



Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişki

Meryem ALTUN EKİZ¹, Emel SEZGİN²

¹ Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. <https://orcid.org/0000-0003-1224-7927>

² Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Lisans Öğrencisi, <https://orcid/0000-0002-2521-916X>

To cite this article/ Atıf için:

Ekiz Aktun, M. ve Sezgin, E. (2021). Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 99-107.

Özet

Bu çalışmanın amacı, çeşitli egzersiz programına katılan bireylerdeki egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ile olumsuz değerlendirilme duygusu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın örneklem grubu Hatay ilinde yaşayan 97 erkek ve 83 kadın olmak üzere toplam 180 katılımcı oluşturmaktadır. Bu çalışmada nicel araştırma tekniklerinden biri olan tarama yönteminden yararlanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Çetin, vd. (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ile Vlachopoulos vd. (2013) tarafından geliştirilen Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı cinsiyet değişkeni için Mann Whitney U testi, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve olumsuz değerlendirilme duygusu arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Spearman Brown korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuç olarak cinsiyet değişkenine göre egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterirken, olumsuz değerlendirilme korkusu açısından anlamlı farklılık göstermemektedir. Araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ile olumsuz değerlendirilme duygu düzeyleri puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan Spearman Brown sıra farkları korelasyon analizi sonucunda aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların artması durumunda olumsuz değerlendirilme puanlarının azaldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Olumsuz değerlendirilme korkusu, Egzersiz, Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar

The Relationship Between Basic Psychological Needs in Exercise and Fear of Negative Evaluation

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between basic psychological needs and negative perception of exercise in individuals participating in various exercise programs. The sample group of the study consists of a total of 180 participants, 97 males and 83 females, living in the province of Hatay. In this study, scanning method, which is one of the quantitative research techniques, was used. As a data collection tool, Çetin, et al. (2010) The Short Form of Fear of Negative Evaluation Scale adapted into Turkish by and Vlachopoulos et al. (2013) Basic Psychological Needs Scale in Exercise developed by was used. SPSS 22 package program was used to analyze the data. Since the data did not show a normal distribution, the Mann Whitney U test was used for the gender variable, and the Spearman Brown correlation test was used to examine the relationship between basic psychological needs in exercise and the feeling of negative evaluation. As a result, while basic

psychological needs differ significantly in favor of women in exercise according to the gender variable, it does not differ significantly in terms of fear of being evaluated negatively. As a result of the Spearman Brown rank difference correlation analysis performed to determine whether there is a significant relationship between the basic psychological needs of the research group and the scores of negative evaluation emotion levels, it was found that there was a significant negative relationship between them. Accordingly, it can be said that negative evaluation scores decrease if basic psychological needs increase during exercise.

Keywords: Fear of negative evaluation, Exercise, Basic psychological needs in exercise

GİRİŞ

Egzersiz, tekrarlı olarak yapılan, yapılandırılmış ve planlanmış, fiziksel uygunluğun bir veya birden çok bileşenini arttırmaya yönelik yapılan hareketlerdir. Bir tür serbest zaman fiziksel aktivitesidir (Cespersen, Powel ve Christenson, 1985). Egzersiz zihinsel, bedensel, ruhsal ve sosyal iyilik gibi tam iyilik/sağlıklı olmanın bileşenlerini doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen bir yapıya sahiptir. Düzenli egzersizler kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve diyabet risklerini azaltma, kemik kitlesinde artma, yaşlanmada gecikme ve uzun yaşama gibi fizyolojik yararlarının yanında psikolojik ve sosyal sağlıkta iyileşmede de yararlıdır (Dodd ve Powers, 2018).

Sağlıklı olmak tıpkı yemek, içmek, barınmak gibi temel bir ihtiyaçtır. İnsanlar bu sağlıklı olmanın içinde sadece hayatın görünen biyolojik faktörlerine değil fakat bazı psikolojik şeylere de ihtiyaç duyarlar (Pervin ve Cervone, 2006). Bunlar başarıya, uyum, düzen, gösteriş, beğenilme, özgürlük, yakınlık, duyguları anlama, ilgi görme, anlaşılma (Hall ve Lindzey, 1985), öz-yeterlilik, ilişkili olma (Ryan ve Deci, 2000), ait olma, (Kowal ve Fortier, 1999), duygusal kabul, güven, saygı duyulma (Andersen, 2000) gibi temel psikolojik ihtiyaçları.

