

Adolesan Sporcularda Olumlu Beden İmgesi ile Mükemmeliyetçilik İlişkisinde Öz Şefkatin Aracılık Rolünün Spor Türüne Göre İncelenmesi

The Mediation Role of Self-Compassion in the Relationship Between Positive Body Image and Perfectionism in Adolescent Athletes with regard to Sport Type

¹Fatma Eda GÜNGÖREN
ORCID No: 0000-0001-8249-454X

²F. Hülya AŞÇI
ORCID No: 0000-0002-6650-6931

¹Marmara Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

²Fenerbahçe Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Yazışma Adresi
Corresponding Address:

Fatma Eda GÜNGÖREN

Marmara Üniversitesi

E-posta: edagungoren11@gmail.com

Geliş Tarihi (Received): 31.05.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 24.05.2024

ÖZ

Bu çalışmanın amacı adolesan sporcularda olumlu beden imgesi ile mükemmeliyetçilik ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolünün spor türüne göre incelenmesidir. Çalışmaya İstanbul ilindeki kulüplerde bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan, en az 2 yıl spor deneyimi olan 381 ($\bar{x}_{yaş}=15,95\pm 1,05$) kız sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporculara Kişisel Bilgi Formu, Beden Değeri Ölçeği-2; Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu ve Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizi Process Macro eklentisi aracılığıyla IBM SPSS kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada aracılık ilişkisini incelemek amacıyla oluşturulan modelleme 'Koşullu Süreç Modeli' kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar ($B=-0,16$; $p<0,00$), hatalarla aşırı ilgilenme ($B=-0,33$; $p<0,05$), algılanan ebeveyn baskısı ($B=-0,13$; $p<0,05$) ve algılanan koç baskısı ($B=-0,20$; $p<0,05$) alt boyutları ile öz şefkat arasında negatif ilişki vardır. Mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar ($B=0,38$; $p<0,05$) alt boyutu olumlu beden imgesi ile pozitif ilişkiliyken, hatalarla aşırı ilgilenme ($B=0,04$; $p>0,05$), algılanan ebeveyn baskısı ($B=0,14$; $p>0,05$), ve algılanan koç baskısı ($B=0,01$; $p>0,05$), olumlu beden imgesi arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ve tüm bu ilişkilerde spor türü düzenleyici role sahip değildir. Ayrıca, bulgular öz şefkatin; kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan ebeveyn baskısı ve algılanan koç baskısı ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini, bu aracılık etkisinde spor türünün düzenleyici rolü olmadığını göstermiştir. Sonuç olarak, adolesan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeyleri öz şefkatten etkilenecek onların, olumlu beden imgesi düzeylerini etkilemektedir ve bu etkiler sporcuların bireysel veya takım sporu ile uğraşmalarına göre değişmemektedir.

Anahtar Kelimeler: Olumlu beden imgesi, Mükemmeliyetçilik, Öz şefkat, Spor türü

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between positive body image and perfectionism in adolescent athletes according to sport type. 381 ($M_{age}=15.95\pm 1.05$) female athletes with at least two years experiences who involved individual and team sports in Istanbul voluntarily participated in the study. Personal Information Form, Body Appreciation Scale-2; Self-Compassion Scale-Short Form and Sports-Multidimensional Perfectionism Scale were administered to all participants. Analysis was performed by using IBM SPSS via the Process Macro plugin. The analyses showed that personal standards ($B=-0,16$; $p<0,05$), concern over mistakes ($B=-0,33$; $p<0,05$), perceived parental pressure ($B=-0,13$; $p<0,05$) perceived coach pressure ($B=-0,20$; $p<0,05$) subscales of perfectionism were negatively related to self-compassion. Personal standards ($B=0,38$; $p<0,05$) subscale of perfectionism was positively associated with positive body image but concern over mistakes ($B=0,04$; $p>0,05$), perceived parental pressure ($B=0,14$; $p>0,05$) and perceived coach pressure ($B=0,01$; $p>0,05$) subscales of perfectionism were not significantly related with positive body image and also sport type has no moderator role in all these relationships. Analysis also revealed that self-compassion mediated the relationship between positive body image and all subscales of perfectionism, but sport type has no moderating role in this mediation effect. In conclusion the perfectionism levels of adolescent athletes are affected by self-compassion, and this affect their positive body image levels. These effects do not change whether the athletes are engaged in individual or team sports.

Keywords: Positive body image, Perfectionism, Self-compassion, Sport type

GİRİŞ

Beden imgesi, kişinin fiziksel görünümüyle ilgili kendi algılarını ve tutumlarını kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Cash ve diğ., 2004). Geçmişten bu yana beden imgesi üzerine yapılan bilimsel çalışmalar, beden imgesinin bağıntıları, yordayıcıları ve sonuçları hakkında pek çok bilgi ortaya çıkarmıştır (Cash ve Smolak, 2011). Ancak mevcut beden imgesi alanyazını, beden imgesi bozukluğu, beden / görünüm tatminsizliği, beden gözetimi, beden utancı ve medya görünüm ideallerinin içselleştirilmesi gibi birçok olumsuz bileşenlere odaklanırken (Tylka 2018) beden imgesinin güçlü yönü olan olumlu beden imgesini ihmal etmiştir (Tylka, 2011).

Olumlu beden imgesi alanyazında farklı perspektifler açısından birçok kez tanımlanmıştır. Örneğin, Avalos ve diğerleri (2005) olumlu beden imgesini; kişinin bedenini sevmesi ve kabul etmesi (toplumsal olarak belirlenmiş ideallerle tutarsız yönler dâhil) ve benzersizliğini, gerçekleştirdiği işlevleri takdir etmesi olarak tanımlamıştır (Webb, Tylka ve Wood-Barcalow, 2015). Olumlu beden imgesi; bedeni ve işlevlerini takdir etmeyi içeren "bedene yönelik kapsayıcı bir sevgi ve saygıya" atıfta bulunan, kusurlarına rağmen bedenini kabulüdür (Tylka, 2018). Bu tanım olumlu beden imgesinin görünüş memnuniyetinden daha fazlasını ifade ettiğini ve görünüşü ne olursa olsun bedenini sevgisini ve kabulünü temsil ettiğini ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle, olumlu beden imgesi, bedene yönelik kabul, saygı, şefkat ve takdiri içerir (Tylka ve Wood-Barcalow, 2015).

Genel psikolojide yapılan çalışmalarda olumlu beden imgesinin benlik saygısı, yaşam doyumu, iyimserlik, yenilenme, mutluluk, esenlik, minnettarlık, başa çıkma ve öz şefkat gibi olumlu psikolojik yapılarla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Swami, 2009; Dalley ve Vidal, 2013; Swami ve diğ., 2015; Swami ve diğ., 2018; Wasykliki ve diğ., 2012). Olumlu beden imgesinin aynı zamanda olumsuz psikolojik sağlık göstergeleri olan depresyon, kaygı, mükemmeliyetçilik gibi kavramlarla ilişkisi araştırılmış ve negatif ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Ramseyer-Winter ve diğ., 2019; Iannantuono ve Tylka, 2012; Geller ve diğ., 2021).

