erkek | 11 | 3 | 27.27 | Hayır | Hayır | ifsc-climbi ng.org |
| Uluslararası Golf Federasyonu | Kadın | 11 | 4 | 36.36 | Hayır | Hayır | igfgolf.org |
| Uluslararası Hentbol Federasyonu | Erkek | 16 | 2 | 12.50 | Hayır | Evet | ihf.info |
| Uluslararası Hokey Federasyonu | Erkek | 16 | 5 | 31.25 | Hayır | Hayır | fih.ch |
| Uluslararası Judo Federasyonu | Erkek | 26 | 5 | 19.23 | Evet | Hayır | ijf.org |
| Uluslararası Atıcılık Spor Federasyon | Erkek | 18 | 4 | 22.22 | Hayır | Hayır | issf-sports. org |
| Uluslararası Sörf Birliği | Erkek | 9 | 3 | 33.33 | Hayır | Hayır | isasurf.org |
| Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu | Erkek | 12 | 2 | 16.67 | Hayır | Evet | ittf.com |
| Uluslararası Tenis Federasyonu | Erkek | 17 | 3 | 17.65 | Hayır | Hayır | itftennis.co m |
| Uluslararası Halter Federasyonu | Erkek | 27 | 9 | 33.33 | Hayır | Evet | iwf.net |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|----|---|-------|-------|-------|--------------------------|
| Uluslararası Bisiklet Birliği | Erkek | 19 | 6 | 31.58 | Evet | Evet | uci.ch |
| Uluslararası Modern Pentatlon Birliği | Erkek | 21 | 4 | 19.05 | Hayır | Hayır | pentatlon.org |
| Birleşik Dünya Güreşi | Erkek | 7 | 1 | 14.29 | Evet | Evet | unitedworldwrestling.org |
| Dünya Akvatiği | Erkek | 8 | 2 | 25.00 | Hayır | Hayır | worldaquatics.com |
| Dünya Okçuluk Federasyonu | Erkek | 15 | 4 | 26.67 | Hayır | Hayır | worldarchery.org |
| Dünya Atletizm | Erkek | 8 | 2 | 25.00 | Evet | Hayır | iaaf.org |
| Dünya Beyzbol Softbol Konfederasyonu | Erkek | 20 | 5 | 25.00 | Hayır | Hayır | wbsc.org |
| Dünya Dans Sporları Federasyonu | Erkek | 14 | 3 | 21.43 | Hayır | Evet | worlddanceport.org |
| Dünya Kürek Şampiyonası | Erkek | 8 | 4 | 50.00 | Evet | Hayır | worldrowing.com |
| Dünya Rugby | Erkek | 11 | 1 | 9.09 | Hayır | Hayır | worldrugby.org |
| Dünya Yelkenciliği | Erkek | 11 | 4 | 36.36 | Hayır | Evet | yelken.org |
| Dünya Pateni | Erkek | 21 | 5 | 23.81 | Hayır | Hayır | worldskate.org |
| Dünya Tekvandosusu | Erkek | 36 | 9 | 25.00 | Hayır | Evet | worldtaekwondo.org |
| Dünya Triatlonu | Kadın | 21 | 8 | 38.10 | Hayır | Evet | triatlon.org |

Tablo 4. Yaz Olimpiyat Oyunları'nda (Paris 2024) Uluslararası Spor Federasyonlarının Yönetimde Kadınların Yüzdesine İlişkin Özet Veriler

| Uluslararası Spor Federasyonu | N° Üst Düzey Yetkililer | Üst Düzey Kadın Yönetici | % Kadın | Kadın Başkan |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------|--------------|
| Ortalama | 17.91 | 4.76 | 26.65 | 6.06% |
| Minimum Değer | 7 | 1 | 9.09 | 0 |
| Maksimum Değer | 38 | 10 | 50.00 | 1 |

Bu örgütler değişiyor, ancak değişimin niyeti konusunda daha fazla kanıtı ihtiyaç duyulmaktadır. Seçim kurallarına sahip bazı federasyonların üst yönetime daha fazla kadın dahil etmek için değiştiğini, diğerlerinin ise hala bu hamleyi yapmadığı tespit edilmiştir. Uluslararası Federasyonların sadece %24'ü bu değişiklikler için stratejik bir plana sahiptir ve

%30'unun spor ve disiplinlerinde Toplumsal Cinsiyet Eşitliği politikaları için bir kadın komisyonu vardır (Tablo 5).

Tablo 5. Yaz Olimpiyat Oyunları'nda (Paris 2024) Uluslararası Spor Federasyonlarının Yönetimde Kadınlara İlişkin Değişim Düşünceleri

| Değişim Düşüncesi | Stratejik Plan | Kadın Komisyonu | Kadın Başkan | Üst Düzeyde Kadın Yönetici |
|------------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------------------|
| Evet | 8 | 10 | 2 | 33 |
| Yok | 25 | 23 | 31 | 0 |
| Toplam | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Değişimi Düşünme Oranı | % 24.24 | %30.30 | %6.06 | %100.00 |

ASOIF'te bile, değişim politikaları ve Stratejik Planlar ve spor yönetiminin tüm seviyeleri için değişim faaliyetlerinde çalışan Kadın Komisyonları ile, muhtemelen üyelerin Başkan olarak ve Uluslararası Federasyonların Üst Yönetim organlarında üye olarak düşük bir kadın yüzdesine sahip olmaları nedeniyle, Üst Düzeydeki Kadın yüzdesinin düşük olduğunu gözlemleyebiliriz. Bunu aşağıdaki Tablo 6'da yer alan verilerde görebiliriz.

Tablo 6. Uluslararası Yaz Olimpiyat Federasyonları Birliği'nin Yönetimde Kadınlara İlişkin Verileri (Mayıs 2023)

| Uluslararası Spor Federasyonu | Başkan | Üst Düzey Yönetici Sayısı | Üst düzey Kadın Yönetici | Kadın % | Stratejik Plan | Kadın Komisyonu | Resmi Web Sitesi |
|---|--------|---------------------------|--------------------------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|
| Uluslararası Yaz Olimpiyat Federasyonları Birliği | Erkek | 8 | 1 | 12.50% | Evet | Evet | asoif.com /about/council |

Avrupa Konseyi ayrıca, spor örgütlerinde kadınların liderlik rollerinde yeterince temsil edilmemesinin, sporun erkek egemen bir yapıya sahip olması, kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rollerinin varlığı veya kısmi kurumsal normlar ve prosedürlerle açıklanabileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte, birçok yönetici üye, genellikle benzer niteliklere sahip yeni yöneticileri seçme eğiliminde olan akranları tarafından seçilmektedir (Avrupa Konseyi, 2016).

Kaydedilen ilerlemeye rağmen spor, erkek egemenliğinin somutlaştığı ve gerçekleştiği bir yerdir (Craig ve Hill, 2016). Sporda toplumsal cinsiyet farklılıklarına ilişkin açıklamalar, biyolojik temellere odaklananlardan toplumsal cinsiyetin sosyal ve kültürel inşasına vurgu yapanlara kadar çeşitlilik göstermektedir. Toplumda ve sporda erkek hegemonyasını sürdüren ataerkil güç yapılarının devamlılığı, kadınlar için önemli bir dezavantaj olmaya devam etmektedir.

Ancak bu süreçte karşılaşılabilecek engellerin de farkında olmak önemlidir. Bu engeller arasında Coakley (2017) şunları vurgulamaktadır:

1. Bütçe kesintileri genellikle toplumsal cinsiyet eşitliğini kısıtlar.

Erkeklerle ve erkek çocuklarına yönelik programlarla karşılaştırıldığında, kız çocuklarına ve kadınlara yönelik programlar, özellikle sektörde daha az varlık gösterdikleri ve daha az potansiyel mali gelir elde ettikleri için, çeşitli faktörler nedeniyle kesintilere karşı daha savunmasızdır.

2. Hükümet düzenlemelerine karşı direnç.

Statükodan fayda sağlayanlar veya toplumsal cinsiyet eşitliğine karşı çıkanlar genellikle değişim talep eden hükümet mevzuatına direnirler.

3. Sporda liderlik ve güç pozisyonlarını işgal eden az sayıda kadın modelinin varlığı.

4. Kadınlar için "Kozmetik Fitness" odaklı bir kültürel vurgu.

Kız çocukları ve kadınlar, beden imajları ve spora katılımları konusunda kafa karıştırıcı kültürel mesajlarla yaşamlarına devam etmektedir. Güçlü kadın sporcuları görmelerine rağmen, vücutları gıda yoksunluğu, ilaç kullanımı veya kozmetik cerrahi ile şekillendirilmiş modellere ait görüntülerden kaçamamaktadırlar.

5. Kadın Sporlarının Sıradanlaştırılması

Toplumdaki en görünür ve popüler spor, erkek değerlerine ve deneyimlerine dayanmaktadır. Özellikle yüksek rekabette kadınları dezavantajlı kılan beceri ve değerlendirme standartlarını sıklıkla vurgularlar.

Örneğin, kadınlar futbol oynar ama erkekler kadar sert vurmazlar. Yani spor yaparlar ama erkekler gibi spor yapmazlar.

6. Spor organizasyonları isimlendirilmiş/kimliklendirilmiş/erkek merkezlidir.

Spor, geleneksel erkeklik biçimleriyle yakından bağlantılı olmaya devam etmektedir. Erkekler uzun zamandır sporu erkek kimliklerini oluşturmak ve toplum içinde yükselmek ve statü kazanmak için kullanmaktadır.

Dolayısıyla, spor geleneksel olarak erkek egemen bir sektördür ve bu alanda toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik ilerleme sporu genellikle kadınlık ve erkeklikle ilişkilendiren sosyal yapılar tarafından engellenmektedir. Fiziksel güç ve dayanıklılık, hız ve son derece rekabetçi olma gibi 'erkeksi' özellikler yeteneği ve mücadele ruhu. Bu anlamda, spor yapan kadınlar şu şekilde görülebilir "erkeksi", sporla ilgilenmeyen erkekler ise "erkeksi değil" olarak bile değerlendirilebilmektedir (Instituto Europeu para a Igualdade de Género, 2015).

Bazı araştırmalara göre, sporda toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin kökeni örgütsel, sosyokültürel, kişiler arası ve kişisel engelleri içeren nedenlere dayanmaktadır (Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto, 2023). Örgütsel, sosyal ve kültürel engeller arasında kadınların eğitim almasına yönelik fırsatların olmaması, bu görevlerin erkek egemenliğinde olduğu algısı, görünürlük ve uluslararası deneyim fırsatlarının olmaması gibi faktörlerle ilişkili toplumsal cinsiyet kalıp yargıları ve spor kuruluşlarının yönetiminde yer alan kişilerin bu konulara ilgi göstermemesi yer almaktadır. Kişiler arası engeller, destek eksikliğini ve erkek meslektaşlarla olumsuz etkileşimleri içermekte, toplumsal cinsiyet ön yargılarıyla daha da kötüleşmekte ve toplumsal cinsiyet şiddetine maruz kalma riskini artırmaktadır. Kişisel

engeller arasında yeterli ücretin olmaması, kişisel, ailevi ve mesleki yaşam ile tam zamanlı spor yapma arasında denge kurmada artan zorluklar, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının özgüven/özsaygı üzerindeki etkisi ve yeterli eğitim programlarının olmaması yer almaktadır.

3. TEKNİK BİLGİLER

Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesi sürecinde yaşanan tüm zorluklara rağmen, bazı spor kuruluşları bu amaçla çeşitli tedbirler veya girişimler uygulamış veya başarıyla uygulamaktadır.

Bu nedenle, Avrupa Komisyonu'nun Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği için Stratejik Eylemler Önerisi (2014-2020) 2020 yılına kadar aşağıdaki hedeflere ulaşılmasını tavsiye etmiştir (Avrupa Konseyi, 2016):

- Ulusal spor komisyonlarının yönetim kurullarında ve yönetim organlarında en az %40, Avrupa'da bulunan uluslararası spor organizasyonlarında ise en az %30 kadın ve erkek oranı.
- Profesyonel spor idarelerinin ve hükümet organlarının yönetiminde en az %40 kadın ve erkek.

Uluslararası Olimpiyat ve Paralimpik Komiteleri liderlik pozisyonlarındaki kadın sayısını artırmayı taahhüt etmiştir. Her iki uluslararası komite de Olimpik ve Paralimpik Hareketlerde kadınlar için karar alma pozisyonlarının sayısını (özellikle yürütme organlarında) artırmak için hedefler (sırasıyla %20 ve %30) belirlemiştir. Her iki uluslararası komite de bu hedeflere ulaşılmasını desteklemek için birbirini tamamlayan girişimlerde bulunmuştur.

WoMentoring Projesi, Uluslararası Paralimpik Komitesi ve Agitos Vakfı tarafından desteklenmiş, 18 ay sürmüş ve 2014-2016 yılları arasında uygulanmıştır (Avrupa Konseyi, 2016). Bu proje, Paralimpik Hareket'in liderlik pozisyonlarında %30 kadın bulundurma hedefine katkıda bulunmak amacıyla oluşturulmuştur. Proje, 16 çift mentor ve öğrenciyi bir eğitim ve gelişim programına dahil ederek katılımcıların güçlü liderler olma becerilerini geliştirmelerini sağlamıştır. Birçok öğrenci, hedeflerine ulaşmak için gereken güven ve becerileri kazanmalarında mentorlarının rehberlik ve desteğinin çok önemli olduğunu fark etti. Öğrenciler Ulusal Paralimpik Komiteleri ve spor organizasyonları içinde terfi edebildikleri ve çeşitli etkili pozisyonlar elde edebildikleri için yaklaşımın olumlu etkisi açıktır.

Avrupa Konseyi, sporda karar alma süreçlerine toplumsal cinsiyet perspektifini entegre etmek için bir dizi önlem önermiştir (Avrupa Konseyi, 2016). Bu tedbirler arasında aşağıdakiler öne çıkmaktadır:

- Her iki cinsiyete de fayda sağlamayan ve belirli bir rolü yerine getirmek için farklı bilgi ve deneyimleri tanıyan adayları belirlemek ve seçmek için şeffaf ve adil prosedürler uygulamak.
- Sporda profesyonel yönetim pozisyonları için açık iş ilanlarını kamuya açık ve yaygın bir şekilde duyurmak.
- Seçme ve aday gösterme komitelerinde cinsiyet dengeli temsili sağlamak.
- İş ve özel hayatı uzlaştırmayı mümkün kılan (yani, aile sorumlulukları ile karar alma pozisyonlarını uzlaştırmayı mümkün kılan) toplumsal cinsiyete duyarlı insan kaynakları politikaları oluşturmak.

- Toplumsal cinsiyet dengesini iyi yönetimin bir ilkesi olarak teşvik etmek için iç yönetmelikleri ve tüzükleri değiştirmek.

- Liderlik pozisyonlarında cinsiyet çeşitliliğinin faydaları konusunda farkındalığı artırmak ve yeterince temsil edilmeyen cinsiyetin liderlik becerilerini geliştirmek için programlar ve projeler geliştirmek ve finanse etmek.

Avrupa Komisyonu'nun İnovasyon, Araştırma, Kültür, Eğitim ve Gençlikten Sorumlu Üyesi tarafından kurulan Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Üst Düzey Grubu, Mart 2022'de Avrupa Komisyonu, AB Üye Devletleri, ulusal ve uluslararası spor kuruluşları ve taban örgütleri için sporda daha fazla toplumsal cinsiyet eşitliği sağlamaya yönelik bir eylem planı ve tavsiyeler sunmuştur (Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto, 2023). Bu bağlamda, liderlik açısından, kadınların liderlik pozisyonlarında yeterince temsil edilmediği göz önünde bulundurularak, aşağıdaki tavsiyelerde bulunulmuştur:

i) yetki ve karar alma süreçlerinde toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasına yönelik tedbirlerin taahhüt edilmesi,

ii) yürütme komitelerinde dengeli temsilin değeri konusunda farkındalığın artırılması;

iii) tüm karar alma organlarında yeterince temsil edilmeyen cinsiyet için %50 temsil kotası oluşturulması ve dönem sınırlaması getirilmesi,

iv) kadınları güç ve karar alma pozisyonlarından uzaklaştıran ön yargılar konusunda farkındalık yaratacak programlar oluşturulması,

v) güç ve karar alma mevkilerinde dengeli temsili teşvik eden politikaları değerlendirmek ve uygulamak için uzman gruplarla birlikte çalışılması.

Öte yandan, toplumsal cinsiyet eşitliği açısından iyi uygulamalarla ilgili olarak, yüksek çarpan etkisi nedeniyle, ASIOF tarafından desteklenen ve 2023'te çevrimiçi olarak üçüncü baskısını gerçekleştiren Women Lead Sport programını önemsiyoruz. Programa çok çeşitli ülkelerden ve spor dallarından 35 kadın katılmıştır. ASIOF'a (2023)'göre,

Programın amacı, potansiyel kadın liderleri kendi Uluslararası Federasyonlarında (IF), Kıta Birliklerinde veya Ulusal Federasyonlarında (NF) seçmeli pozisyonlarda görev almaları için güçlendirmek ve böylece Olimpik Hareket genelinde liderlik pozisyonlarındaki kadın sayısını sistematik olarak artırmaktır.

Şu ana kadar 140 kadın, Ulusal Federasyon Başkanı ve Yönetim Kurulu üyeleri ve hatta Uluslararası Federasyon Yönetim Kurulları veya Konseyleri gibi çok çeşitli pozisyonlarda ulusal ve uluslararası federasyonlar içinde ilgili yansımaları olan programı tamamlamıştır.

Ayrıca, bazı Uluslararası Federasyonlar, konsey seçim üyeleriyle ilgili olarak web sitesinde (<https://worldathletics.org/aboutiaaf/structure/council>) Dünya Atletizmi gibi Cinsiyet Eşitliği temsilleri için önerilerde bulunmuş, aşağıdaki gibi kararlar almıştır.

Konsey'in oluşumunda asgari bir cinsiyet şartı vardır. Toplam 26 üyeden 2019 seçimleri için her bir cinsiyetten en az yedi kişi; 2023 seçimleri için her bir cinsiyetten 10 kişi (yaklaşık %40); 2027 ve sonrasındaki seçimler için her bir cinsiyetten 13 kişi (yani %50) olmalıdır.

4. PEDAGOJİK REHBERLİK

Kadınların spor organizasyonlarındaki liderlik pozisyonlarına eşit olmayan katılımı göz önüne alındığında, bu durumu iyileştirmeye yarayacak eğitim ve öğretime daha fazla ve daha iyi yatırım yapılması önerilmektedir. Bu yatırım, uluslararası, ulusal, bölgesel ve yerel düzeylerde spor organizasyonlarındaki politikaları değiştirmek, okullardaki öğrencilere vurgu yapmak, ailelere ve sporla bağlantılı tüm insanlara ulaşmak için yapılmalıdır.

Toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini düzeltmenin yanı sıra, liderlik pozisyonlarında kadınların bulunmasının bir kuruluşun etkinliği üzerinde olumlu etkileri olduğu kanıtlanmıştır. Örneğin, liderlik rollerinde kadınların varlığı daha iyi karar alma süreçleri, daha zengin bir fikir havuzu ve daha iyi finansal performans ile ilişkilidir. Ayrıca, kadınlar yönetim kurullarında yer aldıklarında, örgütsel inovasyona ve çatışmalarla ilgili daha iyi karar alınmasına katkıda bulunurlar (Torchia vd., 2018). Öte yandan, liderlik üzerine düşünme gelişmiş iletişim becerileri, yüksek düzeyde duygusal zekâ ve kişinin deneyimleriyle duygusal olarak ilişki kurma konusunda daha büyük bir yetenek gerektirir (Yang, Chawla ve Uzzi, 2019). Bazı araştırmacılar, bu becerilerin genellikle kadınlarda daha yaygın olduğunu doğrulamaktadır (Zheng, Surgevil ve Kark, 2018).

Bu gerçekliğin sonuçları herkes için olumsuzdur. Kadınlar açısından erkeklerle aynı koşullardan ve faydalardan (yani sosyal, ekonomik ve kültürel) yararlanmanın imkansızlığı, spora katılımları ve potansiyellerini çok boyutlu olarak özgürce ifade edememeleri bakımından (sporcular, hakemler, antrenörler, yöneticiler) öncelikle kadınlar için, daha sonra toplum için olumsuzdur, çünkü erişim fırsatlarında adalet koşullarını yaratmak olan kaçınılmaz bir insani amaç yerine getirilmemektedir (Silva ve Lucas, 2018).

Bu anlamda, spor örgütlerinde önemli işlevlerin yerine getirilmesinde toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak amacıyla kadınların yolculuklarında karşılaştıkları çoklu engellerin ve zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olacak stratejileri bilmek önemlidir. Nitekim Cosentino ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilen çalışmada, Kanada'daki profesyonel spor organizasyonlarında liderlik pozisyonlarında bulunan katılımcılar, yollarındaki birçok karmaşık kısıtlamanın üstesinden geldiklerini ortaya koymuşlardır. Ayrıca, spor organizasyonlarında liderlik rolleri oynamak isteyen kadınlar için bazı öneriler de sunmaktadırlar: rol modelleri, mentorlar ve sponsorlar bulmak ve daha sonra olmak; ağ oluşturma ve fırsatlara erişim sağlamak, kendini tanıtmaya stratejileri geliştirmek; kasıtlı olarak çok çeşitli bir spor kariyeri oluşturmak.

Vurgulanması gerekli olan, hakkında çok az çalışma bulunan ve derinleştirilmesi gereken bir husus, kadınların spor örgütlerinde görev almaları için seçilme prosedürlerine ilişkin veri eksikliği ile ilgilidir (Evans ve Pfister, 2021). Araştırmacılar, seçimlerin pratik yönlerine ilişkin verilere erişimde zorluk yaşadıklarını, iç tartışmaların kayıtlarının ve bazı kurumsal tüzüklerin genellikle mevcut olmadığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, seçimlerin yapılandırılmış uygulaması (veya şeffaflık eksikliği) ile işe alım arasındaki ilişki, en iyi uygulamaların bilinmesi ve vurgulanması için kanıtlara ihtiyaç duyulan bir alan olarak görülmüştür. Bu netlik eksikliği, spor örgütlerinin toplumsal cinsiyet eşitliği politikalarını teşvik etme becerisi açısından ciddi bir eksiklik olarak değerlendirilmiştir.

Spor örgütlerinde kadınların varlığı için kota uygulanması tartışılan bir önlem olmuştur. Ancak, bu önlem konusunda bir fikir birliği bulunmamaktadır (Evans ve Pfister, 2021). Bu anlamda,

hükümetlerin veya spor kuruluşlarının kotaları nasıl uygulayabileceklerine dair veri eksikliği bulunmaktadır. Özellikle, STK'ların ve spor düzenleyici kurumlarının üyeleri, bazı kotaların uygulanmasının neden bazı durumlarda başarılı olduğunu, bazı durumlarda ise daha az başarılı olduğunu tam olarak bilmemektedir. Ayrıca, önerilen kotaların uygulanmaması halinde yaptırım uygulanması gerekip gerekmediğine ilişkin belirsizliklerini de ortaya koymuşlardır. Öte yandan, kural ve düzenlemelerin farklı federasyonlara veya üye kuruluşlara seçici bir şekilde dayatılmasının etik dışı ve/veya adaletsiz olarak görülebileceğini düşünmektedirler.

Kadınların mevcut bağlamda sahip olduğu toplumsal rolü teyit etmenin en indirgeyici yolu olduğu için kotaların varlığını kabul etmeyen diğer yazarlar, bununla birlikte, kadınların katılımını teşvik eden pozitif ayrımcı uyarıların yaratılmasının da sporda değer görmesi gerektiğini kabul etmektedir. (Silva ve Lucas, 2018). Ayrıca, sporda liderlik rolleri üstlenen kadınların yaygınlaştırılması ve teşvik edilmesinin, kadınlar tarafından bu pozisyonlara yönelik talebin artırılması için bir teşvik oluşturabileceğini savunmaktadırlar.

Spor organizasyonlarında toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik eden programlar düzenlemek de önemli olabilir (Murray, 2022). Bununla birlikte, birçok kuruluş kadın spor faaliyetleri geliştirmek için erkek faaliyetleri kadar çaba sarf etmemiştir. Öte yandan, kadın spor faaliyetleri her zaman erkek spor faaliyetleri ile aynı boyutta teşvik edilmemekte ve geliştirilmemektedir.

Son olarak, Beden Eğitimi derslerinin farkındalık yaratma ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etme konusunda önemli bir katkı sağlayabileceği bilinmektedir. Ancak, gençler için beden eğitimi ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin nasıl sağlanacağı sorusunun kolay ve anlaşılır bir cevabı yoktur (Flintoff, 2011). Bazı önerilerde bulunulabilir: i) kız ve erkek çocuklara sağlanan fırsat ve faaliyetlerin türü hakkında düşünülmeli - eşit erişim sağlamanın mutlaka eşit fırsatlarla sonuçlanacağı anlamına gelmediği dikkate alınmalı; ii) açık bir karma eğitim pedagojisi benimsenmeli; sağlanan öğrenme ortamlarında erkeklik ve kadınlık farklılıkları tanınmalı; Beden Eğitimi öğretmenleri düşüncelerinde ve günlük eylemlerinde toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmelidir.

5. SONUÇLAR

Toplumsal cinsiyet eşitliği, Avrupa Birliği'nin (AB) antlaşmalarda ve diğer resmi belgelerde yer alan temel bir ilkesidir ve AB'nin 2021-2025 Eşitlik Stratejisi aracılığıyla aktif olarak daha yakından ulaşmaya çalıştığı önemli bir hedef olarak sunulmaktadır. Bu strateji, tüm çeşitliliğiyle tüm insanlara yaşam projelerini sürdürme özgürlüğü ve Avrupa toplumunu zenginleştirmek, katılmak ve yönetmek için eşit fırsatlar vermeyi amaçlamaktadır.

Gördüğümüz üzere, son on yılda kadınların spora katılımını ve etkisini anlamak üzere Avrupa çapında birçok araç geliştirilmiş ve kadınların spora daha fazla entegre olmasına katkıda bulunacak girişimler geliştirilmiştir. İstatistiksel veriler, kadınların spor liderliğinde hala azınlıkta olduğunu ve sporda güç ve karar alma pozisyonlarına erişimde birçok engelle karşılaştıklarını ortaya koymaktadır.

Uluslararası Federasyonların üst yönetiminde yer alan kadın sayısının 1-10 arasında değiştiği ve ortalamanın beşten az olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca, Uluslararası Federasyonların üst yönetim komitelerindeki asgari kadın oranı %9'dur ve bazı Uluslararası Federasyonlar %50'ye ulaşmış olsa bile, Yaz Olimpiyat Oyunlarındaki temsili sporların (ASOIF) üst yönetiminin ortalaması hala %27'dir. Ayrıca, ASOIF'in 33 UF'sinin %6'sını temsil eden sadece iki

Uluslararası Spor Federasyonunun Başkanının kadın olduğunu tespit edilmiştir. Bu üst düzey Uluslararası Federasyonların bazılarında üst yönetimde daha fazla kadına yer vermek için seçim kuralları üzerinde çalışmış, diğerleri ise hala bu değişiklikleri yapmamıştır. Öte yandan, uluslararası federasyonların sadece %24'ünün bu değişikliklere yönelik bir stratejik planı ve %30'unun spor ve disiplinlerinde Toplumsal Cinsiyet Eşitliği politikaları için bir kadın komisyonu bulunmaktadır. Bu kuruluşların değişmekte olduğu sonucuna varılmaktadır ancak değişim yönündeki niyetin, mümkün olduğunca %50'yi hedeflemek için ivmeye dayalı daha fazla kanıt ihtiyacı var.

İstisare edilen veriler bir dönüm noktasında olduğumuz sonucuna varmamızı sağlamaktadır, zira son yıllarda kadınların katılımı önemli ölçüde artmıştır, ancak yine de sürekli teşvik edilmesi gerekmektedir. "Sporda Kadın: Toplumsal Cinsiyet İlişkileri ve Gelecek Perspektifleri" adlı bu projenin de ihtiyacımız olan değişimin hızlandırılmasına katkıda bulunabileceğine inanıyoruz.

6. KAYNAKÇA

- ASIOF. (2022). Fourth Review of International Federation Governance. https://www.asoif.com/sites/default/files/download/fourth_review_of_international_federation_governance.pdf
- ASIOF. (2023, May 22). 'Women Lead Sports'. ASOIF. <https://www.asoif.com/news/asoif%E2%80%99s/2023-%E2%80%98women-lead-sports%E2%80%99-programme-hailed-success>
- Coakley, J. (2017). Sports in society: Issues & controversies (Twelfth edition).
- Mc Graw Hill, Cosentino, A., Weese, W. J., & Wells, J. E. (2021). Strategies to Advance Women: Career Insights From Senior Leadership Women in Professional Sport in Canada. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.716505>
- Council of Europe. (2016). Gender Equality and Leadership in Sport. <https://rm.coe.int/bis-factsheet-genderequality-sport-leadership-en/1680714b8e>
- Craig, P., & Hill, J. (2016). Class and Gender Differentiation in Sport. Em P. Craig, *Sport Sociology* (3rd ed, pp. 101–134). Sage Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/sport-/book245096>
- European Institute for Gender Equality. (2015). Gender equality in sport. <https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/gender-equality-sport>
- Evans, A. B., & Pfister, G. U. (2021). Women in sports leadership: A systematic narrative review. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(3), 317–342. <https://doi.org/10.1177/1012690220911842>
- Flintoff, A. (2011). Gender and learning in physical education and youth sport. Em K. Armour (Ed.), *Sport pedagogy: An introduction for teaching and coaching* (pp. 202–213). Pearson Education Limited.

- Fisher, L. A., Knust, S. K., & Johnson, A. J. (2013). Theories of Gender and Sport. Em E. A. Roper (Ed.), *Gender Relations in Sport* (pp. 21–38). SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6209-455-0_
- Gray, E. (2020). Barriers to Senior Leadership Positions for Women in Sport Management: Perceptions of Undergraduate Students and Insights from their Professors. Electronic Thesis and Dissertation Repository. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/7098>
- Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto. (2023). Grupo de Trabalho para as Políticas Públi. Relatório Final. República Portuguesa. Ministra Adjunta e dos Assuntos Parlamentares. <https://www.portugal.gov.pt/downloadficheiros/ficheiro.aspx?v=%3D%3DBQAAAB%2BLCAAAAAAABAAzNDa1sAAAhLApQUAAAA%3D>
- Henry, I., & Robinson, L. (2010). Gender equality and leadership in Olympic bodies. International Olympic Committee.
- Instituto Português do Desporto e Juventude (n.d.). Agentes desportivos (praticantes, treinadores, árbitros ou juízes e dirigentes) por sexo e federação desportiva_ 2013 a 2017. https://ipdj.gov.pt/documents/20123/1303434/fatores_humanos_act2018_20200511.xls/1f365fb8-4f93-d235-3ab7-784a4b6e06dd?t=1595924399460
- IOC.(1996).Olympic charter. International Olympic Committee. <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/172383/olympic-charter-in-force-asfrom-18th-july-1996-international-olympic-committee>
- IOC. (2021). Portrayal Guidelines Gender-Equal, Fair And Inclusive Representation In Sport. <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Gender-Equality-inSport/IOC-Portrayal-Guidelines.pdf>
- IOC.(2023a). Factsheet. Women in the Olympic Movement. https://www.asoif.com/sites/default/files/download/fourth_review_of_international_federation_governance.pdf
- IOC. (2023b). Gender equality through time: At the Olympic Games. International Olympic Committee. <https://olympics.com/ioc/gender-equality/gender-equality-through-time>
- Murray, H. (2022). Female Leader’s Experiences within Sport Organizations: A Thematic Analysis. *Journal of Nursing and Women’s Health*. <https://www.gavinpublishers.com/article/view/female-leadersexperiences-within-sport-organizations-a-thematic-analysis>
- Silva, A., & Lucas, C. (2018). A igualdade de sexos na natação em Portugal: Conceção, estratégia e realidade. Em J. Constantino & M. Machado (Eds.), *Desporto, género e sexualidade* (pp. 101–116). Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Sport Integrity Global Alliance (SIGA). (2023, março 7). Women Remain Underrepresented in Sports Leadership, Despite Some Progress – SIGA survey – Sport Integrity Global Alliance. <https://siga-sport.com/press/releases/women-remain-underrepresented-in-sports-leadership-despite-some-progress-siga-survey/>

7. DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Kadınların Olimpiyat Oyunlarına katılımının 2024 yılı için yüzde kaç olacağı öngörülmektedir?
 - a. 10%
 - b. 20%
 - c. 30%
 - d. 50%**

2. Uluslararası Olimpiyat Komitesi'ne (IOC) göre spor, toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesi ve kadın ve kız çocuklarının güçlendirilmesi için güçlü bir platformdur. IOC'nin toplumsal cinsiyet eşitliği ile ilgili sorumluluğu nedir?
 - a. Spor yönetiminde harekete geçmek ve toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek.**
 - b. Olimpiyat Oyunlarında kadın sporcular için kota belirlenmesi.
 - c. Spor dışında kadın hakları için savunuculuk yapmak.
 - d. Karma cinsiyet etkinliklerinde cinsiyet çeşitliliğini teşvik edecek tedbirlerin uygulanması.

3. Spor organizasyonlarında liderlik pozisyonlarına erişimde kadınların karşılaştığı engellerden bazıları nelerdir?
 - a. Kadınların spor eğitimi alması için fırsatların olmaması.
 - b. Hükümet düzenlemelerine karşı direnç.
 - c. Spor liderliğinde az sayıda kadın rol modelinin bulunması.
 - d. Yukarıdakilerin hepsi.**

4. Paralimpik Harekette liderlik pozisyonlarındaki kadın sayısını artırmak için WoMentoring Projesi hangi kuruluş tarafından hayata geçirilmiştir?
 - a. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)
 - b. Avrupa Komisyonu
 - c. Agitos Vakfı
 - d. Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC)**

5. Spor organizasyonlarında toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek için önerilen bazı stratejiler nelerdir?
 - a. Aday seçimi için şeffaf ve adil prosedürlerin uygulanması.
 - b. Profesyonel yönetim pozisyonları için iş ilanlarının yayınlanması.
 - c. Cinsiyete duyarlı insan kaynakları politikalarının geliştirilmesi.
 - d. Yukarıdakilerin hepsi**

BÖLÜM 3: AVRUPA ÜLKELERİNDE SPOR MEVZUATI VE OLASI CİNSİYET AYRIMCILIĞI

Alexandra Bekiari

Öğretim Üyesi. Teselya UTH Üniversitesi, Teselya,

Yunanistan DOI: 10.14679/2217

1. GİRİŞ

Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin, her iki cinsiyetin de fiziksel, duygusal ve entelektüel potansiyellerini tam olarak kullanabilmeleri için eğitim, performans, değerlendirme ve kariyer perspektiflerinde uygun koşulların sağlanması olarak algılanması makul olarak beklenmektedir. Başka bir deyişle, toplumsal cinsiyet eşitliği "aynı" değil, "benzer" veya "nispeten benzer" koşullar anlamına gelmektedir.

Değişen ekonomik, sosyal ve siyasi koşullara bağlı olarak toplumsal cinsiyet rollerinde meydana gelen değişiklikler, özellikle katılımı ilgili olarak spor üzerinde de etkili olmuştur. Yirminci yüzyılın başında Paris'te düzenlenen ve beş spor dalında yaklaşık 1000 sporcu arasından yirmi iki kadının katıldığı Olimpiyat Oyunlarından bu yana, kadınların Olimpik Harekete her düzeyde katılımı giderek değişmiştir. İkinci on yılın başlarında IOC'de yüzden fazla üye arasında yirmi dört kadın üye bulunmaktaydı. Bununla birlikte, karar alma düzeyinde durum pek de etkili değildi: ilk çağdaş Olimpiyat Oyunlarından 80'li yılların başına kadar Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nde hiç kadın üye yoktu.

Sporun günlük hayattaki öneminin yanı sıra, en geniş anlamıyla sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesi ihtiyacı da göz ardı edilemez. Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin eksikliği, spor sektörü için kaçırılmış bir fırsat olarak da görülebilir. Cinsiyet dostu bir iklim, spor kurumlarının standart bir özelliği haline gelebilir ve gelmelidir ve bunun faydalarından ilk yararlanacak olanın spor dünyası olacağına şüphe yoktur (Andersen ve Bakken, 2019; Andersson ve Barker-Ruchti, 2019). Bu kitap bölümünün amacı, spor sektöründe cinsiyete özgü eşitlik konusundaki bu eksiklikleri ve ilgili stratejilerin gerekliliğini vurgulamaktır. Yasa koyucular, uygun strateji ve uygulamaların eylem alanını ve uygulama kapasitesini şekillendirdiğinden, spor faaliyeti içindeki toplumsal cinsiyet konumuyla ilgili olarak eşitlik ve adalet konularına yönelik mevzuat yaklaşımlarının önemi açıktır. Yasa koyucuların yönelimlerinin önemi de son derece önemlidir zira bunlar sadece temel politikaların oluşturulmasında değil aynı zamanda önceliklerin belirlenmesinde de belirleyici olabilir.

Spordaki paydaşlar, toplumsal cinsiyet konularının sporun temel politika hedefleriyle ilgisiz olduğunu, hatta bunlara engel teşkil ettiğini düşünmek yerine, toplumsal cinsiyet eşitliğinin hem sosyal hem de ekonomik ilerlemenin bir koşulu olarak değeri konusunda daha kapsamlı bir anlayış geliştirmelidir. Daha iyi eğitilmiş ve becerikli kadın ve erkeklerin kişisel, kurumsal ve toplumsal düzeylerde ilginç faydalar sağlanması beklenmektedir. Knijnik (2023), kadın ve kız çocuklarının spora katılımı konusunda odaklanmış bir çerçevede izlenen politikalar, kurallar ve prosedürlerde bir "kör nokta" olduğunu tespit etmiş ve federasyonlardaki kadın sporcu sayısının artmasının spor alanında kadınlara yönelik ayrımcılık ve tacize karşı caydırıcı bir unsur oluşturmadığını belirtmiştir.

Komisyon Üyelerinin, sporda hem kadınlar hem de erkekler arasında her düzeyde süregelen uçurumlar ve somut tedbirlerin uygulanmaması nedeniyle daha fazla eylem ve daha fazla işbirliği çağrısında bulduklarını belirtmek gerekir. Buna ilaveten, Avrupa'daki spor yönetim organlarında liderlik pozisyonlarında bulunan kadınların sayısı, bazı AB Üye Devletlerinde ve yerel düzeyde istisnalar olmakla birlikte hala çok düşüktür (ortalama %10). Spor ve Fiziksel Aktiviteye ilişkin araçları (Euro-barometre gibi) izlediğimizde 2014 yılı, Avrupa genelinde kız çocuklarının ve kadınların katılımının hala erkeklerle (çocuk ve yetişkin) aynı seviyelerde olmadığını vurgulamıştır (Abdelghaffar ve Siham, 2019; Council of the European Union, 2014; Jenkin ve ark., 2017). Ayrıca, istihdam edilen kadın antrenörler Avrupa'daki antrenörler arasında azınlıkta kalırken, aynı iş türü için bildirilen 1000 €'ya varan farklarla erkek meslektaşlarına göre genellikle aylık ortalama daha az kazanmaktadır. Ayrıca, bazı olumlu eylemlere rağmen, mevzuat ve politikalar yoluyla önemli değişiklikler oldukça az gerçekleşmiştir. Sermaye ve güç sahibi olmak, hem spor alanında kadın ve erkekler arasında eşit işe eşit olmayan ücret ve fırsatların yetersizliği hem de kadın sporuna daha az tesis ve eşit olmayan yatırım şansı dahil olmak üzere katılım fırsatları konusunda eşitsizlikleri göstermektedir (Shi, 2023).

Yukarıda bahsedilen detaylar, sporun olması gerektiği kadar toplumsal cinsiyet dengesine sahip olmadığını ortaya koymakta ve sürdürülebilir politikalar ve gerektiğinde yasal çerçevelerle desteklenen somut önlemler yoluyla sporda toplumsal cinsiyet koşullarını ve eşitliğinin iyileştirilmesi ihtiyacını vurgulamaktadır. Ayrıca, ataerkil toplumun kadın ve erkekler için farklı beklentiler yaymasıyla desteklenen bir toplum kültürü ürünü olarak toplumsal cinsiyetin, Olimpiyat oyunlarına kadın katılımının teşvik edilmesine rağmen kadınların spora katılımını kısıtladığı genel bir varsayımdır (Sherry, 2016) 2010 yılında toplumsal cinsiyet eşitliğine ilişkin Eurobarometre sonuçları, Avrupalıların spor dünyasında bulunan cinsiyetçi kalıplaşmış yargılardan endişe duyabileceklerini göstermiştir. Pek çok spor kuruluşunun sporda toplumsal cinsiyet eşitliğine olan bağlılıklarını ifade etmeleri cesaret verici bir işaret olarak değerlendirilmektedir. 2014 yılının başında dünya çapında dört yüzden fazla spor kuruluşu Brighton Kadın ve Spor Deklarasyonu'nu onaylamıştır. Brighton Deklarasyonundan neredeyse yirmi yıl sonra, Helsinki 2014'te yapılacak bir sonraki IWG Dünya Konferansının sloganı olan 'Değişime Liderlik Etme' ye hala ihtiyaç duyuluyor olabilir. Dolayısıyla, aynı zamanda tedbirlerin ve eylemlerin uygulanmadığı da inkâr edilemez. Nihayetinde Brighton Deklarasyonunu imzalayanlar tarafından sporda kadınlara yönelik pek çok olumlu faaliyet, proje ve eylem gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte, birçok spor kuruluşunun sporda toplumsal cinsiyeti yaygınlaştırma işini kurumsallaşma yoluyla gerçekleştirmediği görülmüştür. Dolayısıyla, bu faaliyetlerin ne kadar sürdürülebilir olduğu ve ön planda olan kaç spor kuruluşunun bu faaliyetlere dahil olduğu hala tartışmalıdır.

Eşit fırsatlar, farklı düzeylerde ve bunları ele alma yetkinliğine sahip farklı kuruluşlar tarafından teşvik edilebilir (Flake ve ark., 2013). Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği politikalarının uygulanmasında daha fazla ilerleme kaydedilebilmesi için bu desteğe ihtiyaç vardır. Bunu başarmanın yolu, politik eylemler veya destekleyici tedbirler için destek sağlamak amacıyla spor sektörü içindeki ve dışındaki paydaşların kararlılığından geçmektedir (Grima ve ark., 2017).

Kulüplere erişim, antrenörlük kurslarına erişimin iyileştirilmesi, kalıp yargıların değiştirilmesi ve emniyet ve güvenlik düzenlemeleri sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini geliştirecektir. Bu tedbirler veya eylemler öncelikle ulusal ve yerel paydaşların sorumluluğunda olmalı ve sporun yönetim organlarında kadın ve erkeklerin rolünü ele almak için yerel düzeyde çaba gösterilmelidir. Ancak, böyle bir program sadece özel yerel girişimlere bağlı olmamalıdır ve bir politika ve/veya yasal çerçevenin parçası olarak tüm spor

sektörüne yönelik sürdürülebilir bir yaklaşıma ihtiyaç vardır. Pavlidis ve diğerleri (2023), Avustralya Futbol Ligi'nin erkek egemen profesyonel futbol sistemine kadınların dahil edilmesi sürecinde nasıl bir mantık ve istek etrafında şekillendiğine ve bu sürecin gelecekte sekteye uğramaması için ne gibi önlemler alınması gerektiğine değinmektedir.

AB'nin ortak bir değeri ve AB'nin büyüme, istihdam ve sosyal uyum hedeflerine ulaşılması için gerekli bir koşul olarak kabul edilmektedir. Buna ek olarak, ulusal veya yerel yaklaşıma göre, kadın-erkek eşitliği AB'nin temel bir ilkesi olarak kabul edilmekte ve antlaşmalarda yer almaktadır. Avrupa sporunun karar alma organlarında var olan büyük cinsiyet uçurumu (Downward ve ark., 2014; Eime ve ark., 2015), cinsiyet eşitliğine gereken önemin verilmemesi ve bu kuruluşların sporda kadınların doğru şekilde yer alması için hayati önem taşıyan medya ve sponsor sözleşmelerinde oynayabilecekleri kilit pozisyonlar, konuya Avrupalı bir yaklaşım getirilmesini meşru kılmaktadır. Avrupa yaklaşımının gerekliliği, öğrenme deneyimlerinin karşılıklı olarak paylaşılmasının yanı sıra etkili uygulama ve ulusal stratejilerin geliştirilmesinin desteklenmesinin ötesine geçmektedir. Ayrıca, uluslararası bir yaklaşım, sporda cinsiyete dayalı şiddet gibi, sınır ötesi zorluklarla karşılaşan ulusal düzeyde duyarlı ve hassas olabilecek konularda da yardımcı olabilir.

