

## **Pilates Egzersizi Yapan Katılımcıların Egzersiz Yaşına Göre Fiziksel Benlik Sunumu ve Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Pilot Bir Çalışma**

*Şeval KAYĞUSUZ<sup>1\*</sup>, Cansu İZMİRLİ<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-0699-8441

<sup>2</sup> ORCID: 0009-0006-1294-7316

\*Sorumlu Yazar: sevalkaygusuz@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 20.11.2023– Kabul Tarihi: 28.12.2023

### **Öz**

Bu çalışmanın amacı düzenli pilates egzersizi yapan katılımcıların benlik sunumu ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin egzersiz yaşına göre incelenmesidir. Çalışmada 100 kadın (MYıl=2,38), gönüllü olarak yer almıştır. Verilerin toplanmasında Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler, Kruskal Wallis ve Post Hoc analizlerinden Tamhane's T2 testi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda egzersiz yaşı düşük (0-1 yıl) olanlar ile egzersiz yaşı orta düzey (2-5 yıl) olanlar arasında olumsuz değerlendirilmekten korkma yönünde anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Anahtar kelimeler:** benlik sunumu, egzersiz, olumsuz değerlendirilme korkusu

## **A Pilot Study to Examine Pilates Exercise Participants' Physical Self-Presentation and Fear of Negative Evaluation Levels According to Exercise Age**

### **Abstract**

The aim of this study was to examine the self-presentation and fear of negative evaluation levels of participants who do Pilates exercise regularly, according to exercise age. 100 women (MY = 2.38) participated to volunteer in the study. Self-Presentation in Exercise Scale, Fear of Negative Evaluation Scale and personal information form were used to collect data. Data were analyzed using Tamhane's T2 test from Kruskal Wallis and Post Hoc analyses. As a result of the analysis, a significant difference was found between those with a low exercise age (0-1 year) and those with a medium exercise age (2-5 years) in terms of fear of being negatively evaluated.

**Keywords:** self presentation, exercises, fear of negative evaluation

## Giriş

Birçok insan, başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini, nasıl algılandığını ve kendilerinin bu kişiler üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığıyla ilgilenir (Altıntaş, vd., 2007). Bu yüzden bu insanlar çoğu zaman hareketlerini ve davranışlarını diğer kişiler üzerinde olumlu bir etki bırakmak için düzenlerler (Ginis ve Leary, 2004). İnsanların bir başkasına güzel görünme isteği, başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmak için gösterdikleri davranışlar benlik sunumu kavramı ile açıklanabilir. Kişinin bilişsel ve davranışsal alanda kendini sunması ve göstermesi olarak belirtilen benlik sunumu, diğer kişilerde bireylerle ilgili oluşan düşünceleri kontrol etme, düzenleme ya da ele alma olarak tanımlanır (Leary, 1992; Leary ve Kowalski, 1999). Böylelikle kişiler buldukları topluma ya da buldukları ortama göre davranışlarını değiştirebilir ya da yönlendirebilirler (Aygün, 2021). Olumsuz benlik sunumları bireylerde benlik saygısını düşürebilir ve olumsuz duygulanımlara neden olabilirken, olumlu benlik sunumu bireylerde iyi oluşu olumlu yönde artırır (Ginis ve Leary, 2004).