Olumlu beden imgesi kavramı egzersiz ve spor psikolojisi alanyazınında da ele alınmıştır. Yapılan çalışmalar olumlu beden imgesi düzeylerinin sporcularda ve egzersiz katılımcılarında sedanter bireylere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Jankauskiene ve diğ., 2020). Sporcularda ve egzersiz katılımcılarında yapılan çalışmalarda da olumlu beden imgesi ile benlik saygısı, sportif güven, öz şefkat, yeme bozukluğu gibi olumlu ve olumsuz psikolojik yapıların ilişkisi araştırılmıştır (Örn, Adam ve diğ., 2021; Soulliard ve diğ., 2019; Çelik ve Güngör, 2020; Jankauskiene ve Baceviciene, 2019). Yapılan bu çalışmalar olumlu beden imgesinin; sportif güven, optimal performans duygu durumu, benlik saygısı ile pozitif ilişkili olduğunu; öte yandan yeme bozukluğu ile olumlu beden imgesi arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Soulliard ve diğ., 2019; Çelik ve Güngör, 2020; Jankauskiene ve Baceviciene, 2019). Egzersiz ve spor psikolojisi alanyazını incelendiğinde, sporcu örnekleminde sportif performans için belirleyici olan mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkinin sıklıkla ele alınmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmada, adolesan sporcularda olumlu beden imgesi ile mükemmeliyetçilik ilişkisi ele alınmıştır. Kişinin kendisine ulaşılması yüksek standartlar koymasına yönlendiren ve bu yüksek standartlara ulaşamadığı zaman kendisini eleştirmesine sebep olan bir kişilik özelliği olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik (Flett ve Hewitt, 2002) olumlu beden imgesini etkileyen psikolojik faktörlerden biridir (Bardone -Cone ve diğ., 2008). Yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik, kişilerin öz değerlerini toplumda değer verilen ideal güzellik standardına dayandırmalarına sebep olurken, beden imgesi algılarını etkileyebilmekte (Cash, 2012) ve beden imgesi bozukluklarına yol açmaktadır (Sherry ve diğ., 2009; Wade ve Tiggeman, 2013). Sporun rekabetçi ve yüksek standartları, fiziksel görünümün değerlendirilmesi, yüksek standartların karşılanamaması sporcuların beden imgelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Groesz ve diğ., 2002). Yapılan çalışmalar,

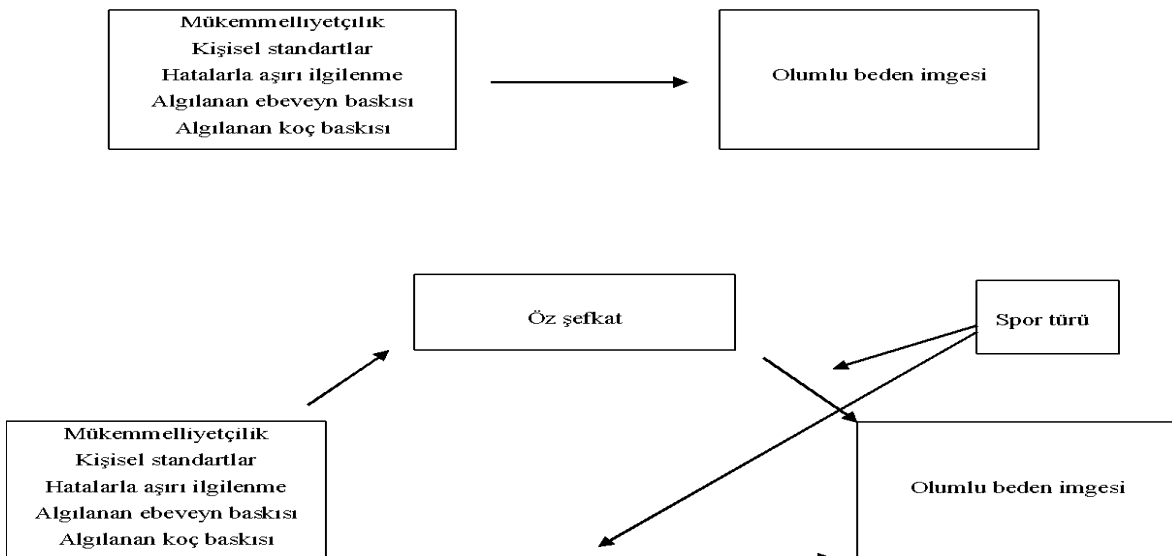
sporcuların bedenlerinin görünüşleriyle ilgili endişelerin spor performanslarını etkilediğini ortaya koymuştur (Greenleaf, 2002). Sporcuların bedenlerini ve branşlarının gerekliliklerini yerine getirmelerini sağlayan bedenlerinin işlevini takdir etmesi, sporcuların başarabileceklerine dair daha fazla sportif güven duymalarına yardımcı olabilmektedir (Soulliard ve diğ., 2019). Bu doğrultuda ergen kız sporcular arasında pozitif sağlık ve performansla ilgili göstergelerden olan olumlu beden imgesini anlamak, olumlu beden imgesinin geliştirilmesinde mükemmeliyetçilik gibi atletik performans belirleyicilerinin rolü çalışmada ele alınmıştır.

Bu çalışmada sporcularda mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi ele alınırken, bu ilişkide öz şefkatin aracılık rolü de incelenmiştir. Alanyazında öz-şefkatin olumsuz duygularla baş etmede önemli bir strateji olarak kullanılabilirliği (Diedrich ve diğ., 2014) belirtilmiştir. Gilbert (2009) öz-şefkati, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında onu hafifletmeye ve önlemeye çalışmak olarak tanımlamıştır (Gilbert, 2009). Öz şefkatin mükemmeliyetçiliğin yaratacağı olumsuz durumlara karşı koruyucu olduğu çalışmalarda ortaya konmuştur (Stoerber ve diğ., 2020; Ferrari ve diğ., 2018). Ayrıca, daha iyi olma hali olarak tanımlanan (Zessin ve diğ., 2015) öz şefkatin olumlu beden imgesi ile ilişkili olduğu da çalışmalarda bulunmuştur (Barnett ve Sharp, 2016; Wasylkiw ve diğ., 2012). Yüksek düzeyde öz-şefkat, daha olumlu bilişsel değerlendirmeleri harekete geçirerek bireylerin bedenlerine karşı nazik ve kabul edici davranmasını sağlayabilir. Bu bilişsel değerlendirmeler ve duygusal tepkiler, bireyin olumlu beden imgesi düzeyini etkileyebilir. Bu bilgilerden hareketle, çalışmada adolesan kız sporcularda olumlu beden imgesi ile mükemmeliyetçilik ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolü incelenmiştir.