2. HÜKÜMETLER ARASI VE ULUSLAR ÜSTÜ DÜZEYDE SPORA KATILIM VE YÖNETİMİN ŞEKİLLENDİRİLMESİ

Kadın-erkek eşitliği ilkesini tüm faaliyetlerinde yaygınlaştırmak AB'nin görev ve hedeflerinden biri olmakla birlikte, ABİHA'nın 2. ve 3(3) maddeleri ile ABİHA'nın 8. maddesinde öngörüldüğü üzere AB için özel bir misyon teşkil etmektedir. Kadın-erkek eşitliği, AB'nin Antlaşmalarda yer alan temel bir ilkesi olarak kabul edilmektedir.

Spor dünyasında toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının yanı sıra geleneksel erkeklik ve kadınlık modelleri de dahil olmak üzere geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin (Culvin,et al.,2023;Bowes ve Culvin, 2021) sporun birçok seviyesine ve alanına erişimin yanı sıra katılımı ve spor yönetimlerinin yanı sıra spor kuruluşlarının örgütsel kültürlerini etkilediği fark edilmiştir. Kaydedilen ilerlemeye rağmen, sporda kadınlar ve erkekler arasında özellikle şu konularda toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri devam etmektedir: spora, beden eğitime ve fiziksel aktiviteye erişim ve uygulama; ayrıca spor ve sporun medyada yer alması, Avrupa genelinde toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının sürdürülmesine ve/veya bunlara karşı mücadele edilmesine katkıda bulunabilir; kadın sporcuların ve kadın sporunun medyada yer alması; spor kariyerinin sona ermesinin ardından iş hayatına yeniden entegrasyon; sorumluluklara erişim, spor yönetim organlarına katılım ve karar alma rolleri; kaynaklara, maaşlara, mali teşviklere ve spor tesislerine erişim; (Portela Pino vd.,2020),taciz veya istismar da dâhil olmak üzere toplumsal cinsiyete dayalı şiddet (Somerset ve Hoare, 2018). Sporda veya spor aracılığıyla kadın ve erkekler arasında fiili eşitlik sağlamak için, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin yapısal karakteri, toplumsal cinsiyeti yaygınlaştırma stratejisini benimseyerek veya ilgili tüm kurumları ve aktörleri uygulamaya dahil ederek ele alınmalıdır. Bu nedenle, hükümetler arası düzeyde (örneğin Bakanlar Komitesi) ve uluslar üstü düzeyde (örneğin Avrupa Parlamentosu, Komisyon) çok sayıda yasal belgeler ve politikalar geliştirilmiştir, örneğin:

- 4. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spordan Sorumlu Bakanlar ve Üst Düzey Yetkililer Konferansı sırasında kabul edilen Bildirge,
- Birleşmiş Milletler Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi (1979) kadınlara karşı her türlü ayrımcılığı kınamakta ve tüm uygun yollarla ve vakit kaybetmeksizin kadınlara karşı ayrımcılığın ortadan kaldırılması ve spor ve beden eğitiminde de toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması için bir politika izlenmesini

kabul etmektedir,

- Bakanlar Komitesi'nin gözden geçirilmiş Avrupa Spor Sözleşmesi hakkında üye devletlere yönelik Rec(92)13-rev sayılı Tavsiye Kararı, herkesin spora katılma hakkının altını çizmekte ve sporun özellikle cinsiyet temelinde olmak üzere her türlü ayrımcılıktan uzak tutulmasını tavsiye etmektedir,
- Kadınların ve kız çocuklarının sporun her alanına tam katılımını sağlayan ve buna değer veren bir spor kültürü geliştirme amacını taşıyan Brighton Kadın ve Spor Bildirgesi (1994),
- "Spor alanında ve özellikle Olimpiyat Oyunlarında kadınlara karşı ayrımcılık" konulu 1092 (1996) sayılı Parlamenterler Meclisi Kararı,
- Bakanlar Komitesi'nin üye devletlere toplumsal cinsiyetin yaygınlaştırılmasına ilişkin Rec(98)14 sayılı Tavsiye Kararı, üye devletlerin hükümetlerinin karar alıcıları "kamu sektöründe toplumsal cinsiyetin yaygınlaştırılmasının uygulanması için elverişli bir ortam yaratmaya ve koşulları kolaylaştırmaya" teşvik etmelerini tavsiye etmektedir,
- 2001 tarihli Atina Kadın ve Spor Bildirgesi,
- Avrupa Konseyi Avrupa Bakanları Konferansları, özellikle kabul edilen III sayılı Karar Spordan sorumlu Bakanlar (Budapeşte, Ekim 2004),
- Bakanlar Komitesi'nin üye devletlere sporda iyi yönetim ilkelerine ilişkin Rec (2005) 8 sayılı Tavsiye Kararı, sporda iyi yönetim ilkelerinin uygulanmasının sporda toplumsal cinsiyetin anaakımlaşırılmasının teşvik edilmesinde kilit bir unsur olduğunu belirtmektedir,
- Parlamenterler Meclisi'nin "Sporda kadınlara ve kız çocuklarına karşı ayrımcılık" konulu 1701 (2005) sayılı Tavsiye Kararı ve Bakanlar Komitesi tarafından kabul edilen cevap (bkz. CM/AS(2005)Rec1701-final),
- Mayıs 2009 tarihli "Toplumsal cinsiyet eşitliğini gerçeğe dönüştürmek" başlıklı Deklarasyon; Bakanlar Komitesi, üye devletleri fiili eşitlik ile yasal eşitlik arasındaki uçurumu kapatmaya ve toplumsal cinsiyetin etkin bir şekilde yaygınlaştırılması yoluyla bu amaca ulaşılmasını hızlandırmaya davet etmiştir,
- Eylem için beş öncelik alanı belirleyen Kadın-Erkek Eşitliği Stratejisi 2010-2015 (Doc. 13767/10): eşit ekonomik bağımsızlık; eşit iş veya eşit değerde iş için eşit ücret; karar almada eşitlik; haysiyet, dürüstlük ve cinsiyete dayalı şiddete son verilmesi; ve dış eylemlerde cinsiyet eşitliği, Komisyon cinsiyet konularının tüm AB politikalarında yaygınlaştırılmasını teşvik etmeyi taahhüt etmiştir,
- Kadın-Erkek Eşitliğinden sorumlu Bakanlar tarafından kabul edilen Karar (Bakü, Mayıs 2010), burada de hukuken ve fiilen toplumsal cinsiyet eşitliği arasındaki uçurumun ancak özel mevzuat, politika ve programların kabul edilmesi ve bunların geçici özel tedbirler ve toplumsal cinsiyet bütçelemesi de dahil olmak üzere toplumsal cinsiyetin yaygınlaştırılması da dahil olmak üzere olumlu eylemlerin kullanılması yoluyla uygulanması ile kapatılabileceği kabul edilmiştir,
- Bakanlar Komitesi'nin gözden geçirilmiş Spor Etiği Kuralları hakkında üye devletlere yönelik CM/Rec(2010)9 sayılı Tavsiye Kararı, "cinsiyete dayalı ayrımcılık olmaksızın tüm bireysel ve/veya takım sporlarına kadın, kız, erkek ve erkek çocukların eşit

katılımını" talep etmektedir,

- Sporda AB boyutunun geliştirilmesine ilişkin Tebliğ (Doc. 5597/11) Komisyon, özellikle göçmen kadınların ve etnik azınlıklardan kadınların spora erişimi, karar alma pozisyonlarına erişim ve toplumsal cinsiyet kalıp yargılarıyla mücadele konularına odaklanan eylemler önermiştir,
- Bakanlar Komitesi'nin toplumsal cinsiyet eşitliği ve medya konusunda üye devletlere yönelik CM/Rec(2013)1 sayılı Tavsiye Kararı,
- Mayıs 2013'te 5. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spordan Sorumlu Bakanlar ve Üst Düzey Yetkililer Konferansı sırasında kabul edilen Berlin Deklarasyonu,
- Bakanlar Komitesi'nin sporda toplumsal cinsiyetin yaygınlaştırılması konusunda üye devletlere yönelik CM/Rec(2015)2 sayılı Tavsiye Kararı.

3. SPORDA CİNSİYET AYRIMCILIĞI: ÜCRETLERDE EŞİTSİZLİK, KADIN SPORCULAR İÇİN SINIRLI FIRSATLAR VE DESTEK EKSİKLİĞİ

Kadınlar ve erkekler arasındaki istihdam alanı bakımından eşitsizlikler spor alanında önemli ölçüde kendini gösterebilmektedir (Spiteri vd., 2019; Storr vd., 2022). Bir bütün olarak AB işgücü piyasasında, kadınlar yönetici pozisyonlarının yalnızca üçte birini oluşturmaktadır. Ayrıca, yarı zamanlı işlerin çoğunluğunu kadınlar üstlenirken, ücretlerinin de önemli ölçüde düşük olduğu görülmektedir. Cinsiyetler arası ücret farkı önemli boyutlardadır. Kadınlar erkeklerden ortalama yüzde on dört daha az kazanmakta, bu oran yönetici seviyesinde yüzde yirmi üçe çıkmaktadır. Ücret ve emeklilik maaşları arasındaki fark, çocuk bakımı, vergi sistemleri, eğitim ve kültürel normlar da dahil olmak üzere eşit işe eşit ücret konusunun ötesine geçen kültürel, yasal, sosyal ve ekonomik faktörlerle ilişkilendirilmiştir.

Elli iki Avrupa spor federasyonundan yirmisinin yönetim kurulunda hiç kadın bulunmamakta, kırk altısının yönetim kurulunda yüzde yirmi beşten az kadın yer almaktadır ve sadece ikisinin başkanı kadındır. Avrupa Ulusal Olimpiyat Komiteleri arasında sadece üç kadın başkan bulunurken, UOK İcra Komitelerindeki kadın oranı %14'tür ve sadece yedisinin genel sekreteri kadındır. Karar alma pozisyonlarındaki kadınların yüzdesi Avrupa genelinde ve farklı spor dalları arasında değişiklik göstermektedir: Alman spor federasyonlarındaki yöneticilerin %15'i kadındır. Finlandiya, İsveç ve Norveç için eşdeğer rakamlar sırasıyla %27, %33 ve %37'dir. Bir başka çalışmada 11 futbol federasyonundan yedisinin yönetim kurulunda tek bir kadın bile bulunmazken, 3 spor federasyonunda (ikisi cimnastik ve biri su sporları) kadınların oranı yüzde elli civarındadır. Kadınların hükümet spor organlarında da yeterince temsil edilmediği görülmektedir. Spordan sorumlu 28 bakandan sadece 6 tanesi kadındır ve AB Üye Devletlerindeki ulusal spor direktörlerinin %28'i kadındır.

Kadınların sporun birçok alanında yeterince temsil edilmediği görülmektedir. Eurobarometer on Sport and Physical Activity'e (2013) göre, kadınlar kadar kız çocukları da erkeklere kıyasla spora daha az katılmaktadır. Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin, daha yüksek katılım ve sporun popülaritesinin yanı sıra büyüyen bir işgücü nedeniyle medya da dahil olmak üzere spor ve ilgili sektörlerdeki tüm paydaşlar için ekonomik açıdan faydalı olması beklenmektedir. Spor alanındaki istihdam toplam istihdamdan daha hızlı artmaktadır (21. yüzyılın ikinci on yılının sonundan önceki son beş yılda % 8'den fazla). 2020 yılında AB'de bir milyondan fazla kişi spor alanında çalışıyordu (tüm istihdamın %1'inden az). Gençlerin yanı sıra erkeklerin de iyi temsil edildiği görülmektedir: çalışanların %33'ü 15 ile 29 yaş

arasındadır ve neredeyse %60'ı erkektir- toplam istihdamdan daha yüksek bir pay. Dahası, sporda ekonominin geneline kıyasla daha yüksek oranda iş pozisyonu kaybedilmiştir: yüzde bire kıyasla yüzde dört. Korona virüsün etkisi açısından bakıldığında, 21. yüzyılın ikinci on yılının sonunda sporda kaybedilen 54000 iş pozisyonunun 52000 tanesi kadınlara aitti. Kadınların spor bilimlerinde önde gelen yazarlık ve yayın kurulu pozisyonlarında bile yetersiz temsil edilmesi, bu tür bir cinsiyet eşitsizliğinin daha fazla araştırılmaya değer bir uyarı oluşturabileceğini göstermektedir (Rosales vd., 2021).

Birçok uluslararası ya da ulusal spor organizasyonu, kendi iletişim kanallarında erkek müsabakalarını tercih ederek bunları yeniden gündeme getirmektedir. Çoğu spor muhabiri / yetkilisi erkek olduğu için editoryal tercihler genellikle erkek sporlarından yana olmaktadır. Dahası, medyada ön yargılı bir şekilde yer almanın çeşitli sonuçları vardır ve bunlardan ikisi büyük etkilere sahiptir: ilk olarak, kadınların görünürlüğünün olmaması, genç kadınların spora katılımı ve gelecekte antrenörlük veya yönetim kurulu üyeliği gibi diğer rollerde yer almaları üzerinde doğrudan sonuçları olan rol model eksikliğine yol açmaktadır; ikinci olarak, medyada görünürlüğün olmaması, kadınların sporla olan ilişkisi üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir.

Kadın sporunun ekonomik değeri, sponsorların ilgisini çekmeyi veya adil ücretlerin güvence altına alınmasını zorlaştırmaktadır. Ancak bu ön yargılar medyada yer alan haberlerle sınırlı değildir. Bunu yaparken, erkek hegemonyasının korunmasına ve olumsuz toplumsal cinsiyet kalıplarının yayılmasına aktif olarak katılmaktadırlar. Kadınların medyada yalnızca kendi ülkelerini bir Olimpiyat etkinliğinde temsil etmeleri durumunda yer bulabildikleri görülmekte, bu da erkeklerin Olimpiyat haberlerinde hegemonyasını kanıtlamaktadır (Antunovic ve Bartoluci, 2022). Son olarak, müsabaka takvimi veya ticari yatırımlar da kadın sporunun medyada yer almasını etkilemektedir.

4. KADINLARIN SPORA KATILIMININ EKONOMİK YÖNLERİ

Profesyonel sporlarda kadınlar ve erkekler arasındaki ücret farkının yanı sıra belirli kız çocuklarının ve kadınların spora katılımının erişilebilirliği ve doğrudan teşviki gibi konular da ülkenin veya sporun bağlamına bağlı olarak ulusal stratejilerde veya federasyonların stratejilerinde dikkate alınmalıdır. Ücret ve emeklilik farkı, çocuk bakımı, vergi yardımları, eğitim veya kültürel normları içerdiğinden, eşit işe eşit ücret konusunun ötesine geçen kültürel, yasal, sosyal ve ekonomik faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Bachmann ve Bechara, 2018). Yönetim süreçlerinin kalitesi, yönetim tasarımı, haritalama, uygulama, destek ve izleme için belirlenen standartlarla kıyaslanmalıdır. Stratejilerin uygulanmasını gerçekleştirmek için, sosyal misyonu istenen değişime dönüştüren sağlam bir yönetim süreci çerçevesinin kaçınılmaz olarak gerekli olduğu düşünülmektedir (Mutter ve Pawlowski, 2014; Hickey ve Mason, 2017). Bu nedenle, her üye devletin ana paydaşlarla yakın işbirliği içinde sporda toplumsal cinsiyet eşitliğine ilişkin ulusal bir eylem planı geliştirmesi, izlemesi ve gözden geçirmesi gerektiği ve bu planın ulusal toplumsal cinsiyet eşitliği stratejisinin ve/veya ulusal spor politikasının bir parçası olabileceği yaygın olarak kabul görmektedir. Bu standartlar olmaksızın, paydaşların ulusal bir planı uygulama çabaları yüzeysel kalacaktır.

90'lı yıllarda Avrupa Yayın Birliği, üye kuruluşlarıyla birlikte, Avrupa Kamu hizmeti medyasının medyada çalışan kadınların iş yerinde adil ve eşit muamele, eşit fırsatlar, eşit ücret veya sosyal haklar gibi haklarına bağlılığını göstermek için Yayıncılıkta Kadınlar için Fırsat Eşitliği Şartnamesini hazırlamıştır (Wicker vd., 2021). Ekonomik sermayenin, kadınların daha erken yaşlardan itibaren düzenli gençlik sporuna katılımında önemli bir rol oynadığı ve onlara işe alım süreci hakkında da bilgi sağladığı görülmektedir. Dolayısıyla, düşük gelirli geçmişe sahip kadınlar beceri geliştirmek için daha az fırsata ve işe alım

sürecinde daha az yardıma sahip olmuştur (McGovern, 2018)

Kadın sporlarındaki maaş farklarının son derece geniş olduğunun da altını çizmek gerekir. Sporting Intelligence Küresel Spor Maaşları Araştırması, kadın ve erkek ücretlerini karşılaştırmış ve son derece orantısız bir ücret eşitsizliği oranı hesaplamıştır. Örneğin, Fransa'da kadın futbolunun birinci liginde fark oranı oldukça yüksekti. Farklılıklar, çok az sayıda sporcunun çok yüksek ücretler kazandığı bir ortamda oldukça belirgindir. Popüler söylemler, bazı kadın sporlarının profesyonelleşmesini, ücretler açısından var olan eşitsizliklerden bahsetmeksizin, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinde önemli ilerlemenin kanıtı olarak sunmuştur (Lloyd ve Woodhouse, 2023). Bununla birlikte, kadın sporuna artan ilgi, bu sektördeki kadınların çalışma ve sosyal koşullarında iyileşmelere yol açmalıdır.

5. SPORDA TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİNİ DESTEKLEME STRATEJİLERİ

Literatür, toplum sporuna katılımın artmasına rağmen, bunun toplumsal cinsiyet ilişkilerinin yeniden şekillenmesi anlamına gelmediğini göstermektedir. Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik eden politikalar, kadınların katılımını artırırken kulüp ortamlarında da değişiklikleri zorunlu kılmalıdır (Jeanes vd., 2021). Spor, AB'nin ekonomik hedeflerinin yanı sıra sosyal hedeflerine de dahil edilmiştir ve kadın-erkek eşitliği, genel olarak Avrupa Birliği Antlaşması'nın 2. Maddesi tarafından oluşturulan işgücü piyasasındaki eşitliği de içermektedir. Avrupa Sosyal Haklar sütununda AB, tüm alanlarda kadınlar ve erkekler arasında muamele ve fırsat eşitliğini teşvik etmeyi taahhüt etmektedir (Mogaji vd., 2021).

Paydaşların sayısı ve çeşitliliği ve kadın sporunun mevcut kronik yetersiz finansmanının üstesinden gelmek için daha fazla yatırım yapılması gerekliliği göz önüne alındığında -mevcut kaynakların yüzde yetmiş kadarı şu anda erkeklere harcanmaktadır. Bütçelerin toplumsal cinsiyete duyarlı bir şekilde tasarlanması, planlanması, onaylanması, yürütülmesi, izlenmesi, analiz edilmesi ve denetlenmesinin çok önemli olduğu düşünülmektedir. Herhangi bir politikanın düzgün bir şekilde geliştirilmesi ve sürdürülebilirliğinin yeterli finansman, bütçeleme ve kaynakları harekete geçirme becerisine bağlı olduğu aşikardır. Avrupa Parlamentosu son on yılın ikinci yarısında toplumsal cinsiyete dayalı bütçeleme konusunda ilerleme kaydedilmediğini vurguladığından hem kamu makamlarının hem de spor kuruluşlarının, katılan kadın sayısına bakılmaksızın sporda toplumsal cinsiyet eşitliğine bütçe ayırması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Ana stratejik operasyonları etkileyerek bir projenin büyümesini, gelişmesini ve sürdürülebilirliğini artıran bir bütçeleme sağlamak, tüm paydaşlar için temel bir düzenleyici hedef olmalıdır (Basterfield vd., 2016; Hulteen vd., 2017). Tüm spor kuruluşları (ve paydaşları) operasyonel bütçelerinin bir kısmını toplumsal cinsiyet eşitliği politika ve eylemlerinin geliştirilmesi ve uygulanmasına ayırmalıdır.

Kamu finansmanının sürdürülebilir bir şekilde sağlanması, bu tür politikaların geliştirilmesi (ve uzun vadede uygulanabilirliği) için bir anahtar olarak kabul edilmektedir. Sporun, yürürlükteki toplumsal cinsiyet eşitliği politikaları (örneğin, 2021-2025 Dış Eylemde Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Kadının Güçlendirilmesi AB Eylem Planı veya OECD Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Çerçevesi) kapsamındaki yatırım programlarına dahil edilmesini sağlamak ve gelecekteki politikalara dahil edilmesini zorunlu kılmak da önemlidir. Tüm AB dillerinde mevcut olan EIGE toplumsal cinsiyet bütçeleme araç setinin kullanılması bu hedefe ulaşılmasına yardımcı olabilir. Herhangi bir kamu fonunun önemli bir kısmının tahsisi, somut eylemlerin uygulanması koşuluna bağlı olmalıdır. İlk maliyet değerlendirmesi, maliyet-fayda analizi, politik yaklaşım ve projelerin önceliklendirilmesi temelinde, başlangıçta bir karşılanabilirlik kararı verilebilir. Kamu makamlarının OECD toplumsal cinsiyet bütçeleme programının uygulanmasını teşvik etmeleri tavsiye edilmiştir.

Avrupa Cinsiyet Eşitliği Enstitüsü, Avrupa Spor Yönetimi Derneği, Avrupa Spor Sosyolojisi

Derneği, Avrupa Kadın Lobisi gibi kuruluşların yanı sıra bu alandaki diğer Avrupa kuruluşları da faydalı bir rol oynayacak olup iş birlikleri teşvik edilmelidir. Spor kuruluşlarından erkeklerin yanı sıra kadınlar da yerel ve ulusal düzeyde toplumsal cinsiyet eşitliğine ilişkin plan ve stratejilerin uygulanmasına rehberlik eden genel eşitlik komisyonlarında daha fazla yer almalıdır. Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği konusunun, bu amaçla oluşturulan ağlar tarafından kapsamlı bir şekilde ele alınabilecek münferit bir konu olmadığı unutulmamalıdır. Bireysel (mikro) düzeyde mevcut kalıp yargılara karşı çıkmayı, örgütsel düzeyde (mezo) yönetim kurullarına dahil olmayı ve spor düzeyinde (makro) örgütlerde strateji ve politikaların tanıtılması ve uygulanmasını hedefleyen çok düzeyli bir çerçeve, kadınları liderlik rollerine katılmaya teşvik edebilir (Sotiriadou ve De Haan, 2019).

6. ÜYE DEVLETLER DÜZEYİNDE SPORDA CİNSİYET EŞİTLİĞİNİ TEŞVİK EDEN YASAL VE KURUMSAL UYGULAMA ÖRNEKLERİ

Düzenlemeler mevzuat yoluyla ve/veya kuruluşun yönetim kurulu kararlarıyla kurumsallaştırılabilir. Bazı ülkelerdeki örneklerin de gösterdiği gibi, spor örgütlerinde cinsiyetle ilgili düzenlemeler kesinlikle önemli değişikliklere yol açabilir. Hükümetler de dahil olmak üzere ulusal spor yönetim organlarının destekleyici tedbirleri veya mevzuatı bu süreci ilerletebilir, ancak bazı üye devletlerde yönetim ilkelerine ve/veya spor hareketiyle olan ilişkilere dayanan çok sayıda direnç mevcuttur.

Norveç Olimpiyat ve Paralimpik Komitesi ve Spor Konfederasyonu, yasalarına cinsiyet dağılımı ile ilgili bir paragraf eklemiştir. 90'lı yıllarda kabul edilen bu yasa şunu belirtmektedir: "Genel kurul(lar)a delege seçerken veya atarken ve NIF ve örgütsel birimlerindeki yönetim kurullarına, konseylere ve komitelere üye seçerken, her iki cinsiyetten adaylar/delegeler seçilecektir". Cinsiyet dağılımı hesaplanırken yedekler dikkate alınmayacaktır. Ulusal federasyonların yönetim kurullarındaki kadın üye sayısı 90'lı yıllarda yirmi iki iken 21. yüzyılın ikinci on yılında neredeyse yüzde kırka yükselmiştir. Bu oranın Norveç organize sporlarındaki aktif kadın üye sayısına, yani yaklaşık yüzde kırk oranına neredeyse eşdeğer olduğu düşünülmektedir. Yasa, yönetim kurulları için aday gösteren seçim komiteleri gibi komiteleri de kapsamaktadır. Komitelerin oluşumu, üyeler arasındaki cinsiyet dağılımıyla orantılı olacak, ancak yönetim kurullarında, konseylere ve üçten fazla üyesi olan komitelerde her cinsiyetten en az iki temsilci bulunacaktır. İki veya üç üyeli kurul, konsey veya komitelerde her iki cinsiyet de temsil edilir.

İkinci on yılın başında Alman Gençlik Spor Federasyonu, spor kulüplerinde kullanılmak üzere sporda cinsiyete dayalı şiddetin önlenmesine ilişkin bir yeterlilik modülü yayınlamıştır. Ayrıca, Alman Olimpik Sporlar Konfederasyonu'na üye tüm kuruluşlar, sporda cinsiyete dayalı şiddetin önlenmesine yönelik tedbirleri uygulama taahhüdünde buldukları bir deklarasyon imzalamışlardır. Buna paralel olarak, Alman Olimpik Sporlar Konfederasyonu da cinsiyete dayalı şiddetin önlenmesini tüzüğüne dahil etmiştir.

Hollanda'da 90'lı yılların sonunda kurulan yardım hattı iki yönlü yardım sağlamaktadır: birincisi, mağdurlar, fail olduğu iddia edilen kişiler, ebeveynler veya görgü tanıkları için bakım ve rahatlama, ikincisi ise (hizmet kullanıcısı tarafından istenirse) bir danışmana veya genel bakım kuruluşları, polis, avukatlar veya savcılar gibi diğer hizmetlere yönlendirme. Hollanda'da bu yüzyılın başından beri şikayetleri ele alan bağımsız bir spor adaleti enstitüsü bulunmaktadır (Spor tahkim mahkemesi, doping ve cinsel taciz). Ayrıca cinsel taciz veya istismar konusunda iletişimi kolaylaştıracak araçlar, farklı hedef gruplar için el broşürleri, belgesel (hikâye anlatımı), bilgi broşürleri, bir web sitesi (www.nocnsf.nl/seksuele-intimidatie gibi) ve rehberli tartışma oturumları geliştirmiştir. Fransa'da Kadın Hakları Bakanı, kadın-erkek eşitliğine ilişkin bir çerçeve yasa önerisinde bulunmuş olup, bu yasa "Toplum için

büyük önem taşıyan etkinlikler listesinin daha fazla kadın spor etkinliğini (futbolun yanı sıra rugby) kapsayacak şekilde genişletilmesine ilişkin bir hüküm içermektedir. Birleşik Krallık'ta antrenörlerin çoğu, çocuklara antrenörlük yapabilmeleri için Çocukları Koruma ve Kollama Atölye Çalışmasını tamamlamak zorundadır. Bunun dışında, Finlandiya'da 'Spor ve eşitlik 2011, Finlandiya'da toplumsal cinsiyet eşitliğinin mevcut aşaması ve değişimler' raporu Finlandiya Eğitim ve Kültür Bakanlığı tarafından ikinci on yılın başlarında yayınlanmıştır. Ayrıca, Finlandiya Eğitim ve Kültür Bakanlığı, Spor ve Eşitlik 2011; Finlandiya'da toplumsal cinsiyet eşitliğinin mevcut durumu ve değişimleri başlıklı, sporda toplumsal cinsiyet perspektifinin yaygınlaştırılmasını sistematik olarak ele alan bir rapor yayınlamıştır.

İsveç'te, İsveç Toplumsal Cinsiyeti Yaygınlaştırmayı Destek Komitesi tarafından spor için faydalı olabilecek genel bir Toplumsal Cinsiyeti Yaygınlaştırma Kılavuzu geliştirilmiştir.

7. PEDAGOJİK REHBERLİK

7.1. Konunun Öğretilmesi

"Avrupa Ülkelerinde Spor Mevzuatı ve Olası Cinsiyet Ayrımcılığı" konusunu öğretirken, öğrencilerin ilgisini çekecek ve eleştirel düşünmeyi teşvik edecek interaktif öğretim yöntemlerini kullanmak önemlidir. Aşağıdaki stratejiler dahil edilebilir:

- İnteraktif Tartışmalar:** Spor mevzuatı ve cinsiyet ayrımcılığına ilişkin farklı bakış açılarını keşfetmek için öğrenciler arasında açık tartışmaları teşvik edin. Belirli Avrupa ülkelerinde gözlemlenen zorluklar ve ilerlemeler üzerine tartışmaları kolaylaştırın ve öğrencileri toplumsal cinsiyet eşitsizliklerine katkıda bulunan faktörleri analiz etmeye teşvik edin.
- Vaka Çalışmaları:** Sporda cinsiyet ayrımcılığı örneklerini ve çeşitli Avrupa ülkelerinde alınan yasal önlemleri vurgulayan gerçek hayattan vaka çalışmalarını kullanın. Öğrencileri bu vakaların sonuçlarını analiz etmeye ve cinsiyet ayrımcılığını ele almak için alternatif yaklaşımlar önermeye teşvik edin.
- Grup Etkinlikleri:** İşbirliğini ve sorun çözmeyi teşvik eden grup etkinlikleri düzenleyin. Öğrencileri belirli Avrupa ülkelerini araştırmaları ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliğine ilişkin yasal çerçevelerini, ilerlemelerini ve karşılaştıkları zorlukları sunmaları için görevlendirin.

7.2. Öğrenme Hedefleri

Bu konuyu çalıştıktan sonra, öğrenciler şunları yapmalıdır:

- Sporda cinsiyet ayrımcılığı kavramını ve bunun eşit katılım ve fırsatlar üzerindeki etkisini anlamak.
- Avrupa ülkelerinde toplumsal cinsiyet eşitliği ile ilgili spor mevzuatı ve politikalarının temel yönlerini belirlemek.
- Sporda cinsiyet ayrımcılığının ele alınmasında belirli Avrupa ülkelerinde gözlemlenen zorlukları ve ilerlemeleri analiz etmek.
- Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesine yönelik yasal tedbirlerin ve müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek.
- Spor mevzuatı bağlamında toplumsal cinsiyet ayrımcılığının ele alınmasına yönelik stratejiler ve tavsiyeler önermek için eleştirel düşünme becerilerini uygulamak.

7.3. Eğitim Kaynakları

Bu konunun öğretilmesini veya öğrenilmesini desteklemek için aşağıdaki eğitim kaynakları tavsiye edilmektedir:

1. Ders kitapları:

- "Toplumsal Cinsiyet ve Spor: A Reader" Laura Hills ve Barbara Humberstone tarafından yazılmıştır.
- Susan Birrell ve Cheryl L. Cole tarafından yazılan "Kadınlar, Spor ve Kültür".

2. Araştırma Raporları ve Makaleler:

- Meier, H. E., Konjer, M. V., ve Krieger, J. (2021). Uluslararası Elit Atletizmde Kadınlar: Toplumsal Cinsiyet Eşit(siz)liği ve Ulusal Katılım. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3.
- Burton, L.J., ve Leberman, S. (Eds.). (2017). *Spor Liderliğinde Kadınlar: Değişim için araştırma ve uygulama* (1. baskı). Routledge.

3. Çevrimiçi Kurslar:

- Coursera'da "Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Spor"
- FutureLearn'de "Kadınlar, Spor ve Toplum" olarak aratılabilir.

7.4. Ek Kaynaklar

Öğrenme deneyimini geliştirmek için ortaklar aşağıdaki tamamlayıcı materyalleri kullanmayı düşünebilirler:

1. Belgesel Filmler:

- Valerie Faris ve Jonathan Dayton'ın yönettiği "Battle of the Sexes" (2017).
- "Adil Olmayan Oyun: Kadın Sporunun Medya İmajı" (2014) Lisa Wolfinger tarafından yönetilmiştir.

2. Çevrimiçi Platformlar:

- Kadın Spor Vakfı (<https://www.womenssportsfoundation.org/>): Sporda kadınlar hakkında kaynaklar, makaleler ve araştırmalar sunar.
- Avrupa Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Enstitüsü (<https://eige.europa.eu/>): Avrupa'da toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda raporlar, çalışmalar ve politika önerileri sunar.

7.5. Ölçme ve Değerlendirme

Öğrencilerin anlayışını ve ilerlemesini değerlendirmek için aşağıdaki değerlendirme yöntemlerini kullanmayı düşünün:

1. Sınavlar veya Değerlendirme: Öğrencilerin Avrupa sporunda cinsiyet ayrımcılığı ile ilgili temel kavramları, yasal çerçeveleri ve zorlukları anlamalarını test etmek için sınavlar oluşturun.
2. Vaka Çalışması Analizi: Öğrencileri sporda cinsiyet ayrımcılığına ilişkin belirli bir vaka çalışmasını analiz etmeleri ve yasal tepkileri değerlendirmeleri için görevlendirin. İlgili konuları belirleme, çözüm önerileri sunma ve sonuçları eleştirel bir şekilde analiz etme becerilerini değerlendirin.
3. Araştırma Projeleri: Öğrencileri bir Avrupa ülkesinin spor mevzuatı ve toplumsal cinsiyet eşitliği girişimleri hakkında bağımsız araştırma yapmaları için görevlendirin. Araştırma bulgularını, analizlerini ve sunum becerilerini değerlendirin.

7.6. Vaka Çalışmaları veya Örnekler

Konunun pratik uygulamasını göstermek için gerçek hayattan vaka çalışmaları veya örnekler

ekleyin. Norveç'in kaynak tahsisinde toplumsal cinsiyet eşitliğine öncelik veren finansman modelleri gibi, Avrupa ülkelerinin toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek için spor mevzuatını başarıyla uyguladığı örnekleri vurgulayın.

7.7. Egzersizler veya Etkinlikler

Etkileşimli alıştırmalar veya etkinlikler aracılığıyla öğrencilerin ilgisini çekin ve konuyu pekiştirin:

1. Rol Oynama: Öğrencileri gruplara ayırın ve onlara politika yapımcılar, sporcular veya savunucular gibi farklı roller verin. Sporda cinsiyet ayrımcılığını ele almak için müzakere ettikleri ve yasal önlemler önerdikleri bir rol yapma etkinliği gerçekleştirin.
2. Grup Tartışmaları: Spor mevzuatı ve cinsiyet ayrımcılığı ile ilgili düşündürücü sorular ve senaryolar ortaya koyun. Öğrencileri sorunları tartışmaya ve eleştirel bir şekilde analiz etmeye, bakış açılarını paylaşmaya ve çözümler önermeye teşvik edin.

7.8. İnteraktif Araçlar veya Teknolojiler

Öğretme veya öğrenme deneyimini geliştirmek için etkileşimli araçlardan veya teknolojilerden yararlanma, örneğin;

1. Çevrimiçi İnteraktif Haritalar: Farklı Avrupa ülkelerinde toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda kaydedilen çeşitli ilerlemeleri ve karşılaşılan zorlukları görsel olarak ortaya koymak için interaktif haritaları kullanın.
2. Multimedya Sunumları: Avrupa sporlarındaki cinsiyet eşitsizlikleri ve yasama çabalarının görsel temsillerini sağlamak için videolar veya infografikler de dahil olmak üzere multimedya sunumlarını dahil edin.

8. SONUÇLAR

Spor dışındaki çeşitli faktörler kadınların katılım düzeylerini etkileyebilir (örneğin evdeki durum, okuldaki beden eğitimi). Aslında Avrupa'da giderek daha fazla kadın spor faaliyetlerine katılmaktadır. Ancak, toplumsal cinsiyet eşitliği alanında yapılması gereken çok şey vardır. Ayrıca, spor sektörünün kendi içinde de kadınların katılımını engelleyebilecek birçok faktör bulunmaktadır (örneğin hem cinsiyet dostu hem de güvenli bir spor ortamı yaratan antrenörlerin eksikliği, karar verici kurulların ilgisizliği). Pek çok kadın bugün hala potansiyellerinin tamamını kullanabilecekleri doğru ortamı bulamamaktadır.

Toplumsal cinsiyet eşitliği, uzun süredir erkeklerle aynı insan haklarına sahip olmayan kadınların konumuna fayda sağlayacak, ancak aynı zamanda potansiyel spor katılımcılarının yanı sıra müşterileri çekmek ve onları kuruluştaki aktif, faaliyetleri veya işlevleri yerine getirmeye hazır üyeler veya katılımcılar olarak tutmak için gerekli olduğu düşünülen günümüz spor sektörünün çeşitliliğini artıracaktır. Bu yaklaşım uzun vadede erkekler kadar erkek çocuklarını da etkileyecektir. Ayrıca, kadınlar erkeklere olduğu kadar kızlara da farklı rol modelleri sunacağından ve kızların yanı sıra kadınları da hayat boyu sürecek bir spor kariyerine hazırlanmayı göz ardı etmeden spordan keyif almaya teşvik eden yeni, ilgili eğitim yaklaşımları sağlayacağından, sunulan hizmetlerin kalitesine de olumlu katkıda bulunacaktır. Konuyla ilgili farkındalığı artıracığı, eğitmenlerin yanı sıra yöneticileri de bu alandaki risklerle nasıl başa çıkılacağı ve sporcuların zarar görmesinin nasıl önleneceği konusunda eğiteceği için hem kızlar hem de erkekler, genç kadınlar ve erkekler için güvenli ve emniyetli bir spor ortamı oluşturacaktır.

Cinsiyet dostu koçluk ve rehberlik, kız çocuklarının yanı sıra kadınların da yüksek okulu bırakma oranını azaltabilir, sporda cinsiyetçi kalıp yargıların önüne geçebilir ve herkes için olumlu ve sosyal bir eğitim ortamı yaratabilir. Ayrıca, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin, daha yüksek katılımın yanı sıra sporun popülerliği ve artan iş gücü nedeniyle medya da dahil olmak üzere spor veya ilgili endüstrilerdeki tüm paydaşlar için ekonomik açıdan faydalı olacağı önemle vurgulanmalıdır. Engelli ya da göçmen kökenli pek çok kadın için sporu, hayatlarını güçlendirmek, bir iş ve aile sahibi olmak ve ülkelerinde 'farklı' olarak görülmeden bir vatandaş olarak kabul edilmek için bir araç olarak kullanma oranının belirgin bir şekilde daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu da Avrupa genelinde kadınların yanı sıra kız çocuklarının sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır. Toplumsal cinsiyet eşitliği yaklaşımının bir sonucu olarak, spor ortamının kadınlar ve kız çocukları için daha cazip veya eğlenceli hale gelmesi ve bunun da katılımlarının artmasına yol açması beklenebilir.

Sosyal ve kültürel çevrelerini dikkate alan alternatif önlemler veya eylemler için gözle görülür bir şans vardır. Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğine ilişkin başarılı bir ulusal strateji, gerçekçi ve ulaşılabilir kriterler belirlerken dengeli bir yaklaşım izler. Etkili uygulama örnekleri ek rehberlik sunar. Tek tek kadınların güçlendirilmesi veya kotaların belirlenmesi gibi tekil stratejik seçenekler sunmak yerine, bir strateji kadınların ve erkeklerin toplumsal cinsiyet dengesine nasıl katkıda bulunabileceklerini, farklı kadın gruplarının çeşitliliğine nasıl özel ilgi gösterilmesi gerektiğini veya çoklu ayrımcılığın/kesişimselliğin nasıl ele alınması gerektiğini dikkate almalıdır. Buna paralel olarak Komisyon, toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda ikili bir yaklaşım izlemektedir: özel eylemler ve toplumsal cinsiyetin yaygınlaştırılması. Tüm faaliyetlerinde kadınlar ve erkekler arasında eşitlik ilkesini vurgulamak Avrupa Birliği için özel bir misyonu temsil etmektedir. AB spor yetkisinin 2009 yılında Lizbon Antlaşması'na girmesiyle birlikte, günümüzde spor alanında toplumsal cinsiyet eşitliğini yaygınlaştırmanın yanı sıra özel eylemleri desteklemek için de önemli bir imkân bulunmaktadır. Strateji, bu seçenekleri tanımlayarak ya da özel tedbirler önererek, hükümetlerin yanı sıra hükümet dışı spor örgütlerinin de somut eylemler başlatmasına ve gerekli politika tercihlerini yapmasına yardımcı olmalıdır. Bir yol haritası veya eylem planı da dahil olmak üzere böyle bir stratejik eylem planı, sporda toplumsal cinsiyet eşitliği gündemini ileriye taşıyarak, Üye devletler ve ilgili paydaşlarla ortaklığı güçlendirerek toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda AB eylemi için öncelikli alanları belirlemelidir. Şu ana kadar Avrupa düzeyinde somut adımlar atılmamıştır. Bu nedenle, sporda toplumsal cinsiyet hedeflerine ulaşmak için bir zaman çerçevesi içinde somut tedbirler içeren Avrupa düzeyinde daha ayrıntılı ve tutarlı bir plan geliştirilmelidir.

9. KAYNAKÇA

- Abdelghaffar, E. A., & Siham, B. (2019). Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: a qualitative analysis. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), 1-13. 44
- Andersen, P. L., & Bakken, A. (2019). Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8), 921-937.
- Andersson, R., & Barker-Ruchti, N. (2019). Career paths of Swedish top-level women soccer players. *Soccer & Society*, 20(6), 857-871.
- Antunovic, D., & Bartolucci, S. (2023). Sport, gender, and national interest during the Olympics: A comparative analysis of media representations in Central and Eastern Europe. *International Review for the Sociology of Sport*, 58(1), 167-187.
- Bachmann, R. & Bechara, P. (2018). Labour Market Equality Driving Economic Growth Women in a Man's World. Policy Brief. Wilfried Martens Centre for European Studies,

Brussels, Belgium.

- Basterfield, L., Gardner, L., Reilly, J. K., Pearce, M. S., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., & Vella, S. A. (2016). Can't play, won't play: longitudinal changes in perceived barriers to participation in sports clubs across the child-adolescent transition. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000079.
- Bowes, A., & Culvin, A. (Eds.). (2021). *The professionalisation of women's sport: Issues and debates*. Emerald Group Publishing: London, United Kingdom.
- Council of the European Union (2014). *Conclusions on gender equality in sport* Education, Youth, Culture And Sport Council meeting: Brussels, Belgium.
- Culvin, A., Bowes, A., Carrick, S., & Pope, S. (2023). The price of success: equal pay and the US Women's National Soccer Team. *Soccer & Society*, 23(8), 920-931.
- Downward, P., Lera-Lopez, F., & Rasciute, S. (2014). The correlates of sports participation in Europe. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 592-602.
- Eime, R. M., Casey, M. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2015). Socioecological factors potentially associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 684-690.
- Eurobarometer. Public opinion in the European Union (2010). <https://europa.eu/eurobarometer/screen/home>
- European Commission (2014). *Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020*.
- European Commission (2022). *Towards More Gender Equality in Sport Recommendations and Action Plan from the High-Level Group on Gender Equality in Sport*.
- Fielding-Lloyd, B., & Woodhouse, D. (2023). Responsibility and Progress: The English Football Association's Professionalisation of the Women's Game. In *Women's Football in a Global, Professional Era*. Emerald Publishing Limited: Bingley, United Kingdom.
- Flake, C. R., Dufur, M. J., & Moore, E. L. (2013). Advantage men: The sex pay gap in professional tennis. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(3), 366-376.
- Grima, S., Grima, A., Thalassinos, E., Seychell, S., & Spiteri, J. V. (2017). Theoretical models for sport participation: literature review. *International Journal of Economics and Business Administration*, 5, 94-116.
- Hickey, M. E., & Mason, S. E. (2017). Age and gender differences in participation rates, motivators for, and barriers to exercise. *Modern Psychological Studies*, 22(2), 3.
- Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 95, 14-25.
- Jeanes, R., Spaaij, R., Farquharson, K., McGrath, G., Magee, J., Lusher, D., & Gorman, S. (2021). Gender relations, gender equity, and community sports spaces. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(6), 545-567.
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17(1), 1-20.
- Knijnik, J. D. (2023). *The 2023 FIFA Women's World Cup: Human Rights Legacy and Impact for the Australian Grassroots Sports Gender Equity Agenda: A Pilot Study*.

Western Sidney University, Australia.