Bireyler başkaları tarafından kabul edilmeye ve saygı duyulmaya yani başkalarının olumlu kabulünü almaya ihtiyaç duyarlar. Sosyal kabul, bireyin kendini gerçekleştirmedeki yaşantılarından daha uyumludur. Bu yüzden insanlar, başkalarından olumlu kabul alma uğraşları içinde kendi öz duygularıyla ve değerleriyle etkileşimi yitirebilirler. Diğerlerinden olumlu kabul arayışından dolayı insanlar, kendi benlik sistemi, iç uygulamaları veya arzularıyla ilgili tehdit unsuru taşıyan tecrübelerini (sanata olan ilgi, kızların futbol oynama isteği vb.) göz ardı edebilir ya da çarpıtabilirler (Pervin ve Cervone, 2016).

Fiziksel olarak kendini beğenebilme, kendini değerlendirebilme, kişide kendine yeterli görme ve başkaları tarafından da bu şekilde algılanma durumu, kişide öz-saygı düzeyini yüksek olmasını sağlar (Kuru ve Baştuğ, 2008). Beden algısı özgüvenin gelişiminde en önemli kriterlerdendir. Negatif vücut algısı ise anksiyete, depresyon, özgüvensizlik ve olumsuz değerlendirilme duygusu gibi psikolojik bozuklukları meydana getirir (Baybek ve Yavuz, 2005). Fiziksel görünüş algısına verilen önemin günümüzde giderek artmış ve bedene duyulan memnuniyet düzeyini de etkilemiştir. Bununla birlikte bedene karşı olumsuz duygulanımda bulunan bireyler depresyon, sürekli kaygı vb. olumsuz duygularla karşılaşmışlardır (Wentzel, 2003). Bu durum da olumsuz değerlendirilme korkusu ve fizik algısı üzerine birçok çalışmanın yapılmasına sebebiyet vermiştir.

Bir bireyin diğer insanların karşısında aşağılanması, beğenilmemesi veya utandırılması gibi bireyi psikolojik olarak olumsuz yönde etkileyen ve benlik saygısını zedeleyen durumlar

olumsuz değerlendirilmez. Bireyin bu konuda aşırı ve sürekli korkması da sosyal fobinin özü olan olumsuz değerlendirilme korkusudur (Weeks, Heinsberg ve Rodebaugh, 2008). Olumsuz değerlendirilme korkusu beraberinde beraberinde kaygıyı getirmektedir (Dunn, 1999). Bu da egzersizde davranış olarak karşımıza huzursuzluk, iletişim kalıplarının değişimi ve yüz ifadeleri olarak çıkmaktadır (Hanson ve Gould, 1988).

Bir kişinin başarısı ya da başarısızlığı fiziksel beceri ve yeterlilikleri ile psikolojik beceri ve yeterliliklerinin bileşkesidir. Egzersizde psikolojik olarak ihtiyaç duyulan beceriler de konsantrasyon, kendine güven, stres ve kaygı kontrolü odaklanma, benlik algısı ve bunun gibi psikolojik becerilerdir (Weinberg ve Gould, 2003). Sporunun psikolojik ihtiyaçlarını göz ardı etmesi, var olan fiziksel performansı olumsuz yönde etkileyerek onun başarısız olmasına sebep olabilmektedir (Ercan, 2013).

Bundan yola çıkılarak bu çalışmanın amacı Hatay ilinde yaşayan ve çeşitli egzersiz programına katılan (yürüyüş, koşu, spor salonlarında aletli çalışmalar, zumba, step-aerobik vb.) bireylerdeki egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma tekniklerinden biri olan tarama yönteminden yararlanılmıştır. Tarama yöntemi bilimsel araştırmanın yürütülmesinde bir veri toplama yöntemidir (Erdoğan ve Yazıcıoğlu, 2007). Bir araştırma, geçmişte olmuş veya hâlâ var olan bir durumu aynı şekilde tasvir etmeye yönelikse bu model kullanılır. Tarama modelinin 3 çeşidi vardır: genel tarama, tekil tarama ve ilişkisel tarama. Çok fazla sayıda olan bir evrende evrenle ilgili genel bir sonuca varmak için evrenin hepsinde ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde araştırma yapılması genel tarama modelini içerir. İncelenen değişken veya değişkenlerin tür veya çokluğunun belirlendiği yöntemler tekil tarama yöntemidir. İki veya daha fazla değişken arasında birlikte hem korelasyonun (değişim) varlığını ve şiddetini hem de yönünü belirlemeye çalışan araştırmalar da ilişkisel tarama modeli uygulanır (İslamoğlu ve Alınacak, 2016).

