

Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Vücut Algılarını Belirlemedeki Rolü

The Role of Body Perception Level of Regular Exercise in the prediction of Fear of Negative Evaluation

Elif KÖSE*
Nazmi BAYKÖSE**
Emine BAL TURAN***
Tennur YERLİSU LAPA****

Öz: Bu çalışmanın amacı; düzenli egzersiz yapan bireylerde olumsuz değerlendirme korkusunun vücut algılarını belirleyici rolünün incelenmesidir. Çalışmaya 301 kadın, 259 erkek toplam 560 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Grup ve bireysel egzersizlerin farklı türlerinde ile uğraşan katılımcıların egzersize katılım süreleri 110.15 ± 54.59 ay olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; Leary (1983) tarafından geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlaması Erkan, Çam ve Güçray (2003) tarafından gerçekleştirilmiş olan “*Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği*” ve Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiş olan ve Türk kültürüne uyarlaması Hovardaoğlu (1993) tarafından yapılan “*Vücut Algısı Ölçeği*” kullanılmıştır. Verilerin çözümünde, betimsel istatistik yöntemleri, bağımsız örneklerde t-testi ve basit doğrusal regresyon analizden yararlanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi $p < .05$ ve $.01$ olarak alınmıştır. Bu çalışmanın sonucunda; egzersiz yapan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkuları vücut algı düzeylerini belirlemede etkilidir. Bununla birlikte olumsuz değerlendirilme korkusu ve vücut algısının, çalışmanın alt hipotezleri olan cinsiyet ve sporculuk deneyimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark göstermemektedir.

Anahtar sözcükler: Egzersiz, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Vücut Algısı, Cinsiyet

Abstract: The purpose of this study was to examine the role of body perception level of regular exercise in determining the fear of negative evaluation. 560 people participated in this study, 301 female and 259 male volunteers with regular exercise with different types of exercises was 110.15 ± 54.59 months. To achieve the purpose of this study, the Fear of Negative Evaluation Scale (FNE), developed by Leary (1983) and adopted to Turkish culture by Erkan *et al.* (2003) and the Body Perception Scale (BPS), developed by Secord and Jourard (1953), and adapted to Turkish culture by Hovardaoğlu (1993) were employed. For solution to the data obtained, descriptive statistical methods for independent samples, t-test and simple linear regression analysis was employed. Analysis was performed employing SPSS and the research significance was accepted as $p < .05$ and $.01$. As a result of this study, it was found that the regular exercise participants fear of negative evaluation levels are important determiners of body perception. According to the results from this study, there was no statistical difference between the fear of negative evaluation scale, the body perception scale and the subtitles of the study's hypothesis, such as gender and the history of exercise.

Keywords: Exercise, Fear of Negative Evaluation, Body Perception, Sex

* Doktora Öğrencisi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enst., Spor Bilimleri Programı, Antalya. elifkose9@gmail.com

** Öğr. Gör., Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antalya. nazmibaykose@gmail.com

*** Öğr. Gör., Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antalya. eminebal@akdeniz.edu.tr

**** Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antalya. tennur@akdeniz.edu.tr

Bu çalışma 23-25 Ekim 2015 tarihinde İstanbul’da yapılan III. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi’nde poster olarak sunulan bildirinin geliştirilmiş halidir.

Günümüzde çevresel ve psikolojik etkenlerin bireyler üzerindeki etkisi her geçen gün kendini baskın bir şekilde hissettirmektedir. Bireyin yaşamsal sürecindeki gündelik karar verme mekanizmasından başlayarak, toplum içerisindeki statüsünü belirlemeye kadar geniş bir etki alanına sahiptir. Buna paralel olarak beden kavramına yüklenen anlamlar ile birlikte toplumda giderek artan bir şekilde sağlıklı yaşam ve fitness merkezleri artmakta ve bu merkezlere yönelen insan sayısı da bu durumla paralel olarak artış göstermektedir.