- Martínez-Rosales, E., Hernández-Martínez, A., Sola-Rodríguez, S., Esteban-Cornejo, I., & SorianoMaldonado, A. (2021). Representation of women in sport sciences research, publications, and editorial leadership positions: are we moving forward? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(11), 1093-1097.
- McGovern, J. (2018). “You have to have money to be good”: How capital accumulation shapes Latinas’ pathways to college sports. *Journal of Intercollegiate Sport*, 11(2), 149-171.
- Mogaji, E., Badejo, F. A., Charles, S., & Millisits, J. (2021). Financial well-being of sportswomen. *International Journal of Sport Policy and Politics*. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(2), 299-319.
- Mutter, F., & Pawlowski, T. (2014). Role models in sports– Can success in professional sports increase the demand for amateur sport participation? *Sport Management Review*, 17(3), 324-336.
- O’Reilly, N., Brunette, M., & Bradish, C. (2018). Lifelong Female Engagement in Sport: A Framework for Advancing Girls’ and Women’s Participation. *Journal of Applied Sport Management*, 10(3), 15-30.
- Pavlidis, A., Fullagar, S., & O’Brien, W. (2023). Gender Equality and Economic Entanglements in MaleDominated Sport Organizations: The Disruptive Value of Australian Rules Football Women. *Sociology of Sport Journal*, 1, 1-10.
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2020). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 168.
- Sherry, E., Osborne, A., & Nicholson, M. (2016). Images of Sports Women: A review. *Sex Roles*, 74, 299-309.
- Shi, D. (2023). Influences of Women in the Sports Field from the Sociology Perspective. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 155, p. 03020). EDP Sciences.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC Paediatrics*, 18(1), 1-19.
- Sotiriadou, P., & De Haan, D. (2019). Women and leadership: advancing gender equity policies in sport leadership through sport governance. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11(3), 365-383.
- Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., de Caro, J. X., Laventure, B., & Grafton, K. (2019). Barriers and motivators of physical activity participation in middle-aged and older adults-A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(6), 929-944.
- Storr, R., Nicholas, L., Robinson, K., & Davies, C. (2022). ‘Game to play?’: barriers and facilitators to sexuality and gender diverse young people’s participation in sport and physical activity. *Sport, Education and Society*, 27(5), 604-617.
- Wicker, P., Breuer, C., & Dallmeyer, S. (2021). The gender earnings gap among elite athletes in semiprofessional sports. *Managing Sport and Leisure*, 1(1), 1-18.

10. DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmenin temel amacı nedir?

- a. Spordan her alanında her iki cinsiyet için de "aynı" koşulların sağlanması
 - b. Sporda her iki cinsiyet için benzer veya nispeten benzer koşullar sağlanması**
 - c. Sporda cinsiyete bağlı sosyal veya biyolojik özelliklerin ortadan kaldırılması
 - d. Kadın ve erkeklerin spor faaliyetlerine eşit katılımının sağlanması
2. Kadınların Olimpik Harekete katılımı zaman içinde nasıl değişti?
- a. 80'li yılların başına kadar Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nde hiç kadın üye yoktu
 - b. Kadınların Olimpiyat Oyunlarına katılımı 20. yüzyılın başından bu yana azaldı
 - c. Uluslararası Olimpiyat Komitesi'ndeki kadın üye sayısı sürekli olarak yüksek olmuştur
 - d. Kadınların Olimpiyat Oyunlarına katılımı yıllar içinde giderek artmıştır**
3. Sporda toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin bir sonucu nedir?
- a. Kadın sporları için sınırlı fırsatlar**
 - b. Kadın ve erkek arasında eşit işe eşit ücret
 - c. Kadın sporcuların medyada daha fazla yer alması
 - d. Kadınların ve kız çocuklarının spora daha yüksek katılım düzeyleri
4. Sporda toplumsal cinsiyetin yaygınlaştırılmasının önemi nedir?
- a. Spordaki kalıp yargılara meydan okunmasına ve bunların değiştirilmesine yardımcı olur**
 - b. Kadınların spor örgütlerinde daha fazla liderlik rolüne sahip olmasını sağlar
 - c. Sporda kadın ve erkekler için eşit ücret ve fırsatları teşvik eder
 - d. Kadınların spora katılımının ekonomik boyutlarını ele alır
5. Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesinde mevzuat ve kurumsal müdahaleler nasıl bir rol oynayabilir?
- a. Profesyonel sporlarda cinsiyete dayalı ücret farkının kapatılmasına yardımcı olabilirler
 - b. Kadınların katılımını artırmak için kulüp ortamlarında değişiklikler yapılmasını sağlayabilirler**
 - c. Kadın spor örgütlerine mali destek sağlayabilirler
 - d. Kadın sporcuların ve etkinliklerin medyada daha fazla yer almasını sağlayabilirler

BÖLÜM 4: BİR SPORCUNUN ÇİFT KARIYERİ: SORUNLAR VE BAŞARILAR

Yeter Aytül Dağlı Ekmekçi

Öğretim Üyesi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye

Özgür Mülazımoğlu Ballı

Öğretim Üyesi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye

Yeliz İlgar Doğan

Öğretim Üyesi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye

DOI: 10.14679/2218

1. GİRİŞ

Sporcular, yaşlarına ve kariyerlerinin belirli dönemlerine bağlı olarak atletik kariyerlerine farklı düzeylerde yatırım yaparlar. Bu nedenle, öncelikle spora katılımlarıyla fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarını en üst düzeye çıkarmak isterler. Aynı yaklaşımla, sakatlık, hayatın diğer alanlarındaki fedakarlıklar ve bazı alanlarda tek yönlü gelişim gibi potansiyel maliyetleri de karşılamak isterler. Bununla birlikte, tam zamanlı profesyonel sporcular dışında, çoğu sporcu spor tutkularının yanı sıra bir eğitim veya meslek sürdürmektedir ve genç sporcular zorunlu eğitime devam etmekte ve genellikle daha sonraki ergenlik döneminde ileri / yüksek eğitim veya istihdam peşinde koşmaktadır (Cartigny vd., 2021). Bu aşamada, spor-eğitim veya spor-iş şeklinde çift kariyer, spor dışındaki yaşamları dengelemek ve spor sonrası hayata hazırlanmak için bir çözüm sunar. Sporcu kariyeri literatürü, spor ve yaşamın diğer alanları arasında en uygun dengeyi arayan/kuran sporcuların spor yapmaya devam ettiğini ve spor sonrası kariyere geçişte daha az zorluk yaşadığını göstermektedir. Yetenek geliştirme araştırmaları da başarılı atletik yetenek geliştirme ortamlarının ve örgüt kültürlerinin sporcuların spor-eğitim dengesini büyük ölçüde desteklediğini ve kolaylaştırdığını vurgulamaktadır (Stambulova vd., 2015). Bu bağlamda, çift kariyerli sporcu, spor ve eğitim ve/veya profesyonel uğraşları bir arada yürüten birey olarak tanımlanmaktadır (Cartigny ve ark., 2021).

Viktorya dönemindeki cinsiyetçi yaklaşımlar, üreme organlarının zarar görmesi, erkeklerin onları çekici bulmaması ya da yetersiz enerjiye sahip olmaları gibi nedenlerle kadınları spora dahil etmemiştir. Kadınların olimpiyatlara ilk katılımı 1900 yılında (CSP Global), atletizm yarışmalarında ise 1967 Boston Maratonu'nda Kathrine Switzer ile olmuştur. Dolayısıyla, sporda cinsiyet farklılıklarının kadınların spor kariyerleri boyunca önemli bir konu olduğu iyi bilinmektedir. Örneğin, kadınlar kulüplerinde daha az kazanmakta ve sponsor veya hibe bulmakta daha fazla zorluk çekmektedir (Morris vd., 2020). Dolayısıyla, cinsiyet ayrımcılığı spor kariyeri sırasında ve sonrasında ortaya çıkmakta ve spesifik bir spor meselesinden ziyade toplumsal bir mesele (örneğin, toplumsal cinsiyet kalıp yargıları) haline gelmektedir (López de Subijana vd., 2020). Ryba, Ronkainen ve arkadaşları (2015), 18 yetenekli Finlandiyalı sporcuyla (16-20 yaş arası/10 kadın, 8 erkek) yaşam öyküsü görüşmeleri yapmış ve ardından bütünleştirici bir anlatı-söylem analizi gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, ergenlik döneminde tüm sporcuların çift kariyer yapmayı arzu etmelerine rağmen, yarısından azının lise sonrasında çift kariyer yapabildiği olması, çift kariyer söyleminin uygulamada toplumsal

cinsiyet ikilemine göre düzenlendiğini ve bunun olasılıklara alan açmaktan ziyade toplumsal cinsiyete dayalı yaşam tercihlerinin varsayılan normalliğini güçlendirdiğini göstermektedir. Buna ek olarak, Ekengren ve diğerleri (2018), kariyerlerinin sonundaki 18 İsveçli profesyonel hentbol oyuncusunun (9 kadın ve 9 erkek) hem atletik hem de atletik olmayan kariyer gelişimlerini inceledikleri yarı yapılandırılmış bir görüşme sonucunda, kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla kendilerini finansal olarak desteklemek için ek işler seçtiklerini belirtmiştir. Bu nedenlerle, spor kariyeri ve istihdam edilebilirlik süreci boyunca sporda toplumsal cinsiyet eşitliğine odaklanan programların teşvik edilmesi önemlidir (Lopez de Subijana vd., 2020).

Bu bağlamda, çift kariyerin sporcuların yaşamları üzerindeki etkileri, avantajları ve dezavantajları tartışılmaktadır. Ayrıca kadın sporcular için çift kariyerin önemi, sporu bıraktıktan sonra sporcuların desteklenmesi için yapılması gerekenler ve uygulama örneklerine yer verilmiştir. Toplumun birçok alanında olduğu gibi sporda da kadın sporcuların çift kariyerde yaşadıkları zorluklara dikkat çekilmesi amaçlanmıştır. Böylece sosyolojik ve toplumsal cinsiyet çalışmalarına katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Her kadının spor kariyerine başladığı andan itibaren her zamanki gibi çift kariyer süreci başlar. Zaman, emek ve kaynak açısından önemli bir yer tutan spor hayatını sürdürürken aile, eğitim, sosyal ve iş hayatı gibi hayatın diğer vazgeçilmez unsurları göz ardı edilemeyeceği için bu el kitabında çift kariyer yaklaşımına yer verilmesi önemlidir.

2. BİLİMSEL ÇERÇEVE

"Suyun içinde kim olduğumu biliyorum ama suyun dışında kim olduğumu bilmiyorum" sözleri dünyaca ünlü yüzücü Michael Phelps'in "The Weight of Gold" belgeselindeki sözleridir. Bu sözlerden de anlaşılacağı üzere, sporcular çoğu zaman yaptıkları sporun dışında ne oldukları ya da sporu bıraktıktan sonra ne olacakları konusunda bir fikre sahip değildir. Birçok elit sporcu spor kariyerlerini tamamladıklarında boşluğa düşmekte ve psikolojik sorunlar yaşamaktadır. Bu nedenle sporcuların spor kariyerleri boyunca ve emeklilik sonrasında ruhsal açıdan sağlıklı olabilmeleri için çift kariyer bakış açısıyla kariyerlerine devam etmeleri desteklenmelidir.

Çift kariyerli sporcular üzerine yapılan çalışmalar, spor ve spor sonrası kariyeri kapsayan ve spor kariyerinde meydana gelen geçişlerin yanı sıra sporcuların yaşamlarının diğer alanlarında meydana gelen geçişleri de içeren ve yalnızca sporcu olarak sporculara odaklanmak yerine atletik gelişimdeki geçişleri araştıran bütünsel bir perspektifin önemini kabul eden çalışmalardan ortaya çıkmıştır (Wylleman ve ark., 2004; Wylleman ve Lavallee, 2004). Aynı anda hem spor hem de eğitim veya profesyonel uğraşlar sürdürmeyi içeren çift kariyer kavramı, Avrupa Birliği'nin yüksek performanslı sporlarda çift kariyeri desteklemek için tavsiye edilen politika eylemlerini yayınlaması (Avrupa Birliği Uzman Grubu: Sporda Eğitim ve Öğretim, 2012) ve *Psychology of Sport and Exercise* dergisinin 2015 yılında çift kariyer gelişimi ve geçişleri üzerine özel bir sayı yayınlamasıyla (Stambulova ve Wylleman, 2015) spor psikolojisi literatüründe özel bir odak noktası haline gelmiştir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, çift kariyerli sporcuların heterojen bir grup olarak anlaşıldığını gösterse de, bu çalışmalar öncelikle ortaokul veya okul çağındaki sporculara odaklanmıştır (Cartigny ve ark., 2021). Cartigny ve arkadaşları (2021), sporda çift kariyer yollarına ilişkin kapsayıcı bir teori oluşturmak için 17 çift kariyerli sporcunun yaşam öyküsü görüşmelerini gerçekleştirmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, çift kariyer deneyimlerinin 3 başlık altında kategorize edilmesini desteklemiştir: spor aşaması, eğitim/meslek aşaması ve çift kariyer aşaması. Debois ve arkadaşları (2015), sporcuların doğası gereği çift kariyerin gelişimsel olduğunu, spor ve eğitimi ya da hayatın farklı aşamalarındaki kariyer geçişlerini kapsadığını ve çift kariyerli sporcuları değerlendirirken bütüncül bir yaşam seyri perspektifinin benimsenmesinin

önemini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Stambulova ve Wylleman (2019) çift kariyerin bireysel gelişim, gelişmiş spor performansı ve uzun vadede artan yaşam memnuniyeti gibi bir dizi faydasını tespit etmiştir.

Bununla birlikte, birçok çalışma, sporcuların çift kariyerleriyle ilgili deneyimlerini ve kararlarını etkileyen temel toplumsal cinsiyet yapılarını belirlemeye devam etmektedir. Örneğin, kadın sporcuların spora yönelik motivasyonları erkekler gibi olsa da eğitime ve çift kariyer hedeflerine ve kimliklerine yatırım yapma olasılıkları daha yüksek görünmektedir (Aunola vd., 2018; Ekengren vd., 2018; Moazami-Goodarzi vd. 2020). Hentbol, basketbol ve futbolda sporcuların çift kariyerlerini araştıran çalışmalar, erkek akranlarının aksine, elit kadın oyuncuların çoğunun yükseköğretim düzeyinde çift kariyer sürdürdüğünü veya sürdürmeyi planladığını bildirirken (Ekengren vd., 2018; Tekavc vd., 2015; Harrison vd., 2022), sporcuların yaşam kariyerlerinin cinsiyetlendirilmesinin ergenlikten yetişkinliğe kadar belirgin olduğu iddiasına daha fazla destek sağlamıştır (Ryba, Staambulova vd., 2015).

Bu cinsiyet farklılıklarına ek olarak, Baron-Thiene ve Alfermann (2015) ve Ronkainen ve arkadaşları (2016), kadın sporcuların erkek akranlarına göre daha fazla fiziksel şikâyet ve tükenmişlik yaşadığını ve birçok kadının antrenörlerden ve ebeveynlerden çok az duygusal destek aldığını ve kendilerini yalnız hissettiğini bildirmiştir (Ryba ve ark., 2021). Bu tür deneyimler, kadın sporcuların sporu bırakıp eğitim, iş ve aileye odaklanmaya karar vermesine yol açabilir.

"Athletes' Careers Across Cultures" kitabı, dünya çapında 19 ülkede yapılan araştırmalara dayanmaktadır ve uluslararası kariyer araştırmalarının kültürel bir perspektiften incelenmesi, sporcuların kariyer paradigmalarında 6 büyük zorluğa işaret etmektedir. Bu zorluklardan ikisi özellikle vurgulanmaktadır. Birincisi, sporcuların atletik, bireysel, psikososyal ve akademik/mesleki düzeylerde karşılaştıkları geçişlere ilişkin gelişimsel bir modelle ortaya konan ve geliştirilmesi gereken bütüncül bir bakış açısı olan 'baştan sona' yaklaşımıdır. Bu, bir sporcuya bütün bir kişi, bütün bir kariyer ve bütün bir çevre olarak yaklaşılması gerektiği anlamına gelmektedir. İkinci olarak, projeler sosyokültürel bağlamda geliştirilmeli, örneğin öğrenci-sporcunun sadece atletik kimliğine odaklanan ve kültürü dikkate almayan bir bakış açısından kaçınılmalıdır (Stambulova ve ark., 2015).

Sporcuya bütüncül yaklaşımın bir örneği olarak, İsveç spor sisteminin temel fikri, elit sporcuların spor kariyerleri sona erdiğinde toplum içinde günlük bir yaşam sürdürebilmeleridir. Ergenlik çağındaki sporcuların spor kariyerlerinin yanı sıra psikolojik, psikososyal ve akademik gelişimlerinin önemini vurgulayan ve bu sporcular için kazan-kazan ilkesiyle tasarlanan Ulusal Elit Spor Okullarında (RIG'ler) yapılan araştırmalarla oluşturulan çift kariyer modeli Şekil 1'de gösterildiği gibidir (Stambulova ve ark., 2015). Model, yaş gruplarını sportif ve profesyonel kariyer aşamalarıyla aynı hizaya getirmekte ve spor sırasında ve sporu bıraktıktan sonra olası çift kariyer yollarını, çift kariyer geçişlerini gösteren oklarla belirtmektedir.

| | | | |
|-------|--|--|---------------------------------|
| 25+ | Post-athletic career education | Discontinuation | Vocational post-athletic career |
| 19-24 | University | Mastery-2 | Sport as work Sport + work |
| 16-18 | RIGs (national elite sport school or relevant ²) | Mastery-1 | |
| 13-15 | Upper secondary school | Development | |
| 10-12 | Secondary school | Initiation (for delayed specialization sports) | |
| 6-9 | Primary school | Initiation (for early specialization sports) | |
| Ages | Education | Sport | Work |

Şekil 1 - Olası Çift Kariyer Yolları ile Uyumlu Yaş Grupları

3. TEKNİK BİLGİLER

Sporcuların çift kariyer yapma becerilerini etkileyen ana faktörlerden biri, spora elit düzeyde katılımdan kaynaklanan yaşam tarzı çatışmalarıdır. Elit sporcuların içinde buldukları kariyer aşaması da spor dışı kariyerlere zaman ve enerji ayırma fırsatını etkilemektedir. Spor ortamındaki antrenörler ve yöneticiler gibi karar verme konusunda etkisi ve yetkisi olan kişiler de çift kariyer için önemli faktörlerdir (Ryan, 2015).

İngiltere'de elit kadın futbolcuların sayısı arttıkça, eğitim seviyelerinin yükselmesiyle birlikte çift kariyere sahip olmanın zorlaştığı görülmektedir. Bu aşamada eğitim kurumları ve futbol kulüplerinden farklı düzeylerde destek alan sporcularda aile ve üniversite gibi uygun destek sistemlerinin bütünlleştirici bir rol oynadığı görülmektedir (Harrison vd., 2022).

Danimarka'da 2005 yılından beri uygulanmakta olan SportSClasses programı, potansiyel elit sporculara ekstra eğitim sunmaktadır. Ayrıca elit spor dünyasında artan rekabete cevap verebilmek için sporda çalışma yaşı 15'ten 12'ye indirilmiştir. Birleşmiş Milletler İnsani Gelişme Raporu'nda üst sıralarda yer alan Danimarka'da, sporun eğitim kurumlarıyla işbirliği içinde sunulduğu bu programda bile erkek öğrenci sayısının kız öğrenci sayısının yaklaşık iki katı olduğu ve erkeklerin spora eğitimden daha fazla öncelik verme olasılığının kızlardan dört kat daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum, medyada yer alan fiziksellik ve rekabetçilikle ilgili hegemonik erkeklik kurgusunu destekleyen ve kadınlar için eşit fırsatlar sunmayan sporda erkek egemen bir yapıya işaret etmektedir (Skrubbeltrang vd., 2020).

Çift kariyer, elit sporculara sosyal, gelişimsel, finansal ve sağlık açısından birçok avantaj sunabilir. Bununla birlikte, elit spor ve akademik eğitim arasında bir denge kurmak ve bunu sürdürmek de zor olabilir çünkü çift kariyer yapan bireylerin atletik ve akademik/profesyonel unsurların yanı sıra psikolojik, psikososyal ve finansal sorumlulukları da vardır (Harrison ve ark., 2022). Bu sorumlulukların yerine getirilmesinde kariyer planlama, çift kariyer yönetimi, duygusal farkındalık, sosyal zekâ ve uyum sağlama gibi yetkinliklere sahip olmak büyük önem taşımaktadır (De Brandt, 2017). Bununla birlikte (Karadağ ve Aşçı, 2023), çift kariyere ilişkin araştırma bulguları, öğrenci sporcuların sosyal rolleri yönetmek için hem zaman hem de enerji harcamaları nedeniyle stres, aşırı yüklenme ve spordan veya okuldan erken ayrılma, yorgunluk ve rol çatışması gibi olumsuz deneyimler yaşadıklarını da ortaya koymaktadır. Çok sayıda çalışma, önemli ölçüde zaman ihtiyacı ve fiziksel ve zihinsel enerji üzerindeki yoğun baskı nedeniyle çift kariyer yapmanın mantıksızlığına değinmiştir (Singer, 2008; Cosh ve

Tully, 2014; Tekavc vd., 2015). Çift kariyeri yönetme becerisi, büyük ölçüde başkalarının desteğine bağlı olarak tanımlanmıştır (Knight vd., 2018). Yaşanan zorlukların bir sonucu olarak, çift kariyerli sporcular, uğraşlarından birinden ödün vermek zorunda hissettiklerini bildirmişlerdir (Ryan, 2015; Ryba, Stambulova ve diğerleri, 2015; Tekavc ve diğerleri, 2015). Ancak, bu zorluklara rağmen, çift kariyerli sporcular, sporda en üst seviyeye ulaşmanın önündeki engeller nedeniyle, eğitim veya mesleki hedefler lehine sportif hedeflerinden feragat ettiklerini bildirmektedir (Brown ve ark., 2000).

Çalışmalar çift kariyer yapmanın dezavantajlarını ortaya koymuş olsa da, çift kariyer yapmanın avantajları da ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Literatürdeki araştırmalar, sporun yanı sıra eğitimsel veya profesyonel çabalar sürdürmenin, çok boyutlu bir kimlik geliştirmenin bir sonucu olarak refah duygusu da dahil olmak üzere birçok faydasını ortaya koymuştur (Ryba, Stambulova ve ark., 2015; Pink ve ark., 2018). Alternatif bir odağın varlığı aynı zamanda bir rahatlama ortamı sağlayarak yoğun sporun stres ve baskısından kurtulma fırsatı sunar (Pink ve ark., 2015). Birçok yükseköğretim kurumu, yüksek performans gösteren sporcuları kendi kurumlarında eğitim almaya teşvik ederek kişisel ve sportif performanslarını desteklemeye yardımcı olmaktadır (Brown ve ark., 2015). Bu faydalar, artan yaşam memnuniyeti ile çift kariyer sonrası yaşamlarında da devam edebilir (Lavallee ve Robinson, 2007). Çift kariyerli sporcular, bu faydaları elde etmek için sportif ve eğitimsel veya profesyonel çabaları sürdürmek için yüksek motivasyon seviyeleri belirlemişlerdir (Cosh ve Tully, 2014).

Mikro düzeyde bireysel faktörler; orta düzeyde ebeveynler, akranlar ve antrenörler; makro düzeyde eğitim kurumları, ulusal yönetim organları ve hükümet politikaları; küresel düzeyde ise uluslararası yönetim organları çift kariyer yönetiminde etkili faktörlerdir. Bu paydaşlar arasındaki güçlü ilişkiler, açık iletişim ve esneklik, doğrudan ve dolaylı olarak sporcuların çift kariyer deneyimlerini etkiler (Condello vd., 2019).

Çift kariyer sürecinde, öğrencilerin atletik ve akademik kariyerleri için en önemli destek kaynağı ebeveynlerdir (Capranica ve ark., 2021). Ebeveyn desteği öncelikle psikolojik, lojistik ve finansaldır. Sporunun spora katılım aşamalarını takiben, ebeveynlerin rolü bir liderden takipçi/destekçiye dönüşür. Ebeveynler (Tessitore vd., 2021) çocuklarına maddi ve manevi destek sağlar ve çocuklarının akademik ve sportif başarıları için beklentileri vardır. Bununla birlikte, rekabetçi ortamlara aşırı katılımları sporcular, ebeveynler ve antrenörler arasında sorunlara yol açabilir. Ebeveynlerin çocuklarının çok boyutlu faydalarını gözetirken tepkilerini kontrol edemediklerini varsayalım. Bu durumda, özellikle liseye geçiş yapan sporcularda tükenmişlik belirtilerine neden olabilirler. Akademik süreçler, rekabet, maddi ve zamanla ilgili sorumluluklar ve diğer çocuklara ayrılamayan zaman nedeniyle stres yaşayan ebeveynler, bazen farklı stratejik yaklaşımlarla çocuklarına sorunlarla nasıl başa çıkacaklarını öğretebilirler.

Sporcuların çift kariyer yolunda yer alan paydaşlar arasındaki işbirliğinin bir örneği, ABD'de sporu yükseköğretimle bütünleştiren Ulusal Kolej Sporları Birliği'dir (NCAA). Bir başka örnek de İngiltere Futbol Federasyonu'nun (FA) 2018/19 sezonunda tüm Kadınlar Süper Ligi (WSL) takımlarının tam zamanlı profesyonel olmasını zorunlu tutarak kadın sporcuların çift kariyerlerine önemli bir destek sağladığı Birleşik Krallık'tır. FA ayrıca WSL kulüplerinin bir ileri eğitim kurumu ve yerel üniversite ile eşleştirildiği Kadınlar Süper Ligi Çift Kariyer Akademilerini de geliştirdi. Bu WSL Akademilerindeki oyuncuların futbol taahhütlerinin yanı sıra bir eğitim veya kariyer üstlenmeleri gerekliliği, kadın futbolu için çift bir kariyer sistemi oluşturmaya yönelik bir adım olarak kabul edilmektedir (Harrison ve ark., 2022).

Stambulova ve arkadaşları (2015), okul çağındaki öğrenci sporcuların çift kariyer deneyimleri (spor, eğitim ve kişisel yaşam dahil) üzerine yaptıkları çalışmada, bir uçta spora öncelik

vermekten (sporcu kimliğinin daha yüksek görünürlüğü) diğer uçta çalışmalara öncelik vermeye (öğrenci kimliğinin daha yüksek görünürlüğü) kadar değişen bir gelişimsel geçiş modeli ve bir atletik kariyer geçiş modeli oluşturarak çifte kariyer projeleri için temel bir çerçeve sağlamıştır. Bu geçişin/adaptasyonun kalitesinin kritik belirleyicisi, öğrenci ve sporcu kimliği arasındaki dengedir. Bu dengenin sağlanmasında kariyer destek hizmetleri, özellikle de kadın öğrenci sporcuların kaynaklarını geliştirmeye yardımcı olan güçlendirme yaklaşımı anlamlı hale gelmektedir.

4. PEDAGOJİK REHBERLİK

Sporcuların Çift Kariyerlerine ilişkin AB Rehberi (2012), yetenekli ve elit öğrenci-sporcu ve çalışan-sporcu için sürdürülebilir çifte kariyer programlarının geliştirilmesine katkıda bulunmak üzere tasarlanmıştır. İyi uygulama örneklerinin yer aldığı rehberde, çifte kariyer tasarımının şu şekilde olması gerektiği belirtilmektedir

Sporculara yönelik programların yaş, cinsiyet, kariyer aşaması, spor branşı ve mali durum gibi özellikleri dikkate alarak bireysel ihtiyaçları göz önünde bulundurması ve sporcuların kariyerleri ilerledikçe sorumluluklarının da artması gerektiği belirtilmektedir. Rehber aynı zamanda sektörler ve kurumlar arası ilişkilerden sporun gelişimine, sağlıktan eğitime, mali durumdan istihdama kadar uzanan politika alanlarını da kapsamaktadır.

Tablo 7, çifte kariyerin önemini vurgulayan ve rekabetçi sporcuların spor kariyerlerinin sonunda işgücü piyasasına başarılı bir şekilde girmelerine yardımcı olacak stratejileri içeren bazı projeleri sunmaktadır.

Tablo-7 Uluslararası Belgelerin Amaçları

| Uluslararası belgeler | Amaçlar | Bağlantılar |
|---|--|---|
| Spor Üzerine Beyaz Kitap (Avrupa Komisyonu Communities, 2007) | İnsanların işgücü piyasasında istihdam edilmelerine yardımcı olmak. İnsanların bir organizasyon (spor kulübü) bünyesinde iş bulmalarına yardımcı olmak | https://eurlex.europa.eu/EN/legalcontent/summary/white-eron-sport.html |
| Sporcuların Çift Kariyerlerine İlişkin AB Kılavuz İlkeleri (Avrupa Birliği, 2012) | Üye devletler arasındaki bağların güçlendirilmesi, eğitim alanında yardım | https://pasap.eu/files/dualcareer-guidelines.pdf |
| EASTPORT (2014) | İşbirliği kurulması, yüksek öğretimin desteklenmesi (bir öğretim modeli geliştirilmesi) | https://www.jhse.ua.es/articlew/2023-v18-n1efficacyeurop-sport-tutorship-modelestport- |
| ATLETyC programı (2016-2018) | Girişimcilik niteliklerinin kazanılmasının teşvik edilmesi | http://www.wusaustria.org/18jects/120/atletyc--athletes-lea-gentrepreneurship-a-new-typ-dual-career-approach |
| DC4AC projesi (2015) | Çift kariyer farkındalığının vurgulanması, destek kriterlerinin geliştirilmesi | https://tf.hu/en/international/international-projects/dualcareer-athletes-dc4ac |
| The AMiD Projesi | Avrupa çapında Çift Kariyerli | https://researchfeatures.com/ |

| | | |
|---------------|--------------------------------------|---|
| (2018-2020) | göçün geliştirilmesi | tic-migration-dual-careerqual tion-sports/ |
| DONA Projesi | Kadın Sporcular için Çift Kariyer | https://www.dualcareer.eu/dual-career-for-women-athletesdon oject-started/ |
| ASAS Ödülleri | İrlanda Spor Enstitüsü | https://www.sportireland.ie/ir ute/news/SportASAS |

Olah at al. (2022).

Çift kariyer konusunda Avrupa Komisyonu tarafından desteklenen çeşitli projeler bulunmaktadır. EMPATIA (Akademisyen Sporcuların Ebeveynleri için Eğitim Modeli) projesi (www.empatiasport.eu), ebeveynlerin çocuklarının çifte kariyerlerinin duygusal, lojistik ve finansal destekçileri olarak rollerini güçlendirmeye odaklanmaktadır. DONA projesi, ergenlik çağındaki genç sporcuların akademik gereklilikler ve sosyal yaşam nedeniyle spor sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanma ve sporu bırakma eğilimlerine odaklanmıştır. Özellikle kadın sporcular bu durumu daha sık yaşadığından, çift kariyere cinsiyete özgü bir yaklaşımın olması önemlidir. Bu proje, kadın voleybol öğrenci sporcularının spor, eğitim ve işgücü piyasası açısından iyi hazırlanmış çift kariyer hizmet sağlayıcılarından oluşan tutarlı bir ortamdan yararlanmalarını sağlamak için işbirlikleri aramıştır (Capranica ve ark., 2021).

Projelerin neredeyse tamamı sporcuların sosyal ve işle ilgili becerilerini ve eğitimlerini geliştirmeye odaklanıyor. Ayrıca, spordan emeklilik konusu, kadın sporcuların istihdamının toplumsal cinsiyet perspektifinden desteklenmesi, ebeveyn rolleri ve sporcuların zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için spor kulüpleri ve diğer paydaşlar arasındaki işbirliği de öne çıkan konular arasındadır.

5. EĞİTİM VE ÖĞRENİM KONUSUNDA REHBERLİK

5.1. Öğretim Yöntemleri

Pedagojik rehber, teknolojileri ve farklı gruplamaları kullanarak keşfetmeye dayalı ortak bir öğrenme yöntemi sunmaktadır. Sunulan kaynakların keşfedilmesi, ardından paylaşılması ve nihai olarak yansıtılması gereken faaliyetler önerilmektedir.

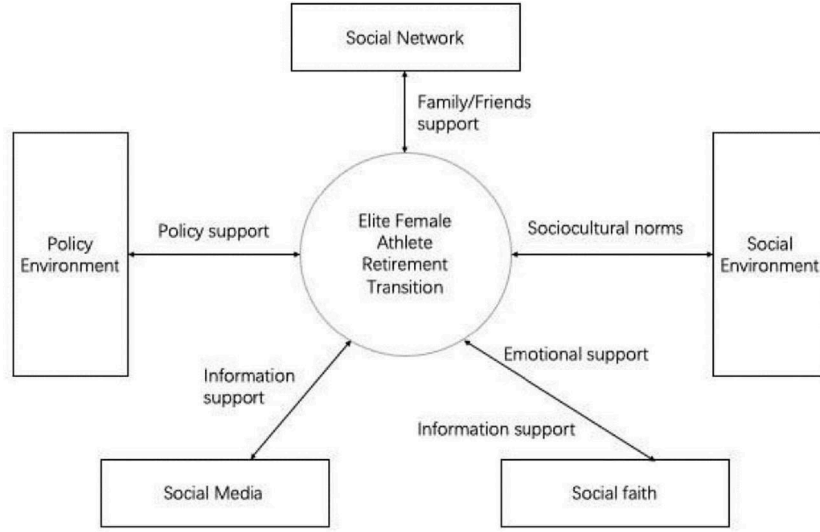
5.2. Öğrenme Hedefleri Konunun öğretilmesi veya öğrenilmesi için rehberlik

5.2.1. Öğrenme Hedefleri

- Öğrenci/çalışan sporcuların sorunlarını anlamak,
- Öğrenci/çalışan sporcuların kariyer zorluklarının üstesinden gelme stratejilerini öğrenin ve deneyimlerini yansıtın,
- Özellikle kadın sporcuların kariyerlerini geliştirmeye yönelik ipuçlarını ve araçları açıklayın,
- Çift kariyer için dünya çapındaki önerileri öğrenin.

5.2.2. Önerilen eğitim kaynakları veya faaliyetleri

Kapalı antrenman seansları ve cinsiyete dayalı kamuoyu ve medya baskısı (doğurganlık, duygusal baskı) nedeniyle sosyal beceri eksikliği, kadın sporcuların spordan emekli olmalarını ve spor kariyerlerinden istihdama geçişlerini erkeklere göre daha kısa sürede zorlaştırmaktadır. Bu nedenle kadın sporcuların kariyerleri cinsiyet, sosyal rol, sosyal statü, sosyal güç vb. açılardan analiz edilmeli ve "Sporcunun Çift Kariyeri" modeli göz önünde bulundurulmalıdır. Bu model, amatör spor okullarında elit sporcuların yetiştirilmesine dayanmaktadır ve eğitim sisteminde okullar ve üniversiteler ile işbirliğini savunan kapsamlı bir bakış açısına sahip güncel bir modeldir (Zhu, 2023). Toplumsal gerçekliklerden yola çıkılarak kadın sporculara yönelik çözümlerin üretilmeye çalışıldığı Politik Çevre, Sosyal Çevre, Sosyal Medya, Sosyal İnançlar ve Sosyal Ağlar Şekil 2'de gösterildiği gibidir.



Şekil 2 - Siyasi Ortam, Sosyal Ortam, Sosyal Medya, Sosyal İnançlar ve Sosyal Ağlar.

Kaynak: Zhu (2023).

Kariyer geçişlerinin önemine ilişkin farkındalık arttıkça, sporcuların kariyer geçişlerinde desteklenmesine yönelik çalışmalar ve araştırmalar da artmıştır. Bireylerin spor dışında profesyonel bir kariyer geliştirmelerine ve sporla ilgili hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için dünya çapında yönetim organları ve spor enstitüleri tarafından geliştirilen bazı kariyer geliştirme programları Tablo 8'de gösterilmektedir (Wylleman vd., 2004).

Tablo 8 - Kariyer Geçiş Programlarına Genel Bakış

| Program | Enstitü | Ülke |
|--|---|------------------|
| Sporcu Kariyer ve Eğitim (ACE) Programı | Avustralya Spor Enstitüsü | Avusturalya |
| Sporcu Kariyer ve Eğitim (ACE-UK) | Birleşik Krallık Spor Enstitüsü | Birleşik Krallık |
| İngiliz Sporcuların Kariyer ve Eğitimde Yaşam Tarzı Değerlendirme İhtiyaçları (BALANCE) Programı | Strathclyde Üniversitesi | İskoçya |
| Sporcular için Kariyer Danışmanlığı Programı | ABD Olimpiyat Komitesi | ABD |
| Geçiş Yapma Programı | Sporcular için Danışma Kaynak Merkezi | ABD |
| Olimpik Sporcu Kariyer Merkezi | Olimpik Sporcu Kariyer Merkezi | Kanada |
| Olimpik İş Fırsatları Programı | Avustralya Olimpiyat Komitesi | Avusturalya |
| Çalışma ve Yetenek Eğitim Programı (STEP) | Vrije Universiteit Brussel | Belçika |
| Emekli Olan Sporcu | Hollanda Olimpiyat Komitesi | Hollanda |
| Galler Yaşam Tarzı Yönetimi | Galler Spor Konseyi | Galler |
| Whole-istic | Amerika Kolej Sporları Birliği | ABD |
| Kadın Spor Vakfı Sporcu Hizmeti | Kadın Spor Vakfı | ABD |
| Athlete365 Career+ | Türkiye Olimpiyat Komitesi Sporcular Komisyonu ile Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) arasında işbirliği | Türkiye |

5.3. Eğitim Kaynakları

Bu bölüm, öğrencilerin sorulan soruları yanıtlamak için farklı gruplar halinde çalışmalarını önermektedir. Her bir soru için, öğrencilerin Tablo 9'da bulabilecekleri farklı kaynaklarda arama yapmaları önerilmektedir.

Görev 1. Çiftler halinde çalışın. Sporcu-öğrenci veya sporcu-çalışan kariyerindeki sorunlar konusunda partnerinizle anlaşın.

Kadın ve erkek sporcuların-öğrencilerin/sporcuların-çalışanların yaşadığı zorluklar farklılık gösteriyor mu? Tartışın.

Görev 2. Gruplar halinde çalışın. Çift kariyerlerin geliştirilmesi için bir dekalog oluşturun. Bunu yapmak için, listelenen kaynaklara başvurmalı, en iyi on ipucu, tavsiye veya aracı seçmeli ve görsel olarak çekici bir poster oluşturmalsınız.

Görev 3. Kendinizle bütünleşmek ve kendinizi merkeze almak için egzersiz yapın.

Bir sporcu-öğrenci/sporcu-çalışan olarak ne gibi zorluklar yaşadınız/yaşıyorsunuz?

Bu zorluklarla nasıl başa çıkıyorsunuz?

Sporcu-öğrenci/sporcu-çalışan olarak ne gibi zorluklar yaşadınız/yaşıyorsunuz?

Bu zorluklarla nasıl başa çıkıyorsunuz?

Görev 4. Listelenen kaynaklara başvurarak, aşağıdaki soruları doğru veya yanlış şeklinde yanıtlamaya çalışınız. Bitirdiğinizde, bunları sınıf arkadaşlarınızla tartışın. Faaliyetin sonunda bir bilgilendirme toplantısı yapın.

1. Çift Kariyer, bir bireyin hayattaki tam potansiyeline ulaşmasını sağlamak için eğitim, öğretim veya iş ile sporun başarılı bir şekilde birleştirilmesidir.

2. Çift bir kariyere yatırım yapmak önemli değildir çünkü yüksek potansiyelli sporcuların sadece % 10' u elit bir sporcuya dönüşmektedir.

3. Kadın sporcuların, spora yönelik motivasyonları erkekler gibi olsa da, eğitime ve çift kariyer hedeflerine ve kimliklerine yatırım yapma olasılıkları daha yüksek görünmektedir.

4. Sporcuların çoğu, özel spor uygulamalar nedeniyle düşük eğitim seviyesine sahiptir.

5. Kadın ve erkek sporcular, sporcu-çalışan kariyerlerinde aynı sorunları yaşamaktadır.

Soruların çözümü: 1: Doğru; 2: Yanlış; 3: Doğru; 4: Doğru; 5: Yanlış.

Görev 5. Çok sayıda sporcu ve kariyer hikayeleri hakkındaki makalelere erişin. Ardından sporculardan birini seçin ve hikayesini okuyun. Sonra sporculardan birini seçin ve hikayesini okuyun. Sporcunun hikayesi hakkında daha fazla araştırma yapın.

Sporcunun öğrencilik/öğrenim kariyerinde sporla ilgili nelerle karşılaştığını, başarı ve başarısızlıklarının neler olduğunu, neler yaşadığını ve bunların üstesinden nasıl geldiğini diğer öğrencilere açıklayın.

Görev 6. Paylaşılan tüm belge ve kaynakları okuyup araştırdıktan sonra hem sporunuzu hem de eğitim/öğretim kariyerinizi geliştirmek için yapabileceğiniz üç şeyi listeleyin.

Tablo 9 - Görev için kaynaklar ve ilave bilgi.

| Açıklama | Bağlantı | Görev |
|---|---|-------|
| İspanya'da çift kariyerin desteklenmesi: Elit sporcuların eğitim almalarının önündeki engeller. | https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029215000539 | 1 |
| Spor Kulüpleri Bir Yeteneğin Çift Kariyerini Nasıl Destekleyebilir? | https://library.olympics.com/Default/digital-viewer/c-206544 | 1-4 |
| Çift Kariyerin Geliştirilmesi | https://euathletes.org/project/pdm-dual-careers/ | 2 |
| 2021 FISU Dünya Konferansı: Çift Kariyer, Dijitalleşme ve Elit Sporda Kadınlar | https://glitzsport.com/the-2021-fisu-world-conference-dual-career-digitalisation-and-women-in-elite-sport/ | 5-6 |
| Phoebe Snowden: Çift Kariyer Sporcusu STEM'de bir kadın olarak deneyimlerini paylaşıyor | https://www.kcl.ac.uk/news/phoebe-snowden-iwd | 3 |

| | | |
|---|---|-------|
| Kariyerini bitiren bir sakatlıktan sonra spor psikoloğum nasıl yardımcı oldu? | https://www.ncaa.org/news/2023/5/15/features-spor-psikoloğum-kariyer-sonrasi-yaralanmaya-nasil-yardimci-oldu.aspx | 1-3-5 |
| Kadınlar ve kızlar yetenek yolundaki oyuncular için yeni çift kariyer rehberi yayımlandı | https://www.vercida.com/uk/articles/the-fa-dual-paths-gender-balance | 5-6 |
| Eğitim ve Sporda Yeteneklerin Parlamasına Yardımcı Olmak TASS Çift Kariyer Akreditasyonu | https://aspire2becoaching.co.uk/tass-dual-career-acc-creditation/ | 6 |
| Sporcuların-Öğrencilerin Çift Kariyerini Teşvik Etmek için Yönergeler | https://morethangold.eu/wp-content/uploads/2021/09/MTG_1-WEB-Def2.pdf | 6 |
| Çift Kariyer Kaynakları | https://development.bwfbadminton.com/player/career-pathway-scholarships-opportunities/dual-career-resources | 6 |
| Ulusötesi sporcuların çift kariyer yolları | https://www.academia.edu/23778516/Dual_career_paths_of_transnational_athletes | 6 |
| Kadın Sporculara Odaklanın: İkinci Kariyerler için Daha İyi Seçenekler Yaratmak | https://japan-forward.com/focus-on-female-athletes-creating-better-options-for-second-careers/ | 5 |
| Avrupa'daki En İyi Uygulamalar ve Sporcuların Çift Yönlü Kariyerinde Etkili Sistemler Üzerine | https://smartsport.bg/templates/default/pdf/Survey-best-EU-practices-on-DCA.pdf | 6 |
| Estonya'da sporcuların Çift Kariyer Programını geliştirmek için eylem planı | https://library.olympics.com/default/digitalCollection/DigitalCollectionAttachmentDownloadHandler.ashx?parentDocumentId=185091&documentId=185093&skipWatermark=true&skipCopyright=true | 6 |
| Spor bursları | https://www.worcester.ac.uk/about/academicschools/school-of-sport-and-exercise-science/performance-sport-and-sports-scholarships/sports-scholarship | 1-6 |
| Üst Düzey Sporlar İçin Çifte Kariyer | https://www.sport.polimi.it/en/facilitations-for-students/dual-career | 4 |
| RWTH Aachen "çift kariyeri" destekliyor | https://hochschulsport.rwth-aachen.de/go/id/mihx?lid=1 | 5-6 |
| Federasyonun Yeni Çifte Kariyer Programı | https://www.ourgamemag.com/2018/05/24/the-fas-new-dual-career-program/ | 6 |
| Sıradan İşlerde de Çalışan Harika Sporcular | https://hochschulsport.rwth-aachen.de/go/id/mihx?lid=1 | 1-5-6 |
| Profesyonel bir sporcu olarak çift kariyer fırsatlarını keşfetmek | https://www.premiersportsnetwork.com/news/exploring-dual-career-opportunities-as-a-professional-athlete | 5-6 |
| Athlete365 Career+ | https://olympics.com/athlete365/careerplus/ | 6 |

6. SONUÇLAR

Elit düzeyde spora katılım benzersiz beceri ve deneyimler kazandırırken, spor dışındaki

yaşam alanlarına yatırım yapma ihtiyacı da göz ardı edilmemelidir. Bu bütüncül bakış açısı, 19 Aralık 2011 tarihli Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Eğitimi ve Öğretimi Bildirgesi'nde "Her bireyin ve toplumun her kesiminin insan haklarını ve temel özgürlüklerini geliştirmek için eğitim ve öğretim yoluyla çaba göstermenin gerekliliği ve özellikle spor yoluyla topluma hizmet etmiş ve fayda sağlamış bireyler olarak sporculara yaşam boyu öğrenme vizyonu ile yaklaşmanın gerekliliği" belirtilerek desteklenmekte ve savunulmaktadır. Ayrıca sporda toplumsal cinsiyet eşitliği Birleşmiş Milletler'in toplum ve kalkınma alanındaki önceliklerinden biridir (Zhu, 2023).