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evreni egzersiz yapan bireyler oluşurken örnekleme ise Hatay ilinde yaşayan çeşitli egzersiz programlarına katılan (yürüyüş, koşu, spor salonlarında aletli çalışmalar, zumba, step-aerobik vb.) 180 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları minimum 17, maksimum 38 yaş arasında değişmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyete göre dağılım tablosu

Cinsiyet	N	%
Kadın	83	46.1
Erkek	97	53.9
Toplam	180	100.0

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Leary (1983) tarafından geliştirilen Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu-ODKÖ ile Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilen Vlachopoulos ve arkadaşlarının (2013) tekrar Türkçeye uyarladığı Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPİÖ) Öz-belirleme Kuramı kapsamında insanların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel ihtiyacını egzersiz ortamında değerlendirmek üzere Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilmiştir. ETPİÖ 12 madde ve 3 alt ölçekten (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Vlachopoulos, Ascı, Cid, Ersoz, González-Cutre, Moreno-Murcia, ve Moutão (2013) tarafından kültürler arası bir çalışmayla yapılmış olup “Tamamen Katılmıyorum” (1) ile “Tamamen Katılıyorum” (5) derecelerinden oluşan 1-5 arasında puanlaması olan 5’li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. ETPİÖ’nin uyum indeks değerleri uygun bulunmuştur ($X^2(42) = 284.57, p < .01; CFI = .912; RMSEA = .074$) ve faktör yükleri 12 maddeli ölçek için faktör yükleri 0.64 ile 0.76 arasında değişmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacı ile Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. ETPİÖ için hesaplanan iç tutarlık katsayıları yeterlik için 0.73, özerklik için 0.78 ve ilişkili olma için 0.80 olarak bulunmuştur (Vlachopoulos ve ark., 2013). “Öz-belirleme Kuramında, özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyaç yer almaktadır. Kuramda temel psikolojik ihtiyaçların evrensel olduğu kabul edilmektedir. Kurama göre bu ihtiyaçların doyurulması bireylerin büyümeleri, bütünleşmeleri, gelişimleri, ruh sağlıkları ve iyi olmaları için gereklidir” (Çankaya, 2009).

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu- ODKÖ

Leary (1983) tarafından geliştirilen ve Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu-ODKÖ toplam 12 maddeden oluşup “Tamamen Katılmıyorum” (1) ile “Tamamen Katılıyorum” (5) derecelerinden oluşan, 1-5 arası puanlaması olan ve 2.,7., ve 10. maddelerinde ters puanlama olan 5’li Likert tipi ölçektir. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .82 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .83’tür. ODKÖ’nün Türkçe formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının .37 ve .68 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı cinsiyet değişkeni için Mann Whitney U testi, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve olumsuz değerlendirilme duygusu arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman Brown korelasyon testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve olumsuz değerlendirilme korkusu sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	P
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Kadın	83	98.04	8137.50	3399.5	-1.799	.072
	Erkek	97	84.05	8152.50			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Kadın	83	84.08	6978.50	3492.5	-1.531	.126
	Erkek	97	95.99	9311.50			

Tablo 2’de verilen cinsiyet değişkenine göre egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterirken, olumsuz değerlendirilme duygu düzeyi açısından anlamlı farklılık göstermemektedir. Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik, ilişkililik) kadınların lehine olması; egzersiz ortamlarında kendi eylemlerini başlatabilmeleri, seçim yapabilmeleri, yaptıkları etkinliğe ilişkin gerekli olan güce, bilgiye, beceriye sahip olma ve yapabileceklerine inanmaları, başkaları ile ilişki kurma ihtiyacı ve içinde buldukları sosyal çevreye ait olma duygusunu yaşadıklarını ortak koymaktadır.

Tablo 3. Araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki korelasyon tablosu

	E. T. Psikolojik İhtiyaçlar	O. Değerlendirilme Korkusu	P
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	-.193**	1	.009

Araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ile olumsuz değerlendirilme korkusu puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan Spearman Brown sıra farkları korelasyon analizi sonucunda aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($r=-.193$, $p<.01$). Buna göre egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların artması (özerklik, yeterlik, ilişkililik) durumunda olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının azaldığı söylenebilir. Bu durumda özerklik, yeterlilik ve ilişkililik durumu yüksek olan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusu da azalacağı sonucuna varılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan Hatay ilinde yaşayan ve egzersiz programına katılan bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu ortaya çıkan bulgular diğer araştırmalarla birlikte tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Nicel araştırma bulguları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterirken, olumsuz değerlendirilme duygu düzeyi açısından anlamlı farklılık göstermemektedir. Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik, ilişkililik) kadınların lehine olması; egzersiz ortamlarında kendi eylemlerini başlatabilmeleri, seçim yapabilmeleri, yaptıkları etkinliğe ilişkin gerekli olan güce, bilgiye, beceriye sahip olma ve yapabileceklerine inanmaları, başkaları ile ilişki kurma ihtiyacı ve içinde buldukları sosyal çevreye ait olma duygusunu yaşadıklarını ortak koymaktadır.

Araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ile olumsuz değerlendirilme korkusu puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan Spearman Brown sıra farkları korelasyon analizi sonucunda aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların artması (özerklik, yeterlik, ilişkililik) durumunda olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının azaldığı söylenebilir. Bu durumda özerklik, yeterlilik ve ilişkililik durumu yüksek olan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusu da azalacağı sonucuna varılmaktadır.

Literatürde olumsuz değerlendirilme korkusu ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarını bir arada ortaya koyan çalışmalara rastlanılmamıştır ancak bu iki konunun başka benzer konulara değinildiği çalışmalara ulaşılmıştır. Köse, Bayköse, Bal Turan ve Yerlisu Lapa (2016) yaptıkları çalışmada egzersiz yapan kişilerin olumsuz değerlendirilme duygusunun vücut algı düzeylerini belirlemede etkileyici bir rol oynadığını saptamışlardır. Bunun yanında olumsuz değerlendirilme duygusu ve beden algısının araştırmanın değişkenleri olan sporculuk deneyimleri ve cinsiyet açısından istatistiklerin anlamlı derecede fark gösterdiği görülmüştür.

Özdemir, Çuğ ve Çelik (2010)'in öğretmen adaylarında çeşitli egzersiz uygulamalarının sosyal beden kaygı üzerindeki etkisini irdelemek amacıyla yaptıkları çalışmada aerobik, swiss ball ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Çalışma sonucunda swiss ball egzersiz grubunun sosyal fizik kaygı düzeylerinin hem kontrol hem de aerobik grubundaki katılımcılara göre anlamlı şekilde düştüğü saptanmıştır.

Aşçı (2004)'nin öğretmen adaylarının fiziksel benlik algı düzeylerinin fiziksel aktivite seviyesine ve cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla yürüttüğü çalışmasının sonucunda, çalışmanın bulgularında fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite seviyesinden etkilendiğini, erkeklerin kızlardan, fiziksel olarak aktif olan kişilerin ise düşük aktivite seviyesine sahip kişilerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını tespit etmiştir.

Tiggemann ve Williamson (2000)'in egzersizin beden memnuniyeti ve beden saygısının cinsiyet ve yaş değişkeni açısından değerlendirilmesi için yaptığı çalışmanın sonucunda ise egzersize katılımı yaş ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca kadınların beden memnuniyeti ve benlik saygılarının erkeklerden daha düşük olduğu belirtilmiştir.

Edwards, Ngcobo, Edwards ve Palavar (2005)'in farklı fiziksel aktivitelerle, egzersizle ve sporla düzenli bir biçimde ilgilenen ve herhangi bir spor türüyle ilgilenmeyen kişilerin fiziksel benlik algıları ve psikolojik iyi olma hallerinin karşılaştırılması amacı ile yaptığı araştırmanın sonucunda, çeşitli fiziksel aktivitelerle, egzersizle ve sporla ilgilenen bireylerin, sporla ilgilenmeyen bireylere göre, zihinsel ve psikolojik açıdan sağlıklı olma ve fiziksel benlik algıları açısından aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Ebem (2002)'in üniversiteyi yeni kazanmış öğretmen adaylarının, fiziksel aktivite seviyeleri, egzersiz davranışı değişim basamakları, egzersiz tercihleri ve sağlıklı olmaya teşvik eden davranışlarının, cinsiyet ve yaşam alanlarına göre incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre erkek öğretmen adaylarının daha iyi egzersiz davranışı değerlerine sahip olduğu, evde yaşayan kadın öğretmen adaylarının aktivite seviyelerinin riskli bulunduğu,

İngilizce hazırlık öğretmen adaylarının hemen hemen %80'inin fiziksel aktivite seviyeleri sağlıklı yaşam için çok memnun edici olmadığı tespit edilmiştir.

Doğan (2009)'ın bilişsel ve kendini değerlendirme zamanlarının sosyal anksiyete açısından incelemek için yaptığı çalışmanın sonucunda, erkeklerin kadınlardan daha yüksek sosyal kaygıya sahip oldukları belirtilmiştir. Bunun sebebi bulunulan toplumun kimliğine göre erkeklerden daha fazla girişimin beklenmesi ve sosyal anksiyete ile ilişkili olarak meydana gelen kaçınma ve korkma eylemlerinin erkek kimliğine uygun görülmemesi sonucu erkeklerde sosyal anksiyetenin daha yüksek olacağı düşüncesi olduğu görülmektedir. Kadınlarda ise sosyal anksiyetenin sonucu olarak ortaya çıkan utangaçlık ve kaçınmaya dayalı geri planda kalma davranışı toplumca uygun görülmekte ve teşvik edilmekte olduğu tespit edilmiştir.