Bireyi tüketime yönlendirmenin tarihçesine bakıldığında; feodalizmi takip eden ve batı Avrupa'yı etkisi altına almış sosyo-ekonomik bir sistemi anlatan politik ve ideolojik bir kavram olarak kapitalizm ve etkileri görülmektedir. Kapitalizmin devamlılığı malların üretimine- tüketimine ve yeniden üretimine bağlı olarak sürdürülebilir (Duman 2006). Buna bağlı olarak ortaya çıkan tüketim eylemi ise sadece maddi bir olgu değildir. Manevi şeylerin tüketilmesi, bir malın kişiye özel hale getirilmesi, bireyin bir toplumda kendini ifade ederken yararlandığı kaynaklar ve tüketim ihtiyacına duyulan arzu olarak da ifade edilebilir. Bu durum kapitalizm ve tüketim arasındaki ilişkinin özeti olarak görülmektedir (Bauman 1999).

Modern toplumla ortaya çıkan tüketim algısı, postmodern toplumlarda giderek artmış ve bunun sonucunda tüketim alışkanlıkları da değişiklik göstermeye başlamıştır. Postmodern dönemde maddi nesnelere tüketimi yerine marka ve imajların tüketimi ön plana çıkmış bu durum ise insanları psikolojik ve simgesel bir tüketim algısına yönlendirmiştir. İdealize edilen bir beden algısı da postmodernizmin bir projesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Beden, kapital sistemin çıkarlarına uygun olarak; moda, reklam ve kitle iletişim araçları ile odak haline getirilmiş, kişisel haza ve mutluluğa giden yol olarak bu süreç içinde yeniden inşa edilmiştir. Özellikle günümüzde bir tüketim projesi olarak ortaya konan sıfır beden algısı, kişisel bakım, organik beslenme, fit bir vücuda sahip olma algısı ile bireyleri etkisi altına almış bulunmaktadır (Jones, Bennett, Olmsted, Lawson & Rodin 2001; Wegenstein 2006). Bunu pekiştirmek için kitle iletişim araçları simülasyonlar yaratarak insanı cezbetmeyi başarmış ve hemen hemen her gün televizyonlarda ince ve fit bir bedenün büyüleyici olduğu insanlara empoze edilmiştir. "*Bedenin yeniden keşfi*" adı altında idealize edilmiş beden formuna uymayan bireyler ise kendilerini güzellik merkezleri ve estetik cerrahinin eline bırakmışlardır (Ersöz 2010). Bedene böylesine yüklenen anlam, onun sürekli değişime tabi tutulabilecek karlı bir nesne olması ile doğrudan ilgilidir. Bu süreçte insan bedeninin görünür tarafı yani dış bedeni, iç bedenin arka plana itilmesi ile daha fazla önem kazanmıştır (Baudrillard 2004).

Vücut algısı, tarihsel süreç içinde var olan ve bireylerin kendi bedenlerine atfettiği duygu ve tutumları barındıran bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. İnsan bedeni yalnızca ekonomik sistem açısından değil, psiko-sosyal açıdan da ilgi çekici bir konu olarak önem taşımaktadır (Aslan 2004). Buna bağlı olarak fiziksel çekiciliğin insan hayatındaki önemini saptamaya yönelik birçok çalışma yapılmış ve yapılan çalışmalar, fiziksel çekiciliğin psikolojik sağlık açısından da belirleyici olduğunu göstermiştir. Buna göre; insanoğlunun fiziksel olarak nasıl görüldüğü, bununla ilgili yaşadığı tatmin ve psikolojik algısı arasında bir korelasyon bulunmaktadır. Ortalamanın üzerinde fiziksel çekiciliğe sahip olan insanların, ortalamanın altında kalan insanlara göre daha çok para kazanma olasılığı %10 ile %15 arasında değişmektedir. Walster ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada; insanların fiziksel çekicilikten büyük oranda etkilendikleri hatta zeka, bağımsızlık, duyarlılık ve içtenlik gibi insana özgü diğer değişkenler içinde fiziksel çekiciliğin ön plana çıktığı görülmektedir (Aronson, Wilson & Akert 2012).