Kadın sporcular spor kariyerlerinin yanı sıra eğitimlerine ve profesyonel kariyerlerine de devam etmek istemektedirler. Bu isteklerin temel nedeni, kadınların sporda profesyonelleşmelerinin artmasına rağmen, spordan yeterli gelir elde etme ve sporda istihdam edilme şanslarının erkeklere kıyasla hala daha düşük olmasıdır. Aynı nedenlerle kadın sporcular eğitim kariyerlerinin ilerleyen aşamalarında spora verdikleri öncelikleri azaltmakta; yani spor kariyerlerini profesyonel düzeyden hobi düzeyine indirmektedirler (Harrison vd., 2022). Bu finansal durum, kadınların çift kariyer alanında karşılaştıkları benzersiz zorluklardan biridir.

Stambulova ve Wylleman (2019), çift kariyer literatürünün ağırlıklı olarak öğrenci-sporcu popülasyonlarına odaklandığını belirtmiştir. Ancak, özellikle kadın sporcular için öğrencilik döneminden sonra geçim kaynağı olarak gelir elde etmede istihdam ön plana çıktığından, spor ve iş alanındaki çift kariyer durumları hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmalar, sporcuların çift kariyer deneyimlerinde ve kariyer hedeflerinde üç genel kapsayıcı faktörün ortaya çıktığını göstermektedir. Bunlar bireysel (yani fiziksel koşullar, psikolojik koşullar), kişilerarası (yani sosyal araçlar, başa çıkma stratejileri) ve dışsal (fırsatlar, destekler, engeller, finansal kaynaklar) (Li ve Sum, 2017) faktörlerdir. Bu faktörler sporda çift kariyeri geliştirip engellerken, çift kariyer deneyimini kolaylaştırmada hem bireyin hem de çevrenin önemini vurgulamaktadır.

Profesyonel spor kariyerlerini sürdüren kadınların sayısındaki artışa rağmen, çift kariyere ilişkin hala önemli sorunlar bulunmaktadır. Erkek ve kadın sporcular arasında önemli bir ücret farkı vardır. Erkeklere kıyasla daha az sayıda kadın, emekli olduktan sonra becerilerini iyi ücretli koçluk ve yöneticilik rollerine aktarabilmektedir. Kadın sporcular, erkeklerle eşdeğer başarılar elde ettiklerinde bile mali zorluklar yaşamaktadır. Bu nedenlerle, özellikle kadın sporcular için, sadece spor kariyerlerine odaklanmak yeterli olmamakta ve çift kariyer yapmak daha önemli hale gelmektedir (Harrison vd., 2022).

Kadın sporcuların cinsiyet, sosyal rol, sosyal statü, sosyal güç vb. açılardan analiz edilmesi ve kariyer ilerlemesindeki cinsiyet farklılıklarını azaltmak için dünyanın dört bir yanındaki kadın sporcuların kariyer geçişlerini, umutlarını ve zorluklarını derinlemesine keşfetmek ve iyileştirmek için özel müdahaleler geliştirmek üzere daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Son olarak, sporcuların eğitim, sosyal ve işle ilgili becerilerini geliştirmeyi amaçlayan ve sporcuların profesyonel kariyer geçişine ulaşmalarına yardımcı olmak için çeşitli ülkelerde oluşturulan eğitim programlarının iyi uygulamalarının yaygınlaştırılmasına ihtiyaç vardır. Bu programların yardımıyla, sporcuların yaşam tarzları hedef belirleme, zaman yönetimi, tekrarlanan uygulamalar ve profesyonel emekliliğe hazırlık yoluyla geliştirilmelidir. Sporcu kadın öğrenciler için araştırma, grup çalışması ve derinlemesine düşünmeyi içeren faaliyetler önerilmektedir.

7. KAYNAKÇA

- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H. & Ryba, T. V. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences*, 63, 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.03.004>
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006>
- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A. & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, pp. 21, 78–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.002>
- Brown, C., Glastetter-Fender, C. & Shelton, M. (2000). Psychosocial identity and career control in college student-athletes. *Journal of Vocational Behavior*, 56(1), 53–62. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1691>
- Capranica, L., Figueiredo, A., Ābelkalns, I., Blondel, L., Foerster, J., Keldorf, O., Keskitalo, R., Kozsla, T. & Doupona, M. (2021). The contribution of the European Athlete as Student Network (EAS) to European dual career ERASMUS+ sport collaborative partnerships: An update. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 16(47), 7-17. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1693>
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C. & Taylor, G. (2021). Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 280-301.
- Condello G., Capranica L., Doupona M., Varga K. & Burk V. (2019) Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. *PLoS ONE* 14(10): e0223278. <https://doi.org/10.1371/journal.one.0223278>
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 180–189. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.015>
- De Brandt, K. (2017). A holistic perspective on student-athletes' dual career demands, competencies and outcomes [Published doctoral dissertation, Brussels: VUBPRESS].
- Debois, N., Ledon, A. & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.011>
- Ekengren, J., Stambulova, N., Johnson, U. & Carlsson, I.-M. (2018). Exploring career experiences of Swedish professional handball players: Consolidating first-hand information into an empirical career model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 156-175. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1486872>
- Harrison, G. E., Vickers, E., Fletcher, D. & Taylor, G. (2022). Elite female soccer players' dual career plans and the demands they encounter. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(1), 133–154. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1716871>

- Karadağ D. & Aşçı F. H. (2023). Dual career competence in athletes: The role of individual and situational factors. *Journal of Sport Sciences*, 34(1), 42-58. <https://doi.org/10.17644/sbd.1081129>
- Knight, C., Harwood, C. & Sellars, P. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137–147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.007>
- Lavallee, D. & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>
- Li, M. & Sum, R. K. W. (2017). A meta-synthesis of elite athletes' experiences in dual career development. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 6(2), 1–19. <https://doi.org/10.1080/21640599.2017.1317481>
- López de Subijana, C., Ramos, J., Garcia, C. & Chamorro, J. L. (2020). The employability process of Spanish retired elite athletes: Gender and sport success comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5460.
- Moazami-Goodarzi, A., Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. V. (2020). Antecedents and consequences of student-athletes' identity profiles in upper secondary school. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(2), 132–142. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0084>
- Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T.V., Wylleman, P., Henriksen, K., Torregrossa, M., Lindahl, K. & Cecic -Erpic̃, S. A. (2020). Taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sports Management Quarterly*, 21(1), 134-151. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1725778>.
- Olah, D., Nyisztor, P., Borbely, Sz. & Bognar, J. (2022). Dual career through the analysis of policy documents: a case study focusing on athletics. *Central European Journal of Educational Research*, 4(1), 86–96. <https://doi.org/10.37441/cejer/2022/4/1/10726>
- Pink, M. A., Lonie, B. E. & Saunders, J. E. (2018). The challenges of the semi-professional footballer: A case study of the management of dual career development at a Victorian Football League (VFL) club. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 160–170. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.005>
- Pink, M., Saunders, J. & Stynes, J. (2015). Reconciling the maintenance of on-field success with off-field player development: A case study of a club culture within the Australian Football League. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 98–108. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.009>
- Ronkainen, N. J., Watkins, I. & Ryba, T. V. (2016). What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland? A thematic narrative analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 37–45. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.003>
- Ryan C. (2015) Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers, *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 91-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.008>
- Ryba, T. V., Ronkainen, N. J. & Sel'anne, H. (2015). Elite athletic career as a context for life design. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 47–55. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.002>
- Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K. & Aunola, K. (2021). Implications of the identity position for dual career construction: Gendering the pathways to (Dis) continuation. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101844.

- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J. & Selanne, H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 125–134. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.06.002>
- Singer, J. N. (2008). Benefits and detriments of African American male athletes' participation in a big-time college football program. *International Review for the Sociology of Sport*, 43(4), 399–408. <https://doi.org/10.1177/1012690208099874>
- Skrubbeltrang, L. S., Karen, D., Nielsen, J. C. & Olesen, J. S. (2020). Reproduction and opportunity: A study of dual career, aspirations and elite sports in Danish SportsClasses. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(1), 38–59. <https://doi.org/10.1177/1012690218789037>
- Stambulova, N. B. & Wylleman, P. (2015). Special issue: Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–134. [doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.003](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003)
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stambulova, N. & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Tekavc, J., Wylleman, P. & Cecic Erpic, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27–41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.002>
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C. & Doupona, M. (2021). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. *Psychology of sport and exercise*, 53, 101833. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833>
- Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 503–523). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D., (2004). Career transitions in sport: European perspectives, *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20.
- Zhu, Z. (2023). Career transition, prospects, and challenges faced by Chinese elite female athletes in competitive sports. *Frontiers in Management Science*, 2(1), 61-80.

8. DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Çift kariyerli sporcunun tanımı nedir?

- a) Spor ve eğitim veya profesyonel çabaları aynı anda sürdüren bir sporcu
- b) Yalnızca spor kariyerine odaklanan bir sporcu
- c) Aynı anda birden fazla sporla uğraşan bir sporcu
- d) Emekli olduktan sonra spordan kariyere geçiş yapan bir sporcu

2. Çift kariyer kavramı sporcular için neden önemlidir?

- a) Sporcuların dikkatleri dağılmadan yalnızca spor kariyerlerine odaklanmalarını sağlar
- b) Sporcuların spor dışındaki yaşamlarını dengelemelerine ve spor sonrası

yaşama hazırlanmalarına yardımcı olur

- c) Sporcuların eğitimlerine spor kariyerlerinden daha fazla öncelik vermelerini sağlar
- d) Sporcuların spordan emekli olduktan sonra psikolojik sorunlar yaşamasını engeller

3. Kadın sporcular çift kariyerlerinde genellikle ne gibi zorluklarla karşılaşılıyor?

- a) Sponsor veya hibe bulma zorluğu
- b) Fiziksel şikayetler ve tükenmişlik
- c) Antrenörlerden ve ebeveynlerden çok az duygusal destek

d) Yukarıdakilerin hepsi

4. Cinsiyet dengesizliği spor ve eğitim sisteminde nasıl ortaya çıkıyor?

- a) Kızlar eğitim kurumlarından erkeklere göre daha fazla destek alıyor

b) Erkeklerin kızlara kıyasla spora eğitimden daha fazla öncelik verme olasılığı daha yüksektir

- c) Kız çocukları spor ve eğitimde erkek çocuklarla eşit fırsatlara sahiptir
- d) Erkek çocuklar çift kariyerli işlerde kızlara göre daha fazla zorlukla karşılaşılıyor

5. Sporcuların çift kariyerlerine ilişkin AB kılavuzuna göre, sporcular için çift kariyer programları tasarlanırken nelere dikkat edilmelidir?

- a) Yaş, cinsiyet ve kariyer aşaması dahil olmak üzere sporcuların bireysel ihtiyaçları
- b) Sporcuların maddi durumu ve spor branşı
- c) Sektörler arası ve kurumlar arası ilişkiler

d) Yukarıdakilerin hepsi

BÖLÜM 5: MEDYADA CİNSİYET AYRIMCILIĞI

Shirin Amin

Yönetici. Champions Factory International, Dublin, İrlanda

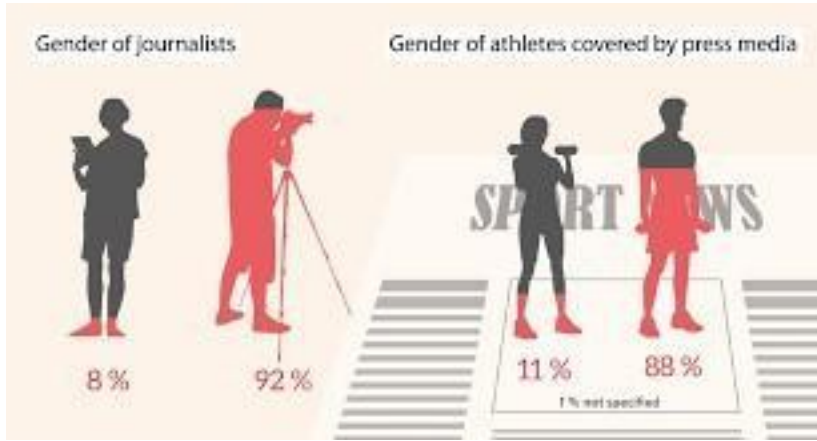
Orlando Mbah

Araştırmacı. Champions Factory International,

Dublin, İrlanda DOI: 10.14679/2219

1. GİRİŞ

Medyada cinsiyet ayrımcılığı, çeşitli medya platformlarında bireylerin cinsiyetlerine göre ön yargılı muamele görmesi veya tasvir edilmesi ile karakterize edilen yaygın ve çok yönlü bir sorundur (Campbell vd., 2020). Bu ayrımcı uygulama, medya içeriğindeki cinsiyete dayalı kalıp yargılar ve ön yargılar aracılığıyla kendini göstermekte ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin zararlı normları sürdürmektedir (Collins, 2011). Özellikle spor medyasında, bu tür kalıp yargılar genellikle erkek ve kadın sporcular arasında farklı yayınlar (Fink, 2015), kadın sporcuların nesneleştirilmesi (Daniels ve LaVoi, 2013) ve kadın antrenörlerin basmakalıp tasvirleri (Trolan, 2013) şeklinde ortaya çıkmaktadır. Dahası, medya rollerinde ve karar alma pozisyonlarında cinsiyetlerin eşit olmayan bir şekilde temsil edilmesi, erkeklerin medya endüstrisindeki etkili rollere hakim olmaya devam etmesiyle bu sorunu daha da körüklemektedir (Smith ve ark., 2020).



Şekil 3 - Medyada Cinsiyet Ayrımcılığına İlişkin Avrupa Parlamentosu-Avrupa Birliği Tutumu. Kaynak: Avrupa Parlamentosu-Avrupa Birliği.

Medyada cinsiyet ayrımcılığı meselesinin derin tarihsel kökleri vardır. Kitle iletişim araçlarının ilk yıllarında kadınlar ağırlıklı olarak evcimenlik ve annelikle bağlantılı basmakalıp rollerde tasvir edilirken, erkekler daha yetenekli ve yetkin olarak tasvir edildikleri spor da dahil olmak üzere lider ve karar verici olarak gösterilmiştir (Gerbner vd., 1980). Bu tasvirler dönemin toplumsal normlarını yansıtmakla birlikte, medya ve toplumsal tutumlar arasında bir geri bildirim döngüsü yaratarak bu normların pekiştirilmesine de hizmet etmiştir (Tuchman, 1978). Zaman içinde, toplumsal cinsiyet

rolleri geliştikçe ve kadın hakları hareketleri güç kazandıkça, medya tasvirlerinde de değişiklikler görölmüştür (Glascock, 2001). Bununla birlikte, cinsiyet ayrımcılığı özellikle spor medyasında önemli bir sorun olmaya devam etmektedir.

Medyada cinsiyet ayrımcılığı üzerine çok sayıda araştırma yapılmıştır. Tuchman (1978) ve Collins (2011) gibi akademisyenler, medya içeriğinde yaygın olan cinsiyetçi kalıp yargıları kapsamlı bir şekilde analiz etmişlerdir. Geena Davis Enstitüsü'nün film ve televizyondaki cinsiyet eşişsizliği üzerine yaptığı çalışmalar gibi daha yakın tarihli araştırmalar, kadınların medyada sürekli olarak eksik temsil edilmesine ve cinsellik üzerinden sunulmasına ışık tutmuştur. Spor medyasında yapılan çalışmalar, erkek sporcuların kadın sporculardan çok daha fazla yer aldığını ve kadın sporcuların genellikle basmakalıp ve cinselleştirilmiş şekillerde tasvir edildiğini vurgulamıştır. Medyada toplumsal cinsiyet konusunda dünyanın en uzun soluklu araştırması olan Küresel Medya İzleme Projesi (GMMP), spor da dahil olmak üzere küresel medyadaki toplumsal cinsiyet eşişsizliklerine ilişkin değerli bilgiler sağlamaya devam etmektedir.



şekil 4 - Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde, Erkek Öğrenci Sporcular Medyada Kadın Sporculara Göre Daha Fazla Yer Almaktadır. Kaynak: USC News - Güney Kaliforniya Üniversitesi.

Medyada cinsiyet ayrımcılığının önemli toplumsal sonuçları bulunmaktadır. Medya toplumsal normları ve tutumları şekillendirir ve ayrımcı tasvirler zararlı kalıp yargıları ve ön yargıları devam ettirebilir (Gerbner vd., 1980). Bu durum, temsillerin toplumsal normları ve spordaki toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin beklentileri etkilediği ve genellikle sporun bir erkek alanı olduğu fikrini pekiştirdiği spor medyasında açıkça görölmektedir (Trolan, 2013). Dahası, medyada karar alma rollerinde cinsiyetin eşiş olmayan temsili, farklı bakış açılarının eksikliğine yol açarak medya içeriğinin kalitesini ve kapsayıcılığını etkilemektedir (Smith vd., 2020). Konunun önemi medya endüstrisinin ötesine uzanmakta, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin toplumsal algıları etkilemekte ve toplumsal cinsiyet eşişliği için verilen daha geniş çaplı mücadeleyi etkilemektedir (Hobbs, 2011).

Mevcut trendlerden biri, dijital medyada, özellikle sosyal medya platformlarında ve video oyunlarında cinsiyet temsiline giderek daha fazla incelenmesidir (Fox ve Tang, 2017). Ortaya çıkan sorunlar arasında ikili cinsiyet sınıflandırmasının dışındaki kimlikleri

kapsayan bireylerin ve trans bireylerin medyadaki temsili ve muamelesi de yer almaktadır (Hobbs, 2011). #MeToo hareketi, medya da dahil olmak üzere çeşitli sektörlerde cinsel taciz ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği hakkında küresel konuşmalara da yol açmıştır (Jane, 2014).

Spor medyasında, kadınların temsilini artırmak ve kadın sporcuların ve antrenörlerin olumlu tasvirlerini teşvik etmek gibi toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etme çabaları devam etmektedir (Fink, 2015). Bu konunun el kitabına dahil edilmesi, medyanın toplumdaki rolünün kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını teşvik etme hedefimizle uyumludur (Hobbs, 2011). Medyadaki cinsiyet ayrımcılığını incelemek, tükettiğimiz medya ürünleriyle eleştirel bir şekilde ilgilenmemizi, toplumsal etkilerini anlamamızı ve daha eşitlikçi ve kapsayıcı medya uygulamaları için baskı yapmamızı sağlar (Geena Davis Institute on Gender in Media, t.y.).

Medyada cinsiyet ayrımcılığı, cinsiyet eşitliği, temsil ve çeşitlilik gibi daha geniş sosyal meselelerle bağlantılıdır. Medya temsilleri toplumsal tutumları, bireysel benlik algılarını ve toplumsal cinsiyete ilişkin kültürel normları etkileyebildiğinden sosyoloji, psikoloji ve kültürel çalışmalar gibi alanlarla kesişir (Bem, 1981). Medyanın toplumsal cinsiyet normlarının oluşturulması ve yaygınlaştırılmasındaki rolü de kültürel çalışmalarda temel bir konudur (Krippendorff, 2004). Psikolojik bir perspektiften bakıldığında, toplumsal cinsiyetle ilgili medya imajları ve anlatıları bireysel tutumları, inançları ve davranışları etkileyebilir (Eisend, 2010).

Bu konu, temsil ve çeşitliliğe ilişkin daha geniş söylemlerle bağlantılıdır. Toplumlar giderek çeşitlendikçe, bu çeşitliliği yansıtan ve bu çeşitliliğe saygı duyan medyaya duyulan ihtiyaç daha da artmaktadır (Ward, 2016). Medyada cinsiyet ayrımcılığı konusu yalnızca medya profesyonellerini değil, tüm medya tüketicilerini, eğitimcileri, politika yapıcılarını, özellikle spor camiasını ve cinsiyet eşitliği ve sosyal adaletle ilgilenen herkesi ilgilendirmektedir (World Association for Christian Communication, 2020). Medyadaki toplumsal cinsiyet ayrımcılığını eleştirel bir gözle inceleyerek, medyanın toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini sürdürmedeki rolünü ve medyanın toplumsal normları destekleme ya da bunlara meydan okuma gücünü daha iyi anlayabiliriz (Fredrickson ve Roberts, 1997). Bu anlayış da medya tüketim alışkanlıklarımızı ve daha kapsayıcı, eşitlikçi medya uygulamaları için savunuculuğumuzu bilgilendirebilir (Hardin ve Greer, 2009). Dahası, medyanın hayatımızdaki yaygınlığı ve etkisi göz önüne alındığında, bu konunun geniş kapsamlı etkileri vardır (Women's Media Center, t.y.).

2. BİLİMSEL ÇERÇEVE

Medyada ve özellikle spor medyasında cinsiyet ayrımcılığı, sosyoloji, psikoloji ve medya çalışmaları gibi çok sayıda akademik disiplinle kesişen karmaşık bir konudur (Campbell vd., 2020). Bu disiplinler, medyadaki toplumsal cinsiyet tasvirlerinin izleyici algılarını ve davranışlarını nasıl etkilediğine ve böylece spor alanı da dahil olmak üzere toplumdaki toplumsal cinsiyet eşitsizliğine nasıl katkıda bulunduğu dair içgörü sağlayan çeşitli teoriler ve kavramlar sunmaktadır.

Sosyolojinin 'toplumsal cinsiyet rolleri teorisi', toplumsal cinsiyet davranış normlarının medyada nasıl yansıtıldığını ve pekiştirildiğini açıklayarak sporda eşitsiz cinsiyet temsiline yol açmaktadır (Collins, 2011). Aynı zamanda, psikolojinin 'cinsiyet şeması teorisi' ve 'sosyal bilişsel teori', izleyici algılarını ve davranışlarını şekillendiren bilişsel süreçleri açıklayarak, cinsiyete dayalı kategorizasyonların ve gözlemsel öğrenmenin çarpık medya tasvirlerinin içselleştirilmesine yol açabileceğini öne sürmektedir (Bem, 1981). Ayrıca, 'medya temsili' ve 'medya etkileri' gibi medya çalışmaları kavramları, medya içeriğinin izleyici algıları üzerindeki önemli etkisinin altını çizmekte, 'yetiştirme teorisi' ise belirli

tasvirlerle uzun süre maruz kalmanın çarpıtılmış gerçeklikler yaratma potansiyelini vurgulamaktadır (Krippendorff, 2004).

Spor medyası bağlamında, bu teori ve kavramlar cinsiyet ayrımcılığının bütüncül bir şekilde anlaşılmasını sağlar. Toplumsal normlar, bilişsel süreçler ve medya etkisi arasındaki etkileşimi gösterirler (Glascock, 2001). Cinsiyet şeması teorisi, yetiştirme teorisi ve nesneleştirme teorisi, spor medyasında cinsiyet ayrımcılığını anlamının merkezinde yer alır. Bu teoriler, erkek ve kadın sporcuların ve antrenörlerin medyada nasıl tasvir edildiğini ve sporda toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin toplumsal normları ve beklentileri nasıl şekillendirdiğini açıklamaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997). Ayrıca bu tasvirlerin kadınları ve kız çocuklarını spora katılmaktan nasıl caydırabileceğini ve spora olan ilgilerini nasıl sınırlayabileceğini de vurgulamaktadırlar (LaVoi, 2016; Norman, 2010).

Sosyoloji, psikoloji ve medya çalışmalarındaki bu teori ve kavramlardan yararlanarak, spor medyasındaki cinsiyet ayrımcılığının ardındaki mekanizmaları daha iyi anlayabiliriz. Bu anlayış, medya içeriğini eleştirel bir şekilde analiz etmemizi, zararlı kalıp yargılara meydan okumamızı ve sporda cinsiyetin daha kapsayıcı ve eşitlikçi tasvirlerini savunmamızı sağlar (Bruce, 2016). Ayrıca, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etme ve cinsiyetleri ne olursa olsun tüm bireyler için daha kapsayıcı bir spor ortamı yaratma çabalarını da bilgilendirir (Daniels ve LaVoi, 2013).

2.1. Tarihsel gelişim

Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığı tarihsel olarak kadın sporcuların ve antrenörlerin eksik temsilini ve kalıp yargılara sokulmasını içermektedir (Trolan, 2013). Toplumsal normlar ve beklentiler medya ortamını etkilemiş, toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini sürdürmüş ve geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini pekiştirmiştir (Gerbner vd., 1980). Toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etme çabalarına rağmen, kadın sporcuların erkek meslektaşlarına kıyasla daha az yer alması ve tanınması nedeniyle eşitsizlikler devam etmektedir (Fink, 2015). Kadın sporcular sıklıkla nesneleştirilmekte ve atletik başarıları dış görünüşlerine ilişkin tartışmaların gölgesinde kalmaktadır (Eisend, 2010). Kadın antrenörler de yetersiz temsil edildikleri ve olumsuz basmakalıp tepkilere maruz kaldıkları için benzersiz zorluklarla karşılaşmaktadır (Daniels ve LaVoi, 2013). Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının ele alınması, kalıp yargılara meydan okumayı, kadınların temsilini artırmayı, eşitlikçi tasvirleri teşvik etmeyi ve medya okuryazarlığını geliştirmeyi gerektirir (Hardin ve Greer, 2009; Hobbs, 2011). Kapsayıcılık ve temsil için çabalayarak, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen ve toplumdaki zararlı toplumsal cinsiyet normlarına meydan okuyan daha adil bir medya ortamı için çalışabiliriz.

2.2. Temel ilkeler

Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığıyla ilgili temel ilkeler sosyalleşme, kalıp yargı oluşumu ve pekiştirilmesi ile medya tüketiminin algı ve davranış üzerindeki etkisini kapsamaktadır (Hardin ve Greer, 2009; Fink, 2015). Sosyalleşme, bireylerin toplumsal cinsiyet ve spora ilişkin toplumsal norm ve değerleri nasıl edindiklerini, inanç ve davranışlarını nasıl şekillendirdiklerini ifade eder (Trolan, 2013). Kalıp yargı oluşumu ve pekiştirme, erkek ve kadın sporcular ve antrenörler hakkındaki kalıp yargıların nasıl oluşturulduğunu ve sürdürüldüğünü araştırır, yetenekleri ve rollerine ilişkin algıları etkiler (Daniels ve LaVoi, 2013). Medya tüketimi, bireylerin toplumsal cinsiyet ve spora yönelik tutumlarını şekillendirmede önemli bir rol oynar, çünkü sporcuların ve antrenörlerin medya tasvirleri izleyicilerin algılarını, inançlarını ve davranışlarını şekillendirebilir (Eisend, 2010). Bu ilkelerin anlaşılması, spor medyasındaki toplumsal cinsiyet ayrımcılığının karmaşık dinamiklerine ışık tutmakta ve sosyalleşme, kalıp yargı oluşumu

ve medya etkisinin spor medyasındaki toplumsal cinsiyet ön yargılarını sürdürme veya bunlara meydan okumadaki rolünü vurgulamaktadır.

2.3. Temel terminoloji ve tanımlar

Cinsiyetçilik ve kadın düşmanlığı, spor medyasında gözlemlenen yaygın cinsiyet ayrımcılığı biçimleridir (Kian, 2014; Cooky vd., 2013). Kadın sporcular sıklıkla ön yargılı haberlerle karşılaşmakta, erkek meslektaşlarına kıyasla daha az ilgi görmekte ve tanınmaktadır (Cooky vd., 2013; Billings vd., 2015). Kadın sporcuların yetenekleri ve başarılarından ziyade fiziksel görünümüne odaklanılarak nesneleştirilmeleri, toplumsal cinsiyet eşitsizliğine daha da katkıda bulunmaktadır (Dworkin ve Messner, 2018; Kane vd., 2013). Temsil ve çeşitlilik, erkek ve kadın sporcuların adil ve doğru bir şekilde tasvir edilmesini ve farklı cinsiyetlerin spor haberlerine dahil edilmesini içerdiğinden, spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının ele alınmasının önemli yönleridir (Billings vd., 2015; Hargreaves, 2012). Kalıp yargı oluşturulması ise sporda cinsiyetlere ilişkin ön yargılı ve genelleştirilmiş algıları sürdürerek ayrımcı uygulamaları pekiştirir (Kian, 2014; Messner vd., 1993). Bu cinsiyet ayrımcılığı biçimlerini tanımak ve bunlara meydan okumak, spor medyasında eşitlik ve adaleti teşvik etmek için elzemdir (Hargreaves, 2012; Kian, 2014).

2.4. Araştırma ve çalışmaların desteklenmesi

Spor medyasında yapılan araştırmalar, toplumsal cinsiyet ön yargılarının ve kalıp yargılarının varlığını sürekli olarak ortaya koymuştur (Cooky vd., 2015; Messner vd., 2018). Erkek ve kadın sporcular arasında, erkek sporcuların daha fazla dikkat çektiği farklı yayınlar yaygın bir durumdur (Billings vd., 2008; Cooky vd., 2015). Buna ek olarak, kadın sporcular genellikle nesneleştirilmekte, fiziksel görünümü veya kişisel yaşamları atletik yeteneklerinden daha fazla odak noktası olmaktadır (Kane vd., 2019; Messner vd., 2018). Bu ön yargılı tasvirler, kamuoyu algısı ve spora katılım üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Billings vd., 2008; Hargreaves, 2012). Sporun bir erkek alanı olduğu fikrini pekiştirerek kadınları ve kız çocuklarını spor yapmaktan caydırmakta ve ilgilerini sınırlandırmaktadır (Kian, 2019; Messner vd., 2018). Bu ön yargılara direnç göstermek ve kadın sporcuların adil bir şekilde temsil edilmesini teşvik etmek, daha fazla kadın ve kız çocuğunun spora katılmasına ilham vermek ve spor medyasındaki geleneksel toplumsal cinsiyet normlarına meydan okumak için çok önemlidir (Kian, 2019; Trolan, 2015).

2.5. Mevcut bilgi durumu

Mevcut bilgiler, spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının kalıcı varlığını ve bunun sporda cinsiyet eşitliği üzerindeki zararlı etkilerini kabul etmektedir (Billings vd., 2008; Cooky vd., 2015). Spor medyasında toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik ederek bu sorunu ele almak için çaba sarf edilmektedir (Hargreaves, 2012; Trolan, 2015). Stratejiler arasında, kadınların spor medyasında hem haber hem de karar alma rolleri açısından temsilinin artırılması (Billings vd., 2008; Kian, 2019) ve kadın sporcuların ve antrenörlerin olumlu ve güçlendirici tasvirlerinin teşvik edilmesi yer almaktadır (Kian, 2019; Messner vd., 2018). Toplumsal cinsiyet ön yargılarına ve kalıp yargılarına meydan okuyarak, toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik eden ve cinsiyetleri ne olursa olsun tüm sporcular ve antrenörler için fırsatlar sunan daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir spor medyası ortamı yaratmak amaçlanmaktadır (Kian, 2019; Trolan, 2015).

2.6. Disiplinler arası bağlantılar

Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının incelenmesi, çeşitli disiplinleri kapsayan disiplinler arası bir alandır (Billings vd., 2008; Hargreaves, 2012; Trolan, 2015). Sosyoloji,

spordaki toplumsal cinsiyet rollerinin ve bu rolleri şekillendiren sosyalleşme süreçlerinin anlaşılmasına katkıda bulunur (Billings vd., 2008; Hargreaves, 2012). Psikoloji, medya tasvirlerinin bireylerin sporla ilgili tutum ve inançları üzerindeki etkisini incelerken (Cooky vd., 2015; Kian, 2019), iletişim çalışmaları medyanın spor bağlamında toplumsal cinsiyet algıları üzerindeki etkilerini araştırmaktadır (Trolan, 2015; Messner vd., 2018). Araştırmacılar, bu disiplinlerden yararlanarak spor medyasındaki toplumsal cinsiyet ayrımcılığının karmaşık dinamiklerini kapsamlı bir şekilde anlayabilir ve spor haberlerinde toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek ve kalıp yargılara meydan okumak için stratejiler geliştirebilirler (Billings vd., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015).

2.7. Temel varsayımlar, modeller ve deneysel teknikler

Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığı alanında, modeller ve varsayımlar medya tüketim süreci ve bunun izleyiciler üzerindeki etkisi etrafında dönmektedir (Billings vd., 2008; Messner vd., 2018). Örneğin yetiştirme teorisi, medyaya uzun süre maruz kalmanın, sporda toplumsal cinsiyet normları da dahil olmak üzere izleyicilerin sosyal gerçeklik algılarını şekillendirebileceğini öne sürmektedir (Billings vd., 2008). Bu teori, spor medyasında toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının ve ön yargılarının tutarlı bir şekilde tasvir edilmesinin, bireylerin spor bağlamında toplumsal cinsiyet rollerini nasıl algıladıklarını ve anladıklarını etkileyebileceğini öne sürmektedir (Messner ve ark., 2018). Araştırmacılar ve uygulayıcılar, medya tüketiminin izleyici tutumları ve inançları üzerindeki etkisini kabul ederek, cinsiyet ayrımcılığını daha iyi ele alabilir ve daha eşitlikçi ve kapsayıcı spor medyası temsillerini teşvik etmek için çalışabilirler (Billings vd., 2008; Messner vd., 2018).

Bu alanda kullanılan araştırma yöntemleri arasında spor medyası içeriğindeki temsil ve ön yargıları ölçmek için içerik analizi, spor medyasına maruz kalmanın izleyiciler üzerindeki etkisini araştırmak için anketler ve deneyler ve spor medyasında cinsiyetle ilgili daha incelikli deneyimleri ve algıları yakalamak için görüşmeler veya odak grupları gibi nitel yöntemler yer almaktadır (Billings vd., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). Bu araştırma yöntemleri, spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının yaygınlığına ve etkilerine ışık tutmaya yardımcı olarak, etkisinin daha derinlemesine anlaşılmasına ve değişim için hedeflenen müdahalelerin ve stratejilerin geliştirilmesine olanak tanır.

3. TEKNİK BİLGİLER

Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının incelenmesinde içerik analizi, deneysel ve anket araştırma tasarımları ile görüşme ve odak grupları gibi nitel yöntemler de dahil olmak üzere çeşitli metodolojiler kullanılmaktadır (Billings vd., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). İçerik analizi, araştırmacıların medyadaki toplumsal cinsiyet temsilini ve kalıp yargılarını ölçmesine olanak tanıyarak analiz için nicel veriler sağlar. Deneysel tasarımlar, medyaya maruz kalma ve izleyici tepkileri arasında nedensel ilişkiler kurarken, anketler medya algıları hakkında kendi kendine bildirilen verileri toplar. Nitel yöntemler ise bireysel deneyimlere ve yorumlara dair derinlemesine içgörüler sunar. Araştırmacılar, bu farklı yaklaşımları kullanarak spor medyasındaki cinsiyet ayrımcılığını kapsamlı bir şekilde anlayabilir, kalıpları belirleyebilir ve spor medyası temsillerinde kapsayıcılığı ve eşitliği teşvik etmek için müdahaleler geliştirebilirler.

3.1. Metodolojiler ve prosedürler

1. İçerik Analizi: Bu yöntem genellikle televizyon programları, reklamlar veya haber makaleleri gibi medya içeriğini sistematik olarak analiz etmek ve nicelleştirmek için kullanılır. Araştırmacılar, toplumsal cinsiyet temsilini, kalıp yargıları ve diğer ilgili faktörleri kategorize etmek ve ölçmek için kodlama şemaları oluşturabilir

(Krippendorff, 2018).

2. Deneysel ve Anket Araştırmaları: Araştırmacılar, medyaya maruz kalmanın izleyici tutumları, inançları ve davranışları üzerindeki etkisini incelemek için deneysel ve anket tasarımlarını kullanmaktadır. Deneysel tasarımlar nedensel ilişkiler kurabilirken, anketler medyaya maruz kalma ve algılar arasındaki ilişkiyi anlamak için kendi bildirdikleri verileri toplar (Ward, 2016).
3. Nitel Yöntemler: Mülakatlar, odak grupları veya etnografik çalışmalar, izleyici deneyimleri ve algıları hakkında derinlemesine içgörüler sağlayabilir. Bu yöntemler, medya tüketimi ve cinsiyet ayrımcılığının nüanslı ve bağlama özgü yönlerini anlamak için özellikle yararlıdır (Altheide ve Schneider, 2013).

3.2. Veri analizi ve yorumlama

İçerik analizi veya anketler yoluyla toplanan nicel verileri analiz etmek için regresyon analizi, ki-kare testleri veya t-testleri gibi istatistiksel teknikler kullanılabilir. Görüşmelerden veya odak gruplarından elde edilen nitel veriler tematik analiz, temellendirilmiş teori veya söylem analizi kullanılarak analiz edilebilir (Braun ve Clarke, 2006).

3.3. Vaka çalışmaları veya örnekler

Geena Davis Medyada Toplumsal Cinsiyet Enstitüsü tarafından yürütölen önemli bir çalışmada, araştırmacılar en çok hasılat yapan filmlerde toplumsal cinsiyetin temsilini incelemek için içerik analizi kullanmıştır. Çalışma, erkek karakterlerin kadınlardan neredeyse ikiye bir oranında daha fazla olduğu önemli cinsiyet eşişsizliklerini ortaya çıkardı. Ayrıca, kadın karakterlerin erkek meslektaşlarına göre cinsel nesne olarak kullanılma olasılığı daha yüksekti ve bu da toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını ve nesneleştirmeyi güçlendiriyordu. Bu araştırma yalnızca ayrımcı tasvirleri ortaya koymakla kalmıyor, aynı zamanda bu tür tasvirlerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin toplumsal algıları şekillendirme potansiyelini de vurguluyor (Smith vd., 2020).



Şekil 5 -Cinsiyete Bağlı Medya Ayrımcılığı. Kaynak: Geena Davis Enstitüsü.

3.4. Terminoloji ve tanımlar

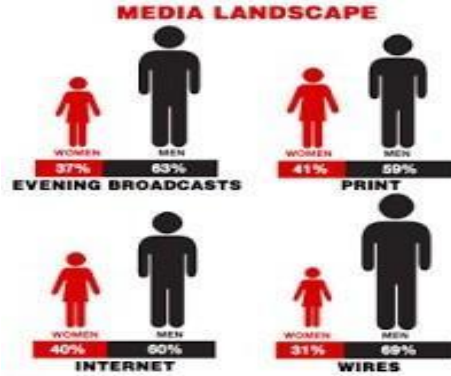
- o İçerik Analizi: Medya içeriğindeki kalıpları belirlemek ve ölçmek için kullanılan bir araştırma yöntemi.
- o Kodlama Şeması: Bir içerik analizindeki unsurları kategorize etmek için bir dizi

kılavuz.

- o Kodlayıcılar Arası Güvenilirlik: Kodlama şemasının tutarlı bir şekilde uygulanmasını sağlayan, bir içerik analizinde birden fazla kodlayıcı arasındaki uzlaşmanın derecesi.
- o Ki-kare Testi: İki farklı kategorideki değişken arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için kullanılan istatistiksel bir testtir.
- o Regresyon Analizi: Bir bağımlı değişken ile bir veya daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan istatistiksel bir yöntem.
- o Tematik Analiz: Veriler içindeki örüntüleri (temaları) tanımlamak, analiz etmek ve raporlamak için kullanılan nitel bir yöntem.
- o Medya Okuryazarlığı: Çeşitli biçimlerde medyaya erişme, analiz etme, değerlendirme ve yaratma becerisi

3.5. Araştırma ve çalışmalara referanslar

Geena Davis Enstitüsü'nün araştırmaları ve Kadın Medya Merkezi'nin yıllık raporları, medyadaki cinsiyet ayrımcılığını anlamamıza önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Bu çalışmalar, diğerlerinin yanı sıra, toplumsal cinsiyet ön yargılarının ve kalıp yargılarının yaygınlığının yanı sıra kadınların ve toplumsal cinsiyet çeşitliliğine sahip bireylerin medyada yeterince temsil edilmediğini ve marjinalleştirildiğini belgelemiştir (Smith vd., 2020; Women's Media Center, 2021).



Şekil 6 - Geena Davis Enstitüsü'nün Cinsiyete Bağlı Medya Ayrımcılığı Konusundaki Tutumu

Ortaya çıkan eğilimler arasında ikili cinsiyet sınıflandırmasının dışındaki kimlikleri kapsayan ve trans bireylerin temsiline giderek daha fazla odaklanması, büyük ölçekli içerik analizi için hesaplamalı yöntemlerin kullanılması ve toplumsal cinsiyet kalıpları hakkında eleştirel düşünmeyi içeren medya okuryazarlığı uygulamalarının geliştirilmesi yer almaktadır.

3.6. Sınırlamalar ve çapraz referanslar

Temel zorluklar arasında içerik analizinin öznel doğası, medya tüketimi ve izleyici tutumları arasında nedensel ilişkiler kurmanın zorlukları ve medya endüstrisinde derinlemesine yerleşmiş toplumsal cinsiyet ön yargıları ve kalıp yargılarını değiştirmenin karmaşıklığı yer almaktadır. Bu teknik bilgi, medyada cinsiyet ayrımcılığının tanımı ve

bilimsel arka planına ilişkin önceki bölümlerle bağlantılıdır ve pedagojik rehberliğe ilişkin bir sonraki bölüm için zemin hazırlamaktadır.

4. PEDAGOJİK REHBERLİK

Medyada cinsiyet ayrımcılığı konusu çeşitli yöntemler kullanılarak etkili bir şekilde öğretilir. Bunlar arasında temel bilgi sağlamak için dersler, farklı bakış açılarını keşfetmek için interaktif tartışmalar ve cinsiyet ayrımcılığının gerçek dünyadaki örneklerini incelemek için vaka çalışmaları yer alabilir. Medya okuryazarlığı atölyeleri, öğrencilere medya içeriğini eleştirel bir şekilde analiz etmeyi ve toplumsal sonuçlarını anlamayı öğretmek için değerli olabilir (Hobbs, 2011).

Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığını ele alırken, eğitimciler öğrencilerin anlayışını geliştirmek için çeşitli öğretim yöntemleri kullanabilir. Dersler, spor medyasında toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının yaygınlığı ve tezahürleri hakkında temel bilgiler sağlayabilir. İnteraktif tartışmalar, öğrencileri farklı bakış açılarını keşfetmeye ve erkek ve kadın sporcuların medya tasvirlerini eleştirel bir şekilde analiz etmeye teşvik edebilir. Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının gerçek dünyadaki örneklerini incelemek ve tartışmayı teşvik etmek için vaka çalışmalarından yararlanılabilir. Medya okuryazarlığı atölyeleri, öğrencilere spor medyası içeriğini eleştirel bir şekilde analiz etmeyi ve toplumsal sonuçlarını anlamayı öğretmek için değerlidir (Hobbs, 2011).

4.1. Öğrenme hedefleri

Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığını öğretmek için öğrenme hedefleri şunları içerebilir:

1. Cinsiyet ayrımcılığı kavramını ve spor medyasındaki özel tezahürlerini anlamak.
2. Spor medyasında yer alan toplumsal cinsiyet ön yargıları ve kalıp yargıları örneklerinin belirlenmesi ve analiz edilmesi.
3. Medya temsilinin kamu algısı ve spora katılım üzerindeki etkisinin anlaşılması.
4. Spor medyasındaki toplumsal cinsiyet ön yargılarını ve kalıp yargılarını eleştirel bir şekilde değerlendirmek ve bunlara meydan okumak için medya okuryazarlığı becerilerini uygulamak.