Ayrıca çalışma, öz şefkatin aracılık rolünde spor türünün düzenleyici rolü olup olmadığını araştırmayı da amaçlamıştır. Farklı spor branşlarındaki sporcular için yaptıkları spor branşının doğası gereği takım içi dinamiklerin, tek başına seyircilerin önünde olma gibi durumların sporcuların olumlu beden imgesi düzeylerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, sporcuların olumlu beden imgesi, öz şefkat ve mükemmeliyetçilik algılarının belirlenmesinde kendileri için önemli olan insanlardan (takım arkadaşı, koç, ebeveyn vb.) aldıkları sosyal destek önemlidir.

Şekil 1

Mükemmeliyetçilik ile Olumlu Beden İmgesi Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracılığında Spor Türünün Düzenleyici Rolü İlişkin Araştırma Modeli



Bu bilgilerden hareketle, çalışmada Şekil 1 'de sunulan model çerçevesinde, adolesan kız sporcularda olumlu beden imgesi ile mükemmeliyetçilik ilişkisinde öz şefkatın aracılık rolünde spor türünün düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışmada mükemmeliyetçilik alt boyutları ile öz şefkat ve olumlu beden imgesi arasındaki ilişkinin negatif olduğu beklenmektedir. Ayrıca, mükemmeliyetçilik alt boyutları ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin öz şefkati azaltması buna bağlı olarak olumlu beden imgesinin de azalması beklenmektedir. Ayrıca bireysel sporlarla uğraşan ergenlerde bu ilişkinin yaşanma sıklığının takım sporcularına göre daha fazla olması beklenmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar: Araştırmanın örneklemini olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmanın evrenini temsil edecek örneklem büyüklüğü %95 güven aralığında ve 0,05 sapma miktarı ile 381 olarak hesaplanmıştır (Büyüköztürk ve diğ., 2019). Çalışmaya 2021-2022 sezonunda İstanbul ilinde yarışan, 15-18 yaş aralığında bireysel spor ve takım sporu ile uğraşan ve en az iki yıllık spor deneyimine sahip 381 kız sporcu (\bar{X} yaş=15,95± 1,05) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların 222'si takım sporu (\bar{X} yaş=15,97± 1,08), 159'u bireysel spor (\bar{X} yaş=15,93± 1,02) yapmaktadır. Takım sporu yapan katılımcılar voleybol, basketbol, futbol branşlarından; bireysel spor yapan katılımcılar ise, atletizm, yüzme, karate, okçuluk, tenis, kick boks, boks branşlarında yarışmalara katılan adolesan sporcular arasından seçilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların ortalama spor deneyimleri 5,10 ± 2,80 yıldır. Ayrıca çalışmaya katılan sporcuların 17'si milli sporcudur.

Veri Toplama Araçları: Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu ile Bedeni Beğenme Ölçeği- 2, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, branş, spor deneyimi, milli olma durumu ve mücadele ettiği lig bilgilerinin belirlenmesine yönelik soruları içermektedir.

Bedeni beğenme ölçeği – 2: Bedeni Beğenme Ölçeği; Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilmiştir. On maddeden oluşan ölçek tek boyutludur ve 5'li likert (1 – asla – 5 her zaman) yapıda değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Oktan ve Saylan (2020) tarafından 15-24 yaş arasındaki örnekleme yapılmıştır. Bedeni Beğenme Ölçeğinin güvenirlik katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur (Oktan ve Saylan, 2020). Bu çalışmadaki örneklem grubu için Doğrulayıcı Faktör Analizi ile yapılan geçerliliğine ilişkin elde edilen uyum değerleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur ($\chi^2/sd=174,553/35$, CFI=.943, GFI=.910, RMSEA=.010, SRMR=.038). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur.

Öz şefkat ölçeği-kısa form: Raes ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ölçek toplamda 12 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler 5'li Likert tipi değerlendirme ölçeği kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışmasında, Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucu faktör yükü 0,30'un altında kalan madde 10 ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu orijinal formundan farklı olarak 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının 0,75 olduğu; test tekrar test güvenirliğinin ise 0,84 olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım ve Sarı, 2018). Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi bulguları ölçeğin bu çalışmadaki örneklem grubu için yapı geçerliliğini desteklemektedir ($\chi^2/sd=169,108/40$, CFI=.900, GFI=.965, RMSEA=.0092, SRMR=.0089). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur.

Spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği: Dunn ve diğerleri (2002) tarafından geliştirilen ölçekte kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve algılanan koç baskısı olmak üzere 4 alt boyut ve 30 madde bulunmaktadır. Ölçek 5'li likert tipte olup "1 Kesinlikle Katılmıyorum" ile "5 Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir.

Ölçeğin yetişkin Türk sporculara uyarlama çalışmasını Çepikkurt (2011), adolesan sporculara uyarlama çalışmasını Özgör ve diğerleri (2018) yapmıştır. Ölçeğin adolesanlar için olan Türkçe formunda 26 madde ve dört alt boyut -kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan ebeveyn baskısı, algılanan koç baskısı- bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları; kişisel standartlar için 0,88, hatalarla aşırı ilgilenme için 0,94, algılanan ebeveyn baskısı için 0,94 ve algılanan koç baskısı için 0,83'tür (Özgör ve diğ., 2018). Bu örneklem grubu için Doğrulamalı Faktör Analizi sonucu elde edilen uyum indeks değerleri kabul edilebilir sınırlar içinde bulunmuştur ($\chi^2/sd=883,380/293$, CFI=.921, GFI=.946, RMSEA=.0074, SRMR=.0089). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı yüksek standartlar alt boyutu için 0,76, hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu için 0,82, algılanan ebeveyn baskısı alt boyutu için 0,84 ve algılanan koç baskısı alt boyutu için 0,50 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması: Veriler, İstanbul ilindeki spor kulüplerinde yer alan bireysel ve takım sporu yapan adolesan sporculardan 2021-2022 sezonunda yüz yüze toplanmıştır. Sporculardan ve ebeveynlerinden ölçekler uygulanmadan önce bilgilendirme ve onam formu alınmıştır. Araştırma Helsinki Deklarasyonu Prensipleri 2008 etik standartlarına göre hazırlanmış ve araştırmanın etik kurul onayı Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden (15.11.2021-129) alınmıştır. Ölçeklerin kullanılması için gerekli izinler araştırmacılardan alınmıştır.

Verilerin Analizi: Veri analizine geçmeden önce verilerin normal dağılıp dağılmadığını saptamak ve sonuçları etkileyebilme ihtimali olan durumlardan sakınmak için (Seçer, 2017) veri seti incelenmiştir. Tabachnick ve diğerleri (2013), büyük bir veri setinde rastgele bir düzende yalnızca birkaç veri noktasının (%5 veya daha az) eksik olmasının ciddi sorunlar doğurmayacağını belirtmektedir. Kayıp Veri Analizi (Missing Value Analysis) sonucunda tespit edilen %4,7 oranında olan kayıp değerlere, aritmetik ortalama (series mean) yöntemi ile değer atanmıştır. Sonraki adımda çok değişkenli analizlerde normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı ve veri setindeki uç değerler Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş ve veri setinde uç değer tespit edilmemiştir.

Mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılığında spor türünün düzenleyici etkisi için Şekil 1'de oluşturulan modeldeki etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 Bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Çalışma kapsamında yapılması gereken Bootstrap analizleri, PROCESS Macro eklentisi aracılığıyla IBM SPSS 22 kullanılarak yapılmıştır. "Multiple Mediation Model 15" (Hayes, 2012) kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Analizler Hayes tarafından önerilen çağdaş yaklaşım kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre a yolu, b yolu, c yolu ve c' yolu istatistiksel olarak anlamlı olmasa bile Bootstrap testi sonucunda X'in dolaylı etkisinin anlamlı olması aracılık etkisinin doğrulanması için yeterlidir (Gürbüz, 2019). Dolaylı etkiye ait %95 güven aralığının alt ve üst değerlerin sıfır (0) içeriyorsa aracılık etkisi anlamsız, sıfır içermiyorsa anlamlı olarak kabul edilir (Hayes, 2012). Ancak geleneksel yaklaşımda aracılık etkisinden söz edilebilmek için sırasıyla c yolu, a yolu ve b yolunun anlamlı çıkması gerekmektedir. Bu adımlardan herhangi biri anlamlı değilse bir sonraki adıma geçmeden aracı değişkenin aracılık etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır (Baron ve Kenny, 1986; Gürbüz, 2019). Bu bilgilerden hareketle bu çalışmada aracılık etkisinden söz edilebilmek için geleneksel yaklaşımın aksine belirtilen koşulların sağlanmasının gerekli olmadığını öne süren çağdaş yöntem tercih edilmiştir (Hayes, 2012). Ayrıca, Process Macro ile aracı ve düzenleyici değişkenleri içeren karmaşık modelleri, aracı ve düzenleyici değişkenleri tek seferde analize dâhil ederek, analize katılan değişkenlere ait hata miktarının düşürülmesini sağlayarak test etmek mümkün olmaktadır (Hayes, 2022). Bunun yanı sıra, model düzenleyici değişkene ait etkileşim etkilerini de otomatik olarak hesaplanması mümkün kılmaktadır. Bu çalışmada da spor türünün mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü üzerine düzenleyici etkisine yönelik araştırma modeli ve modele ait hipotezler test etmek amaçlandığı için Process Macro tercih edilmiştir.

BULGULAR

Ön Analizler: Araştırma kapsamında değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Elde edilen basıklık değerleri -0,36 ile 0,76 arasında, çarpıklık değerleri ise -0,53 ile 0,54 arasında bulunmuştur (Tablo 1). Basıklık ve çarpıklık değerleri +2 ile -2 arasında olması gereken değer aralıklarındadır (George ve Mallery, 2016). Buna göre verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Ayrıca Tablo 1’de araştırmada ele alınan değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri de sunulmuştur. Öz şefkat değişkeni için elde edilen ortalama değer $3,18 \pm 0,66$ iken, olumlu beden imgesine ait ortalama değer $3,76 \pm 0,88$ olarak bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik at boyutlarına ait en yüksek ortalama değer $3,37 \pm 0,68$ ile kişisel standartlar alt boyutunda elde edilmiştir.

Tablo 1*Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri*

Değişkenler	n	En Düşük	En Yüksek	Mod	Medyan	X	Ss	Çarp.	Bas.
Öz Şefkat	381	1,00	5,00	2,82	3,18	3,18	0,66	-0,14	-0,36
Olumlu Beden İmgesi	381	1,00	5,00	5,00	3,76	3,76	0,88	-0,53	-0,13
Kişisel Standartlar	381	1,00	5,00	3,22	3,33	3,37	0,68	-0,02	0,98
Hatalarla Aşırı İlgilenme	381	1,00	5,00	3,00	3,00	2,96	0,87	0,16	-0,35
Algılanan Ebeveyn Baskısı	381	1,00	5,00	2,89	2,77	2,75	0,83	0,27	0,76
Algılanan Koç Baskısı	381	1,00	5,00	2,67	2,66	0,79	0,79	0,54	0,54

Çoklu doğrusal bağlantı durumu için değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Field (2009) değişkenler arası korelasyon katsayılarının 0,80 veya 0,90 değerlerinin üzerinde olduğu zaman çoklu doğrusal bağlantı problemi oluşacağını belirtmektedir. Çalışmada değişkenler arası korelasyon katsayıları -0,01 ile 0,61 arasındadır.

Tablo 2*Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayısı*

	Öz Şefkat	Olumlu Beden İmgesi	Kişisel Standartlar	Hatalarla İlgilenme	Algılanan Ebeveyn Baskısı	Algılanan Koç Baskısı
Öz Şefkat	1					
Olumlu Beden İmgesi	,49**	1				
Kişisel Standartlar	-,17**	,14**	1			
Hatalarla Aşırı İlgilenme	-,43**	-,14**	,55**	1		
Algılanan Ebeveyn Baskısı	-,17**	-,01	,51**	,55**	1	
Algılanan Koç Baskısı	-,24**	-,05	,52**	,55**	,61**	1

** $p < 0,01$

Mükemmeliyetçilik ile Olumlu Beden İmgesi Arasında Öz Şefkatin Aracı, Spor Türünün Düzenleyici Rolüne İlişkin Bulgular: Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile aracı değişken öz şefkat arasındaki doğrudan ilişkiler Tablo 3’de sunulmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, öz şefkat ile kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan ebeveyn baskısı ve algılanan koç baskısı arasındaki ilişki negatif yönlü olup etki katsayıları $B = -0,33$ ile $B =$

0,13 arasındadır.

Tablo 3

Mükemmeliyetçilik ile Öz şefkat Arasındaki Doğrudan İlişkiler

	B	SH	t	p
KŞ→ÖŞ	-0,16	0,05	-3,30	0,00
HAİ→ÖŞ	-0,33	0,04	-9,35	0,00
AEB→ÖŞ	-0,13	0,04	-3,25	0,00
AKB→ÖŞ	-0,20	0,04	-4,76	0,00

ÖŞ: Öz Şefkat, OBİ: Olumlu Beden İmgesi, KŞ: Kişisel Standartlar, HAİ: Hatalarla Aşırı İlgilenme, AEB: Algılanan Ebeveyn Baskısı, AKB: Algılanan Koç Baskısı B: Standardize edilmemiş beta katsayıları.