Olumsuz değerlendirilme korkusu ise sosyal bir varlık olarak çevresini etkileyen ve çevresi tarafından etkilenen bireyin bu etki alanı içinde sosyal fobinin temelini oluşturan ve bireyin diğer bireyler tarafından acımasızca aşağılanacağı ve eleştirileceği korkusunu sürekli olarak

yaşamadır (Leary 1983; Aydın 2008). Olumsuz değerlendirilme korkusu bireyin, sosyal çevresindekiler tarafından olumsuz veya düşmanca değerlendirilmesine karşı gösterebildiği toleransı saptamaya yönelik bir öz bildirim değerlendirmesidir (Çetin, Doğan & Sapmaz 2010). Yapılan çalışmalar bireyin kendisine yönelik değerlendirmelerinin olumlu ya da olumsuz olmasının birçok duygu durum üzerinde etkisi olduğu ortaya koymaktadır. Buna göre dış görünümünden memnun olan bireyler özgüveni yüksek, sosyal iletişim becerileri düzgün, fiziksel ve ruhsal sağlık bakımından dengeli, dış görünümünden memnun olmayan bireyler ise özgüveni ve yaşam kalitesi düşük, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan sorunlar ile mücadele etme de daha yetersiz olan bireyler olarak görülmektedir (Crandall, Infield & Sarwer 2007).

Bu bağlamda fiziksel olarak çekici olmaya duyulan ihtiyacın, bireyin vücuduna yönelik algısında da pozitif bir beklenti geliştirmesine sebep olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle olumsuz değerlendirilme korkusu da doğal bir tepkime olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu düşünce doğrultusunda egzersiz psikolojisi alan yazınında olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algısını belirleyici bir faktör olup olmadığı konusunda yeterince bilgi ve bulguya yer verilmemiş olması bu araştırmanın yapılmasında temel çıkış noktasını oluşturmaktadır. Egzersiz psikolojisi araştırmacılarının temel amacı egzersiz katılımcılarının egzersize katılım süreçleri, egzersiz katılım süreci içerisinde sahip oldukları duygu, düşünce ve algılarının egzersize devam etme ya da egzersizi bırakma nedenlerine ilişkin etkileşiminin incelenmesi olarak belirtilmektedir (Ercan 2013). Bu araştırma kapsamında egzersiz katılımcılarının sahip oldukları olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algılarını belirleyici bir role sahip olup olmadığı merak konusudur. Bu paralelde araştırmanın ana problemi “*olumsuz değerlendirilme korkusu, vücut algısını belirlemede etkin bir role sahip midir?*” sorusuna yanıt aramaya çalışırken; araştırmanın bir alt problemi olarak egzersiz yapan bireylerin cinsiyet farklılıkları ve spor deneyimine sahip olup olmalarına ilişkin farklılıklar da araştırma kapsamına alınmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada tarama modeli içerisindeki iki yaklaşımdan biri olan genel tarama modellerinden ilişkisel ve nedensel karşılaştırma türü model kullanılmıştır. İlişkisel türü tarama modelinde temel amaç, değişkenlere müdahale etmeksizin değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisini araştırmaktır (Fraenkel & Wallen 2006). Karşılaştırma türü tarama modelinde ise en az iki değişken arasında bağımsız değişkene göre gruplar oluşturularak bağımlı değişkene göre gruplar arasında fark olup olmadığı incelenir (Karasar 1995).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma 2015 yılının ilk çeyreğinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Antalya ilinde farklı spor merkezlerinde egzersiz yapan 301 kadın, 259 erkek toplam 560 birey oluşturmaktadır. Çalışma grubunun seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabılır örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çünkü bu yöntemde araştırmacı, araştırmanın amacına yönelik olarak örnekleme dahil edeceği bireyleri kendisine yakın olan ve erişim sorunu yaşamayacak şekilde seçer (Yıldırım & Şimşek 2014). Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları ise $Ort = 31.45 \pm 10.186$ olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu bölümde veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu, olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği, fiziksel benlik algısı kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ve kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen “*kişisel bilgi formu*” araştırma grubunu oluşturan bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet ve lisanslı spor deneyimine sahip olma durumu değişkenlerine yer verilmiştir.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

Leary (1983) tarafından 30 maddelik olarak geliştirilen ve daha sonra 12 maddeye indirgenen “*Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği*” Türk kültürüne Erkan ve arkadaşları (2003) tarafından uyarlanmıştır. Aynı zamanda Bilge ve Kelecioğlu (2008) tarafından ölçeğin psikometrik özellikleri değerlendirilmiş olup yurtdışındaki çalışmalara benzer güvenilir sonuçlara erişilmiştir. 5’li Likert tipinde geliştirilmiş ölçekte yer alan maddelerin 8 tanesi düz, 4 tanesi ise ters puanlamaya tabi tutulmaktadır. Türkçe uyarlamasında 1 madde Türk kültürüne uyum sağlamadığı gerekçesi ile ölçek dışı bırakılmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği, Türk kültüründe 11 madde ile kullanılmaktadır. Yapılan çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçeğine ait iç tutarlılık katsayısı değeri $\alpha = .75$ olarak bulunmuştur.