4.2. Eğitim kaynakları

Bu konuyu öğretmek için bazı değerli kaynaklar şunlardır:

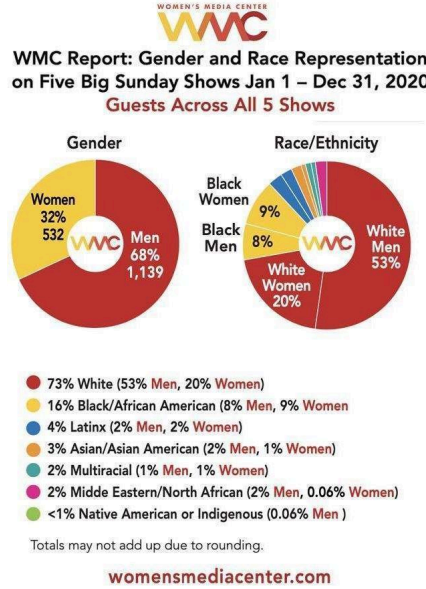
1. "Medyada Toplumsal Cinsiyet: Geena Davis Medyada Toplumsal Cinsiyet Enstitüsü tarafından hazırlanan "Medyada Toplumsal Cinsiyet: Mitler ve Gerçekler". Bu kaynak, medyada cinsiyet temsiline ilişkin temel istatistiklere genel bir bakış sunmaktadır.
2. "Miss Representation" ve "The Mask You Live In", sırasıyla medyadaki toplumsal cinsiyet kalıplarının kadınları ve erkekleri nasıl etkilediğini araştıran belgeseller.
3. Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığını araştıran belgeseller veya filmler, örneğin "Playing Unfair: Kadın Sporunun Medya İmajı" veya "İçinde Yaşadığınız Maske" (erkek sporculara odaklanmıştır).
4. Sporda cinsiyet ayrımcılığı ve medya temsilini ele alan ilgili akademik literatür ve ders kitapları, örneğin "Gender and Sport: Sheila Scraton ve Anne Flintoff tarafından derlenen "Gender and Sport: A Reader".
5. "Medya Okuryazarlığı ve Kültür" (Campbell, Martin ve Fabos, 2020), toplumsal cinsiyet ve medya bölümlerini içeren kapsamlı bir ders kitabıdır.

4.3. Ek materyaller

Spor yayınları, köşe yazıları ve sosyal medya platformları dahil olmak üzere bir dizi spor medyası içeriğine erişim, analiz faaliyetleri için gereklidir. Spor yayınlarını eleştirel olarak değerlendirmeye yönelik kılavuzlar gibi spor medyasına özgü medya okuryazarlığı kaynakları da faydalı olabilir. Ayrıca, farklı medya içeriklerinin (filmler, TV şovları, video oyunları ve sosyal medya platformları) eleştirel bir şekilde analiz edilmesi analiz faaliyetleri için çok önemli olacaktır. KQED'in "Medya Okuryazarlığı Eğitim Sertifikası" gibi medya okuryazarlığı kaynakları da geliştirir.

4.4. Vaka çalışmaları veya örnekler

Eğitimciler, gerçek hayattan vaka çalışmaları kullanarak spor medyasında yer alan belirli toplumsal cinsiyet ön yargısı ve kalıp yargı örneklerini keşfedebilirler. Bu vaka çalışmaları, erkek ve kadın sporcular arasındaki farklı yayınlar, kadın sporcuların nesneleştirilmesi veya kadın antrenörlerin olumsuz tasvirleri gibi konulara odaklanabilir. Analiz ve tartışma yoluyla öğrenciler spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının etkisini daha iyi anlayabilirler. Örneğin, Geena Davis Institute on Gender in Media veya Women's Media Center gibi kuruluşların araştırmalarından gerçek hayattan vaka çalışmaları alınabilir. Bu çalışmalar medyada cinsiyet ayrımcılığına dair gerçek hayattan örnekler sunmaktadır.



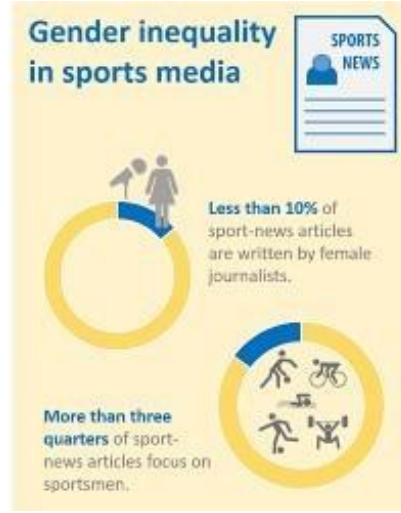
Şekil 7: Kadın Medya Merkezi'nin Cinsiyete Bağlı Medya Ayrımcılığı Konusundaki Tutumu

4.5. Ölçme ve değerlendirme

Öğrencilerin anlayışını değerlendirmek için eğitimciler çeşitli değerlendirme yöntemleri kullanılabilir. Bunlar arasında yazılı ödevler, sunumlar ya da öğrencilerin spor medyasında yer alan haberleri toplumsal cinsiyet ön yargıları ve kalıp yargıları açısından analiz edip eleştirdikleri münazaralar yer alabilir. Cinsiyet ayrımcılığına meydan okuyan alternatif spor medyası içeriği oluşturmak gibi performans dayalı değerlendirmeler, yaratıcılık ve bilginin uygulanması için fırsatlar sağlayabilir. Buna ek olarak, yazılı ödevler, sunumlar ve toplumsal cinsiyet temsili için medya içeriğini analiz ettikleri tartışmalar yoluyla öğrencilerin anlayışları değerlendirilebilir. Daha kapsamlı bir değerlendirme için, öğrencilerin inceledikleri cinsiyet ayrımcılığı konularını ele alan kendi medya içeriklerini oluşturdukları bir proje düşünülebilir.

4.6. Egzersizler veya aktiviteler

Öğrencilerin seçilen medya içeriğindeki toplumsal cinsiyet temsili analiz ettikleri grup tartışmaları gibi alıştırmaları düşünün. Uygulamalı etkinlikler, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına meydan okuyan medya içeriği oluşturmak olabilir. Öğrenciler, spor medyasında erkek ve kadın sporcularla ilgili haberleri analiz edip karşılaştırdıkları grup tartışmalarında ön yargı ve kalıp yargı örneklerini tespit ederler. Uygulamalı aktiviteler, toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik eden ve spor medyasındaki kalıp yargılara meydan okuyan makaleler yazmak veya videolar üretmek gibi alternatif spor medyası içeriği oluşturmak şeklinde düşünülebilir.



Şekil 8: Avrupa Konseyi-Avrupa Birliği: Spor Haberlerinin Dörtte Üçünden Fazlası Sporculara Odaklanıyor.

4.7. Etkileşimli araçlar veya teknolojiler

Padlet veya tartışma forumları gibi çevrimiçi platformlar, spor medyası örneklerinin etkileşimli tartışmalarını ve paylaşımını kolaylaştırabilir. Video düzenleme yazılımı veya grafik tasarım uygulamaları gibi multimedya araçları, öğrenciler tarafından cinsiyet ayrımcılığına meydan okuyan ve sporda cinsiyet eşitliğini teşvik eden kendi spor medyası içeriklerini oluşturmak için kullanılabilir. Ayrıca, Kahoot! veya Quizlet gibi platformlar konuyla ilgili interaktif sınavlar oluşturmak için kullanılabilir. Tartışmaları ve medya örneklerinin paylaşımını kolaylaştırmak için çevrimiçi forumlar veya sosyal medya platformları kullanılabilir. Canva veya Adobe Spark gibi araçlar, toplumsal cinsiyet kalıplarına meydan okuyan medya içerikleri oluşturmak için kullanılabilir.

5. SONUÇLAR

Sonuç olarak, spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının analizi, çeşitli şekillerde tezahür eden toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının yaygın doğasını ortaya koymaktadır (Billings vd., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). Erkek ve kadın sporcular arasındaki eşitsiz yayımlar, erkek sporcuların daha fazla ilgi görmesi ve yetenek ve atletizmle ilgili tasvirler, sporun bir erkek alanı olduğu fikrini sürdürmektedir (Billings vd., 2008; Kian, 2019). Buna karşılık, kadın sporcular, fiziksel görünüşleri ve kişisel yaşamlarının atletik yeteneklerinin önüne geçmesi nedeniyle sıklıkla nesneleştirme ile karşı karşıya kalmaktadır (Billings vd., 2008; Trolan, 2015).

Dahası, kadın antrenörler spor medyasında sürekli olarak yeterince temsil edilmemekte ve temsil edildiklerinde de genellikle yetkinliklerini ve liderlik becerilerini sorgulayan

olumsuz kalıp yargılara maruz kalmaktadırlar (Trolan, 2015). Bu kalıp yargılar, antrenörlük pozisyonundaki kadınlar için engeller yaratarak kariyerlerinde ilerleme fırsatlarını kısıtlamakta ve sporda antrenörlük rollerinde kadınların yetersiz temsilini sürdürmektedir.

Medya temsilinin kamu algısı ve spora katılım üzerindeki etkisi önemlidir. Medya tasvirleri toplumsal normları ve beklentileri şekillendirir ve spor medyasında geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin pekiştirilmesi kadınları ve kız çocuklarını spora katılmaktan caydırabilir ve ilgilerini sınırlayabilir (Billings vd., 2008; Kian, 2019). Buna karşılık, kadın sporcuların olumlu ve eşitlikçi temsili toplumsal cinsiyet normlarına meydan okuyabilir, katılıma ilham verebilir ve daha kapsayıcı ve çeşitli spor ortamlarına katkıda bulunabilir (Billings vd., 2008; Kian, 2019).

Spor medyasında toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesi çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Kadınların spor medyasında hem haber hem de karar alma rolleri açısından temsilinin artırılması, daha fazla görünürlük ve farklı bakış açılarının teşvik edilmesi için çok önemlidir (Billings ve ark., 2008). Buna ek olarak, kadın sporcuların ve antrenörlerin dış görünüşlerine veya özel hayatlarına odaklanmak yerine becerilerini ve sportif özelliklerini vurgulayan olumlu tasvirlerin teşvik edilmesi, klişelere meydan okunmasına ve kamuoyundaki algıların yeniden şekillendirilmesine yardımcı olabilir (Kian, 2019).

Medya okuryazarlığı programları, spor medyasındaki cinsiyet ayrımcılığının ele alınmasında hayati bir rol oynamaktadır. Tüketicileri medya içeriğini eleştirel bir şekilde analiz etme, toplumsal cinsiyet ön yargılarına meydan okuma ve kalıp yargıları fark etme becerileriyle donatarak bireyler daha bilgili ve anlayışlı medya tüketicileri haline gelebilir (Kian, 2019; Trolan, 2015). Bu programlar, bireyleri medyayla aktif bir şekilde etkileşim kurmaları, toplumsal normları sorgulamaları ve spor medyasındaki cinsiyet ayrımcılığının ortadan kaldırılmasına katkıda bulunmaları için güçlendirir.

Sonuç olarak, spor medyasındaki cinsiyet ayrımcılığının analizi, daha eşitlikçi ve kapsayıcı bir medya ortamı yaratmanın önemini vurgulamaktadır (Billings vd., 2008). Toplumsal cinsiyet kalıplarına meydan okuyarak, temsili artırarak, olumlu tasvirleri teşvik ederek ve medya okuryazarlığını geliştirerek, spor medyasının cinsiyetleri ne olursa olsun sporcuların çeşitliliğini ve yeteneklerini yansıttığı ve spor alanında toplumsal cinsiyet eşitliğine katkıda bulunduğu bir toplum için çalışabiliriz.

6. KAYNAKÇA

- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354–364.
- Bruce, T. R. (2016). Media literacy as a strategy for combating gender discrimination in sports media. *Journal of Sports Media*, 11(2), 85-108.
- Campbell, R., Martin, C. R., & Fabos, B. (2020). *Media & culture: An introduction to mass communication*. Bedford/St. Martin's.
- Collins, R. L. (2011). Content analysis of gender roles in media: Where are we now and where should we go? *Sex Roles*, 64(3-4), 290-298.
- Daniels, E. A., & LaVoi, N. M. (2013). 'Oh, she's just a mascot': The portrayals of female athletes in mascot roles. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 22(1), 61-70.
- Döring, N. (2014). Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting? *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(1), 1-9.
- Eisend, M. (2010). A meta-analysis of gender roles in advertising. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 38(4), 418–440.

- Fink, J. S. (2015). Framing female athletes: Coverage of 2012 London Olympics by male and female reporters. *Communication & Sport*, 3(3), 257-276.
- Fox, J., & Tang, W. Y. (2017). Women's experiences with general and sexual harassment in online video games: Rumination, organizational responsiveness, withdrawal, and coping strategies. *New Media & Society*, 19(8), 1290-1307.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Geena Davis Institute on Gender in Media. (n.d.). Research. Retrieved from <https://seejane.org/research/>
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1980). The "mainstreaming" of America: Violence profile no. 11. *Journal of Communication*, 30(3), 10-29.
- Gluscock, J. (2001). Gender roles on prime-time network television: Demographics and behaviors. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 45(4), 656-669.
- Hardin, M., & 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.
- Hobbs, R. (2011). Digital and media literacy: A plan of action. The Aspen Institute Communication and Society Program.
- Hobbs, R. (2011). Empowering learners with media literacy. *Knowledge Quest*, 39(5), 56-59.
- Jane, E. A. (2014). 'Back to the kitchen, cunt': speaking the unspeakable about online misogyny. *Continuum*, 28(4), 558-570.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage Publications.
- LaVoi, N. M. (2016). The impact of media images on women's/girls' sport experiences: A review of the literature. *Sport Management Review*, 19(4), 398-417.
- Norman, L. (2010). Gender, femininity, and women's professional hockey: Negative portrayals and opportunities for resistance. *Journal of Sport and Social Issues*, 34(3), 301-322.
- Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020). Inclusion in the Director's Chair? Gender, Race & Age of Film Directors Across 1,300 Top Films from 2007 to 2019. USC Annenberg Inclusion Initiative. Retrieved from <https://annenberg.usc.edu/sites/default/files/2020/01/24/Inclusion%20in%20the%20Directors%20Chair%202020.pdf>
- Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020). Inequality in 1,300 popular films: Examining portrayals of gender, race/ethnicity, LGBT & disability from 2007 to 2019. Annenberg Inclusion Initiative.
- Trolan, E. J. (2013). Women athletes in televised sports: Analyzing the coverage of the 2010 Vancouver Olympics. *Communication & Sport*, 1(3), 288-313.
- Tuchman, G. (1978). *Making news: A study in the construction of reality*. Free Press.
- Ward, L. M. (2016). Media and sexualization: State of empirical research, 1995-2015. *The Journal of Sex Research*, 53(4-5), 560-577.
- Women's Media Center. (n.d.). Retrieved from <https://womensmediacenter.com> World Association for Christian Communication. (2020). Global Media Monitoring Project. Retrieved from <http://whomakesthenews.org>

7. DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının bir biçimi nedir?
 - a) **Erkek ve kadın sporcular arasında eşitsiz kapsam**
 - b) Medyadaki rollerde cinsiyetlerin eşit temsili
 - c) Kadın sporcuların beceri ve atletizmine vurgu
 - d) Erkek ve kadın koçların eşit şekilde tasvir edilmesi

2. Spor medyasında toplumsal cinsiyet kalıp yargıları nasıl ortaya çıkıyor?
 - a) Erkek sporcuların fiziksel görünümünün nesneleştirilmesi
 - b) Erkek ve kadın sporcuların özel hayatlarına eşit vurgu
 - c) **Kadın koçların yetkinlik ve liderlik yeteneklerinin olumsuz tasviri**
 - d) Erkek ve kadın sporculara eşit yer verilmesi ve temsil edilmesi

3. Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığı konusuna hangi akademik disiplinler ışık tutuyor?
 - a) **Sosyoloji, psikoloji ve medya çalışmaları**
 - b) Antropoloji, ekonomi ve siyaset bilimi
 - c) Biyoloji, kimya ve fizik
 - d) Edebiyat, tarih ve felsefe

4. Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının ele alınmasında medya okuryazarlığı atölyelerinin rolü nedir?
 - a) Öğrencilere spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının yaygınlığını öğretmek
 - b) Farklı akademik disiplinler hakkında temel bilgi sağlamak
 - c) **Öğrencileri medya içeriğini eleştirel olarak analiz etmeye ve toplumsal etkilerini anlamaya teşvik etmek**
 - d) Öğrenciler arasında fiziksel uygunluğu ve spora katılımı teşvik etmek

5. Spor medyasında cinsiyet ayrımcılığının sonuçları nelerdir?
 - a) Antrenör pozisyonlarında kadınlar için artan fırsatlar
 - b) Erkek ve kadın sporculara eşit yer verilmesi ve temsil edilmesi
 - c) **Sporun bir erkek alanı olduğu fikrinin pekiştirilmesi**
 - d) Erkek ve kadın sporcuların fiziksel görünümünün dengeli bir şekilde tasvir edilmesi

BÖLÜM 6: EĞİTİM, TOPLUMSAL CİNSİYET VE SPOR

Mario Albaladejo-Saura

*Öğretim Görevlisi. UCAM Universidad Católica de Murcia,
Murcia, İspanya*

Lourdes Meroño

*Öğretim Üyesi . UCAM Universidad Católica de Murcia,
Murcia, İspanya*

Cristina Ponce-Ramírez

*Araştırma Görevlisi. UCAM Universidad Católica de
Murcia, Murcia, İspanya*

Francisco Esparza-Ros

*Öğretim Üyesi. UCAM Universidad Católica de Murcia,
Murcia, İspanya*

Raquel Vaquero-Cristóbal

*Öğretim Üyesi. UCAM Universidad Católica de Murcia,
Murcia, İspanya*

DOI: 10.14679/2220

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite her yaşta faydalıdır ve özellikle büyüme çağında önemlidir çünkü zihinsel, sosyal ve fiziksel sağlığı ele alarak bütünsel bir bakış açısıyla bir kişinin gelişiminin ve sağlığının geliştirilmesinin farklı yönlerini etkiler (O'Donovan vd., 2010; Peral-Suárez vd., 2020).

Ancak son çalışmalar, dünya genelinde 11-17 yaş arası okul çocuklarının %80'inden fazlasının günlük fiziksel aktivite önerilerini karşılamadığını göstermektedir (Guthold vd., 2020). Spor uygulamalarının azalmasına ve sağlıklı alışkanlıklara bağlılığın azalmasına yol açabilecek nedenler çok faktörlüdür (Mateo-Orcajada ve ark., 2023). Ayrıca, egzersiz ve spor uygulamaları kız ve erkek çocuklar arasında farklılık gösterme eğilimindedir ve kız çocuklarda daha az sıklıkta ve yoğunlukta olmaktadır (Peral-Suárez vd., 2020). Bunun nedeni, kadınların fiziksel aktivitede daha düşük bir yetkinlik algısının hem iç hem de dış sosyal kaynaklarına sahip olma eğiliminde olmaları olabilir; bu, hız ve güç gibi sporda yetkinliği artırmaya yardımcı olan özelliklerin sıklıkla erkeksi kalıp yargılarla ilişkilendirilmesiyle ilgili bir konudur (Murillo ve ark., 2014). Ayrıca, spora katılımı belirleyen cinsiyetle ilgili kişisel faktörler de vardır (Klomsten vd., 2005). Bu anlamda, ergenlerin toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının, uygulanacak spor yöntemini seçerken en etkili faktörlerden biri olduğunu vurgulayan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır

(Plaza ve ark., 2017). Bu toplumsal cinsiyet kalıp yargıları çocukluktan itibaren yerleşmekte ve kadın ve erkek sporları olduğu anlayışına yol açmaktadır (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano ve diğerleri, 2021a).

Tespit edilen farklılıklara ilişkin olarak ve spordaki eşitsizlikleri azaltmak için bunların kökenlerini analiz etmek gerekmektedir. Bununla birlikte, spor disiplinlerinin özelliklerinin son derece erkeksi olduğu inancının bir sonucu olarak, erkek hegemonyası sporda daha incelikli bir şekilde de olsa hala mevcuttur (Fink, 2008). Ancak son yıllarda bu eğilimde bir değişiklik gözlenmekte, kadınların spora entegrasyonu on yıllar boyunca ilerlemektedir. Kadınların spor ortamına dahil edilmesindeki bu yavaş ilerleme, elde edilen sosyal eşitlik ile ilişkilendirilebilir (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano vd., 2021a). Bununla birlikte, tespit edilen ilerlemeye rağmen, kadınlar sporda, özellikle de liderlik pozisyonlarında kabul görmeyi daha zor bulmaktadır (Fowlie vd., 2021). Bu durum, yalnızca kadın sporcular arasında değil, aynı zamanda antrenörlük ve yönetim organlarının bileşiminde de tüm seviyeleri etkilemeye devam etmektedir (Hoeber, 2008). Bununla birlikte, zaman içinde ve toplum geliştikçe, kadınların spora katılımının önündeki engeller aşılmış (Fowlie vd., 2021) ve klasik olarak erkeksi kabul edilen sporlar artık nötr kabul edilmektedir (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, vd., 2021a).

Sporda gerçek bir toplumsal cinsiyet eşitliği arayışında, eğitim, eğitim yasaları yoluyla desteklenerek kullanılabilir en etkili araçlardan biridir. AB, sporda toplumsal cinsiyet eşitliği ve hakkaniyetin teşvik edilmesine atıfta bulunan düzenlemeler oluşturmuştur. Farklı ülkelerde, eğitim merkezlerinden eşitlik ve hakkaniyetin teşvik edilmesini destekleyen, eğitimin gençler ve toplum için öneminden bahseden, maksimum kapasitelerini geliştirmelerine ve kişiliklerini inşa etmelerine olanak tanıyan özel yasalar vardır. Bu yasal çerçeve aynı zamanda karma eğitim yoluyla toplumsal cinsiyet eşitliğinin önemine ve öğrenimin her aşamasında kadın ve erkeklerin etkin eşitliğinin teşvik edilmesine de birçok kez değinmektedir. Ancak toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının hala mevcut olduğuna dikkat çekmektedir (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, vd., 2021b). Bu nedenle, spor organizasyonlarını erkekler ve kadınlar için eşit ve adil bir şekilde erişilebilir, rahat ve faydalı hale getirmek için ergenlerin fiziksel aktivite ve spora katılımının önündeki engeller ele alınmalıdır (Fowlie ve ark., 2021) (Fink, 2008).

Bu nedenle Women Up Projesi, sporda ortaya çıkan farklı toplumsal cinsiyet kalıplarını kapsayabilmek için farklı sosyal aktörlerin toplumsal cinsiyet eşitliğine ilişkin bilgi eksikliğini gidermek amacıyla oluşturulmuştur.

2. BİLİMSEL ÇERÇEVE

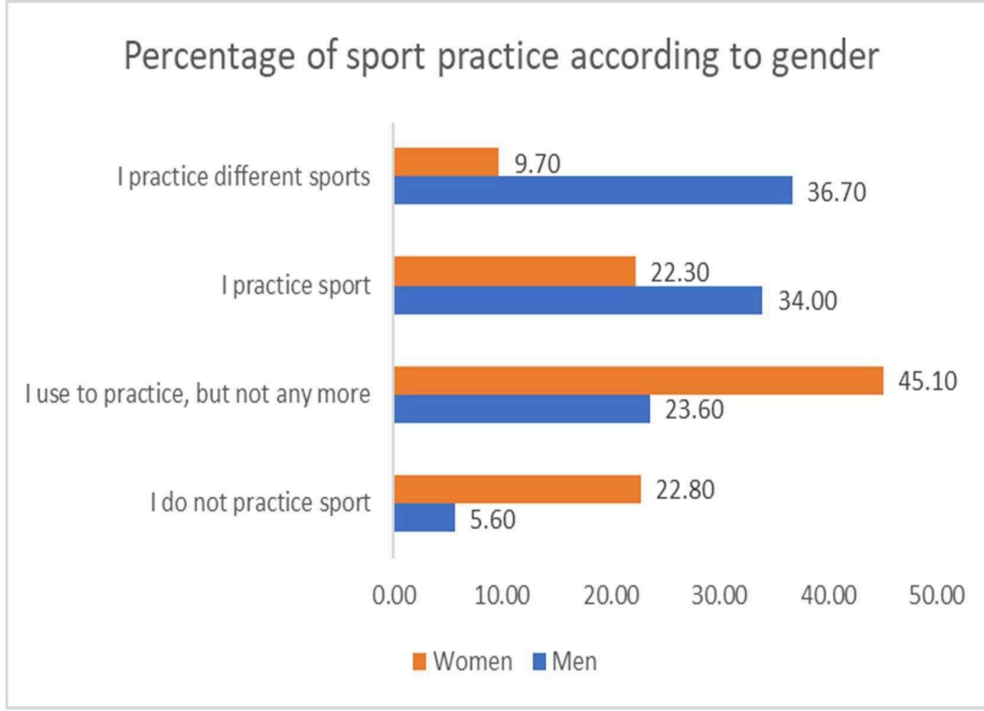
Spor, toplumun farklı alanlarındaki eşitsizlikleri azaltmaya çalışmak için yaygın olarak kullanılan bir araç olmuştur (Schailée vd., 2019). Bu anlamda, ister etkinliklere katılım ister fiziksel spor faaliyetleri yoluyla olsun, sporla kurulan ilişki, değerlerin aktarımında dönüştürücü ve kolaylaştırıcı bir unsur olarak kullanılmıştır (Bailey, 2005).

Ancak, toplumsal cinsiyet söz konusu olduğunda, geleneksel olarak erkekler ve kadınlar arasında fırsatlar ve katılım oranlarında farklılıklar gözlemlenmiştir. Sosyolojik bir yaklaşımla toplumsal cinsiyet kavramının, belirli bir sosyal bağlamda çerçevelenmiş, erkek veya kadın bireylere atfedilen ve onları sınıflandırmak için kullanılan, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını şekillendiren ve birçok durumda erkekler ve kadınlar arasındaki farklılıkların kaynağı olan davranışlar veya tutumlar kümesini ifade ettiği unutulmamalıdır (Herdt, 1996). Bu toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, hayatın farklı alanlarında kadın ve erkeklerin davranış beklentilerine ilişkin sosyal inşalardır. Tarihsel olarak, başarı veya öne çıkma gibi değerlerin atfedildiği sporla ilgili sosyalleşme

çerçevesi son derece erkek merkezli olmuştur ve eğitim-spor ortamlarındaki farklı katılımcıların erken yaşlardan itibaren kalıp yargıları sürdürmesine ve meşrulaştırmasına katkıda bulunmuştur (Díez-Mintegui, 2003).

Spora ve sporun taşıdığı değerlere yönelik bu eril bakış açısı, 20. yüzyılın başlarına ve ortalarına kadar kadınların düzenli olarak sportif faaliyetlere ve yarışmalara dahil edilmediği anlamına geliyordu (Pfister, 2010). Örnek olarak, modern Olimpiyat Oyunları 1896'da başlamış olsa da, 1928'e kadar kadınların çeşitli disiplinlere katılmasına izin verilmemiştir. Yıllar sonra, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin desteğiyle kadınların fiziksel ve sportif faaliyetlere katılımını teşvik edecek politikaları desteklemek ve fırsat eşitliğini garanti altına almak için bir anlaşmanın imzalandığı Brighton Deklarasyonu'nun önemini vurgulamakta fayda vardır (Brighton Deklarasyonu, 1994). Birçok ülkede çok sayıda kurum tarafından benimsenen bildirge, bugüne kadar devam eden program ve girişimlerin oluşturulmasının temellerini atmıştır.

Tüm bunlara rağmen, bazı çalışmalar ergenlik döneminden itibaren erkeklere kıyasla daha az sayıda kadının sportif faaliyetlere katıldığını ve daha fazla kadının sporu bıraktığını belirtmektedir (Isorna-Folgar vd., 2022). Bazı yazarlar, ergenlik döneminde spor yapma güdülerindeki farklılıkların bu farklılıkların arkasındaki faktörlerden biri olabileceğine işaret etmiştir. Nitekim önceki çalışmalar, rekreasyonel spor yapan erkeklerin rekabet ve diğerleriyle ilişki kurma duygusundan kadınlara kıyasla daha fazla memnuniyet duyduğuna işaret etmiştir (Moreno-Murcia ve ark., 2011). Öte yandan, başka araştırmalar, beden eğitimi derslerinde kızların yeterlilik algısının sporla ilişkilendirilen toplumsal cinsiyet kalıp yargılarından etkilenebileceğini göstermiştir; çünkü üzerinde çalışılan içerik geleneksel olarak erkeksi kabul edildiğinde kızların yeterlilik algısı erkeklerden daha düşüktür (Murillo vd., 2008). Son araştırmalar, fiziksel egzersizin erkeklerde daha az depresif davranış ve daha yüksek beden memnuniyeti ile ilişkili olduğunu, ancak egzersize rağmen daha fazla depresif davranış ve beden memnuniyetsizliğinin gözlemlendiği kızlara kıyasla önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir (Gómez-Baya ve ark., 2019). Bununla birlikte, spor ve fiziksel egzersiz uygulamalarına atfedilen sayısız faydaya rağmen, özellikle ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde erkekler ve kızlar arasında katılım oranlarında bir fark gözlemlenmiştir. Macarro-Moreno ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen ve kız ve erkeklerden oluşan bir ergen örnekleminin dahil edildiği bir çalışmada, erkeklerde fiziksel aktivite ve spor yapmayanların toplam sayısı %29,2 iken, kızlarda bu oranın %67,9 olduğu gözlemlenmiştir. Okulu bırakanların yüzdesi ise kızlarda %45,1 iken erkeklerde %23,6'dır. Anlamlı farklılıklar test edildiğinde, veriler kızların okulu bırakma oranının erkeklerden oldukça yüksek olduğunu göstermiştir (Şekil 9).



Şekil 9 - Ergenlerde Cinsiyete Göre Spor Yapma ve Spor Bırakma Farklılıkları (Macarro-Moreno vd., 2010)

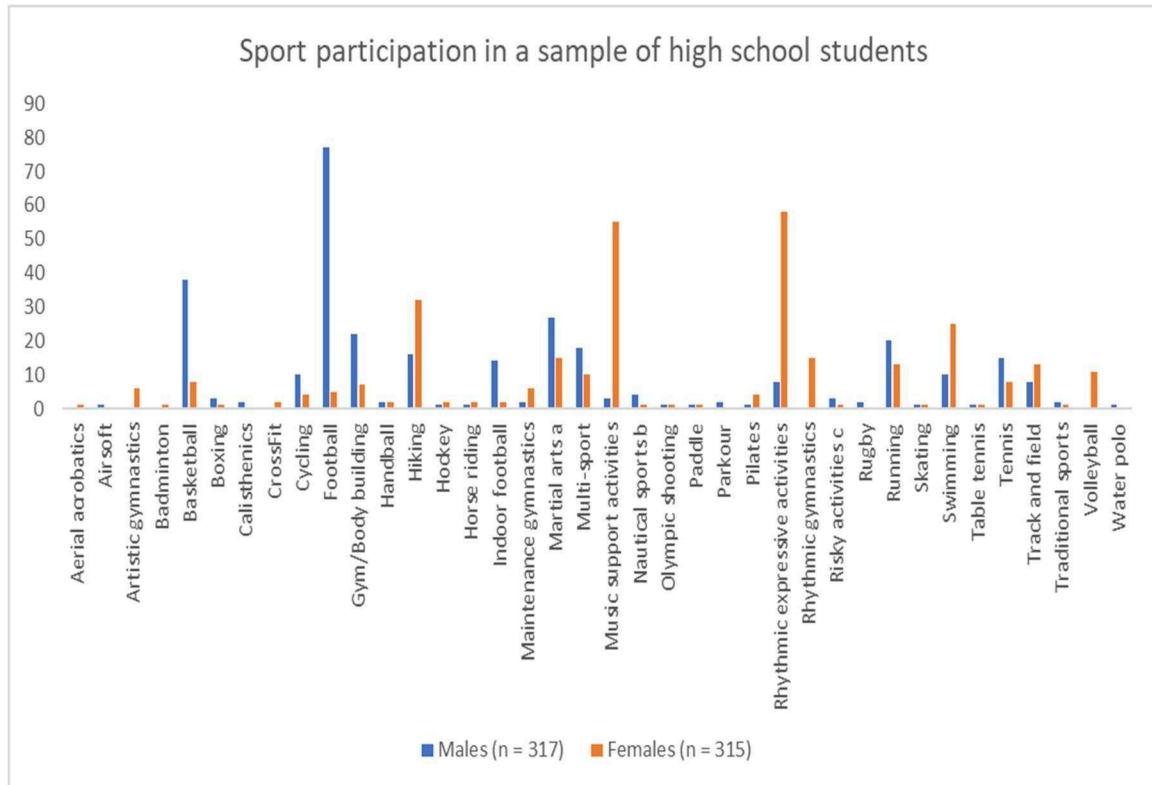
Macarro-Moreno vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada da kız ve erkek öğrencilerin okulu bırakma nedenlerinde farklılıklar olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, kızların daha yüksek bir yüzdesi, fiziksel aktivite yapmamalarına veya sporu bırakmalarına neden olan faktörler arasında düşük yetenek algısı, ilerlemede durgunluk hissi ve önemli ölçüde, spordaki baskın toplumsal cinsiyet kalıp yargılarıyla oldukça ilişkili olan rekabet stresi ve ebeveyn etkisi olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, tartışma grubu aracılığıyla, ankette ele alınan eğitime ek olarak, antrenör veya gözlemcinin etkisinin de sporu bırakma nedenleri arasında değerlendirilmesi gerektiği ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde, arkadaş etkisi de gelecekteki çalışmalar için dikkate alınması gereken bir faktördür.

Sporda toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının varlığı ve aktarımı, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde aktarılanlar olmak üzere, kadın ve erkeklerin katılımındaki farklılıkların ana nedenlerinden biri olarak tanımlanmıştır ve bunlar aşılması gereken ana engellerden biridir (Taboas-Pais & Rey-Cao, 2012). Bu anlamda, eğitim ortamında, ana eylem hatlarını belirlemek için ilgili farklı unsurlar üzerinde çok sayıda araştırma yapılmıştır.

Son yıllarda, ergenlik döneminde spor yapma oranı kadınlarda daha düşük olduğundan, ergen ve genç yetişkin kadınlar fiziksel hareketsizlik ve sedanter davranışlar açısından daha fazla risk altındadır. Ergenlik çağındaki erkek ve kadınların spora katılımındaki farklılıkların nedenleri üzerine yapılan önceki araştırmalar, sonuçların çeşitlilik göstermesi ve kişisel, ailevi, çevresel ve motivasyonel faktörleri içermesi nedeniyle tartışmalı ve net olmayan sonuçlar ortaya koymuştur (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, vd., 2021a).

Bununla birlikte, ergenlerin toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının spor uygulamalarında etkili faktörlerden biri olduğu ve babalar, anneler, aileler, kardeşler, arkadaşlar, öğretmenler/antrenörler ve medyadan oluşan ergenlere en yakın çevrenin toplumsal

cinsiyet kalıp yargılarıyla ilişkili görüldüğü unutulmamalıdır (Boiché vd., 2014; Deane vd., 2016). Ergenlerde, önceki bilimsel araştırmalar, bazı sporlarda mevcut olan toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının bir spora kimin katılacağını ve başkaları tarafından nasıl görüldüğünü etkileyebileceğini öne sürmüştür (Alley ve ark., 2005). Bu durum, erkeklerin güç ve hız ile karakterize edilenler gibi geleneksel olarak erkeksi kabul edilen sporlara, kızların ise esneklik ve estetik ile karakterize edilenler gibi kadınsı sporlara katılmasına neden olmuştur (Klomster vd., 2005; PeralSuárez vd., 2020). Yargılanma korkusu ve erkeklerle kızlar arasında uygulama olanakları açısından farklılıklar olduğu algısı, birçok ergen kızın hoşlanmalarına rağmen fiziksel aktivite yapmamasına yol açan nedenlerden bazılarıdır (Cowley vd., 2021). Aşağıda, Mateo-Orcajada, Abenza-Cano vd. (2021b) tarafından yürütülen araştırmadan uyarlanan ve toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının bir ortaokuldaki kız ve erkek öğrenciler üzerindeki etkisini gösteren bir grafik yer almaktadır (Şekil 10). Bu şekil, kız ve erkek çocukların farklı katılım oranlarını göstermektedir. Futbol ya da basketbol, dövüş sporları ya da fitness gibi erkeksi olarak kabul edilen sporlarda erkeklerin çok daha yüksek oranda katılımı gözlemlenirken, diğer yandan ritmik jimnastik ya da yüzme gibi müzik desteğine ya da etkileyici ritmik bir yapıya dayanan faaliyetlerde kadınların katılımı baskındır.



Şekil 10 - Ergenlerde Cinsiyete Bağlı Olarak Farklı Spor Katılım Oranları.
(Mateo-Orcajada, Abenza-Cano ve diğerleri, 2021b)

Bazı durumlarda, öğrenciler tarafından içselleştirilen bu kalıp yargıların kaynağı, öğretmenlerin ve antrenörlerin fiziksel egzersiz ve beden eğitimi konusuna ilişkin sahip oldukları anlayışlardan kaynaklanmaktadır. Yakın zamanda yapılan bir çalışma, hem antrenörlerde hem de beden eğitimi öğretmenlerinde mevcut olan toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını analiz ederek meslek, cinsiyet ve yaşa göre farklılıkları değerlendirmiştir (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano vd., 2021a). Sporda toplumsal cinsiyet kalıp yargılarıyla ilgili beş boyutu değerlendirmek için bir anket kullanılmıştır: toplumsal cinsiyetle ilişkili

farklılıklar ve bunun fiziksel aktiviteyle ilişkisi; spor ve toplumsal cinsiyet; toplumsal cinsiyetle ilişkili fiziksel aktiviteye ilişkin kalıp yargılar; fiziksel aktivite ve toplumsal cinsiyete ilişkin inançlar; beden eğitimi dersleri ve toplumsal cinsiyet. Birinci boyut, kız ve erkek çocuklar arasındaki fiziksel aktivitelere katılım ilgi ve olanaklarındaki farklılıkları; ikinci boyut, kadın ve erkeklerin sporda karşılaştıkları engel ve zorluklardaki farklılıkları; üçüncü boyut, spor alanıyla yaygın olarak ilişkili toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını; dördüncü boyut, kız ve erkek çocukların fiziksel ve teknik gelişim olanaklarında mevcut olan farklılıklara ilişkin ifadeleri; beşinci boyut ise kız ve erkek çocukların beden eğitimi derslerine katılımındaki farklılıkları ifade etmektedir (Granda-Vera vd., 2018). Kadın öğretmenlerin beden eğitimi derslerinin hala kalıplaşmış olduğu algısına sahip olduğu, kadın öğretmenlerin spor alanının erkeklerin spor yapmasını destekleyen ve kızların spor yapmasını engelleyen kalıp yargılara sahip olduğunu düşündüğü, erkek öğretmenlerin ise erkek ve kızların fiziksel gelişim olanaklarında farklılıklar olduğunu düşündüğü tespit edilmiştir (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, vd., 2021a). Buna ek olarak, daha yaşlı ve daha fazla deneyime sahip öğretmen ve eğitmenler daha fazla toplumsal cinsiyet kalıp yargısına sahiptir. Bu nedenle, öğretmenlerin ve eğitmenlerin toplumsal cinsiyet kalıp yargıları sergiledikleri açıktır, ancak bu kalıp yargıların ergenlere aktarılmasının iş performanslarından uzak başka alanlarda gerçekleştiğini düşünmektedirler (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano vd., 2021a).

Öğretmenlerin bu algısı, ebeveynlerin yaşamın erken dönemlerinde ve ergenlik döneminde çocuklarının alışkanlıkları ve inançları üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu gösteren önceki verilere dayanıyor olabilir (Isorna-Folgar vd., 2022). Bununla bağlantılı olarak, önceki çalışmalar toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının ve ebeveynlerin spor yapma düzeylerinin çocuklarının spor yapma düzeyleri üzerindeki etkisini analiz etmiştir (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano vd., 2021a). Mateo-Orcajada, Abenza-Cano vd. (2021a) tarafından yürütülen çalışma, annelerin cinsiyet kalıp yargılarının ergenlerin spor yapma düzeylerini etkilediğini, ancak cinsiyet kalıp yargılarını etkilemediğini, kızların ebeveynlerinin kalıp yargılarından erkeklerden daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Bu durum, son yıllarda sporda eşitlik konusunda geliştirilen farkındalık artırıcı önerilerin, sporda toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının algılanmasında değişikliklere yol açmasına bağlanabilir (Balish vd., 2016; Norman, 2016) ve bu da sporda kadın ve erkek arasındaki uçurumu azaltmaya yönelik stratejiler konusunda daha fazla araştırma yapılmasını teşvik etmektedir.

Bununla birlikte, kalıp yargıların spor uygulamaları ve öğrencilerin tutumları üzerindeki etkisini azaltmak için eğitim alanında, özellikle de Beden Eğitimi alanında girişimlerde bulunmaktadır. Guerrero & Guerrero-Puerta (2023) tarafından yürütülen ve deneysel ya da yarı deneysel tasarımların yanı sıra ölçek, anket ya da manuel veri kaydı gibi farklı araçlara dayalı müdahale stratejilerini analiz eden farklı çalışmaları içeren sistematik derleme, eğitim ortamında toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının varlığını azaltmaya yönelik yeni eğilimlerin altını çizmektedir. Kızlar için fiziksel aktivitenin algılanan etkinliğini ve faydalarını geliştirmeye, geleneksel olmayan beden eğitimi içeriğine ve ego odaklı değil görev odaklı bir sınıf iklimine dayanan müdahalelerin, öğrenciler için adalet ve uygulama eşitliğini teşvik etmeye yardımcı olduğu gösterilmiştir (Gerrero & Guerrero-Puerta, 2023).

3. TEKNİK BİLGİLER

Toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının ebeveynler, antrenörler ve öğretmenler üzerindeki etkisi ile çocuk ve ergen nüfusun spora katılımını ve kalıp yargılarını nasıl etkilediğine ilişkin araştırma alanında, bilgi toplama aracı olarak genellikle anket kullanılmaktadır. Bu araç, nispeten kısa bir süre içinde geniş bir örnekleme kapsamaktadır. Toplumsal cinsiyet

kalıp yargıları ve bunların eğitim ve spor yapma ile ilişkisi alanındaki araştırmalara genellikle sosyal bilimlerin metodolojileri açısından yaklaşılmaktadır. Bu anlamda, vakaları niceliksel olarak analiz ederken, geçerliliği doğrulanmış ölçek, bu bilgi alanında en büyük etkiyi gösteren araçlardan biridir. Ancak, ele alınacak konunun karmaşıklığı, araştırma için nitel metodolojilerin kullanılmasını da gerektirdiğinden, kullanılan tek araç değildir. Dolayısıyla, görüşmeler veya saha notları gibi kullanılan araçların çoğu nitel paradigma kapsamına girmektedir. Birçok durumda, bu tür araştırmalarda kullanılan araçların, karşılaştıkları geekliği mümkün olduğunca eksiksiz bir Şekilde ele almak için nicel ve nitel araçların bir kombinasyonunu kullandıkları, bazen bu geçici araçları değerlendirilecek belirli durumlarda kullanılmak üzere tasarladıkları belirtilmelidir (Gerrero ve Gerrero-Puerta, 2023). Macarro-Moreno vd. (2010) yukarıda bahsedilen çalışmasında nicel olarak tasarlanmış bir anketin kullanılması, bir veya daha fazla spor yapan, spor yapmayan veya sporu bırakan öğrencilerin sıklık ve yüzdelerinin yanı sıra sporu bırakma nedenlerinin ve cinsiyetler arasındaki farklılıkların analiz edilmesine olanak sağlarken, çalışmanın ikinci bölümünde katılımcılarla tartışma gruplarının oluşturulması, nicel olarak yansıtılmayan ve sporu bırakmaya sebep olabilecek diğer nedenlerin derinlemesine analiz edilmesine olanak sağlamıştır.

Bir nceki blmde sunulan araştırmada kullanılan araç, Granda-Vera vd. (2018) tarafından geliştirilen "Fiziksel aktivite ve spora yönelik toplumsal cinsiyet inançları ve kalıp yargıları (CEGAFD)" anketidir. Bu araç, a) cinsiyet ve fiziksel aktivite ile ilişkisi; b) spor ve cinsiyet; c) cinsiyetle ilişkili fiziksel aktivite hakkındaki kalıp yargılar; d) fiziksel aktivite ve cinsiyet hakkındaki inançlar; e) beden eğitimi dersleri ve cinsiyet olmak üzere beş kategoriye sahiptir. Kategori a) yedi ifadeden, kategori b), d) ve e) dört ifadeden ve kategori c) beş ifadeden oluşmaktadır. Bu anketin cevabı, 1'in "tamamen katılmıyorum" ve 4'n "tamamen katılıyorum" anlamına geldiği bir Likert leğidir. Cronbach α değeri 0.899'dur ve doğrulamayı faktör analizi çok tatmin edici sonuçlar göstermiştir ($\chi^2/df=4.47$, RMSEA=0.059, CFI=0.95; GFI=0.92; RMR=0.064), bu da anketi bu tür bir çalışmada potansiyel olarak kullanışlı bir araç haline getirmektedir.

Öte yandan, en yaygın kullanılan araçlardan bir diğeri de Okulda Cinsiyet/ğretmenler (SDG/t) olmuştur (Piedra vd., 2014). Her biri 10 maddeden oluşan üç boyutu (Sosyokültürel, Kişisel ve İlişkisel) değerlendirmek için 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen Likert leği kullanılmaktadır. Bu anketin Cronbach α değeri 0.92'dir ve bu da ankete iyi bir güvenilirlik düzeyi sağlamaktadır.