Benlik sunumu her alanda var olan bir durumdur. Bu alanlardan biri de spor ve egzersiz ortamıdır. Bu ortamlarda bireyler yaptıkları hareketlerin diğerleri tarafından nasıl algılandığıyla ilgilenmektedirler ve diğerleri tarafından gerçekleştirilecek geri bildirimlerin beğeni ile övgü olmasını beklerler (Hausenblas, Brewer ve Van Raalte, 2004). Bu bağlamda egzersiz ortamındaki benlik sunumu, kişilerin egzersiz tutumlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Hausenblas, Brewer ve Van Raalte, 2004). Örneğin benlik sunumuna önem veren kişilerin egzersiz esnasındaki davranışlarında bireysellik yerine başkalarının fikirlerine önem verme, beğeni ve ilgi görmek için davranışlarını şekillendirme gibi eğilimleri vardır (Martin ve Mack, 1996). Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusu da bu davranışların şekillenmesine sebep olabilir. Olumsuz değerlendirilme korkusu bireylerin olumsuz eleştiri, beğenilmeme, reddedilme ya da başkalarında oluşan hoşnutsuzluk gibi geri bildirimleri içeren ve bu durumların oluşma ihtimalinden duyulan korkuyu ve kaygıyı içerir (Doğan, 2009). Bireyler olumsuz olarak değerlendirileceğine inandıkları ve reddedileceklerini düşündükleri ortamlarda sosyal performanslarını göstermemeye çalışır ve bunun yerine kendilerini güvende hissedecekleri davranış arayışlarına girerler (Rapee ve Heimberg, 1997). Bu durum egzersiz katılımcılarında beceriyi tam olarak gerçekleştirilememeye, egzersizden elde edilecek verimin düşmesi ve egzersizi bırakma gibi tutumlara sebep olur. Bu çalışmada pilates egzersizi yapan katılımcıların, egzersiz yapma sürelerine göre benlik sunumu ile olumsuz değerlendirilmekten korkma durumlarının incelenmesine yönelik pilot bir çalışma yapılması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada pilates egzersizi yapan kadın bireylerde fiziksel benlik sunumu ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin egzersiz yaşına göre incelenmesi

amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırma evrenini, İstanbul ili Ataşehir ilçesinde pilates egzersizi yapan, gönüllü kadın egzersiz katılımcıları oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde, özellikle bölge ve üye yoğunluğu temelli, tabakalı örnekleme yoluna ve katılımcı seçiminde kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Tabakalı örnekleme, evreni bir veya birden fazla niteliği yönünden homojen gruplara ayırmaya ve böylelikle alt grupların tespitini kolaylaştırırken (Karagölge ve Peker, 2011); kolayda örnekleme ana kütlede seçilecek grubun araştırmacı tarafından seçilen tesadüfi olmayan, en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde verilerin toplanmasını sağlayan örnekleme yöntemidir (Haşiloğlu, vd., 2015). Bu çalışmanın araştırma grubunu, yaş ortalaması 35,62 olan, ortalama 2,38 yıldır pilates egzersizi yapan, 100 kadın egzersiz katılımcısı oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan ve katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için kullanılan kişisel bilgi formu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği kullanılmıştır.

#### *Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği:*

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Leary tarafından geliştirilmiş (1983), Çetin ve arkadaşları tarafından 2010 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. İç tutarlık katsayısı 0,83 olan bu ölçek, 11 madde ve beşli likert tipinden oluşmaktadır (Çetin, vd. 2010).

#### *Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği:*

Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği, Conroy ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş (2000); Özenir ve Aşçı tarafından (2005) Türkçe'ye uyarlanmıştır. İki alt boyut (başkalarını etkileme güdüsü ve izlenim oluşturma) ve 14 maddeden oluşan bu ölçeğin iç tutarlık katsayıları başkalarını etkileme güdüsü alt boyutu için 0,83 ve izlenim oluşturma alt boyutu için 0,81 şeklindedir (Özenir ve Aşçı, 2005).

### Verilerin Analizi

Bu çalışma kapsamında elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının test edilmesi için öncelikle çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiş ve verilerin normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda verilerin test edilmesinde nonparametrik testler uygulanmış ve IBM SPSS 22.0 programında Kruskal Wallis ve Post Hoc analizlerinden Tamhanes T2 testi kullanılarak analiz edilmiştir.