Vücut Algısı Ölçeği

“*Vücut Algısı Ölçeği*” Secord ve Jourard (1953) tarafından vücut algısı literatürüne kazandırılmış bir ölçektir. Ölçek bireyin farklı vücut bölgelerinden ya da farklı vücut bölgesi işlevlerinden memnun olma durumunu belirleyen bir ölçektir. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçme aracıdır. En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan ise 200’dür. Ölçekten elde edilebilen toplam puanların artması vücut bölümlerinden ya da vücut işlemlerinden dolayı bireyde oluşan memnuniyeti, edilebilen toplam puanların artması ise memnuniyetsizliği göstermektedir. Ölçeğe Hovardaoğlu tarafından 1986 yılında Türkçe dil uyarlaması yapılmış ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada iki yarı güvenilirliği $\alpha = .75$, madde test korelasyonları $r = .45$ ile $r = .89$ arasında ve Cronbach Alfa katsayısı $r = .91$ olarak rapor edilmiştir (Akt. Hovardaoğlu 1993). Ölçeğin ülkemizde yapılan bir başka çalışmada ise üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında inter korelasyon katsayısı kızlar için $r = .66$, erkekler için $r = .58$ olarak rapor edilmiştir. İki yarı güvenilirliği ise beden doyumu için $r = .81$, benlik için $r = .90$ olarak rapor edilmiştir (Uğur 1996). Yapılan çalışmada vücut algısı ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı değeri $\alpha = .95$ olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Geçerlilik ve güvenilirliği kanıtlanmış olan ölçme araçları 2015 yılının ilk çeyreğinde spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylere, egzersize başlamadan önce araştırmacı tarafından onan formu imzalatılmak suretiyle uygulanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan katılımcılar gönüllü olarak bu çalışmada yer almışlardır. Ölçeğin doldurulması için katılımcılara 15 dakikalık süre verilmiştir. Süre sonunda tüm ölçekler araştırmacı tarafından toplanarak SPSS paket programına girilmiştir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada verilerin analizi için SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı (Cronbach Alpha) analizi, bağımsız gruplar için t testi ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algısının belirleyicisi olup olmadığını test etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bununla birlikte,

verilerin analiz için uygunluğunu belirlemek üzere değişkenler arasındaki ilişkinin açıklanabilmesi amacıyla tolerans ve varyans artış faktörü değerleri incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2007) göre, basit doğrusal regresyon yapılabilmesi için örneklem büyüklüğü, normallik, doğrusallık, artık değerlerin varyanslarının homojenliği, hataların birbirinden bağımsızlığı ve doğrusal bağlantı olmama durumu gözden geçirilerek bu sayıtlar sağlandıktan sonra analize devam edilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyliği $p < .05$ ve $.01$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde örneklem grubundan edinilen bilgiler toplanmış ve istatistiksel işlemlerden sonra tablo haline getirilmiştir. Egzersize katılan bireylerde, olumsuz değerlendirilme korkusunun, vücut algı düzeyi üzerinde etkisine ilişkin değerlendirilmeler Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Vücut Algısına İlişkin Regresyon Sonuçları

Model	β	t	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	.158	3.780	.000

$R = .16$; $R^2 = .025$; Düzeltilmiş $R^2 = .023$; $F_{(1,558)} = 14.290$; $p < .001$

Doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; egzersiz yapan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu ile vücut algı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda anlamlı ve pozitif bir ilişki ($\beta = .16$; $p < .05$) olduğu saptanmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve vücut algı düzeyi arasında gözlemlenen bu ilişki zayıf düzeyde bir ilişkidir. Katılımcıların olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri, vücut algı düzeylerine yönelik toplam varyansın % 2.5 'ini açıklamaktadır ($R^2 = .025$; $p < .001$).