Ancak, eğitim faaliyetlerine rehberlik etmek üzere spor ve eğitimle ilgili toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına ilişkin durumu analiz etmek için geçerli ve güvenilir araçlara sahip olunmasına rağmen, mevcut araştırmanın bazı sınırlılıkları ve dolayısıyla gelecekteki araştırma hatları için fırsatlar tespit edilmiştir. rneklemede kadın ve erkek sayısının olduğu farklı olduğu, bunun da daha önceki araştırmalarda bulunana benzer Şekilde, kadın antrenör/ğretmen sayısının erkek antrenör/ğretmen sayısından daha az olduğunu gösterdiği, bunun da muhtemelen spor alanında kızlar için daha önce antrenörlük yapanların sayısının azalmasından ve iş ile aile hayatını uzlaştırmanın zorluğundan kaynaklandığı ve daha fazla eril katılımın olduğu bir çalışma ortamı yarattığı belirtilmelidir (Mateo-Orcajada vd., 2022). Bu nedenle, gelecekteki araştırmalar, sonuçları karşılaştırabilmek ve beden eğitimi ve altyapı sporlarında toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının etkisini daha fazla araştırabilmek için aynı anketleri kullanarak bu konuyu ele almalıdır. Bununla birlikte, şu ana kadar elde edilen sonuçlar, her cinsiyetten öğrencinin eğitimin bu kritik yönüne katılabilmesini ve bundan faydalanabilmesini sağlamak için beden eğitiminde toplumsal cinsiyet eşitliğine daha güçlü bir bağlılığın gerekli olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte, beden eğitimi derslerinde toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını azaltmaya yönelik başarılı girişimlerde bulunan son çalışmaların altını çizmek gerekir. Araştırmacılar ve beden eğitimi öğretmenleri tarafından izlenen stratejiler arasında, geleneksel spor kurallarında yapılan uyarlamaların öğrencilerin toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür (Rodríguez & Miraflores, 2018). Öte yandan, öğretmenler tarafsız ve karma etkinlikler önerdiklerinde, sporda kız ve erkek öğrenciler arasında işbirliği ve ortak liderlikle ilgili değerleri aktarma kapasitelerinin daha yüksek olduğu da gözlemlenmiştir (Gil & Etxebeste, 2019). Bu tür müdahaleler, bilimsel çerçeve bölümünde yer alan stratejiler ve içeriklerle birlikte, eşitlik ve adalet için eğitim açısından eğitim-spor ortamındaki mevcut eylem çizgilerinden bazılarını oluşturmaktadır. Buna ek olarak, aşağıdaki bölümde spor ve eğitimde toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını azaltmaya yönelik programların uygulanmasına ilişkin en ilgili pedagojik hususlardan bazıları ele alınacaktır.

4. PEDAGOJİK REHBERLİK

Tüm dünyada, son zamanlarda yapılan çok sayıda araştırmaya göre, eğitim uygulayıcıları ve araştırmacıları için şu anda önde gelen bir eğilim olan toplumsal cinsiyet perspektifiyle eylem ve araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Vergés vd., 2021). Başlangıçta, toplumsal cinsiyet gelişimine yönelik ana teorik yaklaşımların fikirlerine dayanan Butler (1990), "toplumsal cinsiyette esnek pedagoji" terimini önermiştir. Bu kavram, toplumsal cinsiyeti 'serbestçe yüzen bir yapaylık' olarak anlamaktadır. Yani, öğrencilere katı seçenekler sunulursa, geleneksel toplumsal cinsiyet inançlarını benimsemeleri daha olasıdır. Kendilerine sunulan seçeneklerin çeşitli ve esnek olması durumunda ise esnek toplumsal cinsiyet rollerini kabul etme ve geliştirme olasılıkları daha yüksek olacaktır (Bartini, 2006). Buna göre, eğitimde toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik eden bir pedagojinin (Warin ve Adriana, 2017) dikkate alınması, aktif öğrenme ortamlarının tasarlanması yoluyla kapsayıcılığı teşvik etmek için bir spor aracı olarak önem taşımaktadır. "Toplumsal cinsiyet esnek pedagojisine" dayalı müdahaleler uygulandığında, spor ve beden eğitiminin farklı içeriklerine toplumsal kalıplaşmış cinsiyet ön yargılarını ortadan kaldırarak yaklaşılması, böylece hem kız hem de erkek öğrencilerin spor faaliyetleri aracılığıyla temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığını görmelerinin yanı sıra yeteneklerine ilişkin olumlu bir benlik algısı oluşturmaları beklenmektedir (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Bu nedenle, öğrencilerin bu öğrenme ve gelişim hedeflerini analiz etmek için genellikle "Teknik Bilgiler" bölümünde açıklananlar gibi ölçüm araçları kullanılmaktadır; burada toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına ilişkin algıları tespit etmek için kullanılan bazı nicel araçların yanı sıra toplanan bilgilerin zenginliğinin genişletilmesine olanak tanıyan diğer nitel araçlar da açıklanmaktadır. Bununla birlikte, öğrenme sürecinin değerlendirilmesinin bağlamsallaştırılması gerektiği vurgulanmalıdır, bu nedenle daha önce kullanılan maddeleri, çalıştığımız grup için özel olarak hazırlanmış bölümlerle karıştıran araçlar tasarlamak gerekebilir.

Mevcut eğitim çerçevelerine göre (Kirk, 2013), beden eğitimi ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek için pedagojik yaklaşımlar ve stratejiler konusunda araştırma eksikliği vardır. Aslında, pedagojik modeller aracılığıyla, kapsayıcı ve eşitlikçi öğrenme ortamlarını teşvik eden okullarda öğrenci öğrenimini optimize etmek için metodolojik yaklaşımlara yönelik beklentiler vardır (González-Villora vd., 2019). Bu doğrultuda, araştırmalar pedagojik modellerin spor eğitiminde sosyal kapsayıcılık ve toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda sağladığı faydaları rapor etmektedir (Metzler, 2011). Pedagojik modeller, hem erkek hem de kız çocukları için yüksek düzeyde özerk motivasyonu teşvik edebilecek temel tasarım özelliklerine sahiptir (Farias vd., 2017; Sevil vd., 2016). Örneğin, Gil-Arias ve arkadaşları (2021), Metzler (2011) tarafından önerilen

doğrudan öğretim modeline alternatif olarak pedagojik modeller yelpazesini takip ederek, Kavrama için Oyun Öğretimi (TGfU) ve Spor Eğitimi (SE) modellerine dayalı bir müdahale geliştirmiştir. Bu geleneksel olmayan eğitim modelleri, işbirlikçi öğretim ve problem çözmeye dayanmaktadır ve eğitim ortamında çeşitli psikolojik değişkenleri iyileştirdiği gösterilmiştir (Gil-Arias vd., 2021). TGfU modelinde amaç, öğrencilerin öğretme-öğrenme sürecini, herhangi bir geleneksel spor disiplininde içerik haline getirilmeksizin spordan alınan kavramlar aracılığıyla geliştirmektir; bu da basmakalıp olmayan materyallerin, organizasyonların ve görevlerin kullanımına kapı açar (Gil-Arias ve ark., 2021). SE modeli, öğrencilere Beden Eğitimi ortamında, öğretici ünitelerin ve içeriklerin "spor sezonlarında" düzenlenmesi yoluyla otantik spor deneyimleri sunmaya, herkesin bir rolü olduğu küçük gruplar halinde işbirliği içinde çalışmaya, özerkliği teşvik etmeye ve katılımcıların benlik kavramını geliştirmeye dayanmaktadır (Siedentop ve ark., 2011).

Sonuçlar, fiziksel aktivite açısından sosyal kalıp yargıların varlığına rağmen, her iki modelin de cinsiyetlerine bakılmaksızın tüm öğrencilerin beden eğitimi derslerinde katılımlarını, zevklerini ve sosyal etkileşimlerini artırma fırsatlarına sahip oldukları özerklik destekleyici, kapsayıcı ve eşitlikçi bir öğrenme ortamını teşvik ettiğini doğrulamıştır. Ayrıca, Casey ve Quennerstedt (2020) gibi yazarlar, beş unsura (Pozitif karşılıklı bağımlılık; Yüz yüze etkileşimi teşvik; Bireysel hesap verebilirlik; Kişilerarası ve küçük grup becerileri ve Grup halinde çalışma) dayanan İşbirlikli Öğrenme (İÖ) modelinin gençlerin eğitimini ve sosyal kapsayıcılığını nasıl geliştirebileceğini incelemişlerdir. Özetle, bu modellerin kullanımını doğrulayan ve çeşitli öğrencilerin birbirlerini dönüştürdüğü ve birbirleri tarafından dönüştürüldüğü açık uçlu bir oluş sürecine yol açabilecek sonuçlar elde edilmiştir (Casey & Quennerstedt, 2020; González-Villora vd., 2019).

Geleneksel olmayan ve işbirliğine dayalı öğretme-öğrenme stratejilerinin kullanımına ek olarak, seçilen pedagojik modelden bağımsız olarak birbirine geçişli bir şekilde kullanılacak bazı özel faaliyetler de dahil olmak üzere, öğretmenler ve eğitmenler, oturumların veya ünitelerin sonunda öğrenciler tarafından yansıtmanın teşvik edilmesini (Pelegrín vd., 2012), öğrencilerin gelişimini teşvik etmek için alternatif, basmakalıp olmayan içeriğin dahil edilmesini sağlayabilirler (Gerreo & Gerrero-Puerta 2023).

Bu bölümde sunulan model ve stratejilere ek olarak, bu stratejileri uygulamakla görevli öğretmenlerin eğitiminin, eşitlik ve adalet değerlerinin öğrencilere aktarılmasında nasıl temel bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Geleceğin öğretmenlerinin eğitim ihtiyaçlarını daha derinlemesine inceleyerek, sınıflarında toplumsal cinsiyet kapsayıcılığı, eşitlik ve adalet konularında aktif olarak çalışmalarını gerektiğine dair farkındalıklarını artırmayı amaçlayan faaliyet ve materyallerin öğretmenlik uygulamaları için dönüştürücü bir kapasiteye sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Dolayısıyla, bu alandaki eğitim kursları, ders kitapları veya bu bölümde sunulan çeşitli araştırmalar gibi okuma araştırmaları, öğretmenlerin ve eğitmenlerin eğitimi için değerli destek materyalleri olabilir.

Bu projenin geliştirilmesi, toplumsal cinsiyet ilişkilerine ve gelecek perspektiflerine göre kadınların spora entegrasyonuna katkıda bulunan pedagojik ilkelere dayalı öğrenme ortamlarının tasarlanmasını ve uygulanmasını desteklemektedir. Eğitim politikalarında ve yeni beden eğitimi müfredatında öğrenme yaklaşımlarının artan rolü göz önüne alındığında, beden eğitimi ve spor programlarında bütünleştirici öğretim yöntemlerinin tasarlanmasını ve uygulanmasını savunuyoruz.

5. SONUÇLAR

Sonuç olarak, fiziksel aktivite özellikle çocukluk döneminde sağlığın geliştirilmesinde temel bir rol oynamaktadır. Her yaşta faydalıdır, ancak büyüme ve gelişme sırasında zihinsel, sosyal ve fiziksel refahı ilgilendirdiğinden büyük önem taşımaktadır.

Dünya genelinde yapılan çalışmalar, 11-17 yaş arası okul çocuklarının büyük bir çoğunluğunun günlük fiziksel aktivite önerilerini karşılamadığını göstermekte ve yaygın bir soruna işaret etmektedir. Bununla birlikte, egzersiz ve spora katılımda cinsiyetler arasında bir eşitsizlik vardır; kadınlar erkeklere kıyasla daha az meşgul olmakta ve daha az yoğun aktivitelere katılmaktadır. Bu fark, iç ve dış sosyal faktörlerden, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarından ve yeterlilik algılarından etkileniyor olabilir.

Bilimsel çerçevede vurgulandığı gibi, kadınların spora entegrasyonu yıllar içinde ilerleme kaydetmiş olsa da, özellikle spor örgütlerindeki liderlik pozisyonlarında hala zorluklar mevcuttur. Dolayısıyla sporda toplumsal cinsiyet kalıp yargıları devam etmekte, fiziksel aktiviteye katılımı etkilemekte ve ergenler için engeller yaratmaktadır. Antrenörler, öğretmenler ve ebeveynler bu kalıp yargıların aktarılmasında önemli bir rol oynamaktadır, ancak toplumsal algılarda değişiklikler gözlemlenmiştir. Sporda gerçek anlamda toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması için toplumsal cinsiyet kalıp yargıları da dahil olmak üzere kadınların spora katılımının önündeki engellerin ele alınması gerekmektedir ve bunun için de bölümün Teknik Bilgiler kısmında analiz edilen ve en çok kullanılan araçlardan bazıları olan ölçme ve değerlendirme kilit bir faktördür. Bu bağlamda, pedagojik rehberlikle ilgili olarak, eğitim sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır ve eğitimin tutum ve davranışları şekillendirmedeki önemini vurgulayarak sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini ve adaleti desteklemek için yasa ve yönetmelikler oluşturulmuştur. Genel olarak, öğrencilerin uygulamalarında eşitlik ve adalete dayalı Beden Eğitimi uygulamalarının faydalarını gösteren kanıtlar olmasına rağmen, hem erkeklere hem de kadınlara fayda sağlayan kapsayıcı ve erişilebilir ortamlar yaratmak için beden eğitimi ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliğine daha güçlü bir bağlılığa ihtiyaç vardır.

Women-Up Projesi, sporla ilgili çeşitli sosyal aktörler arasında toplumsal cinsiyet eşitliğine ilişkin bilgi eksikliğini gidermeyi ve toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına meydan okuyarak bunların üstesinden gelmeyi amaçlamaktadır. Daha spesifik olarak, bu proje spora katılımdaki cinsiyet eşitsizliğini, özellikle de kadın antrenörlerin ve öğretmenlerin yetersiz temsilini ele almayı amaçlamaktadır. Tüm öğrenciler için eşit fırsatlar sağlamak amacıyla beden eğitimi ve altyapı sporlarında toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek için çaba gösterilmelidir.

Genel olarak, spor eğitiminde toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesi, erişim, kapsayıcılık ve ön yargıları ele alan çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Bu bölümde özellikle, spor eğitiminde toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmeye yönelik stratejileri içeren pedagojik bir rehber ve spor eğitiminde başarılı toplumsal cinsiyet eşitliği girişimlerine ilişkin vaka çalışmaları yer almaktadır.

Sonuç olarak, bu konunun farklı toplumsal ortamlardaki önemine rağmen, sporla ilgili eğitim bağlamında, cinsiyet farklılıklarını azaltmaya yönelik müdahaleler konusunda hala çok fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmelidir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda, sporda kalıplaşmış değerlerin aktarımını azaltmak ve spor-eğitim

bağlamında uygulama ve fırsat eşitliğini teşvik etmek amacıyla, geleneksel olmayan öğretim metodolojileri ile farklı eğitim aşamalarında projeler yürütülmelidir. Öte yandan, bilginin aktarılması ve öğretme ve öğrenme bağlamlarının tasarlanmasındaki önemi göz önünde bulundurularak, eğitimciler, öğretmenler ve eğitimler için cinsiyete özel eğitim, kurs temelli ve el kitapları gibi materyallerin oluşturulması da desteklenmelidir.

6. KAYNAKÇA

- Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Peer attitudes towards adolescent participants in male- and female-oriented sports. *Adolescence*, 40(158), 273–280.
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71–90.
- Balish, S. M., Deaner, R. O., Rathwell, S., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Gender equality predicts leisure-time physical activity: Benefits for both sexes across 34 countries. *Cogent Psychology*, 3(1), 1174183.
- Bartini, M. (2006). Gender role flexibility in early adolescence: Developmental change in attitudes, self-perceptions, and behaviors. *Sex Roles: A Journal of Research*, 55, 233-245.
- Boiché, J., Plaza, M., Chalabaev, A., Guillet-Descas, E., & Sarrazin, P. (2014). Social antecedents and consequences of gender-sport stereotypes during adolescence. *Psychology of Women Quarterly*, 38(2), 259–274.
- International Working Group on Women & Sport. (1994). Brighton Declaration on Woman and Sport.
<https://iwgwomenandsport.org/brighton-declaration/>
- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Cooperative learning in physical education encountering Dewey's educational theory. *European Physical Education Review*, 26(4), 1023-1037.
- Cowley, E. S., Watson, P. M., Foweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijssen, D., & Wagenmakers, A. J. M. (2021). "Girls aren't meant to exercise": Perceived influences on physical activity among adolescent girls-The HERizon Project. *Children (Basel, Switzerland)*, 8(1), 31.
- Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(2), 73–97.
- Díez-Mintegui, C. (2003). Deportes, socialización y género. En F.X. Medina (Ed.). *Culturas en juego: ensayos de antropología del deporte en España*. Icaria, Barcelona, Spain.
- Farias, C., Hastie, P.A., & Mesquita, I. (2017). Towards a more equitable and inclusive learning environment in sport education: Results of an action research-based intervention. *Sport, Education and Society* 22(4), 460-476.
- Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sport organizations: Concluding comments. *Sex Roles*, 58(1–2), 146–147.
- Fowlie, J., Eime, R. M., & Griffiths, K. (2021). Barriers to adolescent female participation in cricket. *Annals of Leisure Research*, 24(4), 513–531.
- Gil-Arias, A., Harvey, S., García-Herreros, F., González-Víllora, S., Práxedes, A., & Moreno, A. (2021). Effect of a hybrid teaching games for understanding/sport

- education unit on elementary students' self-determined motivation in physical education. *European Physical Education Review*, 27(2), 366-383.
- Gil, J., & Etxebeste, J. (2019). Igualdad de Género y Análisis de la comunicación motriz en las tareas de la Educación Física. *Movimiento, Revista de Educación Física*, 25, 1-13.
- Gómez-Baya, D., Mendoza, R., Gaspar de Matos, M., & Tomico, A. (2019). Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: a moderated-mediation analysis of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(2), 183-197.
- González-Víllora, S., Evangelio, C., Sierra-Díaz, J., & Fernández-Río, J. (2019). Hybridizing pedagogical models: A systematic review. *European Physical Education Review*, 25(4), 1056-1074.
- Granda Vera, J., Alemany Arrebola, I., & Aguilar García, N. (2018). Gender and its Relationship with the Practice of Physical Activity and Sport. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 136, 21-33.
- Guerrero, M. A., & Guerrero Puerta, L. (2023). Advancing Gender Equality in Schools through Inclusive Physical Education and Teaching Training: A Systematic Review. *Societies*, 13(3), 64.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Herdt, G. (1996). *Third sex, third gender. Beyond sexual dimorphism in culture and history*. Zone Books, New York, USA.
- Hoeber, L. (2008). Gender equity for athletes: Multiple understandings of an organizational value. *Sex Roles*, 58(1-2), 58-71.
- Isorna-Folgar, M., Albaladejo-Saura, M., Rial-Boubeta, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Relación entre práctica de actividad física en el tiempo libre y rendimiento académico en alumnos/as de 5º de Primaria a 4º de ESO. *Global Health Promotion*, 30 17579759221113268.
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973-986.
- Klomsten, A. T., Marsh, H. W., & Skaalvik, E. M. (2005). Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender differences. *Sex Roles*, 52(9-10), 625-636.
- Macarro-Moreno, J., Romero-Cerezo, C., & Torres-Guerrero, J. (2010). Reasons why Higher Secondary School students in the province of Granada drop out of sports and organized physical activities. *Revista de Educación*, 353(3), 495-519.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Albaladejo-Saura, M. D., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Mandatory after-school use of step tracker apps improves physical activity, body composition and fitness of adolescents. *Education and Information Technologies*, In Press, 1-32.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021a). Gender stereotypes among teachers and trainers working with adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 12964.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021b). Influence of gender stereotypes, type of sport watched and close environment on adolescent sport practice according to gender. *Sustainability*, 13(21), 11863.
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., Martínez-Castro, S. M.,

- Gallardo-Guerrero, A. M., Leiva-Arcas, A., & Sánchez-Pato, A. (2021). Influence of gender, educational level and parents' sports practice on sports habits of school children. *Movimento*, 27, e27057.
- Metzler, M. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. Holcomb Hathaway.
- Moreno-Murcia, J.A., Águila-Soto, C., and Borges-Silva, F. (2011). Socialization in recreational physical exercise and sport: social motivation predictors. *Apunts. Educación Física y Deportes* 103 (1), 78-86.
- Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2014). Effect of gender and contents on physical activity and perceived competence in Physical Education. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 10(36), 131-143.
- Norman, L. (2016). The impact of an "equal opportunities" ideological framework on coaches' knowledge and practice. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(8), 975-1004.
- O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K. R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J. M. R., Hamer, M., McDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly, J. J., Saxton, J. M., & Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 573-591.
- Pelegrín, A., León, J.M., Ortega, E., & Garcés, J. (2012) Program for the development of attitudes of equality of gender in classes of physical education in schools. *Educación XX1*, 15, 271-292.
- Peral-Suárez, Á., Cuadrado-Soto, E., Perea, J. M., Navia, B., López-Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2020). Physical activity practice and sports preferences in a group of Spanish schoolchildren depending on sex and parental care: a gender perspective. *BMC Pediatrics*, 20(1), 337.
- Pfister, G. (2010). Women in sport – gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248.
- Piedra, J., García-Pérez, R., Fernández-García, E., & Rebollo, M. A. (2014). Gender gap in physical education: Teachers' attitudes towards equality. *Revista Internacional de Medicina*, 14, 1-21.
- Plaza, M., Boiché, J., Brunel, L., & Ruchaud, F. (2017). Sport = male... but not all sports: Investigating the gender stereotypes of sport activities at the explicit and implicit levels. *Sex Roles*, 76(3-4), 202-217.
- Rodríguez, L., & Miraflores, E. (2018). A gender equality proposal in Physical Education: Adaptations of football rules. *Retos*, 33, 293-297.
- Schaillée, H., Haudenhuyse, R., & Bradt, L. (2019). Community sport and social inclusion: international perspectives. *Sport in Society*, 22(6), 885-896.
- Sevil, J., Abós, Á., Aibar, A., Julián, J. A., & García-González, L. (2016). Gender and corporal expression activity in physical education: Effect of an intervention on students' motivational processes. *European Physical Education Review*, 22(3), 372-389.
- Siedentop, D., Hastie, P.A., & Van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, Illinois, USA.
- Táboas-Pais, M. I., & Rey-Cao, A. (2012). Gender differences in physical education textbooks in Spain: A content analysis of photographs. *Sex Roles*, 67(7-8), 389-402.
- Vergés, N., Freude, L., & Camps, C. (2021). Service learning with a gender perspective: Reconnecting service learning with feminist research and pedagogy in sociology. *Teaching Sociology*, 49(2), 136-149.
- Warin, J., & Adriany, V. (2017). Gender flexible pedagogy in early childhood education. *Journal of Gender Studies*, 26(4), 375-386.

7. DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Dünya genelinde 11-17 yaş arası okul çocuklarının yüzde kaç günlük fiziksel aktivite önerilerini KARŞILAMIYOR?
 - a) 20'den az
 - b) Yaklaşık %40
 - c) Yaklaşık %60
 - d) **%80'den fazla**
2. Kızlar neden erkeklere kıyasla daha düşük sıklıkta ve yoğunlukta egzersiz ve spor yapma eğilimindedir?
 - a) Fiziksel aktiviteye ilgi eksikliği
 - b) Kız çocuklarında hareketsiz davranışı teşvik eden kültürel normlar
 - c) Kızlar arasında fiziksel aktivite konusunda daha yüksek yeterlilik algısı
 - d) **Hız ve güç gibi fiziksel özelliklerin kadınsı stereotiplerle ilişkilendirilme şekli nedeniyle**
3. Sporda liderlik pozisyonlarında kadınların yeterince temsil edilmemesine katkıda bulunan faktörlerden biri nedir?
 - a) Sosyal eşitliğin sağlanmasında ilerleme
 - b) Sporda kadınlar için eşit fırsatlar
 - c) **Erkek hegemonyası ve toplumsal cinsiyet stereotipleri**
 - d) Kadınların spora olan ilgisinin azalması
4. Hangi kavram geleneksel toplumsal cinsiyet inançlarına meydan okumak için "toplumsal cinsiyete göre esnek pedagoji" fikrini önermektedir?
 - a) Cinsiyet şeması kuramı
 - b) Sosyal bilişsel teori
 - c) Yetiştirme teorisi
 - d) **Butler'ın 'serbestçe yüzen bir yapaylık' olarak toplumsal cinsiyet kavramı**
5. Spor ve beden eğitiminde toplumsal cinsiyet eşitliği pedagojisini dikkate almak neden önemlidir?
 - a) Geleneksel toplumsal cinsiyet kalıplarını pekiştirmek
 - b) **Kapsayıcılığı teşvik etmek ve toplumsal cinsiyet ön yargılarına meydan okumak**
 - c) Öğrencileri fiziksel aktivitelere katılmaktan vazgeçirmek
 - d) Eğitimde toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini sürdürmek

BÖLÜM 7: SPORDA KESİŞİMSELLİK: IRK, ETNİK KÖKEN, CİNSELLİK VE DİĞER SOSYAL KİMLİKLERİN SPORA KATILIM VE DENEYİMLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Eratw Papavasiliou

Öğretim Üyesi. Teselya UTH Üniversitesi, Teselya, Yunanistan

Anna Boumpouzioti

Öğretim Üyesi. Teselya UTH Üniversitesi, Teselya, Yunanistan

DOI: 10.14679/2221

1. GİRİŞ

İnsanların spora olan ilgisi ve bunun medya tarafından desteklenmesi Batı'da 1900'lerin sonlarında, çalışan erkeklerin spor yapmak ya da spor etkinliklerini izlemek için boş zamanlarının olduğu ve gelişmekte olan kitle basınının birçok etkinliği haberleştirmeye başladığı dönemde başlamıştır (Dorer & Marschik, 2010). Dolayısıyla, erkek olmayan ya da çalışan hiçbir erkek spor etkinliklerine katılamıyordu. 1960'ların başında, ulusal, bölgesel ve uluslararası düzeylerde yarışmalara katılmak için kadın ırkından artan bir ilgi vardı ve bunun nedeni birkaç küresel gücün çakışmasıydı. En bilinen nedenlerden biri, Avrupa ve Kuzey Amerika'daki feminist hareketin etkisiydi; bu ülkeler kadınların spora katılımının geliştirilmesine yönelik acil ihtiyacı vurgulamış ve kadınların katılımının hem ulusal hem de uluslararası düzeyde kademeli olarak gelişmesine işaret etmişlerdir.

Bununla birlikte, son yıllarda spor kesişimsellik ile karakterize edilmektedir: kapsayıcılık stratejileri (Siyahlar ve kadınlar) ve ötekileştirme ile mücadele stratejileri (kadınlar ve belirli etnik kökenler) son yıllarda başlamıştır. Kesişimsellik, ırkçılık, homofobi veya cinsiyetçilik gibi çoklu kimlik kalıplarının karşılıklı olarak oluştuğunu varsayar (Collins, 1993). Dolayısıyla, daha disiplinler arası bir yaklaşım, erkeklerin spora katılımının neden kadınlardan daha yüksek olduğunu anlamamıza yardımcı olacaktır.

İlk olarak Kimberlé Crenshaw tarafından feminist teori bağlamında ortaya atılan kesişimsellik kavramı, çeşitli disiplinlerde ve sosyal adalet hareketlerinde önemli bir ilgi görmüştür (Davis, 2017). Kesişimsellik, sosyal kimliklerin izole kategoriler olmadığını, aksine birbirine kenetlenmiş güç ve baskı sistemleri olduğunu kabul eder. Spor alanında kesişimsellik, ırk, etnik köken, cinsellik ve diğer sosyal kimliklerin toplumsal cinsiyetle nasıl kesiştiğini ve sporcuların deneyimlerini, fırsatlarını ve karşılaştıkları zorlukları nasıl şekillendirdiğini anlamının ve analiz etmenin önemini vurgular.

Sporda kesişimsellik konusunda kapsamlı bir anlayış geliştirmek için net bir tanım ve kapsam belirlemek önemlidir. Bu bağlamda kesişimsellik, ırk, etnik köken, toplumsal cinsiyet, cinsellik, sosyoekonomik statü ve yetenek gibi çoklu sosyal kimliklerin spor bağlamlarında kesişme ve etkileşim yollarını ifade eder (Henderson & Gibson, 2013).

Bu kesişimleri keşfederek, atletik deneyimleri, sonuçları ve kaynaklara erişimi etkileyen karmaşık dinamikleri çözebiliriz.

Sporda kesişimsellik, kapsamlı bilimsel araştırmalara, teorik çerçevelere ve deneysel çalışmalara konu olmuştur. Mevcut bilgi birikimi, diğerlerinin yanı sıra sosyoloji, toplumsal cinsiyet çalışmaları, eleştirel ırk teorisi ve spor psikolojisi gibi çok çeşitli disiplinleri kapsamaktadır. Önemli çalışmalar, etkili araştırmacılar ve kilit yayınlar, kesişimselliğin spora katılımı, deneyimleri ve sonuçları nasıl şekillendirdiğini anlamamıza katkıda bulunmuştur. Bu mevcut bilgi tabanının özetlenmesi ve sentezlenmesi, sporda kesişimselliğin karmaşıklıklarını ve sonuçlarını anlamak için sağlam bir temel sağlar.

Sporda kesişimsellik çalışması günümüz toplumunda son derece önemli ve günceldir (Cunningham, 2017). Toplumun bir mikrokozmosu olarak hizmet veren spor, sosyal adaletsizliklerin tartışılması, ön yargıların açığa çıkarılması ve kapsayıcılık ve eşitliğin ilerletilmesi için bir forum sunmaktadır. Kesişimselliğin sporda nasıl işlediğini anlayarak sistemik ön yargıları ortaya çıkarıp ele alabilir, temsili iyileştirebilir ve marjinalleştirilmiş kimliklerle örtüşen sporcular için fırsatlar sağlayabiliriz.

Sporda kesişimselliğin önemini kabul etmek, kapsayıcılık ve sosyal adalet için daha geniş toplumsal hareketleri de destekler. Bu bölüm, sporda kesişimselliğin pratik uygulamalarını, sonuçlarını ve etkisini incelerken sosyal kimlikler, güç yapıları ve atletik deneyimler arasındaki bağlantıları vurgulamaktadır. Spor bağlamında eşitlik, çeşitlilik ve sosyal değişimi destekleyen devam eden tartışmalara ve projelere katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Değişen sosyo ekonomik manzara ve değişen söylemler sporu dışlamaz. Sporla ilgili eğilimler ve sorunlar sıklıkla daha geniş sosyal ve kültürel değişimlerin yansımalarıdır. Sporda kesişimselliğin mevcut durumunu inceleyerek yeni sorunları, potansiyel gelişim alanlarını ve savunuculuk ve değişim şanslarını tespit edebiliriz. Bu bölüm, güncel gelişmelere, çatışmalara ve yeniliklere bakarak günümüzde sporda işleyen kesişimsel dinamiklere modern bir bakış açısı sunmaktadır.

Bu bölüm, bu alanda sağlam bir bilgi ve uzmanlık temeli sağlayarak, sporda kesişimsellik konusunda bilimsel bağlamı, teknik ayrıntıları ve pedagojik tavsiyeleri inceleyen sonraki bölümler için zemin hazırlamaktadır. Bu araştırma sayesinde eleştirel düşünmeyi teşvik etmeyi, çeşitliliği geliştirmeyi ve spor alanında yapıcı değişimi motive etmeyi umuyoruz.

2. BİLİMSEL ÇERÇEVE

Spora katılım ve fırsatlar, farklı sosyal konumlardan gelen insanlar arasında farklılık gösterme eğilimindedir. Bununla birlikte, kesişimsellik terimi, bireylerin sosyal kategorilerinin kesişimleriyle şekillenen, birbiriyle bağlantılı çoklu baskı ve ayrıcalık sistemlerinin karmaşık etkileşimini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

İnsanların hem spor faaliyetlerine hem de spor müsabakalarına katılımı hem toplumlar hem de bireyler için faydalıdır. Özellikle, bireylerin spor faaliyetlerine düzenli katılımı fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal refahları üzerinde olumlu faydalar sağlar ve ayrıca sosyal uyumu teşvik eder (Lim vd., 2021). Bu faydalar örnek alındığında, tüm insanların eşit haklara sahip olarak kaliteli spor faaliyetlerine katılması zorunludur. Buna rağmen, uzun yıllardır farklı kategori bazlı gruplara üye olan kadın ve erkek bireylerin spora katılımında eşitsizlik gözlemlenmektedir. Örneğin, Kuzey Amerika ve

Avrupa toplumlarında kadınların ve kız çocuklarının, engellilerin, düşük gelirli/egitimli kişilerin, yaşlı yetişkinlerin ve toplumsal cinsiyeti ve cinsel azınlığı temsil eden toplulukların üyelerinin spor faaliyetlerine şekilsel olarak tarif edilen (erkek, kaslı vücutlu, yüksek sosyoekonomik statülü/mezun, heteroseksüel ve/veya cinsiyet değiştirmeyen) nüfusa kıyasla daha az katıldığı öne sürülmektedir (Hosseinpoor vd., 2012).

Bir terim olarak kesişimsellik ilk kez Kimberlé Crenshaw tarafından ortaya atılmıştır (Serrant, 2020) ve birbiriyle bağlantılı mevcut iktidar sistemlerinin insanların deneyimlerinde nasıl karşılık bulduğunu incelemek ve bu sistemlerin bireylerin sosyal konumlarına göre nasıl eşitsizlikler ürettiğini araştırmak için çok güçlü bir teorik çerçeve olarak bilinmektedir (Collins, 2015; Crenshaw, 1991). Bir hukukçu ve eleştirel ırk teorisyeni olan Crenshaw, "kesişimsellik" terimini ilk kez 1989 yılında, bireylerin baskı ve ayrıcalık deneyimlerini şekillendirmek için kimliğin birden fazla boyutunun nasıl kesiştiğini ve etkileşime girdiğini incelemenin bir yolu olarak ortaya atmıştır (Crenshaw, 1989). Bu kavramı ilk olarak, yalnızca ırk veya toplumsal cinsiyete odaklananlar gibi tek eksenli çerçeveler tarafından yeterince ele alınamayan ayrımcılık ve ötekileştirme ile karşı karşıya kalan siyah kadınları içeren yasal davaların analizi bağlamında geliştirmiştir. Kesişimsellik, cinsiyetçilik, engellilere yönelik ayrımcılık ve milliyetçilik gibi kimlik temelli eşitsizliğin çeşitli örüntülerinin karşılıklı olarak oluştuğunu öne sürmektedir (Collins, 1993). Bu eşitsizliklerin dahil olması nedeniyle, bireylerin deneyimleri genellikle cinsiyet/toplumsal cinsiyet, ırk/etnik köken, sosyo ekonomik statü, cinsel yönelim ve diğer kimlik temelli değişkenlerin farklı buluşma noktalarında ortaya çıkmaktadır. Bu parametreler göz önünde bulundurulduğunda, kesişimsellik, çoklu marjinalleştirilmiş grupların sporda yer almasının, baskın olarak konumlandırılmış meslektaşlarına kıyasla neden geride kalmaya devam ettiğini anlamamıza yardımcı olacaktır. Daha spesifik olarak, beyaz ve erkek olmanın yaygın olduğu sporlarda (Ray 2014), siyah kadınların spordaki eşitsizlik deneyimi, tek kimlikli bir yaklaşımdan ziyade kesişimsel bir bakış açısıyla daha iyi ifade edilebilir (Crenshaw, 1989).

Sporda kesişimsellik alanındaki son gelişmeler arasında kapsayıcı politikaların ve girişimlerin benimsenmesi, kesişimselliğin performans analizine entegre edilmesi ve temsil ve medya kapsamının kesişimsel bir mercekle incelenmesi yer almaktadır. Devam eden araştırmalar, antrenörlük uygulamaları, sporcu eylemleri, sağlığın iyi olması ve Paralimpik ve adaptif sporların kesişimselliği üzerine odaklanmaktadır. Bu gelişmeler, sporda sosyal kimliklerin ve güç dinamiklerinin karmaşık etkileşimini ele alırken daha kapsayıcı ve eşitlikçi ortamlar yaratmayı amaçlamaktadır.

Değişen sosyoekonomik manzara ve değişen söylemler sporu dışlamamaktadır. Kesişimsellik, spor dünyasında atletik katılımı ve sonuçları etkileyen iç içe geçmiş ayrıcalık ve baskı sistemlerini değerlendirmek için bir bakış açısı sağlar (McGannon ve ark.,2017). Sadece toplumsal cinsiyet farklılıklarına odaklanan basit değerlendirmelerin ötesine geçmemizi ve bunun yerine ırk, etnik köken, cinsel yönelim ve diğer sosyal kimliklerin toplumsal cinsiyetle nasıl etkileşime girerek sporcular için belirli faydalar veya dezavantajlar yarattığını dikkate almamızı sağlar.

Sporda kesişimselliğin bilimsel arka planını bu spesifik konular üzerinden inceleyerek, spor bağlamında ırk, etnik köken, cinsellik, toplumsal cinsiyet, sosyoekonomik statü ve yetenek arasındaki karmaşıklıklar ve bağlantılar hakkında daha derin bir anlayış kazanırız. Bu bilgi, spor alanında kapsayıcılığı, eşitliği ve olumlu değişimi teşvik etmek için teknik bilgiler, vaka çalışmaları ve stratejiler içeren bölümün devamı için zemin hazırlamaktadır.

3. TEKNİK ALTYAPI

İrk, etnik köken, cinsel yönelim ve diğer sosyal kimliklerin spora katılım ve deneyimleri nasıl etkilediğini incelerken, nicel araştırma metodolojileri çok önemlidir. Büyük miktarda veri toplamak ve incelemek için araştırmacılar anketler, soru formları ve istatistiksel analizler kullanırlar. Bu teknikler değişkenlerin sayısallaştırılmasını, eğilimlerin belirlenmesini ve bağlantıların kurulmasını mümkün kılarak spor dünyasındaki birçok sosyal kimlik arasındaki farklılıkların analiz edilmesini sağlar.

Avrupa Birliği'nde sporda toplumsal cinsiyete dayalı şiddet (TCDS) hakkında çok az bilgi bulunmaktadır. Şiddetten bahsettiğimizde, cinsiyetleri (cinsiyet kimliği/ifadesi de dahil) nedeniyle insanlara yönelik şiddetten veya belirli bir dezavantajlı ırktan insanları etkileyen şiddetten bahsediyoruz (Avrupa Komisyonu, 2014). Ayrıca sözlü, sözsüz, fiziksel ve cinsel istismar gibi çeşitli şiddet biçimleri de bulunmaktadır. Bu şiddet biçimleri tek başına her kategoriye özgü değildir; bir şiddet biçimi diğeriyle birlikte bulunabilir ve tanımlanabilir.

Sporda cinsiyete dayalı şiddetin bazı örnekleri vardır ki bunlar ne yazık ki bugün hala spor alanını etkilemektedir. Caster Semenya, Güney Afrikalı bir atletizm sporcusu olarak kesişimselliğin bir örneğidir. Bu konu etrafında bir dizi çalışma yapılmış olup, bunların çoğu Semenya'nın gerçek cinsiyetine ve insan hakları ve milliyetçilik yerine biyolojik atamanın tıbbi sınırlamalarına odaklanmıştır (Cooky vd., 2013). Buna ek olarak, atletik potansiyeli uzun süredir inkar edilen Siyahi Olimpiyat şampiyonu Kelly Holmes gibi bireysel örneklerle kesişimsellik ve spora atıfta bulunan birçok çalışma yapılmıştır. Birkaç makale de Siyahi Amerikalı tenisçi Serena Williams'ı incelemektedir. Özellikle Williams sadece ırkı nedeniyle değil, cinsiyeti nedeniyle de defalarca saldırıya uğramıştır. Ayrıca uyuşturucu kullanmakla suçlandı ve neredeyse hiçbir Siyahi sporcunun uğramadığı kadar aşırı istismara uğradı ve tüm bunlara ek olarak erkek ya da maymun olarak da adlandırıldı. Spor alanında, sadece bir kadın sporcuyu için değil, herhangi bir insan için kabul edilemez bir tanımlamadır (Litchfield vd., 2018).

Daha ayrıntılı olarak, Williams'ın 2015 Wimbledon performansı netnografik bir analizle (internette faaliyet gösteren topluluklara yönelik etno-grafik yaklaşımların kullanıldığı bir çalışma türü) incelenmiştir. Bu analiz, Williams'a yönelik sözlü saldırıların ırk, cinsiyet ve kimlik düzeylerinde eşit şekilde gerçekleştiğini göstermiştir. Kesişimsellik uzun zamandan beri toplumsal cinsiyet araştırmalarında önemli bir konu haline gelmiş ve spor çalışmalarında önem kazanmış olsa da, spor haberciliği çalışmalarında nadiren dikkate alınmaktadır. Aynı durum, şaşırtıcı bir şekilde ciddi bir sorun olan ikinci önemli dışlama olan din konusunda da geçerlidir (örneğin İslam ülkelerinden gelenlerin Avrupa'da yarışma hakkı yoktur vb.) Ayrıca, çalışmaların çoğunun takım sporlarından ziyade bireysel spor etkinliklerini ele aldığını belirtmek gerekir (Dorer, 2020).

Sporda kesişimsellik üzerine yapılacak herhangi bir çalışma için katı etik gereklilikler vardır. Ayrımcılık ve kişisel deneyimler gibi hassas konular söz konusu olduğundan, katılımcıların güvenliği ve anonimliği araştırmacılar tarafından en yüksek önceliğe sahip olmalıdır. Bilgilendirilmiş onam almak, katılımcıların anonimliğini garanti altına almak ve veri koruma prosedürlerini uygulamaya koymak etik açıdan dikkate alınması gereken hususlardır.

Araştırmacılar sporcular, antrenörler, yöneticiler ve savunuculuk grupları gibi

paydaşlarla iletişim kurmalı ve çalışmalarının akademik ortam dışında nasıl bir etkiye sahip olabileceğini düşünmelidir. Bu katılım, araştırma sonuçlarını doğrular, araştırmanın geçerliliğini artırır ve sporda eşitlik ve çeşitliliğin teşvik edilmesi için kanıta dayalı taktikler oluşturulmasına yardımcı olur.

4. PEDAGOJİK REHBERLİK

Sporda kesişimsellik konusunu müfredata dahil etmek, eğitimcilerin sporcuların çeşitli sosyal kimliklerini onurlandıran kapsayıcı bir duruş sergilemelerini gerektirir. Çeşitli ırksal, etnik, cinsel ve diğer ötekileştirilmiş geçmişlerden gelen sporcuların bakış açılarını dikkate alan bir müfredat, sınıfta empati, anlama ve eleştirel düşünmeyi teşvik eden bir ortamın geliştirilmesine katkıda bulunur.

Öğrencilerin sporda kesişimselliğin karmaşıklığını anlamaya ilgi duymalarını sağlamak için eğitimciler vaka çalışmaları, gerçek dünya örnekleri ve kişisel anlatıları dahil edebilirler. Bu strateji, öğrencileri sosyal kimliklerin çeşitli spor bağlamlarında katılımı, karşılaşmaları ve sonuçları nasıl etkilediğini araştırmaya davet eder. Ayrıcalık, güç ilişkileri ve kesişen marjinal kimliklere sahip sporcuların yaşadığı yapısal zorluklara ilişkin eleştirel tartışmaların tümü kapsayıcı eğitim müfredatlarına dahil edilmelidir (Ireland ve ark., 2018).

İşbirliğine dayalı öğrenme ve deneyimsel faaliyetler, pratik ve sürükleyici öğrenme fırsatları sunarak öğrencilerin sporda kesişimselliği daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. Öğrenciler, grup projeleri, simülasyonlar ve interaktif atölye çalışmaları aracılığıyla sosyal kimliklerin karmaşıklığını ve spora katılımı ve deneyimleri nasıl etkilediğini araştırma fırsatına sahip olurlar.

Vaka çalışmalarını incelemek, kapsayıcı spor programları oluşturmak veya eşitlik ve kapsayıcılığı destekleyen politikalar oluşturmak için eğitimciler, öğrencilerin farklı gruplar halinde çalışmasını gerektiren etkinlikler düzenleyebilir. Bu egzersizler, marjinalleştirilmiş kimliklerle örtüşen sporcuların yaşam deneyimlerine saygı duyulmasını sağlarken aynı zamanda işbirliğini, eleştirel düşünmeyi ve problem çözme becerilerini teşvik eder (Lin, 2014).

