



Genç Kız Sporcularda Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısına Etkisinde Algılanan Sosyal Yetkinliğin Aracı Rolü

Doç. Dr. Feyza Meryem KARA¹

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0001-9886-4947 e-mail: feyzameryemkara@gmail.com

Ece Deniz ÜNAL²

²Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale, TÜRKİYE
Orcid: 0009-0001-4146-7729 e-mail: ecedenizunal0325@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Rıfat Kerem GÜRKAN³

³Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0003-2802-9350 e-mail: rkgurkan@kku.edu.tr

Arş. Gör. Gizem KARACA⁴

⁴Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0002-7541-3550 e-mail: gizemkaraca@kku.edu.tr

<i>Submission received</i>	<i>Revised</i>	<i>Accepted</i>	<i>Published</i>
05.05.2025	31.05.2025	14.06.2025	30.06.2025

Özet

Bu araştırmanın amacı, genç kız sporcularda sosyal görünüş kaygısının benlik saygısına etkisinde algılanan sosyal yetkinliğin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın katılımcıları basit seçkisiz örnekleme yoluyla belirlenen ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 244 genç kız sporcudur. Katılımcıların yaşları 9 ila 17 aralığında değişmektedir (Ort.= 13.24; 1.59). Araştırmada Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ; Doğan, 2010), Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ; Çuhadaroglu, 1986) ve Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği (ASYÖ; Sarıçam vd., 2013) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Pearson çarpım-moment korelasyon analizi sonucunda sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve algılanan sosyal yetkinlik ile negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte benlik saygısı ile algılanan sosyal yetkinlik arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Regresyon Analizleri sonucunda sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve algılanan sosyal yetkinliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, algılanan sosyal yetkinliğin de benlik saygısını anlamlı bir biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda Process Makro Model 4 ile gerçekleştirilen analizlerde, sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan sosyal yetkinliğin kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal görünüş kaygısı, Benlik saygısı, Sosyal yetkinlik, Genç kız sporcular.

Sorumlu yazar: Arş. Gör. Gizem KARACA, E-mail: gizemkaraca@kku.edu.tr

The Moderating Role of Perceived Social Competence in the Effect of Social Appearance Anxiety on Self-Esteem Among Young Female Athletes

Abstract

The aim of this study is to examine the mediating role of perceived social competence in the effect of social appearance anxiety on self-esteem among young female athletes. The participants of the study consisted of 244 young female athletes who were determined through simple random sampling and voluntarily agreed to participate. The ages of the participants ranged from 9 to 17 years (M = 13.24; SD = 1.59). In the study, the Social Appearance Anxiety Scale (SAAS; Doğan, 2010), the Self-Esteem Scale (SES; Çuhadaroglu, 1986), and the Perceived Social Competence Scale (PSCS; Sarıçam et al., 2013) were used as data collection tools. As a result of the Pearson product-moment correlation analysis, statistically significant negative relationships were found between social appearance anxiety and both self-esteem and perceived social competence. Additionally, a statistically significant positive relationship was found between self-esteem and perceived social competence. Regression analyses revealed that social appearance anxiety was a significant predictor of both self-esteem and perceived social competence, and that perceived social competence significantly predicted self-esteem. In line with the purpose of the study, analyses conducted using PROCESS Macro Model 4 showed that perceived social competence had a partial mediating effect in the relationship between social appearance anxiety and self-esteem.

Keywords: Social appearance anxiety, Self-esteem, Social competence, Young female athletes.