Olumsuz değerlendirilme korkusu ve vücut algı düzeyini cinsiyet değişkeni açısından değerlendirmek amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t test sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkuları ve Vücut Algı Düzeylerinin Cinsiyet ile İlişkisi

	Cinsiyet	n	Ort.	S.s	t	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Kadın	301	2.87	.298	-.431	.667
	Erkek	259	2.88	.277		
Vücut Algısı	Kadın	301	81.65	26.45	.174	.862
	Erkek	259	81.30	21.32		

Tablo 2 incelendiğinde bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçları; katılımcıların olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığını ($t = -.431$; $p > .05$) yine katılımcıların vücut algısı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığını göstermektedir ($t = .174$; $p > .05$).

Araştırmanın bir diğer alt boyutu olan katılımcıların sporculuk deneyimine sahip olma durumları, olumsuz değerlendirilme korkusu ve vücut algı düzeylerini değerlendirmek için yapılan bağımsız t test sonuçları ise tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkuları ve Vücut Algı Düzeylerinin Sporculuk Deneyimi ile İlişkisi

	<i>Sporculuk Deneyimi</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Evet	252	2.87	.280	.047	.963
	Hayır	308	2.87	.297		
Vücut Algısı	Evet	252	79.75	22.37	-1.544	.123
	Hayır	308	82.91	25.54		

Tablo 3 incelendiğinde bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre; katılımcıların olumsuz değerlendirilme korku düzeylerinin, sporculuk deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı ($t = .047$; $p > .05$) yine katılımcıların vücut algısı düzeylerinin sporculuk deneyimi değişkeni açısından ele alındığında da sonuçlarda anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($t = -1.544$; $p > .05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma egzersiz yapan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkularının vücut algı düzeylerini belirleme de zorlayıcı olup olmadığını saptamak için yapılmış bununla birlikte çalışmanın alt hipotezlerini oluşturan; cinsiyet ve sporculuk deneyiminin olumsuz değerlendirilme korkusu ve vücut algısı ile ilişkisini ortaya koymayı amaçlamıştır. Buna göre basit doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde egzersiz yapan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu ile vücut algısı ilişkili olup olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algısı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Literatürde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Vücut algısına verilen önemin günümüzde giderek artması, bedene duyulan memnuniyet düzeyini de etkilemiş ve bedenine karşı olumsuz duygulanım yaşayan bireyleri depresyon vb. olumsuz duygularla karşı karşıya getirmiştir. Bununla birlikte olumsuz değerlendirilme ve reddedilmenin bireylerin sağlıklı davranma durumlarından, akademik başarılarına kadar birçok alanda bireyleri olumsuz olarak etkilediği görülmüştür (Crease & Hesson-McInnis 2001; Wentzel 2003). Beden imajı ve reddedilme duyarlılığını ele alan çalışma sonuçları ise bireylerin beden imajı puanlarının artmasının reddedilme duyarlılığını azalttığı göstermektedir. Buna göre reddedilme duyarlılığı ile vücut algısı arasında negatif ilişki olduğu belirtilmektedir (Oktan 2012).

Çalışma sonuçlarımızla benzerlik gösteren çalışmalar incelendiğinde ise Aronson, Wilson ve Akert (2012) tarafından belirtildiği üzere, bireyin fiziksel olarak nasıl görüldüğü, bununla ilgili yaşadığı tatmin ve psikolojik algısı arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan araştırmanın sonuçları ile fiziksel görünüm, tatmin ve psikolojik algılar arasında ilişkinin olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Uzun yıllardır araştırmacılar aerobik veya anaerobik egzersizlerin, farklı spor branşlarında ve farklı düzeylerde yapılan fiziksel aktivitenin psikolojik gerginliği azalttığı, kişilerin stresinin ve depresyonunun azalmasında pozitif yönde etkili olduğunu, hayattan hoşnut olma ve haz alma duygularını artırdığını rapor etmişlerdir (Crews & Landers 1987; Scully, Kremer, Meade, Graham & Dudgeon, 1998). Bunun yanı sıra özellikle egzersiz ortamlarında egzersiz yapmanın beden imgesi ve vücut algısı üzerinde etkili olduğu araştırmacılar tarafından yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur (Turner, McFarlane & Van Der Kolk 1996; Loland 1998; Featherstone 2010). Egzersiz katılımcıları örneğinde gerçekleştirilen bu araştırmada elde edilen bulgular de-