Öğretmenler, teori ve pratik arasındaki boşluğu kapatmak için öğrencileri daha geniş bir toplulukla etkileşime girmeye ve kapsayıcı spor politikalarını uygulamaya teşvik etmelidir. Bu, bölgesel spor ligleri, sivil dernekler veya eşitlik ve kapsayıcılığı teşvik eden savunuculuk gruplarıyla işbirliği yapılmasını gerektirebilir. Öğrenciler, gönüllü fırsatlara, daha fazla farkındalık için kampanyalara veya sporda kesişimselliğin kabul edilmesini teşvik eden programlara katılma seçeneğine sahiptir. Topluluk faaliyetlerine katılan öğrenciler sosyal sorumluluk duygusu kazanır ve spor ortamının iyileştirilmesine yardımcı olur (Valdes- Vasquez & Clevenger, 2015).

Bu pedagojik teknikler, öğrencilere sporda kesişimsellik konusunu öğretmek ve kendilerini birçok marjinal grupta özdeşleştiren sporcuların yaşadığı zorlukları tam olarak kavramalarını sağlamak için kullanılabilir.

5. SONUÇLAR

Sonuç olarak, spor alanı ve özellikle de spor idealini temsil eden alan, modern ve yenilikçi olan her şeye karşı bir siper oluşturmuştur. Kesişimsellik kavramı, yerleşmiş olan ve insanların ideolojisi değişmedikçe değiştirilemeyecek olan kalıp yargılar nedeniyle uzun yıllar bu alanı işgal etmiştir ve edecektir. Kesişimsellik kavramı üzerine yapılan araştırmalara göre spor alanı, insanların renklerini, milliyetlerini veya ırklarını

ve herkesin ait olduğu cinsiyeti dikkate almadan hepimizin farklı ama aynı zamanda eşit olduğumuzu savunmalıdır.

Dolayısıyla, her ne kadar iki ırk arasında spora katılım konusunda kanıtlanmış bir eşitsizlik olsa da, son yıllarda bu eşitsizliği ortadan kaldırmak için çaba sarf edilmektedir. Giderek daha fazla sayıda siyahi sporcu dünya ve olimpiyat yarışmalarına katılmakta ve diğer sporcularla eşit haklara sahip olmaktadır. Medya ve sosyal medya bile daha fazla kadın sporunu teşvik etmekte, genç kadın sporculara yer vermekte ve onları spor yapmaya devam etmeleri için motive etmektedir. İki ırk arasındaki eşitlik spor alanında muazzam bir ilerleme kaydetmiş olsa da, etnik köken, cinsiyet, ırk ve cinsellik açısından fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen engeller hala mevcuttur.

Sporda gerçek eşitliğin sağlanması için sporda cinsiyet, ırk ve cinsellik gibi engellerin ele alınması gerekmektedir. Bu süreçte, genç neslin eğitim ve öğretimi, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesinde ve gelecekte bu klişelerin ve eşitsizlik davranışlarının değiştirilmesine yardımcı olacak düzenlemelerde önemli bir rol oynamaktadır. Genel olarak, spor alanında eşitliğin teşvik edilmesine acil ihtiyaç vardır çünkü bu genç sporculara kapıları açacak ve yeni verileri incelemek için spor bilimi alanında yeni yeteneklere eşit fırsatlar verecektir. Spor, insanları renk, cinsiyet ya da cinsellik farkı gözetmeksizin birleştiren bir kurumdur.

Women-Up projesi, sporda kesişimsellik ve toplumsal cinsiyet kalıplarının üstesinden nasıl gelebileceğimiz konusundaki bilgi eksikliğini gidermeyi amaçlamaktadır. Daha net olarak, bu proje eşitsizliği ortadan kaldırmayı ve yeni nesil sporcuları ve antrenörleri sadece ırklar arasında değil milliyetler arasında da eşitlik konusunda eğitmeyi amaçlamaktadır. Sporun, ırk ayrımcılığı olmaksızın gezegende bir bağlantı halkası haline gelmesinin zamanı gelmiştir.

6. KAYNAKÇA

- Collins, P. H. (2015). Intersectionality's definitional dilemmas. *Annual Review of Sociology*, 41, 1-20. 89
- Collins, P. H. (1993). Toward a new vision: Race, class, and gender as categories of analysis and connection. *Race, Sex & Class*, 1(1), 641-655.
- Cooky, C., Dycus, R. & Dworkin, S. L. (2013). "What makes a woman a woman?" Versus "our first lady of sport". A comparative analysis of the United States and the South African media coverage of castor semanya. *Journal of Sport and Social Issues*, 37(1), 31-56.
- Crenshaw, K. W. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine. *Chicago: University of Chicago Legal Forum*, 139-168.
- Cunningham, G. (2017). *Diversity and inclusion in sport organizations: A multilevel perspective*. Routledge.
- Davis, L. (2017). *Mainstream feminism, white supremacy, and anti-racist feminisms*. University of Texas at Austin.
- Dorer, J. & Marschik, M. (2020). *Intersectionality in sports reporting*. *The international encyclopedia of gender, media, and communication*, Hoboken: Wiley, 1-13.
- European Commission (2014). *Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020*. Brussels: European Commission.
- Henderson, K. & Gibson, H. (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115-135.
- Hosseinpour, A. R., Bergen, N., Kunst, A., Harper, S., Guthold, R., Rekve, D.,

- D'Espaignet, E. Naidoo, N. & Chatterji, S. (2012). Socioeconomic inequalities in risk factors for non communicable diseases in low-income and middle-income countries: results from the World Health Survey. *BMC Public Health*, 12(1), 1-13.
- Ireland, D.,
- Freeman, K., Winston-Proctor, C., DeLaine, K., Lowe, S. & Woodson, K. (2018). (Un)Hidden figures: A synthesis of research examining the intersectional experiences of black women and girls in STEM education. *Review of Research in Education*, 42(1), 226-254.
- Lim, H., Jung, E., Jodoin, K., Du, X., Airton, L. & Lee, E. Y. (2021). Operationalization of intersectionality in physical activity and sport research: A systematic scoping review. *SSM-Population Health*, 14, 100808.
- Lin, G. (2014). Experimental study of sports training of computer supported collaboration. *Advanced Materials Research*, 926-930, 1708-1711.
- Litchfield, C., Kavanagh, E., Osborne, J. & Jones, I. (2018). Social media and the politics of gender, race and identity: The case of Serena Williams. *European Journal for Sport and Society*, 15(2), 154-170.
- McGannon, K., McMahon, J., Schinke, R. & Gonsalves, C. (2017). Understanding athlete mother transition in cultural context: A media analysis of Kim Clijsters' tennis comeback and self-identity implications. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(1), 20-34.
- Ray, R. (2014). An intersectional analysis to explaining a lack of physical activity among middle class black women. *Sociology Compass*, 8(6), 780-791.
- Serrant, L. (2020). Silenced knowing: An intersectional framework for exploring black women's health and diasporic identities. *Frontiers in Sociology*, 5, 1-9.
- Valdes-Vasquez, R. & Clevenger, C. (2015). Piloting collaborative learning activities in a sustainable construction class. *International Journal of Construction Education and Research*, 11(2), 1-18

7. DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Spor bağlamında kesişimsellik şu anlama gelir:
 - a) Bir atletizm yarışmasında farklı spor disiplinlerinin kesişimi
 - b) Farklı sosyal konumlardan gelen bireylerin spor faaliyetlerine dahil edilmesi
 - c) Çoklu sosyal kimliklerin spor bağlamlarında kesişme ve etkileşim yolları**
 - d) Toplumsal cinsiyete dayalı şiddetin spora katılım üzerindeki etkisi
2. Sporda kesişimsellik üzerine çalışmak neden önemlidir?
 - a) Spor müsabakalarında erkek sporcuların baskınlığını vurgulamak
 - b) Dışlanmış bireyler için kapsayıcı spor programlarını teşvik etmek**
 - c) Sporda sosyal kimlikler arasında istatistiksel eğilimler ve bağlantılar kurmak
 - d) Toplumun spor politikalarına katılımını teşvik etmek
3. Sosyal kimliklerin spora katılım üzerindeki etkisini incelemek için yaygın olarak hangi araştırma yöntemi kullanılır?
 - a) Vaka çalışmaları ve sürükleyici öğrenme etkinlikleri
 - b) Anketler, soru formları ve istatistiksel analizler**
 - c) İşbirliğine dayalı öğrenme ve deneyimsel faaliyetler
 - d) İnteraktif atölye çalışmaları ve simülasyonlar

4. Spor bağlamında toplumsal cinsiyete dayalı şiddet ne anlama gelir?

- a) **Sporculara yönelik cinsiyet veya cinsiyet kimliği/ifadesi temelli şiddet**
- b) Belirli bir ırk veya etnik kökenden insanları etkileyen şiddet
- c) Spor müsabakalarında fiziksel istismar
- d) Sporcular arasında sözlü ve sözsüz taciz

5. Öğretmenler spor eğitiminde kesişimselliği nasıl teşvik edebilir?

- a) **Öğrencileri kapsayıcı öğrenme faaliyetlerine ve grup projelerine katılmaya teşvik etmek**
- b) Spor müsabakalarında kapsayıcılığı sağlamak için daha sıkı düzenlemeler yapılmasını savunmak
- c) Spora katılımdaki farklılıkları belirlemek için istatistiksel analizlere odaklanmak
- d) Toplum katılımını engellemek ve sadece teorik tartışmalara odaklanmak

BÖLÜM 8: FİZİKSEL AKTİVİTE VE RUH SAĞLIĞI: EGZERSİZ, FİZİKSEL AKTİVİTE VE STRES, ANKSİYETE VE DEPRESYON GİBİ RUH SAĞLIĞI SORUNLARI ARASINDAKİ BAĞLANTILARIN İNCELENMESİ

Adrián Mateo-Orcajada

Araştırma Görevlisi. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, İspanya

Noelia González-Gálvez

Öğretim Üyesi. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, İspanya

Lucía Abenza-Cano

Öğretim Üyesi. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, İspanya

Alejandro Leiva-Arcas

Öğretim Üyesi. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, İspanya

Raquel Vaquero-Cristóbal

Öğretim Üyesi. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, İspanya

DOI: 10.14679/2222

1. GİRİŞ

Psikoloji, spor ve fiziksel aktivite çalışmalarında büyük önem taşıyan bir alan olmuştur. Öyleki, 1900'den önce zihin-beden ilişkisi fiziksel aktivite pratiğinde belirleyici bir faktör olarak görülmeye başlanmış ve bu aşama tarih öncesi olarak kabul edilmiştir. Daha sonra, 1920 ve 1930 yılları arasında "spor psikolojisi" terimi bir uzmanlık alanı olarak geliştirilmiştir. 1940'tan 1960'a kadar, belirli bir disiplinin hazırlanmasına, fiziksel aktivite uygulaması için beden eğitmenlerinin eğitimine izin verecek psikoloji programlarının oluşturulmasına yol açan bir zihniyet değişikliği oldu. 1960'tan 1970'e kadar, spor psikolojisi akademik bir disiplin olarak kuruldu ve bu, alan için büyük önem taşıyan bir olaydı. Bu aşamayı 1970'lerden 1990'lara kadar spor psikolojisinin pratik bilimsel gelişimi izlemiş ve 2000'lerden itibaren spor ve egzersiz psikolojisinin günümüze kadar uzanan çağdaş aşamasına yol açmıştır (Gould ve Voelker, 2014).

Günümüzde, özellikle ekonomik gelişmişlik düzeyi yüksek ülkelerde (Hewlett, 2016; Lopez vd., 2006), COVID-19 salgınının dünya nüfusu üzerindeki büyük psikososyal etkisi göz önüne alındığında, ruh sağlığının bozulmasıyla ilgili endişeler artmaktadır (Santomauro vd., 2021). Çok sayıda yetişkin nüfus temelli çalışmadan elde edilen kanıtlar, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini ve ruhsal

bozuklukların tedavisi için terapötik bir müdahale stratejisi olarak kullanılabileceğini göstermiştir (Dale vd., 2019; Milne-Ives vd., 2020; Pascoe vd., 2020; Violant-Holz vd.,2020).

Özellikle stresli yaşam durumlarında artan kaygıya sıklıkla rastlanır. Bununla birlikte, kontrol edilmesi zor olan ve günlük aktivitelere müdahale eden aşırı ve kalıcı kaygı ve endişe düzeyleri yaygın anksiyete bozukluğunun bir işareti olabilir. Bu durum genellikle ergenlik veya genç yetişkinlik döneminde başlar. Belirtiler farklı aşamalarda iyileşebilir veya kötüleşebilir ve genellikle stres zamanlarında şiddetlenir. Stubbs ve arkadaşları (2017), 47 ülkede genel küresel anksiyete prevalansının %11,4 olduğunu ve düşük fiziksel aktivite seviyelerinin daha yüksek anksiyete prevalansı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, anksiyetesi olan kişilerde düşük fiziksel aktivite prevalansı, anksiyetesi olmayan kişilere göre daha yüksektir. Buna ek olarak, uzun süreli orta ile şiddetli fiziksel aktiviteye katılım (haftalar veya aylar süren düzenli fiziksel aktivite) yetişkinlerde ve yaşlılarda anksiyete belirtilerini azaltmaktadır (Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı, 2018).

Depresyon, bireyin refahı ve günlük işleyişi üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilen bir diğer yaygın ruhsal bozukluktur (Kessler, 2012). Dünya genelinde yetişkinlerin %5'inin depresyondan muzdarip olduğu tahmin edilmektedir. Depresyon, kalıcı düşük ruh hali, psikolojik rahatsızlıklar, motivasyon sorunları ve psikomotordan bilişsel değişikliklere kadar bir dizi başka semptomla karakterize edilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Yetişkinlerin %5'i (erkeklerin %4'ü ve kadınların %6'sı) ve 60 yaş üstü yetişkinlerin %5,7'si dahil olmak üzere nüfusun %3,8'inin depresyon yaşadığı varsayılmaktadır. Dünya genelinde yaklaşık 280 milyon kişi depresyondan muzdariptir. Depresyon kadınlar arasında erkeklerden yaklaşık %50 daha yaygındır. Küresel olarak, hamile kadınların ve yeni doğum yapmış kadınların %10'undan fazlası depresyon yaşamaktadır (Woody vd., 2017). Fiziksel aktivitenin depresyon üzerindeki etkisini göstermeyi amaçlayan çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Rodríguez-Romo ve ark., 2015). Bu çalışmaların çoğu genel olarak olumlu bir ilişkiyi teyit ederken, yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi veya yapılan spor gibi olası ilımlı değişkenleri de belirlemiştir.

Düzenli fiziksel aktivite sadece bu sağlık sorunlarını önlemekle kalmaz, aynı zamanda yaşam kalitesini de artırır (Department of Health and Human Services, 2018). Dünya Sağlık Örgütü'ne (1994) göre yaşam kalitesi, bir kişinin fiziksel sağlığı, fizyolojik durumu, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri ve çevresiyle olan ilişkisiyle karmaşık bir şekilde iç içe geçmiş geniş kapsamlı bir kavramdır. Bu nedenle, bireyin yaşamdan genel memnuniyetine ilişkin öznel algısıyla ilgili psikolojik bir yapıdır. Algılanan yaşam kalitesinin düzenli fiziksel aktivite ile arttığına dair yetişkinlerden elde edilen güçlü kanıtlar vardır (Department of Health and Human Services, 2018). Buna ek olarak, fiziksel aktivite ile egzersiz öz yeterliliği, fiziksel benlik kavramı ve öz saygı gibi (Elavsky vd., 2005) çeşitli yaşam kalitesi göstergeleri arasında pozitif ilişkiler tanımlanmıştır (Joseph vd., 2014).

Fiziksel aktivite uygulaması ile yeterli ruh sağlığıyla ilgili farklı değişkenler arasındaki ilişkiye ek olarak, her ikisinin de sağlığın diğer alanlarıyla ilişkisini vurgulamak önemlidir. Dolayısıyla, önceki araştırmalar daha kötü bir psikolojik durumun yeni teknolojilerin daha fazla bağımlılık yaratan kullanımıyla nasıl ilişkili olduğunu göstermiştir; bu da daha az fiziksel aktivite ve kadınlarda daha kötü bir beslenme durumuyla ilişkilidir; özellikle cep telefonunun sorunlu kullanımı bu konuda önemlidir (Mateo-Orcajada vd., 2023). Bu anlamda, fiziksel aktivite uygulamasının akranlarla sosyal etkileşim için faydalı olduğu ve bir gruba ait olma hissini artırdığı da belirtilmelidir. Bu temel bir husustur ve sosyal etkileşimi yüksek olan bireylerin daha az

stres yaşama eğiliminde olduğu düşünüldüğünde önem kazanmaktadır (Ono ve ark., 2011).

Bu alanda bulunan farklılıklar cinsiyete göre farklılık göstermektedir ki bu da önemli bir konudur. Bu nedenle, fiziksel aktivite uygulaması daha iyi ruh sağlığıyla ilişkilidir, ancak yalnızca cinsel tacize uğramamış gençlerde (Kirkewski ve ark., 2023), hassas popülasyonlarda fiziksel aktiviteyi teşvik eden programlarda dikkate alınmalıdır. Buna ek olarak, kadınlar erkeklerden daha düşük fiziksel aktiviteye ve daha kötü ruh sağlığına sahiptir. Bununla birlikte, ruh sağlığı ile fiziksel aktivite uygulaması arasındaki pozitif ilişkinin gücü cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (Halliday vd., 2019). Bu nedenle, fiziksel aktivite uygulaması, küresel sağlığı etkileme potansiyeli nedeniyle önemli bir konu olan ruh sağlığındaki cinsiyet farkını kısmen açıklıyor gibi görünmektedir, ancak ilgili olabilecek yönere daha derinlemesine bir yaklaşım gerekmektedir.

Fiziksel aktivite ve ruh sağlığının ilişkili olduğu ve bu ilişkinin sağlıklı gelişim için diğer ilgili yönleri etkilediği, ancak en belirleyici faktörlerden bazılarının hala bilinmediği bu bağlamda, bu bölüm fiziksel aktivite ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştırmayı ve bu ilişkinin fiziksel aktivite seviyesine ve gerçekleştirildiği alana göre değişip değişmediğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

2. BİLİMSEL ÇERÇEVE

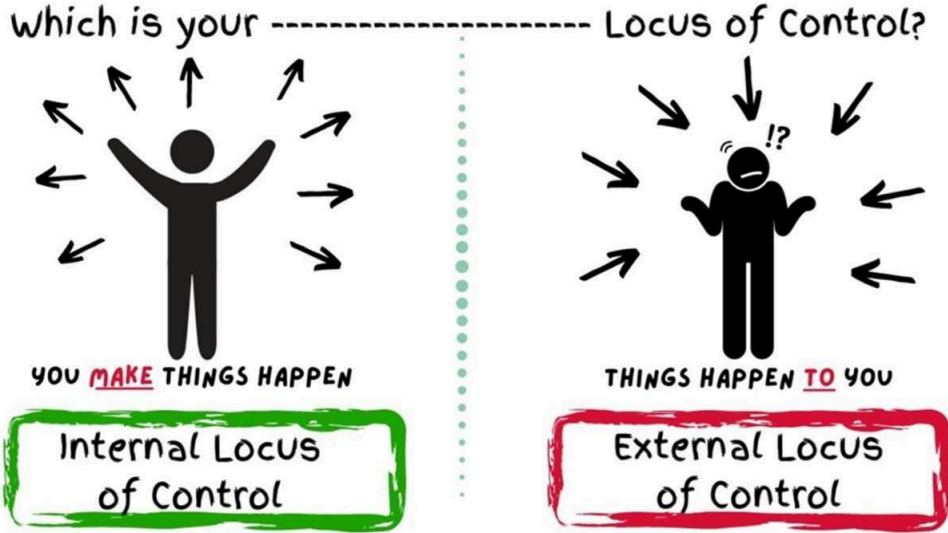
Fiziksel aktivite uygulaması, katılımcılarına, katalitik anti-stres işlevi nedeniyle (Tajik vd., 2017) yeterli ruh sağlığını destekleyen serotonin gibi hormonların sentezi de dahil olmak üzere psikolojik ve fizyolojik faydalar sağlar (Hale vd., 2021). Serotoninin önemi, duyguların ve ruh halinin kontrolüyle yakından ilişkili bir nörotransmitter olmasında ve anksiyete, korku, ıstırap veya saldırganlığın kontrolüne katılmasında yatmaktadır. Bu husus önemlidir çünkü anksiyete, depresyon veya stres gibi ruhsal bozuklukların oranı son yıllarda katlanarak artmış (Daniali vd., 2023) ve halk sağlığı için gerçek bir sorun haline gelmiştir.

Son 20 yılda yapılan karşılaştırmalı çalışmalar, duygusal zorluklar, davranış sorunları, hiperaktivite veya akranlarla yaşanan sorunlara bakıldığında ruhsal bozuklukların bu evrimini haklı çıkarmaktadır (Patalay & Gage, 2019). Buna karşılık, madde kullanımı, cinsel istismar veya antisosyal davranışlar gibi daha önce sorunlu olarak kabul edilen davranışlar yıllar içinde daha az sıklıkta görülmüştür (Patalay ve Gage, 2019). Buna ek olarak, davranışlar zaman içinde daha da kötüleşmiş, nüfusun dinlenme süresi azalmış, vücut kitle endeksi artmış ve kişinin kendini algılaması daha kötü hale gelmiştir; tüm bu faktörler daha kötü ruh sağlığı ile ilişkilidir (Patalay & Gage, 2019). Son yıllarda artan kentleşme gibi çevresel unsurların (Srivastava, 2009) veya okul stresinin (Högberg vd., 2020) ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu ve ruhsal bozuklukların sayısını artırdığı gösterilmiştir.

Bu farklılıklara ek olarak, önceki araştırmalar erkeklerin ve kadınların ruh sağlığı durumlarında farklılıklar olduğunu, kadınların daha fazla etkilendiğini ve özellikle Avrupa'da erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve stres bildirdiğini göstermiştir (Daniali vd., 2023). Okul stresi, depresyon insidansı veya fiziksel aktivite uygulama düzeyi gibi hususların da her yaşta erkekler ve kadınlar arasında farklılık gösterdiği, kadınların daha az aktif olduğu (Emmonds ve ark., 2023) ve stres ve depresyondan muzdarip olmanın daha yaygın olduğu düşünüldüğünde bu durum daha da önemli hale gelmektedir; bu da psikosomatik semptomlarda artan cinsiyet farkının yaklaşık yarısını açıklayabilir (Högberg ve ark., 2020).

Bu sorunların nedeni, sporda toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının hâlâ mevcut olması, spor branşlarının büyük çoğunluğunun erkeksi olarak görülmesi ve kadınların bu sporlara katılımının azalmasıdır (Mateo- Orcajada vd., 2021). Bu araştırmada, ergenlere belirli sporları erkeksi veya kadınsı olarak görüp görmedikleri sorulmuş ve sonuçlar cinsiyete göre değişmiştir. Bu nedenle, fiziksel aktivite uygulamasının, özellikle kadınlarda, erkeklere göre psikolojik farklılıkları azaltmalarını sağlayan ruh sağlığı için bir belirleyici olmasına rağmen (Mateo-Orcajada ve ark., 2022), öncelikle temel psikolojik ihtiyaçların (yeterlilik, özerklik ve ilişki) karşılanmasında, uygulama düzeyi sınırlıdır ve faydaları çok azdır.

Spora katılım düzeyindeki farklılıklara ve bunun ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ek olarak, spor uygulamaları sırasında erkek ve kadınların psikolojik durumlarında ve spor etkinlikleriyle psikolojik olarak başa çıkma becerilerinde de farklılıklar bulunmaktadır. Bu nedenle, kadın sporcuların, özellikle de bireysel branşlardaki sporcuların, erkeklere ve takım sporlarındaki sporculara kıyasla, antrenman ve müsabaka da dahil olmak üzere spor bağlamında ortaya çıkan kaygı olarak anlaşılan daha fazla rekabetçi kaygı sergiledikleri gözlemlenmiştir (Correia ve Rosado, 2019). Bu çalışmada, farklı bireysel ve takım sporları yapan genç sporcularda antrenman öncesi rekabet kaygısı SAS-2 aracılığıyla değerlendirilmiştir. Bir yaralanma süreci karşısında, kadınlar içsel ve dışsal kontrol odağı arasında iyi bir denge gösterirler; içsel kontrol odağı kişinin olacaklar üzerinde kontrol sahibi olduğuna dair inancı olarak anlaşılırken, dışsal kontrol odağı kişinin olacakları belirleyen kendi dışındaki unsurlar olduğuna dair inancını ifade eder (Şekil 1); destek sistemlerine çok olumlu değer verirler; ve iyileşme sürecinde duygularını kontrol ederler, ancak erkeklere kıyasla sürecin dalgalanmalarından oldukça etkilenirler (Lisee ve ark., 2020). Bir araştırma sırasında, daha önce ön çapraz bağ kopması öyküsü olan ve ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu ameliyatı geçirmiş genç erkek ve kadınlar değerlendirilmiştir. Aktiviteye dönmeleri için doktor izni verilmeden önce bu kişilerle görüşülmüştür. Benzer şekilde, ağırlık kontrolünü içeren sporlarda, kadınlar öfke ve depresyonda önemli değişikliklerle birlikte yüksek bir toplam ruh hali bozukluğu puanı göstermekte ve bu olay etrafında yüksek psikolojik stres oluşturmaktadır (Yoshioka vd., 2006). Başka bir çalışmada judo sporcuları üzerinde gerçekleştirilmiş, rekabetçi bir dönem öncesinde kilo vermesi gerekenler ile vermeyenler karşılaştırılmış, ruh hali ve toplam ruh hali bozukluğu değerlendirilmiştir. Kadınların adet döngüsü sırasında psikolojik durumlarında dalgalanmalar görülmesi, örneğin adet döneminde dikkat dağınıklığının artması, duyguların dalgalanması ve motivasyonun azalması da büyük önem taşımaktadır (Findlay ve ark., 2020).



Şekil 11 - İç ve Dış Kontrol Odağı Arasındaki Farklar Eyal, (2022).

Bu nedenle, fiziksel aktivite ve spor alanında, erkeklerin ve kadınların psikolojik tepkileri ilgili olayların her birinde farklılık göstermektedir, ancak buna ek olarak, kadınlar sporcu olarak geçirdikleri süre boyunca spor ortamıyla ilgili daha fazla olumsuz olayla karşılaştıklarını bildirmektedir (Walton vd., 2020). Bu nedenle, kadınlar kişiler arası çatışmalar, ekonomik zorluklar ve ayrımcılıktan özellikle bahsetmektedir; bunlar, sosyal ağların kötüye kullanılmasıyla birlikte, kadın sporcuları erkeklere kıyasla daha fazla ruh sağlığı sorununa yatkın hale getiren faktörlerdir (Walton ve ark., 2020).

Bu durum, spor ortamında erkekler ve kadınlar arasında belirgin farklılıklara yol açmakta, bu da kadınların psikolojik durumunu olumsuz etkilemektedir. Böylece, kadınların sporu erken bırakması (Baron-Thiene & Alfermann, 2015) gibi olumsuz sonuçlara yol açmakta ve sağlık açısından dezavantajlar doğurmaktadır. Spor bağlamındaki mevcut durum, erkeklerle kadınlar arasındaki farklılıkları incelemeye devam eden ve özellikle farklı olaylara verilen psikolojik tepkiyi analiz eden gelecekteki araştırmaları gerektirmektedir. Bu, her iki cinsiyet arasındaki farklılıkları azaltmak, olumsuz etkileri ve kadınların spor ortamını erken terk etmelerini azaltmak için büyük önem taşıyacak olan kadınlara yönelik özel psikolojik müdahalelerin tasarlanmasına olanak sağlayacaktır.

3. TEKNİK BİLGİLER

Spor psikolojisi alanındaki önceki araştırmalara dayanarak, spor yapan kadın ve erkeklerin psikolojik durumlarını değerlendirmek için uygun olabilecek araçlar ve prosedürler, yapılacak müdahalelerin geçerli ve güvenilir araçlar içermesini tercih ederek bu bölümde sunulmuştur.

Motivasyon bu alandaki en belirleyici değişkenlerden biridir, çünkü spor yapmaktan vazgeçme ve niyetle ilgilidir (Back vd., 2022), bu nedenle değerlendirilmesi için mevcut araçlar çok sayıdadır. Motivasyon, isteklilik ve irade ile karakterize edilen davranışın altında yatan nedenleri ifade eder. İçsel motivasyon, kişisel zevk, ilgi veya haz tarafından canlandırılırken, dışsal motivasyon pekiştirme koşullarına göre yönetilir. Bu nedenle, Clancy ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan eleştirel inceleme, Spor

Motivasyon Ölçeği (SMS), İçsel Motivasyon Envanteri (IMI), Durumsal Motivasyon Ölçeği (SIMS), Başarı Algısı Anketi (POSQ), Sporda Davranışsal Düzenleme Anketi (BRSQ) ve Sporda Görev ve Ego Yönelimi Anketi'nin (TEOSQ) motivasyonu ölçmek için psikometrik olarak güçlü altı anket olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, IMI geçmiş bilimsel literatürde en yaygın olarak kullanılan ve SMS ise bahsedilen altı ölçek arasında en az kullanılan ölçektir. Bu ölçeklerin kullanımı spor uygulamalarından önce gelmektedir. Bu ölçeklerin kullanımına ilişkin bazı örnekler şöyledir: SMS, 7 tür motivasyonu ölçen 28 maddeden oluşmaktadır (bilgi, başarı ve uyarılmaya yönelik içsel motivasyonun yanı sıra dışsal, içe yansıtılmış ve tanımlanmış düzenlemeler ve motivasyonsuzluk). Her ölçek, 7 puanlık bir ölçek üzerinde değerlendirilen 4 madde ile derecelendirilmektedir. IMI 6 alt ölçeği (ilgi/eğlence, algılanan yeterlilik, çaba, değer/fayda, hissedilen baskı ve zorlanma ve belirli bir faaliyeti gerçekleştirmede algılanan seçim) ölçmekte olup ilgi/eğlence alt ölçeği içsel motivasyonun öz bildirim ölçüsü olarak kabul edilmektedir. Bu ölçek diğer alt ölçeklerden daha fazla maddeye sahiptir. Ölçek 7 puan üzerinden doldurulmaktadır. Ya da BRSQ 9 boyutun (bilgiye yönelik içsel motivasyon, genel olarak başarı ve uyarılma, ayrıca dışsal, içe yansıtılmış, tanımlanmış ve bütünleşmiş düzenlemeler ve motivasyon) 7 puanlık bir ölçekle değerlendirilmesini sağlar.

Bireysel sporcunun antrenman ve müsabakaya verdiği tepkiyi değerlendirmek amacıyla, Ruh Hali Durumları Ölçeği (POMS), Duygusal İyileşme Anketi (EmRecQ) dahil olmak üzere ruh hali durumlarını, duyguları, algılanan stresi ve iyileşmeyi ve uyku kalitesini ölçmek için geçerli ve güvenilir veriler sağlayabilen çok sayıda araçtan bazıları Toplam Kalite İyileşme (TQR) Ölçeği, Sporcular için Günlük Yaşam Talepleri Analizi (DALDA), Sporcular için İyileşme-Stres Anketi (RESTQ-Sport), Akut İyileşme ve Stres Ölçeği (ARSS), Kısa İyileşme ve Stres Ölçeği (SRSS) ve Çok Bileşenli Antrenman Sıkıntısı Ölçeği (MTDS)'dir (Nässäi vd., 2017). Bu ölçeklerin kullanımı spor uygulamalarından önce gelmektedir. Bu ölçeklerin kullanımına ilişkin bazı örnekler şöyledir: POMS anketi, 0 ila 4 puan arasında doldurulan 48 madde aracılığıyla 6 ruh halini (öfke, depresyon, gerginlik, yorgunluk, dinçlik ve kafa karışıklığı) değerlendirir. Tüm boyutlar olumsuz bir çağrışıma sahiptir, bu nedenle puan ne kadar yüksekse sporcunun durumu o kadar kötüdür, olumlu olan dinçlik boyutu hariç. Veya REST- Q Sport, 19 ölçeğe (7 spora özgü olmayan stres ölçeği, 5 spora özgü olmayan toparlanma ölçeği, 3 spora özgü stres ölçeği ve 4 spora özgü toparlanma ölçeği) dağıtılmış 76 maddeden (28 spora özgü ve 48 spora özgü olmayan) oluşur. Doldurma şekli 0 ila 6 puan arasında bir Likert ölçeğine dayanmaktadır.

Geliştirilen önceki araştırmalara göre, psikolojik müdahalelerin spor ortamında bilişsel, somatik ve rekabetçi kaygıyı azaltmanın yanı sıra özgüveni artırmak ve performans değerlendirmesiyle ilişkili olarak stres yönetimini iyileştirmek için etkili olduğu gösterilmiştir (Olmedilla vd., 2019; Ong vd., 2021). Bu müdahalelerin kullanılabilirliğine ilişkin bir başka gerçek örnek de, Rugby Dünya Kupası'nı kazandıkları bir sezonda yaratılan motivasyonel iklimin incelendiği All Blacks rugby takımıyla yapılan vaka çalışmasıdır. Bu çalışmada 2004 ve 2011 yılları arasında motivasyon ve motivasyonel iklimin sekiz temel yönü tespit edilmiştir (kritik dönüm noktası, esnek ve gelişen, ikili yönetim modeli, "daha iyi insanlar daha iyi All Blacks yapar", sorumluluk, liderlik, mükemmellik beklentisi ve takım uyumu). Elit takımların diğer antrenörleri için öneriler bu çalışmadan türetilmiştir (Hodge ve ark., 2013). Bununla birlikte, tasarımın türü, müdahalenin bileşenleri ve müdahale süresi, yaklaşımda dikkate alınması gereken ilgili hususlardır. Bu araştırmalar, iyi tasarlanmış bir psikolojik müdahale ve bunun ölçümü için geçerli ve güvenilir araçların kullanılması yoluyla, sporcuların farklı antrenman ve müsabaka durumlarına psikolojik tepkilerinin desteklenebileceğini ve bunun özellikle

performansları ve uygulamadaki süreklilikleri için önemli olduğunu gösteren bazı örneklerdir. Bu nedenle, Şekil 12'de bazı müdahale türleri ve bunların belirli psikolojik değişkenler üzerinde yaratabileceği etkiler gösterilmektedir.

Önceki bilimsel literatürde mevcut olan geçerli ve güvenilir araçların yanı sıra geliştirilen müdahale protokollerine rağmen, erkek ve kadın sporcuların psikolojik değerlendirmesini sınırlayabilecek bazı hususların altını çizmek önemlidir. Sadece anketlerin kullanılması sporcuların psikolojik durumları hakkında sınırlı bilgi sağlar, bu nedenle değerlendirmenin yapılandırılmış veya yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla tamamlanması gerekir. Anketlerin kullanımı tüm sporcular için sistematik olamaz, çünkü sporcunun özelliklerinin yanı sıra spor bağlamına ve neyin analiz edileceğine bağlı olacaktır. Anketlerin doldurulması her zaman sosyal arzu edilebilirlik ön yargısı tarafından koşullandırılır; bu, sporcuların gerçekten düşündükleri şey olmasa da sosyal olarak iyi kabul edilen şeyleri cevaplayabilecekleri psikolojik alanda büyük önem taşıyan bir husustur. Anketleri hazırlayan ve değerlendiren kişi ise, deneklerin yanıtlarını etkilemekten ve sonuçları ön yargılı bir şekilde değerlendirmekten kaçınılmalıdır.

| Type of psychological intervention | Effect on athletes |
|---|---|
| Educational intervention | - - resistance to collaborate - anxiety - depression + self-confidence |
| Goal setting | ++ treatment motivation and satisfaction ++ self-confidence - anxiety |
| Imagery for performance | ++ self-confidence ++ sport skills ++ muscular activation (circulation) |
| Imagery for rehabilitation | - - anxiety ++ coping strategies - - stress - - muscular tension |
| Self talk based intervention | - - negative cognitions - depression - anxiety |
| Biofeedback | ++ self-confidence - - negative cognitions - - anxiety + muscular strength |
| Social support based intervention | ++ coping strategies ++ self-confidence ++ treatment motivation and satisfaction - - depression - - anxiety |

++ indicates a strong increase
+ indicates a minor increase
- indicates a minor reduction
-- indicates a strong reduction

Şekil 12 - Farklı Müdahale Türlerinin Psikolojik Değişkenler Üzerindeki Etkisi

Santi & Pietrantonio (2013).

Bölümün bu kısmında gösterilen araştırmalara ek olarak, fiziksel aktivite ve spor alanında yapılan psikolojik çalışmalar hakkında daha fazla bilgi bilimsel temel kısmında bulunabilir. Bu çalışmalar, rekabet kaygısında bireysel ve takım yöntemleri arasındaki farkları (Correia ve Rosado, 2019), yaralanmalarda psikolojik iyileşme sürecinin önemini (Lisee vd.,2020) veya kilo verme sürecinin belirli yöntemlerdeki etkisini ve bunun psikolojik alanı nasıl etkilediğini göstermektedir. Buna ek olarak, bu El Kitabının aşağıdaki bölümleri, söz konusu müdahalelerle ilgili olan ve belirli programların uygulanması için yararlı olabilecek bazı pedagojik yönleri göstermektedir.

4. PEDAGOJİK REHBERLİK

4.1. Konunun öğretilmesi veya öğrenilmesi için rehberlik

4.1.1. Öğretim Yöntemleri

Pedagojik rehberlik, teknolojiler ve farklı gruplamalar kullanarak paylaşılan keşif öğrenimi için bir öğretim yöntemi sunmaktadır. Sağlanan kaynakların keşfedilmesi, ardından paylaşılması ve nihai olarak yansıtılması gereken faaliyetler önerilmektedir. Vaka çalışmaları veya simülasyonlar gibi diğer yöntemler kullanılabilir olduğundan ve bu bölüm boyunca geliştirileceğinden, bu yalnızca bir öğretim önerisidir.

4.1.2. Öğrenme Hedefleri

a) Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı bozukluğu üzerindeki faydalarını araştırmak; b) Ruh sağlığı ve esenlikteki değişikliklerin nasıl ölçüleceğini öğrenmek; c) Ruh sağlığının iyileştirilmesi için ipuçlarını ve araçları tanımlamak; d) fiziksel aktivite için dünya çapındaki tavsiyeler hakkında bilgi edinmek; e) zihinsel sağlık bozukluğu yaşayan sporcuların farklı deneyimleri ve bunları nasıl çözdükleri üzerine düşünmek.

4.2. Önerilen eğitim kaynakları veya faaliyetleri

4.2.1. Eğitim Kaynakları

Bu bölümde, öncelikle, teknoloji ve farklı gruplar kullanılarak paylaşılan keşif öğrenme yöntemi için bir örnek önerilmektedir. Öğrencilerin farklı gruplar halinde çalışarak sorulan soruları yanıtlamaya çalışmaları önerilmektedir. Her soru için, öğrencilerin Tablo 10'da bulabilecekleri farklı kaynaklarda arama yapmaları önerilmektedir.

- o Görev 1. Çiftler halinde çalışın. Listelenen tüm kaynakları inceleyin ve fiziksel aktivitenin ruh sağlığı bozukluğu üzerindeki en büyük 5 faydasının hangileri olduğu konusunda partnerinizle anlaşın.
- o Görev 2. Gruplar halinde çalışın. Ruh sağlığının iyileştirilmesi için 10 maddelik bir liste oluşturun. Bunu yapmak için, listelenen kaynaklara başvurmalı, en iyi 10 ipucu, tavsiye veya aracı seçmeli ve yeni teknolojileri kullanarak görsel olarak çekici bir poster oluşturmalsınız.
- o Görev 3. Kendinizle bütünleşmek ve kendinizi merkeze almak için egzersiz yapın.

Stres, yaşam karşısında endişe veya tehdit altında hissetmek anlamına gelir. Bu stres bazen büyük tehditlerden kaynaklanırken bazen de daha küçük sorunlardan kaynaklanır. Yüksek düzeyde stres genellikle vücudu etkiler (baş ağrısı, açlık hissi, boğazda yumru, kas gerginliği, mide rahatsızlığı, sırt ağrısı...) ve duygusal düzeye yansır (endişe, öfke,

suçluluk, üzüntü...). Tüm bunlar zor düşünce ve duygulara "takılı" hale gelmeye yol açabilir. Örneğin, kişi bir an gündelik bir durumdan keyif alırken, bir sonraki an öfke veya üzüntü düşünce ve duygularına "takılabilir". Bu düşünce ve duygular, kişinin değerlerinden uzaklaşmasına neden olur; burada değerle kastedilen, kişinin nasıl bir insan olmak istediğine dair en derin arzularıdır (şefkatli, duyarlı, dikkatli, kararlı, azimli, sorumlu, sakin, besleyici, koruyucu, cesur...). Bu uzaklaşma istenmeyen davranışlara yol açabilir. Bununla mücadele etmek için, yapılan faaliyetle yeniden bağlantı kurmak amacıyla o faaliyete yeniden odaklanmak gerekir. Yapılan faaliyete, çevreye, insanlara veya mevcut eylemlere dikkat etmek yeniden bağlanmaya yardımcı olur. Beş duyunun sağladığı tüm ayrıntılara odaklanmak işin anahtarıdır. Bakın, dinleyin, tadın, koklayın ve dokunun.

Şimdi, bir düşünce ve duyguya kapıldığınız bir zamanı düşünün ve aşağıdaki soruları yanıtlamaya çalışın: Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini hissettiniz mi: baş ağrısı, hızlı kalp atışları, midenizde kelebekler uçuşması veya karıncalanma, terleme, kızarma, hızlı nefes alma...? Aklınıza gelen düşünce neydi? Size nasıl bir his verdi? Bununla nasıl başa çıkabiliydiniz?

- o Görev 4. Listelenen kaynaklara başvurarak, aşağıdaki doğru veya yanlış soruları yanıtlamaya çalışmalısınız. Bitirdiğinizde, bunları sınıf arkadaşlarınızla tartışın. Faaliyetin sonunda bir bilgilendirme toplantısı yapılacaktır.

1.Dünya Sağlık Örgütü (WHO), çocukların ve ergenlerin her hafta en az 60 dakika yoğun fiziksel aktivite yapmalarını önermektedir.

2.Yaşlı yetişkinler, tüm ana kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta en az 2 gün kas güçlendirici aktiviteler gerçekleştirmelidir.

3.DSÖ'ye göre yetişkinler en az 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite veya 75 dakika şiddetli fiziksel aktivite ya da bu ikisinin eşdeğer bir kombinasyonuna katılmalıdır.

4.DSÖ, çocuklar ve ergenler için haftada en az 3 gün kuvvetli fiziksel aktivitenin yanı sıra kas ve kemikleri güçlendiren aktivitelerin de dahil edilmesini önermektedir.

5.Yetişkinler, tüm ana kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta en az 3 gün kas güçlendirici aktiviteler gerçekleştirmelidir.

Soruların çözümleri: 1: Yanlış; 2: Doğru; 3: Doğru; 4: Doğru; 5: Yanlış.

- o Görev 5. Küresel yayın organı Insider'da yayınlanan ve çok sayıda sporcunun ruh sağlığı hikâyesini anlatan aşağıdaki makaleye erişin. Ardından sporculardan birini seçin ve hikayesini okuyun. Sporcunun hikayesi hakkında daha fazla araştırma yapın.

Diğer öğrencilere başına ne geldiğini ve bunun üstesinden nasıl geldiğini açıklayın.

Yardım istedi mi?

- o Görev 6. Hepimizin fiziksel ve ruhsal sağlığınıza dikkat etmemiz gerekir. Paylaşılan tüm belgeleri ve kaynakları okuyup araştırdıktan sonra, fiziksel sağlığınıza dikkat etmek için yapabileceğiniz üç şeyi ve ruh sağlığınıza dikkat etmek için yapabileceğiniz üç şeyi listeleyin.