GİRİŞ

Bireyler, sosyal ve kişisel değerlerini diğerleriyle karşılaştırarak konumlandırmaktadır. Literatürde ‘*Sosyal Karşılaştırma Teorisi*’ olarak ifade edilen bu kavrama göre, insanlar kendi yeteneklerini ve düşüncelerini değerlendirmek ve anlamlandırmak amacıyla sosyal karşılaştırma yaparlar (Festinger, 1954). Bu bağlamda, günümüzde fiziksel görünümün bireylerin sosyal yaşantılarında önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Özellikle ergenlik ve gençlik dönemlerindeki bireyler için, fiziksel görünümün önemi daha da belirgin hale gelmektedir (Gendon ve Lydecker, 2016). Genç kadın sporcular vücutlarını, atletik yeteneklerini ve görünümelerini akranlarıyla veya toplumsal standartlarla karşılaştırabilmektedir (Martin vd., 1997; Niefer vd., 2010). Bu durum, bireylerde bir kaygı hali yaratmakta ve bireyin sosyal ortamlarda fiziksel görünüşüne göre başkaları tarafından yargılanacağına dair hissettiği endişe olarak tanımlanmaktadır (Hart vd., 1989). ‘*Sosyal görünüş kaygısı*’ olarak da değerlendirilen bu kaygı hali, özellikle gelişimsel olarak kimlik oluşumunun merkezde olduğu ergenlik döneminde bireyin psikososyal uyumunu önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Harter, 1999; Sahin vd., 2014). Fiziksel görünüme ilişkin algılar, bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin yanı sıra benlik saygılarını da şekillendirmektedir (Hagger ve Stevenson, 2010). Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik genel değer yargısını ifade eder ve psikolojik iyilik hali ile doğrudan ilişkilidir (Rosenberg, 1965). Ergenlik döneminde benlik saygısının korunması ya da güçlendirilmesi, bireylerin gelecekteki sosyal, duygusal ve akademik başarıları açısından kritik bir öneme sahiptir (Orth ve Robins, 2014). Vani vd., (2021), vücuda yönelik öz-farkındalık duyguları (*utanma, suçluluk, kıskanma, utanma gibi*) özellikle ergen kız sporcular arasında spor deneyimlerinde olumsuz bir etki yarattığını ve bu duyguların spor deneyimi kalitesinin düşmesine ve daha düşük katılıma yol açtığını belirtmiştir. Pedersen ve Seidman (2004)’ın gerçekleştirmiş olduğu çalışmada ise kız çocuklarının erken ergenlik döneminde takım sporlarındaki başarı deneyimlerinin, orta ergenlik dönemindeki benlik saygılarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer bir şekilde Daniels ve Leaper (2006)’ın çalışmasında da ergen bireylerin spora katılımlarının benlik saygıları üzerinde etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, benlik saygısının sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki etkileri, özellikle ergenlik döneminde sosyal yetkinlik ile de doğrudan ilişkili olarak görülmektedir (Kara vd., 2018; Sakız vd., 2021). Sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı üzerindeki etkisinin anlaşılmasında algılanan sosyal yetkinliğin rolünün anlaşılması önemlidir. Algılanan sosyal yetkinlik, bireyin sosyal etkileşimlerdeki becerilerine yönelik kendi yeterlilik algısını ifade etmektedir (Harter, 1985). Sosyal yetkinlik düzeyinin yüksek olması, bireylerin sosyal ortamlarda daha kendinden emin

ve başarılı hissetmelerini sağlarken, bu durum benlik saygısının da artmasına katkıda bulunmaktadır (Pfeifer ve Peake, 2012). Yapılan çalışmalar da ergen bireylerin spora katılımlarının sosyal yetkinlikleri üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Bedard vd., 2020; Daniels ve Leaper, 2006; Richman ve Shaffer, 2000). Bu bağlamda, algılanan sosyal yetkinlik hem sosyal görünüş kaygısını hem de benlik saygısını etkileyebilecek önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda çalışmamızda aşağıdaki hipotezleri öne sürmekteyiz:

H₁: Sosyal görünüm kaygısı genç kadın sporcularda öz saygıyı olumsuz yönde etkilemektedir.