Ata, Vural ve Keskin (2014) tarafından yapılan bir çalışmada obezitenin vücut algısı ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonucu, kişinin kendi beden algısını seçmesinde sağlık durumundan ziyade beden imajının ön plana çıktığı ve bununla beraber kendi vücuduna iyi bakan ve ona yatırımda bulunan kişilerin kendilerini daha çok sevdikleri ve benlik saygılarının daha fazla olduğunu göstermektedir.

Yapılan literatür taraması sonucunda, yurt içinde ve yurt dışında ilişkili çalışmaların olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların içinde bulunduğu fiziksel beden algısı, fizik imajı, egzersize katılım, fizik kaygı ve olumsuz değerlendirilme duygusunun kapsadığı sosyal kaygı arasında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmaların çoğunlukla yaş ve cinsiyet değişkenlerinden oluştuğu görülmektedir. Bu bağlamda, egzersiz yapan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının olumsuz değerlendirilme korkusu ilişkisinin araştırılması, psikolojik ihtiyaçların egzersizle beraber karşılanması açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Anderson, S. (2000). Fundamental human needs: marking social condition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-276.
- Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Hacettepe Journal of Sports Sciences*, 15(1), 39-48.
- Ata, A., Vural, A., Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal* 14(3), 74 -84.
- Cervone, D., Pervin, L. A. (2018). *Kişilik Psikolojisi*. (Çev: M. Baloğlu). (12.baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cespersen, C. J., Powel, K. E., Christenson, G. M.(1985). Physical activity and exercise: Definition and Distinctions for health related-fitness Research. *Public Health Reports*, (100), 126-130.
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çetin, B., Doğan, T., Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa

- formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216.
- Deci, E., Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-269.
- Dodd, S. L., Powers, S. K. (2018). *Her yönüyle fitness ve sağlıklı yaşam*. (7. Baskı) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Dunn, J. G. H. (1999). A theoretical framework for structuring the content of competitive worry in hockey. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (21),259-279.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ebem, Z. (2007). *Health promoting behaviors and exercise stages of change levels of students at transition to university*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Edwards, S. D., Ngcobo, H. S. B., Edwards, D. J., Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal of Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 75-90.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdoğan, S., Yazıcıoğlu, Y. (2007). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hall, C., Lindzey, G. (1985). *Introduction to theories of personality*. New York: John Wiley & Sons.
- Hanson, T. W., Gould, D. (1988). Factors affecting the ability of coaches to estimate their athletes' trait and state anxiety levels. *Sport Psychologist*, (2), 298-313.
- İslamoğlu, Ü., Alnıaçık, A. H. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemi*. (5. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Kowalski, J., Fortier, M. (1999). Motivational determinants of flow: contributions from self determination theory. *Journal of Social psychology*, 139(3), 355-369.
- Köse, E., Bayköse, N., Bal Turan E., Yerlisu Lapa T. (2016). Düzenli egzersiz yapan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algılarını belirlemedeki rolü. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 352-360.
- Kuru, E., Baştuğ, G. (2008). Futbolcuların Kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6(2),95 101.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin* (9), 371-376.

- Özdemir, R. A., Çuğ, M., Çelik, Ö. (2010). Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde farklı türde egzersiz uygulamalarının sosyal fizik kaygı düzeyine etkisi. *Hacettepe Journal of Sports Sciences*, 21(2), 60-70.
- Vlachopoulos, S. P., Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in physical education and exercise science*, 10(3), 179-201.
- Vlachopoulos, S. P., Aşçı, F. H., CID, L., Ersöz, G., Gonzalez-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A., Moutao, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 622-631.
- Tiggemann, M., Williamson S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self esteem as a function of age and gender. *Sex Roles*, 43(1-2), 119-127.
- Weeks, J. W., Heinsberg, R. G., Rodebaugh, T. L. (2008). The fear of positive evaluation scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders* (22), 44-55.
- Weinberg, S. R., Gould, D. (2003). *Foundation of sports and exercise psychology*. (3rd Edn.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wentzel, K. R. (2003). Sociometric status and adjustment in middle school: A longitudinal study. *The Journal of Early Adolescence*, 23(1), 5-28.