**BULGULAR**

Katılımcıların egzersiz yaşı açısından olumsuz değerlendirilme korkusu, izlenim oluşturma ve başkalarını etkileme güdüsü boyutları arasında farklılıkların olup olmadığını tespit edebilmek için Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Tablo 1’de görüldüğü üzere, olumsuz değerlendirilme korkusu ile egzersiz yaşı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilirken, izlenim oluşturma ve başkalarını etkileme güdüsü ile egzersiz yaşı arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Egzersiz yaşına göre olumsuz değerlendirilme korkusu boyutundaki anlamlı farkın ne şekilde oluştuğunu tespit edebilmek için grupların ortalamalarına bakılmıştır. Tablo 2’de görüldüğü üzere, olumsuz değerlendirilme korkusu boyutunda 0-1 yıl egzersiz yapanların puanlarının (60,24), 6 yıl ve üzeri egzersiz yapanların puanlarına (47,53) göre, 6 yıl ve üzeri egzersiz yapanların puanlarının da 2-5 yıl egzersiz yapanların puanlarına (38,83) göre olumsuz değerlendirilme korkusunun daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

**Tablo 1:** Egzersiz yaşına göre olumsuz değerlendirilme korkusu, izlenim oluşturma, başkalarını etkileme güdüsü değişkenlerinin kruskal wallis testi bulguları

Egzersiz Yaşına Göre	N	mean	X2	Sd
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	0-1 Yıl	48	60,24	11,4620667 2
	2-5 Yıl	36	38,83	
	6 Yıl ve Üzeri	16	47,53	
	P		0,00	
İzlenim Oluşturma	0-1 Yıl	48	56,91	5,38317196 2
	2-5 Yıl	36	42,94	
	6 Yıl ve Üzeri	16	48,28	
	P		0,06	
Bşkalarını Etkileme Güdüsü	0-1 Yıl	48	52,13	2,13666463 2
	2-5 Yıl	36	45,36	
	6 Yıl ve Üzeri	16	57,19	
	P		0,34	

(p=0,00; p<0,05)

Egzersiz yaşı ile olumsuz değerlendirme korkusu arasında çıkan farkın 0-1 yıl ile 2-5 yıl süreyle egzersiz yapan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir (Tablo 2).

**Tablo 2:** Egzersiz Yaşına Göre Post Hoc Analiz Bulguları (Tamhane’s T’ Test Sonuçları)

Değişkenler	Karşılaştırılan Gruplar	Mean Dif.	Ss.	p	
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	0-1 yıl	2-5 Yıl	0,29	0,08	0,04
		6 Yıl ve Üzeri	0,11	0,15	0,82
	2-5 Yıl	0-1 yıl	-0,29	0,05	0,04
		6 Yıl ve Üzeri	-0,11	0,15	0,59
	6 Yıl ve Üzeri	0-1 yıl	-0,11	0,15	0,82
		2-5 Yıl	0,17	0,15	0,59

**Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmanın amacı pilates yapan kadın egzersiz katılımcılarının benlik sunumu ve olumsuz değerlendirme korkusunun, egzersiz yaşına göre değerlendirilmesidir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların izlenim oluşturma ve başkalarını etkileme güdüsü bağlamında anlamlı fark bulunmazken, olumsuz değerlendirme korkusu ile anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın 0-1 yıldır egzersiz yapan katılımcılardan kaynaklandığı görülmüştür. Olumsuz değerlendirilmekten korkan kişiler, sosyal ilişkilerinde diğer insanlardan olumsuz değerlendirmeler alma konusunda kaygı yaşar ve bu durum sosyal fobiye kadar ilerleyebilir (Köse vd., 2016). Bu bağlamda bu kişilerin yaşamlarına ilişkin esnekliklerinin çok fazla düşeceği için bir beceri ya da performansı gerçekleştirirde zorluk yaşadıkları görülmüştür (Bilge ve Kelecioğlu, 2008). Kişiler, olumsuz değerlendirilme durumuyla ilgili olasılıklara fazlasıyla odaklanırlar ve hissedilen kaygı bireylerde zayıflık algısına yol açar. Oluşan bu kaygı sebebiyle diğer kişilerin kendilerini olumsuz değerlendireceğini düşünürler ve görevlerini topluluk önünde gerçekleştirirken güçlük çekerler (Teale Sapach, vd., 2015). Bu çalışmanın bulgusu olarak kısa süredir pilates yapan katılımcıların (0-1 yıl), uzun süredir pilates yapan katılımcılara göre (2-5 yıl) daha tecrübesiz olmaları, buldukları ortama uyum sağlamaları yönünden daha fazla zamana ihtiyaçlarının olması, pilates egzersizini gerçekleştirdikleri süreçte hareket kabiliyetlerini ve yetenekleri yeni keşfediyor olmaları gibi durumlar başkaları tarafından kendilerini olumsuz değerlendireceklerini düşündürebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde kısa süreli egzersiz yapan kişilerin, uzun süreli egzersiz yapan bireylere göre benlik algılarında anlamlı düzeyde düşük puanların bulunduğunu belirtmiştir (Aygün, 2021). Böylelikle düzenli olarak uzun süreli