Tablo 10 - Görev için kaynaklar ve daha fazla bilgi

| Açıklama | Bağlantı | Görev |
|--|---|-------|
| İngiltere'de Ulusal Sağlık Hizmeti Kendi Kendine Yardım Broşürleri | https://web.nth.nhs.uk/selfhelp/ | 1 |
| NHS Egzersizinin Faydaları | https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits | 1 |
| Mind Yardım Kuruluşu. Fiziksel aktivite ve ruh sağlığınız | https://www.mind.org.uk/media/2934/physical-activity-and-your-mental-health-2019.pdf | 1-2 |
| DSÖ Stres Zamanlarında Önemli Olanı Yapmak | https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjwsvujBhAXEiwAUXnANFquk6lWEuJVLPPqb1xAeMbdsMuK2hSssEy8hOse7v3rrLQMrhoCqKQQAyDBwE | 2 |
| DSÖ Öğretmen Kılavuzu Muhteşem Mei ve Arkadaşları Çizgi Roman Serisi | https://www.who.int/publications/i/item/9789240026261 | 2 |
| Hareket etmenin ve daha iyi hissetmenin 5 yolu (video) | https://www.youtube.com/watch?v=M4p6TddpHSg | 2 |
| Ruh Sağlığı Vakfı. Egzersiz yaparak ruh sağlığınızı nasıl koruyabilirsiniz? | https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-07/How-to-exercise.pdf | 1-2 |
| Mind Yardım Kuruluşu. Ruh Sağlığı ve Fiziksel Aktivite Eğitim Seti | https://www.mind.org.uk/about-us/ourpolicy-work/sport-physical-activity-and-mental-health/resources/mental-health-and-physical-activity-toolkit/ | 2 |
| Ücretli kurs. 2023 Zirvesi Ruh Sağlığı için Egzersiz Reçetesi | https://members.acsm.org/ItemDetail?iProductCode=IHFS23IV06 | 1-2 |
| Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM). Ruh Sağlığı | https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/mental-health | 1 |
| Dünya Sağlık Örgütü (2020). Fiziksel aktivite ve hareketsiz davranışa ilişkin kılavuzlar | https://www.who.int/publications/i/item/97892400128 | 4 |
| Insider. Sporcular ve ruh sağlığı üzerine makaleler | https://www.insider.com/olympic-athletes-talk-about-ruh-sagligi-2021-7 | 5 |

Bu bölümde geliştirilmesi için vaka çalışmalarından da yararlanılabilir. Bu amaçla, öğretmen öğrencilere, üzerinde çalışmaları gereken spor ortamında bir tür psikolojik değişiklik (motivasyon eksikliği, stres kontrolünde zorluk, rekabet kaygısı, diğer olasılıkların yanı sıra) sunan gerçek veya hayali farklı vakalar sunacaktır. Vakalara yaklaşım, önerilen amaçlara yanıt vermeye çalışacak küçük gruplar halinde (3-4 katılımcı) gerçekleştirilecektir.

Her şeyden önce, öğretmen her gruba, sporcunun davranışının analizi, bu davranışı tetikleyebilecek öncül durumlar, sonuçlar ve sporcunun istikrarlı özellikleri de dahil olmak üzere ilk değerlendirmenin yapılacağı söz konusu konunun bir video sunumunu sunacaktır. Değerlendirilecek hususlar arasında, antrenman ve müsabaka dışında stresli olabilecek durumlar, bu ortamların gerektirdiği, örneğin sakatlıklarla ilişkili durumlar veya toplum önünde veya medya önünde görünme gibi diğer stresli hususlar yer almaktadır.

Buna ek olarak, incelenen vakanın özel ihtiyaçlarını belirlemek için stresli durumları kontrol etme kaynakları ve yetenekleri göz önünde bulundurularak kişinin ilgili kişisel değişkenlerinin bir değerlendirmesi yapılmalıdır. Bu amaçla, teknik bilgiler bölümünde bahsedilenler gibi farklı araçlar kullanılabilir gibi, esnek kişilik anketi (EPR), durumluk-sürekli kaygı anketi (STAI-R) veya spor performansı ile ilgili psikolojik özellikler anketi (CPRD) gibi başka araçlar da kullanılabilir. Kişinin ilk değerlendirmesine yönelik araç seçildikten sonra, neden diğerleri yerine bu aracın kullanıldığı gerekçelendirilmelidir (diğer faktörlerin yanı sıra yaş, spor ve sosyal bağlam, analiz edilecek değişkenler temelinde gerekçelendirilmelidir).

Daha sonra, öğretmen sporcunun yeni bir videosunu sunacaktır, ancak bu durumda, sporcunun durumu kontrol edemediği gerçek bir oyun durumunda olacaktır. Bu ikinci videoda öğrenciler stresin belirtilerini ve sonuçlarını değerlendirmelidir. Bu amaçla, sporcunun ne yaptığını, öncesinde hangi durumun olduğunu ve sonrasında ne olduğunu kaydetmek için Tablo 11'deki gibi bir araç kullanılabilir.

Tablo 11 - Stresin Belirtilerini ve Sonuçlarını Değerlendirmek İçin Kayıt Sayfası

| | | | |
|--|------------------|----------------------------|------------------------|
| | Sporcu ne yapar? | Bundan önceki durum nedir? | Hemen sonra ne olacak? |
|--|------------------|----------------------------|------------------------|

Daha sonra, sporcunun antrenman ve müsabakanın stresli durumlarıyla yüzleşmek için sahip olduğu kaynaklar değerlendirilmeli ve bu değerlendirmeye dayanarak gerekli değişiklikler ve edinilmesi gereken yeni stratejiler belirtilmelidir. Bunu yapmak için, sporcunun bir müdahaleye katılmak için istekliliğini, kaynaklarını, desteğini ve mevcut zamanını değerlendirmek önemlidir.

Bu noktada, değerlendirmenin kendi sınırlarını belirterek, fizibilite ve eylem prosedürünü değerlendirmek esastır. Gerçekleştirilmesi mümkün olmayan ideal bir değerlendirme düşünmek mümkün değildir. Kısa ve öz olmalı ve çok iddialı olmamalıdır. Veriler güvenilir olmalı ve değerlendirmenin ve müteakip müdahalenin yararına olmalıdır.

Müdahale tamamlandıktan ve sporcunun ihtiyaçları belirlendikten sonra, psikolojik müdahalenin yönü belirtilmelidir. Bu amaçla, ele alınabilecek ve öğrencilerin yapılan

değerlendirmeye göre birini seçmesi gereken dört ana alan vardır: sporcunun davranışının değiştirilmesi; potansiyel olarak stresli durumların ortadan kaldırılması, davranışın olumsuz sonuçlarının kontrolü ve sporcunun istikrarlı özelliklerinin değiştirilmesi. Bu alanların her biri için farklı bir yaklaşım gereklidir ve her birinde kullanılacak araçlar çok farklıdır. Örneğin, amaç stresli durumlar üzerindeki kontrolü güçlendirmek, antrenman ve müsabaka zorluklarını önlemekse, bir müsabaka planı aracılığıyla gelecekteki performans hazırlanabilir (Şekil 13) veya rahatlama uygulaması için bir öz kayıt aracılığıyla müsabaka koşulları iyileştirilebilir (Tablo 12). Tüm bunlara, sporcunun farklı durumlarla başa çıkmasını sağlayacak bilişsel yeniden yapılandırma, kendi kendine talimat verme eğitimi veya amaçların oluşturulması ve zaman yönetimi gibi farklı psikolojik stratejiler eşlik edebilir.

Bu durumda, vaka çalışmasının ve müdahale önerisinin değerlendirilmesi, materyali (videolar) sağlamaktan ve süreç boyunca öğrencilere rehberlik etmekten sorumlu olan öğretmen tarafından veya kendi vakalarını sunan diğer öğrenciler tarafından yapılabilir. Bu amaçla Tablo 13'teki gibi bir dereceli puanlama anahtarı kullanılabilir. Bu, yapılan işin detaylandırılabilceği basit bir araçtır. Sunum sırasında dereceli puanlama anahtarındaki her bir maddenin varlığı bir puan kazandırırken, yokluğu hiçbir puan kazandırmayacaktır. Böylece, puan 0 ila 10 puan arasında belirlenecektir.

Bir başka olasılık da Kahoot gibi elektronik kaynakların kullanılması olabilir. Böylece, vaka çalışmasını sunmaktan sorumlu grup, diğer gruplara, belirli bir vakaya yönelik önerilen yaklaşımı doğru anlayıp anlamadıklarını değerlendirecekleri bir dizi soru hazırlayabilir.

| COMPETITION PLAN | | | |
|--|--|---------------------|----------------|
| Sport : | Category: | Date | Player: |
| Competition: | Importance of competition in the season (0-10): | | |
| How do I want to compete? | | | |
| Priority aims | | Action plans | |
| | | | |
| What possible difficulties may I encounter during the competition? | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| For each of these difficulties, what alternative plan do I have prepared? | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |

Şekil 13 – Yarışma Planı Örneği

Tablo 12 - Rahatlama Uygulaması İçin Öz Bildirim

1. Gerginlik yok 2. Biraz gerginlik 3. Oldukça gergin 4. Çok fazla gerginlik 5. Yüksek gerginlik

Rahatlamadan önce Skor:
Rahatlamadan sonra Skor:

Olumlu duygular:

Olumsuz duygular:

Öğrencilerle yapılan bu uygulamanın önemi, kendilerinin sporcunun davranışsal değerlendirmesini yapabilmeleri, iyileştirilmesi gereken kilit noktaları belirleyebilmeleri ve sporcunun ihtiyaçlarına göre bir müdahale önerebilmelerinde yatmaktadır.

Tablo 13 - Sunulan Vaka Çalışmasının Değerlendirilmesi İçin Dereceli Puanlama Anahtarı

| Öge Hayır | Evet |
|---|------|
| 1. İlk değerlendirme, sporcunun davranışının, bu davranışı tetikleyebilecek öncül durumların, sonuçların ve davranışın istikrarlı özelliklerinin analizini içerir. | |
| İlk değerlendirme, stresli olabilecek antrenman ve müsabaka dışı durumları, antrenman ve müsabaka taleplerini, yaralanmayla ilgili durumları veya halka açık veya medyada yer alma gibi diğer stresli hususları içerir. | |
| Buna ek olarak, stresli durumları kontrol etme kaynakları ve becerileri göz önünde bulundurularak kişinin ilgili kişisel değişkenleri analiz edilir. | |
| Kullanılan en az bir araç tanımlanmıştır. | |
| Kullanılan enstrümanın seçimi gerekçelendirilir. | |
| Stresin sonuçları ve belirtileri değerlendirilir. | |
| Stres belirtilerinin değerlendirilmesinde kullanılan en az bir araç belirtilir. Sporcunun stresli durumlarla başa çıkmak için kullanabileceği kaynaklar değerlendirilir. Önerinin uygulanabilirliği değerlendirilir ve önerinin olası sınırlamaları belirtilir. | |
| Psikolojik müdahalenin yönü belirlenir ve yapılan ilk değerlendirme ile tutarlıdır. | |
| Toplam puan | |

Vaka çalışmalarına benzer şekilde, bir öğrencinin ilk değerlendirmeye tabi tutulan bir sporcuyu canlandırdığı simülasyonlar gerçekleştirilebilir. Bu durumda, bu öğrenci önceden tanımlanmış bir bağlama göre kullanılan anketleri ve araçları tamamlamalıdır. Son olarak, bu konuda bir müdahale önerilecektir.

Fiziksel aktivite ve sporla ilgili olarak psikolojik alanda çalışmak için sunulan çok sayıda olanak vardır, ancak prosedürlerin yolunu ve sırasını belirlemek için yeterli bir ön değerlendirme gereklidir.

5. SONUÇLAR

Sonuç olarak, anksiyete, depresyon ve stres gibi ruhsal bozukluklar son yıllarda katlanarak artmakta ve halk sağlığı için önemli bir sorun teşkil etmektedir ve fiziksel aktivite uygulaması, anti-stres işlevi olan serotonin gibi hormonların sentezi de dahil olmak üzere psikolojik ve fizyolojik faydalar sağlayarak ruh sağlığını desteklemektedir. Buna ek olarak, fiziksel aktivite uygulaması ruh sağlığıyla da ilişkilidir, çünkü spora katılım düzeyi daha yüksek olan kişilerde anksiyete ve stres düzeyleri daha düşüktür ve ruhsal bozuklukların görülme sıklığı daha azdır. Cinsiyete bağlı olarak, özellikle Avrupa'da, kadınlar erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve stres bildirme eğilimindedir. Bu durum kısmen, toplumsal cinsiyet kalıp yargıları ve spora sınırlı katılım nedeniyle kadınlar tarafından uygulanan daha düşük fiziksel aktivite seviyelerinden etkilenmektedir. Dolayısıyla, fiziksel aktivite uygulaması, ruh sağlığını etkileme potansiyeli nedeniyle önemli bir konu olan ruh sağlığındaki cinsiyet farkını kısmen açıklıyor gibi görünmektedir. Bu da hem erkeklerde hem de kadınlarda fiziksel aktivite uygulaması ile ruh sağlığı arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporcular bağlamında, erkeklerin ve kadınların psikolojik tepkileri çeşitli spor etkinliklerinde farklılık gösterir ve kadınlar genellikle psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkileyen ve spor uygulamalarını erken bırakmalarına neden olabilecek daha fazla zorlukla karşılaşır. Buna ek olarak, kadınlar kişiler arası çatışmalar, ekonomik zorluklar, ayrımcılık ve sosyal medyada istismar gibi spor ortamıyla ilgili daha fazla olumsuz olayla karşılaşmakta ve bu da onları erkeklere kıyasla daha fazla ruh sağlığı sorununa yatkın hale getirmektedir. Ayrıca, özellikle bireysel sporlarda kadın sporcular daha fazla rekabet kaygısı, adet döngüsü sırasında psikolojik durumda dalgalanmalar ve kilo kontrolü içeren sporlarla ilgili yüksek psikolojik stres sergilemektedir.

Psikolojik müdahalelerin, sporcularda kaygıyı azaltmada ve stres yönetimini, özgüveni ve performans değerlendirmesini iyileştirmede etkili olduğunu göstermiştir. Motivasyonu, ruh halini, duyguları, algılanan stresi ve iyileşmeyi değerlendirmek için geçerli ve güvenilir araçlar mevcuttur. Anketler, sporcuların psikolojik durumlarının kapsamlı bir değerlendirmesini sağlamada sınırlılıklara sahiptir ve görüşmeler gibi ek yöntemler gerekli olabilir. Anket yanıtları yorumlanırken sosyal arzu edilebilirlik yanlılığı göz önünde bulundurulmalıdır. Sporcuların farklı durumlara verdikleri psikolojik tepkileri anlamak ve cinsiyet farklılıklarını azaltmak ve ruh sağlığı sonuçlarını iyileştirmek için özel müdahaleler geliştirmek üzere daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Son olarak, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki faydaları, ruh sağlığı ve esenlikteki değişikliklerin ölçülmesi, iyileştirme için ipuçları ve fiziksel aktivite için dünya çapında öneriler hakkında öğretme ve öğrenme için pedagojik rehberlik sağlanmaktadır. Öğrenciler için araştırma, grup çalışması ve yansıtma içeren faaliyetler önerilmektedir.

6. KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM 5TM. American Psychiatric Publishing.
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A. & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport & Exercise*, 61, 1-11.

- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 1-8.
- Clancy, R., Herring, M. & Campbell, M. (2017). Motivation measures in sport: a critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 8(3), 1-12.
- Correia, M. & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16(1), 66-79.
- Daniali, H., Martinussen, M. & Flaten, M. (2023). A global meta-analysis of depression, anxiety, and stress before and during COVID-19. *Health Psychology*, 42(2), 124-138.
- Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Márquez, D., Hu, L., Jerome, G. J. & Diener, E. (2005). Physical Activity Enhances Long-Term Quality of Life in Older Adults: Efficacy, Esteem, and Affective Influences. *Annals of Behavioral Medicine*, 30, 138-145.
- Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A. & Lara-Bercial, S. (2023). Youth sport participation trends across Europe: implications for policy and practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1(1), 1-12.
- Eyal, N. (2022). How your “locus of control” affects your life. *Education & Career Trends*.
<https://www.icscareergps.com/blog/latest-education-and-career-buzz/how-your-locus-of-control-affects-your-life/>
- Findlay, R., MacRae, E., Whyte, I., Easton, C. & Forrest, L. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine*, 54(1), 1108-1113.
- Gould, D. & Voelker, D. (2014). History of Sport Psychology. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 346-351). Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
- Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(4), 357–368.
- Halliday, A., Kern, M. & Turnbull, D. (2019). Can physical activity help explain the gender gap in adolescent mental health? A cross-sectional exploration. *Mental Health and Physical Activity*, 16(3), 8-18.
- Hewlett, E. (2016). Making mental health count. The social and economic costs of neglecting mental health care. Organization for Economic Co-operation and Development.

- Hodge, K., Henry, G. & Smith, W. (2013). A case study of excellence in elite sport: motivational climate in a world champion team. *The Sport Psychologist*, 28(1), 60-74.
- Högberg, B., Strandh, M. & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years – the role of school-related stress. *Social Science & Medicine*, 250(4), 1-18.
- Joseph, R., Royse, K., Benitez, T. & Pekmezi, D. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(2), 659-667.
- Kessler, R. C. (2012). The Costs of Depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 35(1), 1–14.
- Kirklewski, S., Watson, R. & Lauckner, C. (2023). The moderating effect of physical activity on the relationship between bullying and mental health among sexual and gender minority youth. *Journal of Sport and Health Science*, 12(1), 106-115.
- Lisee, C., DiSanti, J., Chan, M., Ling, J., Erickson, K., Shingles, M. & Kuenze, C. (2020). Gender Differences in Psychological Responses to Recovery After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Before Return to Sport. *Journal of Athletic Training*, 55(10), 1098-1105.
- Lopez, A. D., Mathers, C. D., Ezzati, M., Jamison, D. T., & Murray, C. J. (2006). Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data. *The Lancet*, 367(9524), 1747–1757.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Cano-Martínez, A. & Vaquero-Cristóbal, R. (2022). The Importance of Healthy Habits to Compensate for Differences between Adolescent Males and Females in Anthropometric, Psychological and Physical Fitness Variables. *Children*, 9(12), 1-33.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M. & Sánchez-Pato, A. (2021). Influence of gender stereotypes, type of sport watched and close environment on adolescent sport practice according to gender. *Sustainability*, 13(21), 1-14.
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Albaladejo-Saura, M. D. & Abenza-Cano, L. (2023). The degree of problematic technology use negatively affects physical activity level, adherence to Mediterranean diet and psychological state of adolescents. *Healthcare*, 11(12), 1-19.
- Milne-Ives, M., Lam, C., De Cock, C., Van Velthoven, MH., & Meinert, E. (2020). Aplicaciones móviles para el cambio de comportamiento de salud en la actividad física, la dieta, el consumo de drogas y alcohol y la salud mental: revisión sistemática. *JMIR mHealth uHealth*, 8(3), e17046.
- Nässi, A., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M. & Kellmann, M. (2017). Psychological tools used for monitoring training responses of athletes. *Performance Enhancement & Health*, 5, 125-133.
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I. & Ortega, E. (2019). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in Psychology*, 10(10), 1-8.
- Ong, N. & Chua, J. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 52, 1-16.

- Ono, E., Nozawa, T., Ogata, T., Motohashi, M., Higo, N., Kobayashi, T., Ishikawa, K., Ara, K., Yano, K. & Miyake, Y. (2011). Relationship between social interaction and mental health. *IEEE International Symposium on System Integration*, Kyoto, Japan.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), 1-14.
- Patalay, P. & Gage, S. (2019). Changes in millennial adolescent mental health and health-related behaviours over 10 years: a population cohort comparison study. *International Journal of Epidemiology*, 48(5), 1650-1664.
- Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Alonso Salazar, P. J., & Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre actividad física y salud mental en la población adulta de madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.
- Santi, G. & Pietrantonio, L. (2013). Psychology of sport injury rehabilitation: a review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1029-1044.
- Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Hay, S., Vos, T., Murray, C., Whiteford, H. & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.
- Srivastava, K. (2009). Urbanization and mental health. *Industrial Psychiatry Journal*, 18(2), 75-76. 103
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., Salum, G. & Schuch, F. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: a meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249(3), 102-108.
- Tajik, E., Abdlatiff, L., Adznam, S. N., Awang, H., Yitsiew, C., & Abubakar, A. S. (2017). A study on level of physical activity, depression, anxiety and stress symptoms among adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10), 1382–1387.
- Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Guerra-Balic, M. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9419.
- Walton, C., Rice, S., Gao, C., Butterworth, M., Clements, M. & Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7, 1-6.
- Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G. (2017). A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *Journal of Affective Disorders*, 219(1), 86–92.
- Yoshioka, Y., Umeda, T., Nakaji, S., Kojima, A., Tanabe, M., Mochida, N. & Sugawara, K. (2006). Gender differences in the psychological response to weight reduction in judoists. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 16, 187-198.

7. DEĞERLENDİRME SORULARI

1. "Spor psikolojisi" terimi bir uzmanlık alanı olarak ne zaman gelişmiştir?
 - a) 1900'ler öncesi
 - b) 1920-1930**
 - c) 1940-1960
 - d) 1960-1970

2. Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı arasındaki ilişki nedir?
 - a) Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerinde etkisi yoktur
 - b) Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir
 - c) Fiziksel aktivite ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir**
 - d) Fiziksel aktivite sadece fiziksel sağlık için faydalıdır, ruh sağlığı için değil

3. Dünya genelinde anksiyetenin yaygınlığı nedir?
 - a) Dünya çapında yetişkinlerin %5'i anksiyeteden muzdariptir
 - b) Küresel nüfusun %11,4'ü anksiyete yaşamaktadır**
 - c) Düşük fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek anksiyete prevalansı ile ilişkilidir
 - d) Anksiyetesi olan kişilerde düşük fiziksel aktivite prevalansı daha yüksektir

4. Depresyonun tahmini küresel yaygınlığı nedir?
 - a) Nüfusun %3,8'i depresyon yaşamaktadır
 - b) Dünya genelinde yetişkinlerin %5'i depresyondan muzdariptir
 - c) Depresyon kadınlar arasında erkeklerden yaklaşık %50 daha yaygındır**
 - d) Dünya çapında yaklaşık 280 milyon kişi depresyondan muzdariptir

5. Fiziksel aktivite ruh sağlığını nasıl etkiler?
 - a) Fiziksel aktivite ruhsal bozukluk riskini artırır
 - b) Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı ile ilişkisi yoktur
 - c) Fiziksel aktivite, ruh sağlığına fayda sağlayan serotonin gibi hormonların sentezini destekler**
 - d) Fiziksel aktivite ruh sağlığı semptomlarını kötüleştirir

**EKLER: SPORDA TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ, HAKKANİYET,
KAPSAYICILIK İÇİN AVRUPA EL KİTABI: ERASMUS + WOMEN-UP PROJESİ
ÜZERİNDEN BİR BAKIŞ AÇISI**

Orlando Mbah

Araştırmacı. Champions Factory International, Dublin, İrlanda

DOI: 10.14679/2223

1. İLGİLİ KAYNAK LİSTESİ

1.1. Araştırma Makaleleri ve Kitaplar

- Adriaanse, J. A., & Claringbould, I. (2016). Gender equality in sport leadership: From the Brighton Declaration to the Sydney Scoreboard. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(5), 547-566.
- Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Peer attitudes towards adolescent participants in male- and female oriented sports. *Adolescence*, 40(158), 273-280.
- Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 170-179.
- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). *Gender equality in physical education and school sport: A capability approach*. Routledge.
- Dashper, K., & Fletcher, T. (Eds.). (2016). *Diversity, Equity and Inclusion in Sport and Leisure*.
- Farias, M., Farias, A., & Brandão, M. R. F. (2017). The value of sport and physical activity for gender equality. In M. R. F. Brandão & A. Farias (Eds.), *Gender equality in a global perspective* (pp. 135-150). Routledge.
- Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sports organizations: Introduction to a special issue. *Sex Roles*, 58(1-2), 3-9.
- Fowlie, J., Woodhouse, J., Knowles, Z., Nevill, A., & Parnell, D. (2021). Barriers and facilitators to girls' participation in sport: A systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1117.
- Gil, J., & Etxebeeste, J. (2019). Gender and sport participation: The influence of identity on adolescent girls' physical activity. *Sport, Education and Society*, 24(1), 1-13.
- Gil-Arias, A., Quintana, M., Borghi, M., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). *Woman Up: A project to promote gender equality in sports through education*. *Sustainability*, 13(4), 1846.
- Guerrero, M., & Guerrero Puerta, L. (2023). Dual career challenges and support strategies for female athletes: A case study from Spain. In M. Quintana & M. Borghi (Eds.), *Woman Up: Handbook for gender equality in sports* (pp. 123-136).
- European Union. Hallmark, J. R., & Armstrong, R. N. (1999). *Gender equity in televised sports: A comparative analysis of men's and women's NCAA Division*

- I basketball championship broadcasts, 1991–1995. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 43(2), 222-235.
- Hart, A., & Staurowsky, E. J. (2022). Diversity, Equity, and Inclusion in Sport.
- Hayhurst, L. M. C., Thorpe, H., & Chawansky, M. (Eds.). (2021). *Sport, Gender and Development: Gender and Sports: Breaking Stereotypes, Embracing Inclusion*.
- Herdt, G. H. (1996). *Third sex, third gender: Beyond sexual dimorphism in culture and history*. Zone Books.
- Hoeber, L. (2008). Gender equity for athletes: Multiple understandings of an organizational value. *Sex Roles*, 58(3-4), 236-249.
- Ibáñez Quintana, J., & Borghi, B. (2022). Editorial: Gender Equality and Women's Empowerment in Education. *Frontiers in Education*, 7, 833977. International Working Group on Women & Sport. (1994). *The Brighton Declaration on Women and Sport*.
- Jeanes, R., Spaaij, R., Farquharson, K., McGrath, G., Magee, J., Lusher, D., & Gorman, S. (2021). Gender relations, gender equity, and community sports spaces. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(6), 545-567.
- Katsarova, I. (2019). Gender equality in sport: Getting closer every day (Briefing PE 635.560). European Parliamentary Research Service.
- Koca, C. (2018). *Gender Equality in Sports Mapping and Monitoring Study Full Summary*. CEİD Publications.
- Kraft, E., Culver, D. M., Din, C., & Cayer, I. (2022). Increasing gender equity in sport organizations: Assessing the impacts of a social learning initiative. *Sport in Society*, 25(10), 2009-2023.
- Marashi, M., Malouka, S., den Houdyker, T., & Sabiston, C. M. (2023). Advocating for gender equity in sport: An analysis of the Canadian women and sport she's got it all campaign. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 1, 1-7.
- Miller, J. (2021, March 24). News media still pressing the mute button on women's sports. USC News
- Patil, S., & Doherty, A. (2023). Capacity for gender equity initiatives: A multiple case study investigation of national sport organisations. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1-1.

1.2. Web Siteleri ve Çevrimiçi Kaynaklar

- o Sporda Kadın Organizasyonu. (t.y.). *Ana sayfa*. www.womeninsport.org adresinden alındı.
- o Uluslararası Olimpiyat Komitesi - Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği. (n.d.). *Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği* www.olympic.org/gender-equality-in-sports adresinden alındı.
- o Birleşmiş Milletler - Sporda Kadın ve Kız Çocuklarının Güçlendirilmesi. (t.y.). *Sporda Kadın ve Kız Çocuklarının Güçlendirilmesi*. www.un.org/women-and-girls-in-sports adresinden alındı.

2. EĞİTİM ARAÇLARI VE KILAVUZLAR

1. Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği: Dönüşüm için Eğitim Seti (<https://www.unwomen.org/en/news/stories/2020/3/news-sport-for-generation-equality>) - Birleşmiş Milletler Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Kadının Güçlenmesi Birimi (UN Women) tarafından geliştirilen bu set, sporda toplumsal

cinsiyet eşitliğinin her düzeyde teşvik edilmesi için pratik rehberlik ve kaynaklar sunmaktadır. Politika geliştirme, savunuculuk, kurumsal değişim ve kapsayıcı programlama ile ilgili bölümler içermektedir.

2. Sporun Cinsiyete Özgü Medya Kapsamının İçerik Analizi (https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3704&context=t_hesedissertations) : Las Vegas Nevada Üniversitesi NCAA Atletizm Departmanı tarafından yürütülen bu araştırma çalışması, farklı medya platformları ve bölgelerde spor medyasında yer alan cinsiyete dayalı ön yargıları incelemektedir. Çalışma, kadın sporcuların tasvirini, başarılarını tanımlamak için kullanılan dili ve kadın sporlarının genel temsilini araştırmaktadır. Bulgular, medya kapsamındaki mevcut cinsiyet eşitsizliklerine ve daha eşitlikçi ve kapsayıcı temsillere duyulan ihtiyaca ışık tutuyor.
3. Toplumsal Cinsiyet Eşitliği için Spor (<https://www.sportanddev.org/thematic-areas/policy>) : Pratik Rehber - Uluslararası Spor ve Kalkınma Platformu (sportanddev.org) tarafından yayınlanmıştır. Bu rehber, kalkınma ve barış girişimleri için sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesine yönelik pratik araçlar, vaka çalışmaları ve kaynaklar sunmaktadır. Kapsayıcı programlama, toplumsal cinsiyetin yaygınlaştırılması ve spor yoluyla güçlendirme gibi konuları kapsamaktadır.
4. Kılavuz İlkeler için Cinsiyet Eşitlik içinde Spor Organizasyonlar (<https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/09/step-by-step-school-sports.pdf>) - Kadın Spor Vakfı tarafından geliştirilen bu kılavuz, cinsiyet eşitliğine dayalı spor organizasyonları oluşturmak için bir çerçeve sunmaktadır. Kadınların liderlik rollerinde temsilini artırmak, toplumsal cinsiyet ön yargılarını ele almak ve tüm katılımcılar için eşit fırsatları teşvik etmek için stratejiler sağlar.
5. Tüm Cinsiyetler için Güvenli ve Kapsayıcı Spor Ortamları Yaratmak (<https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-is-it>) : Kulüpler ve Dernekler için Kılavuz - Avustralya Spor Komisyonu'nun bir girişimi olan Play by the Rules tarafından yayınlanan bu kılavuz, spor kulüpleri ve dernekleri için tüm cinsiyetler için güvenli ve kapsayıcı ortamlar yaratma konusunda pratik tavsiyeler sunmaktadır. Politika geliştirme, saygılı davranışları teşvik etme, ayrımcılık ve tacizi ele alma gibi alanları kapsamaktadır.
6. Cinsiyet Eşitlik içinde Koçluk (https://cdn.dosb.de/SCORE_Gender_Equality_in_Coaching_Interactive_Toolkit.pdf): Antrenör Eğitim Programları için Kılavuz İlkeler - Uluslararası Koçlukta Mükemmellik Konseyi (ICCE) ve Spor ve Fiziksel Aktivitede Kadınlar Derneği (AWSPE) tarafından geliştirilen bu kılavuz ilkeler, antrenörlükte toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Kadın antrenörler için eşit fırsatlar sağlamak ve cinsiyete dayalı engelleri ele almak üzere antrenör eğitim programları için öneriler sunmaktadır.

3. İLGİLİ KURULUŞLAR

Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği için aktif olarak çalışan ilgili kuruluşların listesi:

1. Women in Sport (<https://www.womeninsport.org/>) - Women in Sport, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini savunan Birleşik Krallık'ın önde gelen yardım kuruluşlarından biridir. Daha eşitlikçi ve kapsayıcı bir spor ortamı yaratmayı amaçlayan araştırmalar, kampanyalar ve programlar aracılığıyla kadınları ve kız çocuklarını güçlendirmek için çalışırlar.

2. Uluslararası Kadın ve Spor Çalışma Grubu (IWG) (<https://iwgwomenandsport.org/>)IWG, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmeye kendini adanmış küresel bir ağıdır. Değişimi teşvik etmek, en iyi uygulamaları paylaşmak ve sporun her alanında kadınlar ve kız çocukları için eşit fırsatları savunmak için hükümetler, kuruluşlar ve bireylerle işbirliği yaparlar.
3. Kadın Spor Vakfı (<https://www.womenssportsfoundation.org/>) - Kadın Spor Vakfı, spor ve fiziksel aktivite yoluyla kadınların ve kız çocuklarının yaşamlarını ilerletmeye adanmış kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. Cinsiyet eşitliğini teşvik etmek, liderliği geliştirmek ve kapsayıcı spor ortamları yaratmak için kaynaklar, burslar ve araştırmalar sağlarlar.
4. Uluslararası Sporda Kadın Çalışma Grubu (IWG) Dünya Konferansı (<https://www.iwg-gti.org/>) - IWG Dünya Konferansı, spor ve fiziksel aktivitede toplumsal cinsiyet eşitliğini ele almak üzere dünyanın dört bir yanından paydaşları bir araya getiren önemli bir küresel etkinliktir. Konferans, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini geliştirmeye yönelik bilgi, deneyim ve stratejilerin paylaşılması için bir platform sunmaktadır.
5. Birleşmiş Milletler Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Kadının Güçlendirilmesi Birimi (UN Women) (<https://www.unwomen.org/>) - UN Women, toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadının güçlendirilmesine odaklanmış bir Birleşmiş Milletler kuruluşudur. Savunuculuk, politika geliştirme ve hükümetler ve sivil toplum kuruluşları ile ortaklıklar yoluyla spor dahil tüm sektörlerde toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek için çalışırlar.
6. Uluslararası Spor ve Kalkınma Platformu (www.sportanddev.org) - Uluslararası Spor ve Kalkınma Platformu, sporun sosyal değişim için bir araç olarak kullanılmasını teşvik eden küresel bir ağıdır. Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği ve kapsayıcılık konusunda kaynaklar, vaka çalışmaları sağlar ve bilgi paylaşımını kolaylaştırır.
7. Kadınların Spor Güçlendirme Projesi (<https://www.womensportempower.org/>) - Kadınların Spor Güçlendirme Projesi, eğitim girişimleri, mentorluk programları ve savunuculuk yoluyla sporda kadınlar ve kız çocukları için fırsatları artırmayı amaçlamaktadır. Daha kapsayıcı ve cinsiyet eşitliğine dayalı bir spor ortamı yaratmak için çalışmaktadırlar.
8. Global Sport Institute's Global Women's Sport Initiative (<https://globalsport.asu.edu/gwsi>) - Arizona Eyalet Üniversitesi Global Sport Institute tarafından yönetilen Global Women's Sport Initiative, araştırma, eğitim ve işbirliği yoluyla sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini geliştirmeye odaklanmaktadır. Girişimleri desteklemekte ve kadın sporlarında olumlu değişimi teşvik etmek için kaynaklar sağlamaktadır.

Bu kuruluşlar sporda toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etme konusundaki kararlılıklarını göstermişlerdir ve toplumsal cinsiyet eşitliği girişimlerini ilerletmek isteyen bireyler ve gruplar için değerli ortaklar, işbirlikçiler veya destek kaynakları olarak hizmet edebilirler.

4. TERİMLER SÖZLÜĞÜ

Müttefiklik: Ötekileştirilen veya ayrımcılığa maruz kalan bireyleri veya grupları destekleme ve savunma, sistemik engellere meydan okumak ve ortadan kaldırmak ve eşitliği teşvik etmek için kişinin ayrıcalığını ve etkisini kullanma eylemi. (Referans: Anti-Oppression Network - "Allyship").

Çift Kariyer: Atletik ve akademik veya profesyonel kariyerlerin eş zamanlı olarak

- sürdürülmesini ifade eder. Sporcu kadınlar bağlamında çift kariyer kavramı, sportif taahhütleri eğitim veya iş gibi diğer sorumluluklarla dengelemeye yönelik zorluklara, fırsatlara ve stratejilere odaklanır. (Referans: European Athlete as Student Network - "Dual Career").
- Güçlendirme:** Bir bireyin bilinçli kararlar alma, kendi yaşamları üzerinde kontrol sahibi olma ve haklarını savunma kapasitesini, güvenini ve eylemliliğini artırma süreci. (Referans: Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı - "Güçlendirme").
- Temsilde Eşitlik:** Karar alma süreçlerinde, liderlik pozisyonlarında ve spor organizasyonlarındaki diğer rollerde tüm cinsiyetlerden bireylerin orantılı ve adil temsiline sağlanması. (Referans: Kadın Spor Vakfı - "Kadınların ve Kız Çocuklarının Spora Katılımının ve Liderliğinin Artırılması").
- Cinsiyet Ön Yargısı:** Cinsiyete dayalı ön yargı veya ayrımcılık, bir cinsiyeti diğerine tercih etme, eşit olmayan muamele veya fırsatlara sonuçlanma. (Referans: Catalyst - "Gender Bias").
- Cinsiyet Ayrımcılığı:** Bir bireyin cinsiyetine dayalı olarak, haksız avantajlar veya dezavantajlarla sonuçlanan farklı muamele, ön yargı veya ön yargı. Cinsiyet ayrımcılığı istihdam, eğitim, spor ve medya dahil olmak üzere çeşitli bağlamlarda ortaya çıkabilir. (Referans: Birleşmiş Milletler - "Cinsiyet Ayrımcılığı").
- Toplumsal Cinsiyet Eşitliği:** Tüm cinsiyetlerden bireylere adil ve eşit davranılması, cinsiyete dayalı ayrımcılık yapılmaksızın eşit hakların, fırsatların ve kaynaklara erişimin sağlanması ilkesidir (Birleşmiş Milletler,).
- Toplumsal Cinsiyet Eşitliği:** Adil ve eşit sonuçlar elde etmek, belirli cinsiyetlerin karşılaştığı tarihsel dezavantajları ve eşitsizlikleri kabul etmek ve ele almak için bireylerin özel ihtiyaçlarına ve koşullarına dayalı olarak farklı düzeylerde destek veya konaklama sağlama kavramı. (Referans: Catalyst - "Gender Equity").
- Cinsiyet İfadesi:** Bir bireyin cinsiyet kimliğinin kıyafet, görünüm, davranış ve diğer kendini ifade etme biçimleri yoluyla dışa vurulması. (Referans: Transgender Hukuk Merkezi - "Cinsiyet İfadesini Anlamak").
- Cinsiyet Kimliği:** Bir bireyin kendi cinsiyetine dair derinden hissettiği duygudur; bu duygu doğumda atanan cinsiyetle uyumlu olabilir veya olmayabilir. (Referans: İnsan Hakları Kampanyası - "Cinsiyet Kimliğini Anlamak").
- Toplumsal Cinsiyete Duyarlı Politikalar:** Farklı cinsiyetlerden bireylerin kendine özgü ihtiyaçlarını, deneyimlerini ve karşılaştıkları zorlukları dikkate alan, toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini ele almayı ve fırsat eşitliğini teşvik etmeyi amaçlayan politikalar. (Referans: UNESCO - "Sporda Toplumsal Cinsiyete Duyarlı Politikalar").
- Toplumsal Cinsiyet:** Toplumsal olarak inşa edilmiş roller, davranışlar, beklentiler ve toplumun algılanan cinsiyetlerine göre bireylere atfettiği kimlikler (Referans: Amerikan Psikoloji Derneği - "Toplumsal Cinsiyet").
- Homofobi:** Kendilerini eşcinsel olarak tanımlayan veya davranışları ya da görünüşleri geleneksel cinsiyet normlarının dışında algılanan bireylere yönelik ön yargı, ayrımcılık veya düşmanlık. (Referans: Merriam-Webster Dictionary - "Homophobia").
- Kalıp Yargı:** Cinsiyetlerine dayalı olarak bireylerin özellikleri, rolleri, davranışları ve yetenekleri hakkında yaygın olarak tutulan ancak aşırı basitleştirilmiş ve genelleştirilmiş inançlar veya fikirler. (Referans: Oxford İngilizce Sözlük - "Stereotip").
- Kapsayıcılık:** Bireylerin çeşitliliğini kucaklayan ve değer veren, herkesin aidiyet duygusuna sahip olmasını, saygı görmesini ve fırsatlara ve kaynaklara eşit erişime sahip olmasını sağlayan bir ortam yaratma uygulaması. (Referans:

Aspen Enstitüsü - "Kapsayıcılığın Tanımı").

Kesişimsellik: Irk, etnik köken, cinsiyet, cinsellik ve diğer kimlikler gibi sosyal kategorilerin birbiriyle bağlantılı doğası, ayrımcılık veya ayrıcalığın örtüşen ve bileşik biçimlerine neden olabilir. Spor bağlamında kesişimsellik, çeşitli sosyal kimliklerin nasıl kesiştiğini ve bir bireyin spordaki deneyimlerini ve fırsatlarını nasıl etkilediğini inceler. (Referans: Kimberlé Crenshaw - "Mapping the Margins: Kesişimsellik, Kimlik Politikaları ve Renkli Kadınlara Yönelik Şiddet").

Medya Temsili: Gazeteler, dergiler, televizyon ve çevrimiçi platformlar dahil olmak üzere medyada bireylerin veya grupların tasvir edilmesi ve betimlenmesi. Medyada toplumsal cinsiyet ayrımcılığı bağlamında, bireylerin toplumsal cinsiyetlerine dayalı ön yargılı veya basmakalıp tasvirlerini ifade eder; bu da eşitsizlikleri sürdürebilir ve zararlı kalıp yargıları güçlendirebilir. (Referans: Küresel Medya İzleme Projesi - "Medyada Toplumsal Cinsiyet" -).

Akıl Sağlığı: Bir bireyin düşüncelerini, duygularını ve yaşamın günlük stresleriyle başa çıkma becerisini kapsayan duygusal, psikolojik ve sosyal refahı. Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı arasındaki bağlantılar, egzersiz ve fiziksel aktivitenin stres, anksiyete ve depresyonu azaltma ve genel ruh sağlığını iyileştirme üzerindeki olumlu etkisini ifade eder. (Referans: Dünya Sağlık Örgütü - "Ruh Sağlığı" -).

Fiziksel Aktivite: İskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcaması gerektiren herhangi bir bedensel hareket. Egzersiz, spor, eğlence aktiviteleri ve diğer hareket biçimlerini içerir. (Referans: Dünya Sağlık Örgütü - "Fiziksel Aktivite").

Cinsiyet: Bireyleri erkek, kadın veya interseks olarak ayıran, tipik olarak doğumda atanan biyolojik ve fiziksel özellikler. (Referans: Dünya Sağlık Örgütü - "Cinsiyet").

Spor Yönetimi: Organizasyonların, kurumların veya sistemlerin yönlendirildiği, kontrol edildiği ve düzenlendiği süreç ve yapılar. Spor kuruluşları bağlamında yönetim, faaliyetlerine rehberlik eden politikaları, uygulamaları ve karar alma süreçlerini ifade eder. (Referans: Uluslararası Olimpiyat Komitesi - "Sporda İyi Yönetişim").

Spor Mevzuatı: Spor faaliyetlerinin ve etkinliklerinin işleyişini, organizasyonunu ve yürütülmesini düzenleyen kanunlar, yönetmelikler ve politikalar. Spor mevzuatı, sporcu uygunluğu, dopingle mücadele düzenlemeleri, güvenlik önlemleri ve katılım gereklilikleri gibi çeşitli hususları kapsayabilir. (Referans: Avrupa Konseyi - "Spor Hukuku ve Mevzuatı").

Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Hakkaniyet ve Kapsayıcılık El Kitabı, Sporda Kadın projesinin entelektüel bir çıktısıdır: Avrupa Birliği tarafından finanse edilen Sporda Kadın: Toplumsal Cinsiyet İlişkileri ve Gelecek Perspektifleri (Women-Up) projesinin fikri bir çıktısıdır. Bu kapsamlı rehber, sporda toplumsal cinsiyet eşitliği için farkındalık yaratmayı ve harekete geçmeye ilham vermeyi amaçlamaktadır. Spor operatörleri, politika yapıcılar, eğitimciler ve vatandaşlar gibi paydaşları bir araya getirerek spor ve fiziksel aktivitenin değerini vurgularken, toplumsal cinsiyet eşitliği, hakkaniyet ve kapsayıcılığı teşvik etmek için stratejiler sunmaktadır. Saygın kuruluşlar tarafından yönetilen sekiz bölümden oluşan El Kitabı çeşitli konuları kapsamaktadır. İlk bölüm, spor ve fiziksel aktivitenin olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

fiziksel aktivitenin her cinsiyetten ve yaştan bireyler için fiziksel sağlık, zihinsel refah ve sosyal bağlantılar üzerindeki etkisini ele almaktadır. Sonraki bölümler, annelik, menstruasyon ve kadın denemeleri ile ilgili konular da dahil olmak üzere kadınların spordaki zorluklarını ve faydalarını ele almaktadır. El Kitabı, fiziksel hareketsizliğin risklerini, sağlık eşitliğinin önemini ve kapsayıcılığı teşvik etme stratejilerini araştırmaktadır. Spor organizasyonlarında yönetim konusunu ele alan kitap, kadınların liderlik rollerinde temsilini, toplumsal cinsiyet eşitliğini, kadınların karşılaştığı engelleri ve eşitliği teşvik etmek için etkili stratejileri inceliyor. Bir diğer bölüm spor mevzuatına odaklanarak toplumsal cinsiyet

eşitsizliklerini ortaya çıkarıyor ve reform stratejilerini açıklıyor. El Kitabı, kadın sporcular için çift kariyer zorluklarını tartışmakta ve destek stratejileri sunmaktadır. Ayrıca medyada cinsiyet ayrımcılığı, eşitliğin teşvik edilmesinde eğitimin rolü ve kesişen kimliklerin spor deneyimleri üzerindeki etkisi de ele alınmaktadır.

El Kitabı boyunca, sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesine yönelik pratik ve kanıta dayalı örnekleri sergilemek için çok sayıda vaka çalışması ve bilimsel, teknik ve pedagojik rehberlik sunulmuştur. El Kitabı, sporda toplumsal cinsiyet eşitliği, hakkaniyet ve kapsayıcılık için bir destek ağı oluşturmada olumlu eylemin önemini vurgulayarak ve tüm cinsiyetlerden bireylerin spor dünyasında başarılı olduğu bir gelecek öngörerek sona ermektedir.