Tablo 4

Mükemmeliyetçilik ile Olumlu Beden İmgesi Arasındaki Doğrudan Etkiler ve Spor Türünün Düzenleyiciliği

	B	SH	t	P
KS→OBİ	0,38	0,22	3,34	0,03
HAİ→OBİ	0,04	0,15	0,25	0,81
AEB→OBİ	0,14	0,15	0,88	0,38
AKB→OBİ	0,01	0,16	0,06	0,96
KS→OBİ ¹	0,33	0,07	4,48	0,00
KS→OBİ ²	0,28	0,09	3,05	0,00
HAİ→OBİ ¹	0,08	0,07	1,22	0,22
HAİ→OBİ ²	0,12	0,087	1,51	0,13
AEB→OBİ ¹	0,09	0,07	2,39	0,17
AEB→OBİ ²	0,05	0,07	0,78	0,44
AKB→OBİ ¹	0,07	0,07	1,01	0,31
AKB→OBİ ²	0,14	0,08	1,70	0,09

ÖŞ: Öz Şefkat, OBİ: Olumlu Beden İmgesi, KŞ: Kişisel Standartlar, HAİ: Hatalarla Aşırı İlgilenme, AEB: Algılanan Ebeveyn Baskısı, AKB: Algılanan Koç Baskısı B: Standardize edilmemiş beta katsayıları.

Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile bağımlı değişken olan olumlu beden imgesi arasındaki doğrudan ilişkiler incelendiğinde (Tablo 3), analiz sonuçları, kişisel standartların olumlu beden imgesi üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir (B= 0,38; p <0,05). Öte yandan, mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan ebeveyn baskısı ve algılanan koç baskısı alt boyutlarının olumlu beden imgesi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır (p> 0.05). Mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkide spor türünün düzenleyicilik

rolüne ilişkin analiz sonuçlarına göre de (Tablo 4) hem takım hem de bireysel sporlarla uğraşan adolesan kızlarda kişisel standartların olumlu beden imgesi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunurken ($p < 0,05$); hatalarla aşırı ilgilenmenin, algılanan ebeveyn baskısının ve algılanan koç baskısının olumlu beden imgesi üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$).

Öz şefkatin aracılık etkisini incelemek amacıyla Bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizlerden elde edilen tahminler, yanlışlık hatasından temizlenmesi için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 5'te görüldüğü gibi kişisel standartların, hatalarla aşırı ilgilenmenin, algılanan ebeveyn baskısının ve algılanan koç baskısının öz şefkat aracılığıyla olumlu beden imgesi üzerindeki dolaylı etkisi hem takım hem de bireysel spor branşları ile ilgilenen kız sporcularda anlamlı ve negatif yönlüdür.

Tablo 5

Mükemmeliyetçiliğin Öz Şefkat Aracılığıyla Olumlu Beden İmgesi Spesifik Dolaylı Etkileri ve Spor Türünün Bu Etkide Düzenleyiciliği

	Katsayılar		Bootstrapping %95 BCa CI	
	Nokta Tahmini	S.H	Alt Sınır	Üst sınır
KS→ÖŞ→OBİ ¹	-0,12	0,05	-0,23	-0,04
K.S →ÖŞ →OBİ ²	-0,10	0,04	-0,19	-0,03
HAİ→ÖŞ→OBİ ¹	-0,26	0,04	-0,34	-0,18
HAİ→ÖŞ→OBİ ²	-0,21	0,04	-0,29	-0,14
AEB→ÖŞ→OBİ ¹	-0,10	0,03	-0,16	-0,04
AEB→ÖŞ→OBİ ²	-0,08	0,03	-0,13	-0,03
AKB→ÖŞ→OBİ ¹	-0,15	0,04	-0,24	-0,07
AKB→ÖŞ→OBİ ²	-0,12	0,03	-0,19	-0,06

ÖŞ: Öz Şefkat, OBİ: Olumlu Beden İmgesi, KŞ: Kişisel Standartlar, HAİ: Hatalarla Aşırı İlgilenme, AEB: Algılanan Ebeveyn Baskısı, AKB: Algılanan Koç Baskısı 1: Takım, 2: Bireysel, BootSH=Standart Hata Katsayısı; BootLLCI= %95 güven aralığında alt sınır; BootULCI= %95 güven aralığında üst sınır

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, adolesan sporcularda olumlu beden imgesi ile mükemmeliyetçilik ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolünün spor türüne göre incelenmesidir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan ebeveyn baskısı ve algılanan koç baskısı alt boyutları ile öz şefkat arasında negatif ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular, yüksek hedefler belirleyen ve kusursuzluğa ulaşmak için çabalayan, yüksek hata yapma kaygısı yaşayan, başarısızlık sonucunda antrenörleri ve ebeveynleri tarafından eleştirileceğine inanan sporcuların, kendisine karşı şefkatli ve anlayışlı olma düzeylerinin azalmakta olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgu, yetersizlikler veya olumsuz deneyimler hakkında sert yargıya varan bireylerin; kendini yargılamalarının daha yüksek olma olasılığı ile açıklanabilir (Barnett ve Sharp, 2016). Buradan hareketle; bireylerin benlikleriyle ilişki kurma biçimlerini etkileyen mükemmeliyetçiliğin, olumsuz bilişsel değerlendirmeleri harekete geçirerek bireylerin kendilerine karşı şefkat duymalarını zorlaştırdığı söylenebilir.

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile öz şefkat arasında negatif ilişki olduğu bulgusu alanyazında daha önce farklı örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalar ile desteklenmektedir. Örneğin, Stoeber ve diğerleri (2020); Richardson ve diğerleri (2020) ve Tan (2023) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarda mükemmeliyetçilik ile öz şefkatin negatif ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Yetişkin kadın ve erkeklerde yapılan bir diğer çalışmada da Linnet ve Kibowski (2019) mükemmeliyetçilik ile öz şefkatin negatif ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Ferrari ve

diğerleri (2018) 541 ergen ve 515 yetişkin ile gerçekleştirdikleri çalışmada mükemmeliyetçilik ile öz şefkatin negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazında yer alan yukarıda bulunan sporcu örneklemini dışında genel örneklem üzerinde yapılan çalışmaların bu çalışmanın bulgularını desteklediği söylenebilir. Bunun yanı sıra, bu tez çalışmasından elde edilen bulgu alanyazında, sporcu örnekleminde yapılan çalışma bulguları ile de paralellik göstermektedir. Örneğin, Lizmore ve diğerleri (2017), erkek ve kadın sporcularda yaptığı çalışmada öz-şefkat ile mükemmeliyetçiliğin negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Buna benzer şekilde, üniversiteli kadın sporcularda yapılan araştırmada, Mosewich (2013), öz-şefkatin hatalara ilişkin endişe, eylemlerle ilgili şüpheler ve algılanan antrenör baskısı gibi çeşitli mükemmeliyetçilik bileşenleriyle negatif ilişkili olduğunu bulmuştur.