ğerlendirildiğinde olumsuz değerlendirilme korkusu ve vücut algısı arasında pozitif yönlü olan zayıf ilişkinin, farklı örneklerde gerçekleştirilen araştırma sonuçları ile farklılık gösterdiğini kabul etmek gerekmektedir. Fakat araştırmamız sonucunda elde edilen söz konusu pozitif yönlü zayıf ilişkinin araştırma örneklemimizin egzersiz katılımcılarından oluşması nedeniyle kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu konuda daha ayrıntılı bir bilgi için ek araştırma tasarımlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Diğer taraftan örneklem farklılığının vücut algısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde etkili olabileceği düşüncesi, egzersiz katılımının bireysel beden imgesi üzerinde etkin bir role sahip olduğu ve birçok araştırmacının egzersizi fiziksel beden imgesinin artırılmasında (Steptoe & Cox 1988; Turner *et al.* 1996; Loland, 1998; Altıntaş & Aşçı 2005; Bıyıklı 2007; Featherstone 2010) bir araç olarak kullanma girişimi araştırma bulgularımıza bir destek niteliği taşımaktadır. Aynı zamanda yalnızca psikolojik farklılıklarının yanı sıra egzersiz yapmanın vücut kompozisyonu üzerindeki fiziksel etkileri de (Osei-Tutu & Campagna 2005) göz önüne alındığında egzersiz yapmanın hem fizyolojik hem de psikolojik olarak olumu ya da olumsuz yönde bir etkide bulunabileceği düşünülmektedir.

Literatürde vücut algısı farklı değişkenlerle karşılaştırılarak ele alınmıştır. Vücut algısı üzerine egzersiz ortamları dışında Ata, Vural ve Keskin (2014) tarafından yapılan bir çalışmada vücut algısı ve obezite ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre; bireyin kendi vücut algısını belirlemede sağlık durumundan öte beden imajının ön plana çıktığı ve buna paralel olarak kendi bedenine yatırım yapan bireylerin kendilerini daha fazla sevdikleri ve benlik saygılarının daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda örneklemimizde yer alan katılımcıların egzersiz yapıyor olması bedenlerine bir yatırım olarak ele alınabilir. Bu bulgular doğrultusunda kuramsal yaklaşımları göz önünde bulundurulacak olunursa kendini diğerlerinin özellikleriyle kıyaslanmanın birey üzerindeki etkilerinin açıklandığı sosyal kıyaslama teorisi ile açıklamak mümkündür (Morrison, Morrison & Sager 2004). Sosyal kıyaslama teorisi penceresinden bakıldığında olumsuz değerlendirilme korkusu artan egzersiz katılımcıların egzersiz davranışlarına yansıyan bu algısal sürecin aynı şekilde vücut algılarında da yansıdığı düşünülmektedir. Ayrıca artan olumsuz değerlendirilme korkusu ile vücut algısına yönelik olarak da farkındalığın artış göstermesi elde etmiş olduğumuz bulgulara dayanak sağlayabilir. Bir başka kuramsal dayanak olarak ise üçlü etki teorisi medya, akran ve ailenin sosyal kıyaslama ve vücut algısı üzerindeki etkisi vurgulanmaktadır (Keery, Van den Berg & Thompson 2004; Polat 2014). Birçok akranın bir arada bulunduğu egzersiz ortamlarının yanı sıra sosyal yaşam süreci içerisinde medya etkisine maruz kalan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkularının egzersiz yapması ile azalması aynı zamanda egzersiz öncesi ya da sonrasında medya etkisine maruz kalması ile vücut algısında da bir düşüşe neden olabilir.

Araştırmanın alt hipotezi olan cinsiyet değişkeni ile olumsuz değerlendirilme korku düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Uluslararası literatüründeki çalışmaların genelinde olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet değişkeninde farklılık gösterdiği ve yapılan birçok çalışmanın sonuçlarına bakıldığında cinsiyet farklılıklarının olduğu görülmeye karşın; Çam, Sevimli ve Yerlikaya (2010) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin anlamlı bir fark yaratmadığı saptanmıştır. Karabulut ve Bahadır (2013) tarafından ümit milli judo takımı örneklemini üzerinde geliştirilen çalışmada da olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet değişkeni açısından fark yaratmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bu bilgiler doğrultusunda araştırma bulguları literatür ile paralellik göstermektedir.