egzersiz yapmanın benlik algısını geliştirmede olumlu bir etkisinin olacağı söylenebilir. Yine egzersiz yılı dikkate alındığında katılımcıların tecrübeleri arttıkça olumsuz değerlendirme korkusunun da daha az yaşadıkları belirtilmiştir (Karabulut, 2023).

Bireylerin düzenli olarak egzersize katılmaları ve bu yolla benlik algısının artırılması ile egzersiz ortamlarının sosyal alanlar olduğu göz önünde bulundurularak başkaları tarafından olumsuz değerlendirme korkusunun önüne geçilebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda benlik algısı, esenlik, iyi oluş ve duygu durumlarının egzersiz yoluyla olumlu yönde artırılması için bireylerin düzenli egzersize devam etmesi ve bu konuda bilinçlendirilmesi için çeşitli çalışmaların yapılması önerilmektedir.

### Kaynaklar

Altıntaş, A., Aşçı, F. H., & Özenir, B. T. (2007). Benlik Sunumunun Cinsiyete ve Egzersiz Davranışı Parametrelerine Göre İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 18(2), 91-99.

Aygün, A. (2021). Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği İle Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

Bilge, F. ve Kelecioğlu, H. (2008). Psychometric properties of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale: Turkish form. Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research, 32, 21-38.

Çetin, B., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Eğitim ve Bilim, 35(156).

Doğan T. (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı.

Ginis KAM, Leary MR. Self-presentational processes in health-damaging behavior. Journal of Applied Sport Psychology. 2004; 16(1): 59-74.

Haşiloğlu, S. B., Baran, T., & Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: Kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi, (1), 19-28.

Hausenblas HA, Brewer BW, Van Raalte JL. Self-presentation and exercise. Journal of Applied Sport Psychology. 2004; 16(1): 3-18.

Karabulut, E. O. (2023). Lisanslı Masa Tenisi Sporcularının Empatik Eğilim Düzeyleri ve Olumsuz Değerlendirilme Korkularının Belirlenmesi ve Farklı Değişkenler Arasındaki

İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6 (1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1165-1176.

Karagölge, C., & Peker, K. (2011). Tarım Ekonomisi Araştırmalarında Tabakalı Örnekleme Yönteminin Kullanılması/Using Stratified Sampling Methods in the Resource of Agricultural Economics. Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 33(3).

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, 6(2), 351-360.

Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1990). Impression Management; A Literature Review and Two Component Model. Psychological Bulletin, 107(1), 34-47.

Martin, K. A. & Mack, D. (1996). Relationship Between Physical Self Presentation and Sport Competition Trait Anxiety: A Preliminary Study;. Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, 75-82.

Özenir, B. T., & Aşçı, H. (2005). Egzersizde benlik sunumu anketi Türk versiyonunun psikometrik özelliklerinin test edilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(4), 3-12.

Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive behavioral model of anxiety in social phobia. Behavioral Research and Therapy, 35(8), 741-756.

Teale Sapach, M. J., Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2015). Cognitive constructs and social anxiety disorder: Beyond fearing negative evaluation. Cognitive Behaviour Therapy, 44 (1), 63-73.