Çalışmada mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan analizler sonucunda mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutu ile olumlu beden imgesi arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle, sporcuların kişisel standartlar düzeyi arttıkça olumlu beden imgesi düzeyleri artmaktadır. Buradan hareketle; bireylerin kendilerine yüksek standartlar belirlemeleri ve bu standartlara ulaşmak için çabalamaları bedenlerini daha fazla takdir etmelerini sağlamaktadır. Öte yandan, mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan analizler sonucunda mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan ebeveyn baskısı ve algılanan koç baskısı alt boyutları ile olumlu beden imgesi arasında herhangi bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu, sporcuların hata yapmaya dair aşırı endişe duymaları, ebeveynlerinin ve antrenörlerinin kendileri için çok yüksek standartlar oluşturduğuna ve performanslarının ebeveynleri tarafından eleştirileceğine olan inançlarının, bedenlerini koşulsuz kabul etmeleri ve bedenlerine sevgi ve saygı beslemeleri üzerinde belirleyici olmadığını göstermektedir.

Iannantuono ve Tylka (2012) kadınlarda yaptıkları çalışmada bu çalışmanın kişisel standartlar ile olumlu beden imgesinin pozitif ilişkili olduğu bulgusuna benzer şekilde uyumlu mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesinin pozitif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Prnjak ve diğerlerinin (2019) kadın ve erkek sporcularda; Dunn ve diğerlerinin (2011) 119 yarışmacı kadın artistik paten sporcusuyla yaptıkları, beden imgesi memnuniyeti ile uyumlu mükemmeliyetçiliğin pozitif ilişkili olduğu bulguları da bu çalışmayı desteklemektedir. Wade ve Tiggemann (2013) da 1083 Avustralyalı kadından oluşan geniş bir örnekleme beden memnuniyetsizliği ile mükemmeliyetçiliğin pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Öte yandan, Scully ve diğerleri (2021), Dunn ve diğerleri (2011) ve Prnjak ve diğerleri (2019) farklı örneklemlerde yaptıkları çalışmalar bu çalışmanın hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan ebeveyn baskısı ve algılanan koç baskısı ile anlamlı ilişki bulunmaması bulgusundan ayrılarak uyumsuz mükemmeliyetçiliğin olumlu beden imgesi ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Koulanova ve diğerleri (2021) ergen kız sporcularla yaptıkları nitel çalışmada, ebeveynlerin ve antrenörlerin sporla uğraşan ergen kızların olumlu beden imajlarının geliştirilmesinde önemli rolleri olduğu bulgusu da bu çalışmanın bulgularından farklılaşmaktadır. Bu çalışmanın bulgularının alanyazındaki diğer çalışmaların bulgularından farklı olmasının sebebi çalışmaların örnekleminin bu çalışmanınkinden farklılaşması olabilir. Scully ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışma yetişkin kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın örneklemini ise ergen kız sporcular oluşturmaktadır. Buna ek olarak çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarının farklılığının da bulguların farklılaşmasına neden olduğu söylenebilir. Scully ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada veri toplama aracı olarak spora özgü olmayan bir mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılırken, bu çalışmada spora özgü geliştirilmiş bir ölçek kullanılmıştır.

Öz şefkatin çoklu aracılık etkisinin test edildiği analizlerin sonuçlarına göre mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan ebeveyn baskısı ve algılanan koç baskısı alt boyutları ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkilere öz şefkat aracılık etmektedir. Aracılık analizi sonuçları, öz şefkatin; kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan ebeveyn baskısı ve algılanan koç baskısından negatif etkilenecek, olumlu beden imgesinde azalmaya neden olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulguya göre, hata yapmaya aşırı duyarlı, kişisel standartları yüksek olan, çevresindeki insanlar tarafından eleştirileceğine inanan kişilerin, kendilerine daha az öz şefkatli davranırken, bedenlerini olduğu gibi kabul etme, bedenlerine saygı duyma tutumları azalmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Barnett ve Sharp (2016) yaptıkları çalışmada beden imgesinin olumlu kısmına vurgu yapan beden imgesi memnuniyeti ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz şefkatin rolünü incelemişlerdir. Barnett ve Sharp (2016) 580 üniversiteli kadın öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik ile beden imgesi memnuniyeti arasındaki ilişkiye öz şefkatin aracılık ettiği bulgusuna ulaşmışlardır. Bu bulguların bu çalışmadan elde edilen bulgularla paralellik gösterdiği söylenebilir. Diğer yandan, öz şefkatin mükemmeliyetçilik ile farklı yapılar arasındaki ilişkiler üzerinde aracılık etkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Stoeber ve diğerleri (2020) kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada öz şefkatin öznel iyi oluş ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemişlerdir. Stoeber ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada öz şefkatin mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki negatif ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır. Stoeber ve diğerlerinin (2020) çalışmasının bulguları mükemmeliyetçiliğin öz şefkatin aracılığında pozitif psikolojik yapıları negatif etkilemesi yönüyle bu çalışmayı desteklemektedir.

Çalışmada mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkide spor türünün düzenleyicilik rolü de incelenmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişki sporcuların bireysel ya da takım sporu yapmalarına göre farklılaşmamaktadır. Çalışmada ayrıca mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasında öz şefkatin aracılık rolünün ele alındığı ilişkide spor türünün düzenleyicilik rolü de ele alınmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılığında sporcuların bireysel ya da takım sporu yapmaları belirleyici olmamıştır. Başka bir deyişle öz şefkatin; kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan ebeveyn baskısı ve algılanan koç baskısından negatif etkilenecek, olumlu beden imgesini de azaltması bireysel sporcuları ve takım sporcularını aynı şekilde etkilemiştir. Spor ortamının, sporcuların beden farkındalığını ve beden gözetimini arttırırken sporcuların beden şekilleri, boyutları ve görünümleri ile ilgili olarak spora özgü baskılar yaratabildiği bilinmektedir. Ayrıca spor türünün, bedeni yeniden şekillendirme motivasyonunda ve beden memnuniyetsizliğinin gelişmesinde önemli bir rol oynadığı ortaya konmuştur (Krentz ve Warschburger, 2011). Performans sırasında kullanılan kıyafetler, spor disiplininin medyada popüler olması kadın sporcuların beden imgelerini etkileyen faktörlerden olabilir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın bu bulgusu beklenmedik bir bulgu olarak yorumlanabilir. Çalışmanın örnekleminin adolesan sporculardan oluşmasının çalışmanın bulgularının beklenenden farklı olmasında etken olabileceği düşünülmektedir. Ergenlik dönemindeki kız sporcuların bedenlerindeki hızlı değişiklikler, boy ve kas kütlelerindeki artışlar hem bireysel spor hem de takım sporu ile uğraşan sporcular için olumlu beden imgeleri üzerinde aynı düzeyde belirleyici olabilir.