Literatürde sporculuk deneyim düzeylerine göre bireylerin beden algılarındaki farklılıklarını araştıran değişik çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan biri, fitness eğitmenlerinin bedenlerine

yönelik algılarını, spor deneyimlerine göre değerlendiren bir çalışma olup sonuçlarının spor deneyim düzeylerinin beden algılarını değiştirmedeğini ortaya koymuştur (Altıntaş & Aşçı 2005). Yapılan araştırmada, vücut algısı düzeyinin sporculuk deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığının saptanması bu çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde; egzersiz katılımcıları örnekleminde sporculuk deneyimi değişkeni açısından olumsuz değerlendirilme korku düzeyi araştırmasına rastlanmamıştır.

Sonuç olarak; egzersiz yapan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkuları vücut algı düzeyleriyle yüksek düzeyde olmamakla birlikte pozitif doğrusal yönde ilişki göstermekte olup bireylerin olumsuz değerlendirilme korkularının vücut algılarını belirlemede etkili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte olumsuz değerlendirilme korkusu ve vücut algısının, çalışmanın alt hipotezleri olan cinsiyet ve sporculuk deneyimi açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark göstermediği ortaya konulmuştur.

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı çalışmadan elde edilen verilerin sadece egzersiz yapan bireylerle ayrıca tek bir ildeki sağlık ve fitness merkezleri ile sınırlı olmasıdır. İleriki çalışmalarda egzersiz yapmayan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusu ve vücut algıları tespit edilip, egzersiz yapan bireylerle bu iki değişkene göre karşılaştırma yapılabilir. Yine Türk yazımına katkı sağlayacağı düşünülen bir başka öneri ise nicel çalışma yöntemiyle tespit edilen olumsuz değerlendirilme korkusu ve vücut algılama ilişkisinin nitel araştırma yöntemi ile konuya yorumlayıcı bakış açısı ile niçin, nasıl ne şekilde sorularına yanıt arayacak şekilde derinlemesine araştırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Altıntaş A. & Aşçı H. (2005). "Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları". *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 3/3 (2005) 101-104.
- Aronson E., Wilson T. D. & Akert R. M. (2012). *Sosyal Psikoloji*. İstanbul 2012.
- Aslan D. (2004). "Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları". *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi-STED* 13/9 (2004) 326-329.
- Ata A., Vural A. & Keskin F. (2014). "Beden algısı ve obezite". *Ankara Medical Journal* 14/3 (2014) 74 -84.
- Aydın S. (2008). "An Investigation on the Language Anxiety and Fear of Negative Evaluation Among Turkish". *Asian EFL Journal* (2008) 421-444 Kaynak: <http://asian-efl-journal.com/1632/teaching-articles/2008/10/an-investigation-on-the-language-anxiety-and-fear-of-negative-evaluation-among-turkish-efl-learners/#squelch-taas-tab-content-0-3>
- Baudrillard J. (2004). *Tüketim Toplumu*. İstanbul 2004.
- Bauman Z. (1999). *Çalışma Tüketicilik ve Yeni Yoksullar*. İstanbul 1999.
- Bıyıklı T. (2007). *Vücut İmgisinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara 2007.
- Bilge F. & Kelecioğlu H. (2008). "Psychometric Properties of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale: Turkish Form". *Eurasian Journal of Educational Research* 32 (2008) 21-28.
- Crerand C. E., Infield A. L. & Sarwer D. (2007). "Psychological Considerations in Cosmetic Breast Augmentation". *Plastic Surgical Nursing* 27/3 (2007) 146-154.
- Crews D. J. & Landers D. M. (1987). "A Meta-Analytic Review of Aerobic Fitness and Reactivity to Psychosocial Stressors". *Medicine & Science in Sports & Exercise* 19/5 (1987) 114-120.
- Çam S., Sevimli D. & Yerlikaya E. (2010). "Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği'ne (ODKÖ) İlişkin Bir Geçerlik Güvenirlilik Çalışması". *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 19/1 (2010) 132-140.
- Çetin B., Doğan T. & Sapmaz F. (2010). "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *Eğitim ve Bilim* 35/156 (2010) 205-216.
- Duman Z. (2006). "Tüketim Toplumunda Özgürlük Sorunu". *Ege Üniversitesi Sosyoloji Dergisi* (2006) 17-33.
- Ercan H. Y. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Ankara 2013.
- Erkan Z., Çam S. & Güçray S. (2003). "Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk ile Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeklerinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2/25 (2003) 112-117.
- Ersöz A. G. (2010). "Tüketim Toplumunda "Sıfır Beden" Söylemi: Neden ve Sonuçları Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme". *Edebiyat Fakültesi Dergisi* 27/2 37-53.
- Featherstone M. (2010). Body, Image and Affectin Consumer Culture. *Body & Society* 16/1 (2010) 193-221.
- Fraenkel J. R. & Wallen N. E. (2006). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill New York 2006.
- Hovardaoğlu S. (1993). "Vücut Algısı Ölçeği". *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi* (3P). Testler Özel Eki 1/1 (1992) 26-27.
- Jones J. M., Bennett S., Olmsted M. P., Lawson M. L. & Rodin G. (2001). "Disordered Eating Attitudes and Behaviors in Teenaged Girls: A School-Based Study". *Canadian Medical Association Journal* 165/5 (2001) 547-552.
- Karabulut E. O. & Bahadır Z. (2013). "Ümit Milli Judo Takımının Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma ve Empatik Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi". *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi e Spor Bilimleri Dergisi* 7/2 (2013) 108-115.
- Karasar N. (1995). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara 1995.
- Keery H., Van den Berg P. & Thompson J. K. (2004). "An Evaluation of the Tripartite Influence Model of Body Dissatisfaction and Eating Disturbance With Adolescent Girls". *Body Image* 1/3 (2004) 237-251.
- Leary M. R. (1983). "A Brief Version of the Fear of Negative Evaluation Scale". *Personality and Social Psychology Bulletin* 9 (1983) 371-376.
- Loland N. W. (1998). "Body Image and Physical Activity. A Survey Among Norwegian Men and Women".