Alanyazında mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkiyi ve mükemmeliyetçilik ile olumlu beden imgesi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılığını spor türüne göre inceleyen araştırma bulgularına rastlanılmasa da olumlu beden imgesinin spor türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Örneğin,

Jankauskiene ve diğerleri (2020) olumlu beden imgesinin spor branşına göre nasıl değiştiğini inceledikleri çalışmada olumlu beden imgesinin kuvvet gerektiren ve kuvvet gerektirmeyen spor türleri açısından farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte, Krentz ve Warschburger (2011) estetik sporlardan gelen sporcuların, genel vücut memnuniyetsizliği açısından rekreasyonel olarak aktif olanlardan farklı olmadığını bulmuşlardır. Bu çalışmadan elde edilen bulguların mevcut çalışmanın bulgularını dolaylı olarak desteklediği söylenebilir. Öte yandan, Budzisz ve Sas-Nowosielski (2021) kadın ve erkek sporcularda yaptıkları çalışmada bireysel sporlar (kano, atletizm, powerlifting, sumo) yapan kadın sporcuların bedenlerini takdir etme konusunda takım sporu yapanlara göre (çim hokeyi, voleybol, kano-polo, kürek, plaj voleybolu) göre daha olumlu beden imgesi bildirdiklerini ortaya koymuştur. Fellows (1999) sporcularda yaptığı çalışmada spor branşını görünümün ön planda olduğu (jimnastik ve tenis) ve olmadığı olarak ele almış (jimnastik ve tenis); görünüş odaklı sporcuların görünüş odaklı olmayan sporlardaki (voleybol, futbol) sporculara göre daha düşük pozitif beden saygısı ve daha fazla kilo kaygısı yaşadıklarını ortaya koymuştur. Fellows'un bulgularını destekleyen bir diğer çalışmada Kantanista ve diğerleri (2017) 13-30 yaş arası 242 kadın sporcuyla yaptıkları çalışmada spor branşını estetik sporları temsil eden ve estetik olmayan sporlar şeklinde ele almış; estetik sporları temsil eden sporcuların, estetik olmayan sporları temsil edenlere göre daha olumlu bir beden imgesi bildirdiklerini ortaya koymuştur. Kong ve Harris (2015) ise zayıflık odaklı kadın atletlerde, zayıf olmayan sporlarla uğraşan atletlere kıyasla daha fazla genel ve sporla ilgili vücut memnuniyetsizliği gözlemlemişlerdir. Bu çalışmaların beden imgesinin spor türüne göre farklılaştığına dair bulgusu ise bu çalışmanın sonuçlarından ayrılmaktadır. Alanyazındaki çalışmalardan farklı sonuçlar elde edilmesinde çalışmaların örneklemini oluşturan sporcuların farklı yaş gruplarında, farklı rekabet düzeylerinde, farklı beklenti seviyelerinde, farklı antrenman ve yarışma programlarında mücadele etmeleri gibi sebepler etkili olmuş olabilir. Ayrıca spor branşının kategorizasyon şeklinin farklı olması çalışmaların sonuçlarının farklılaşmasına sebep olabilir.

SONUÇ

Araştırma sonucunda hem takım sporları hem bireysel spor branşlarıyla uğraşan kız sporcularda mükemmeliyetçiliğin bütün alt boyutlarının öz şefkati azaltarak olumlu beden imgesini azalttığı ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular dikkate alınarak, kız adolesan sporcularda olumlu beden imgesini hedefleyen müdahaleler geliştirilebilir. Alanda çalışan spor psikologları bu bulgulardan hareketle, sporcuların öz şefkat gelişimlerine de odaklanarak, sporcuların bedenlerini takdir etmelerini sağlayacak uygulamalar kullanabilirler. Benzer şekilde antrenörlerde, beden görünümüne daha az önemseyerek beden işlevselliğini tanımaya ve takdir etmeye daha çok odaklanan bir kültürü teşvik edebilir. Olumlu beden imgesinin bu şekilde teşvik edilmesi, sporcuların bu pozitif beden imgesi özelliklerini kabul etmeye daha fazla odaklanması için bir beden takdir iklimi yaratmak da oldukça önemlidir.

Elde edilen sonuçlar yorumlanırken, araştırmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın sınırlılıklarından biri araştırmanın kesitsel çalışma olmasıdır. Bu nedenle, elde edilen bulguların neden sonuç ilişkisi olarak yorumlanmaması gerekmektedir. Araştırmanın sadece kız sporcularda gerçekleştirilmiş olmasıyla birlikte spor branşının bireysel ve takım olarak kategorize edilmesi diğer sınırlılıklardır. Yapılacak çalışmalarda yaş, cinsiyet gibi farklılıklar açısından bulgular ortaya konulabilir. Bunların yanı sıra ileride yapılacak çalışmalarda, spor branşı değişkeni ele alınırken fiziksel görünümün ön planda olduğu ve olmadığı spor branşları şeklinde kategorize edilerek ilişki tekrar incelenebilir. Olumlu beden imgesi kavramı ilişkili olabileceği düşünülen tükenmişlik, öz yeterlik ve kişilik özellikleri gibi psikolojik yapılar ile ele alınabilir. Sporcu sağlığı ve refahı için pozitif sağlık göstergelerinden olan olumlu beden imgesinin gelişiminin sağlanması oldukça önemlidir. Bu nedenle gelecek çalışmalarda sporcuların olumlu beden imgesi geliştirmelerini etkileyebilecek güdülenme, tükenmişlik, iyi oluş gibi etmenlerin araştırılması önerilmektedir.

Yazar Katkısı:

1. **Fatma Eda GÜNGÖREN:** Fikir/Kavram, Tasarım, Denetleme, Veri Toplama ve İşleme, Analiz-Yorum, Makale Yazımı.
2. **F: Hülya AŞCI:** Fikir/Kavram, Tasarım, Denetleme, Analiz-Yorum, Makale Yazımı, Eleştirel İnceleme.

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Kurul Adı: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu

Tarih: 15/11/2021

Sayı No: 129

KAYNAKÇA

1. Adam, M. E., Kowalski, K. C., Duckham, R. L., Ferguson, L. J., ve Mosewich, A. D. (2021). Self-compassion plays a role in Canadian women athletes' body appreciation and intuitive eating: A mixed methods approach. *International Journal of Sport Psychology*, 52(4), 287-309.
2. Avalos, L., Tylka, T. L., ve Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297.
3. Bardone-Cone, A. M., Cass, K. M., ve Ford, J. A. (2008) Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework. *Body Image*, 5(2), 183-194.
4. Barnett, M. D., ve Sharp, K. J. (2016) Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 99, 225-234.
5. Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
6. Budzisz, A., ve Sas-Nowosielski, K. (2021). Positive body image among Polish elite athletes. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(5), 9-17.
7. Büyükköztürk Ş, Çakmak E.K., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş., Demirel F. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
8. Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., ve Perry A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081- 1089.
9. Cash, T. F., ve Smolak, L. (Eds.). (2011) *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York; Guilford press.
10. Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Eds.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334–342). London; Elsevier Academic Press.
11. Çelik, OB ve Güngör, NB. (2020) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde benlik saygısı ve beden takdiri: Yapısal bir eşitlik modeli. *Uluslararası Eğitim Çalışmaları*, 13 (7), 31-39.
12. Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
13. Dalley, S. E., Pollet, T. V., ve Vidal, J. (2013) Body size and body esteem in women: The mediating role of possible self-expectancy. *Body Image*, 10(3), 411-414.
14. Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., ve Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51.
15. Dunn, J. G., Craft, J. M., Dunn, J. C., ve Gotwals, J. K. (2011). Comparing a domain-specific and global measure of perfectionism in competitive female figure skaters. *Journal of Sport Behavior*, 34(1), 25-46.
16. Dunn, J. G., Dunn, J. C., ve Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of sport and exercise psychology*, 24(4), 376-395.
17. Fellows, C. L. (1999). *Comparing the differences of self-esteem, body esteem, and disordered eating behaviors between college female athletes and college female non-athletes* (Yayın No. 1397170). [Yüksek Lisans Tezi, Utah State University].
18. Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., ve Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *Plos one*, 13 (2), Article 0192022
19. Field A. (2009). *Discovering statistics using SPSS. 3rd ed.* London (UK): Sage Publications Ltd.
20. Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association: Washington, DC.
21. Geller, S., Handelzalts, J. E., Levy, S., Barron, D., ve Swami, V. (2021) Self-compassion mediates the relationship between attachment anxiety and body appreciation in women and men: Evidence from Israel. *Personality and Individual Differences*, 179, Article 110912.
22. George, D., ve Mallery, P. (2016). *Frequencies*. In IBM SPSS Statistics 23 step by step (pp. 115-125). Routledge.
23. Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208.
24. Greenleaf, C. (2002). Athletic body image: Exploratory interviews with former competitive female athlete. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 11(1), 63-88.
25. Groesz, L. M., Levine, M. P., ve Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1-16.
26. Gürbüz, (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
27. Hayes, A. F. (2012). *Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. [White paper]. Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
28. Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd Ed.)*. The Guilford Press
29. Iannantuono, A. C., ve Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image*, 9(2), 227-235.
30. Jankauskiene, R., ve Baceviciene, M. (2019). Body image and disturbed eating attitudes and behaviors in sport-involved adolescents: the role of gender and sport characteristics. *Nutrients*, 11(12), Article 3061.
31. Jankauskiene, R., Baceviciene, M., ve Trinkuniene, L. (2020). Examining body appreciation and disordered eating in adolescents of different sports practice: cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), Article 4044.
32. Kantanista, A., Król-Zielińska, M., Borowiec, J., ve Osiński, W. (2017). Is underweight associated with more positive body image? Results of a cross-sectional study in adolescent girls and boys. *The Spanish Journal of Psychology*, 20, Article E8.
33. Kong, P., ve Harris, L. M. (2015). The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of Psychology*, 149(2), 141-160.
34. Koulanova, A., Sabiston, C. M., Pila, E., Brunet, J., Sylvester, B., Sandmeyer-Graves, A., ve Maginn, D. (2021). Ideas for action: Exploring strategies to address body image concerns for adolescent girls involved in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, Article 102017.

35. **Krentz, E. M., ve Warschburger, P.** (2011). Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 375-382.
36. **Linnett, R. J., ve Kibowski, F.** (2020). A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and Identity*, 19(7), 757-783.
37. **Lizmore, M. R., Dunn, J. G., ve Dunn, J. C.** (2017). Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 75-84.
38. **Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., ve DeLongis, A.** (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 514-524.
39. **Oktan, V., ve Saylan, E.** (2020). Beden değeri ölçeği-2'nin (BDÖ-2) Türkçe adaptasyonu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 94-103.
40. **Özgür N., Altıntaş A., ve Aşçı F. H.** (2018,13-15 April). "The Cultural Adaption of Sport Multidimensional Perfectionism Scale": Its Reliability and Validity for Turkish Adolescents Athletes. [(Özet Bildiri/Poster). IV. International Exercise and Sport Psychology Congress, İstanbul, Türkiye.
41. **Prnjak, K., Jukic, I., ve Tufano, J. J.** (2019). Perfectionism, body satisfaction and dieting in athletes: The role of gender and sport type. *Sports*, 7(8), Article 181.
42. **Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., ve Van Gucht, D.** (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology ve psychotherapy*, 18(3), 250-255.
43. **Ramseyer Winter, V., Gillen, M. M., Cahill, L., Jones, A., ve Ward, M.** (2019) Body appreciation, anxiety, and depression among a racially diverse sample of women. *Journal of Health Psychology*, 24(11), 1517-1525.
44. **Richardson, C. M., Trusty, W. T., ve George, K. A.** (2020). Trainee wellness: Self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(2), 187-198.
45. **Scully, M., Fitzgerald, A., ve Dooley, B.** (2021). An Evaluation of the Factor Structure and Psychometric Properties of the Body Appreciation Scale-2 in a Sample of University Students in Ireland. *Journal of Well-Being Assessment*, 4, 269-289.
46. **Seçer, Z.** (2017). Sosyal olarak yetkin okul öncesi çocukların duyu düzenlemeleri ile annelerinin duyu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4), 1435-1452.
47. **Sherry, S. B., Vriend, J. L., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., Flett, G. L., ve Wardrop, A. A.** (2009) Perfectionism dimensions, appearance schemas, and body image disturbance in community members and university students. *Body image*, 6(2), 83-89.
48. **Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., ve Ross, M. J.** (2019) Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*, 28, 93-100.
49. **Stoerber, J., Lalova, A. V., ve Lumley, E. J.** (2020) Perfectionism, self-compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, Article 109708.
50. **Swami, V.** (2009). Body appreciation, media influence, and weight status predict consideration of cosmetic surgery among female undergraduates. *Body Image*, 6(4), 315-317.
51. **Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., ve Voracek, M.** (2015). Associations between women's body image and happiness: Results of the YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705-718.
52. **Swami, V., Weis, L., Barron, D., ve Furnham, A.** (2018). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of social psychology*, 158(5), 541-552.
53. **Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B.** (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
54. **Tan, J. S. T.** (2023). The mediating role of self-compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students. *Cogent Psychology*, 10(1), Article 2168424.
55. **Tylka, T. L.** (2018). Overview of the field of positive psychology image. In E. A. Daniels, M. M. Gillen ve C. H. Markey (Eds.), *The body positive: Understanding and improving body image in science and practice* (6-33). New York: NY: Cambridge University Press
56. **Tylka, T. L.** (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash ve L. Smolak (Eds.), *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention* (56-64). New York: The Guilford Press.
57. **Tylka, T. L., ve Wood-Barcalow, N. L.** (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.
58. **Tylka, T. L., ve Iannantuono, A. C.** (2016). Perceiving beauty in all women: Psychometric evaluation of the broad conceptualization of beauty scale. *Body Image*, 17, 67-81.
59. **Yıldırım, M., ve Sarı, T.** (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
60. **Zessin, U., Dickhäuser, O., ve Garbade, S.** (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
61. **Wade, T. D., ve Tiggemann M.** (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 1(1), 1-6.
62. **Wasyliw, L., MacKinnon, A. L., ve MacLellan, A. M.** (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236-245.
63. **Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., ve Tylka, T. L.** (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130-145.