- International Journal of Sport Psychology* 29/4 (1998) 339-365.
- Morrison A. M., Morrison T. G. & Sager C. L. (2004). "Body Image Evaluation and Body Image Investment Among Adolescents: A Test of Sociocultural and Social Comparison Theories". *Adolescence* 39/3 (2004) 571-592.
- Oktan V. (2012). "Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü". *Eğitim Bilimleri ve Uygulama* 11/22 (2012) 119-134.
- Osei-Tutu K. B. & Campagna P. D. (2005). "The Effects of Short- vs. Long-Bout Exercise on Mood, VO₂max, and Percent Body Fat". *Preventive Medicine* 40/1 (2005) 92-98.
- Polat G. (2014) *Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş 2014.
- Scully D., Kremer J., Meade M. M., Graham R. & Dudgeon, K. (1998). "Physical Exercise and Psychological Well Being: A Critical Review". *British Journal of Sports Medicine* 32 (1998) 111-120.
- Secord P. F. & Jourard S. M. (1953). "The Appraisal of Body-Cathexis: Body-Cathexis and the Self". *Journal of Consulting Psychology* 17/5 (1953) 343-347.
- Stephoe A. & Cox S. (1988). "Acute Effects of Aerobic Exercise on Mood". *Health Psychology*. 7/1 (1988) 329-340.
- Tabachnick B. G. & Fidell L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*.: Pearson/Allyn & Bacon Boston 2007.
- Turner S. W. McFarlane A. C. & Van Der Kolk B. A. (1996). "The Therapeutic Environment and New Explorations in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder". Ed. B. A. Van Der Kolk, A. C. McFarlane & L. Weisaeth. *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body And Society* (1996). NewYork.
- Uğur G. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir 1996.
- Wegenstein B. (2006). *Getting Under The Skin: The Body and Media Theory: The Body and Media Theory*. Massachusetts Institute of Technology USA 2006.
- Wentzel K. R. (2003). "Sociometric Status and Adjustment in Middle School: A Longitudinal Study". *The Journal of Early Adolescence* 23/1 2003 5-28.
- Yıldırım A. & Şimşek H. (2014). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara 2014.