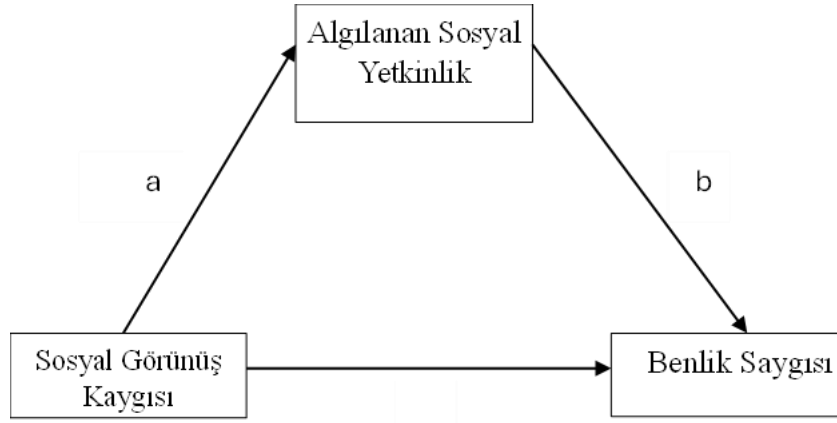
H₂: Algılanan sosyal yeterlilik, sosyal görünüm kaygısı ile öz saygı arasındaki ilişkiye aracılık eder.

Bu çalışma, ergen kız sporcularda sosyal görünüş kaygısının benlik saygısını nasıl etkilediğini ve bu ilişkide algılanan sosyal yetkinliğin aracı rol oynayabileceğini ortaya koyarak, ergenlik dönemindeki psikososyal gelişimi destekleyecek müdahaleler için çalışmamızın önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, genç kız sporcularda sosyal görünüş kaygısının benlik saygısına etkisinde algılanan sosyal yetkinliğin aracı rolünün incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli:

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha fazla değişkenin birlikte nasıl değiştiğini ve bu değişimin doğasını inceler (Karasar, 2014). Çalışmada kullanılan model aynı zamanda betimsel ve yordayıcı boyutları bir arada barındırmakta olup, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin ortaya konulmasını amaçlamaktadır. Araştırmanın kavramsal çerçevesi sonucunda oluşturulan araştırma modeli ise Şekil 1’de gösterilmiştir. Araştırmada, genç kız sporcuların sosyal görünüş kaygılarının benlik saygıları üzerindeki toplam etkisi ve algılanan sosyal yetkinliğin dolaylı etkisi incelenmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan sosyal yetkinliğin aracı etkisini aramak için Hayes ve Matthes (2009) tarafından önerilen “PROCESS” makrosundaki (Model 4) regresyon temelli yol analizi SPSS programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın aracılık modelinin istatistiksel diyagramı

Araştırma Grubu:

Araştırmanın örnek grubunu katılımcıları basit seçkisiz örnekleme yoluyla belirlenen Ankara’da çeşitli cimmastik kulüplerinde sporcu olan ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 244 genç kız sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 9 ila 17 aralığında değişmektedir (Ort.= 13.24; 1.59). Katılımcıların seçiminde herhangi bir kronik sağlık problemi ya da psikolojik tanı kriteri taşımamaları koşulu aranmıştır. Katılımcıların yaşları 9 ila 17 aralığında değişmektedir (Ort.= 13.24; SS = 1.59). Etik kurul onayı alınmış olup (Kırıkkale Üniversitesi, 24/07/2024, Karar No: 07), 18 yaş altı bireyler için hem ebeveyn onamı hem de çocuk onamı alınmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ): Hart vd., (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. 5’li likert tipinde olan ölçek, 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça kaygı düzeyi artmaktadır. Ölçeğin 1. maddesi olumsuz ters kodlanmaktadır. Ölçeğin daha önceki çalışmalarda iç tutarlılık katsayısı .90 ile .94 arasında bildirilmiştir (Hart vd., 2008; Doğan, 2010). Bu çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu çalışma kapsamında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, .95 olarak hesaplanmıştır.

Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ): Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılmıştır. Rosenberg istenildiği takdirde alt ölçeklerin araştırmalarda ayrı ayrı kullanılabileceğini belirtmiştir. 4’lü likert tipinde olan “benlik saygısı” alt ölçeği, 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça benlik saygısı artmaktadır. Ölçekte 5 madde ters kodlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin önceki çalışmalarda bildirilen iç tutarlılık katsayısı .82 ile .91 arasında değişmektedir (Çuhadaroglu, 2000; Rosenberg, 1965). Ayrıca test-tekrar test güvenirliği .85 olarak raporlanmıştır (Rosenberg, 1965). Ölçek, ergen bireylerde özsaygı düzeyini belirlemede sıklıkla kullanılmaktadır.

Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği (ASYÖ): Anderson vd., (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Sarıçam vd., (2013) tarafından yapılmıştır. 5’li likert tipinde olan ölçek, 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça algılanan sosyal

yetkinlik artmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Bu çalışma kapsamında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, .80 olarak hesaplanmıştır. Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik analizlerinde madde-toplam korelasyonlarının .41 ile .65 arasında olduğu, doğrulayıcı faktör analizine göre tek boyutlu yapının yeterli uyum verdiği (RMSEA=.05; CFI=.98) rapor edilmiştir (Sarıçam vd., 2013). Ölçeğin daha önceki çalışmalarda bildirilen Cronbach Alpha katsayısı .78 ile .84 arasında değişmektedir.

Verilerin Toplanması:

Araştırmanın tüm aşamaları etik kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Uygulanan ölçek formlarında katılımcıların gönüllülüğü esas alınmıştır. Örneklem grubu 18 yaş altı bireyler olduğu için ölçek formlarına ait eklerde Çocuk Rıza Formu ve Veli Onay Formu kullanılmıştır. Ölçek formlarının doldurulması ortalama 15 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi:

Araştırma için belirlenen hipotezleri test etmeden önce Kline (2005) tarafından da belirtildiği üzere verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına dair çarpıklık ve basıklık değerleri ve Levene testi sonuçlarına bakılmıştır. Araştırma modelinde üç tür değişken a) sosyal görünüş kaygısı (bağımsız değişken), b) benlik saygısı (bağımlı değişken) ve c) algılanan sosyal yetkinlik (aracı değişken) olarak tanımlanmıştır (Şekil 1.) Araştırma modelinde yer alan değişkenlerin arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak, sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ile ilişkisinde algılanan sosyal yetkinliğin aracı etkisini araştırmak için için Hayes ve Matthes (2009) tarafından önerilen “PROCESS” makrosundaki (Model 4) regresyon temelli yol analizi SPSS programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu modelin seçilme nedeni, tek bir aracı değişken üzerinden doğrudan ve dolaylı etkilerin aynı anda test edilmesine olanak sağlamasıdır. Hayes ve Preacher (2014) tarafından geliştirilen PROCESS Model 4, basit aracı modellerde yüksek istatistiksel güç ve netlik sunması sebebiyle sıklıkla tercih edilmektedir.

Araştırmada parametrik testlerin ön koşullarını sağlamak amacıyla verilerin normalliği ve varyans homojenliği analiz edilmiştir. Normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Tüm değişkenlerin çarpıklık değerleri -1 ile +1 arasında (SGK: -0.45; BS: -0.62; ASY: -0.31) ve basıklık değerleri ± 1 aralığında (SGK: -0.22; BS: -0.51; ASY: -0.17) bulunmuştur. Bu değerler, normal dağılım varsayımının karşılandığını göstermektedir (Kline, 2005). Ayrıca varyans homojenliği için yapılan Levene testi sonuçlarına göre gruplar arası varyanslar eşit varsayımı ihlal edilmemiştir ($p > .05$). Bu nedenle parametrik testlerin uygulanabilir olduğu kabul edilmiştir.

BULGULAR

Sosyal Görünüş Kaygısı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Yetkinliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

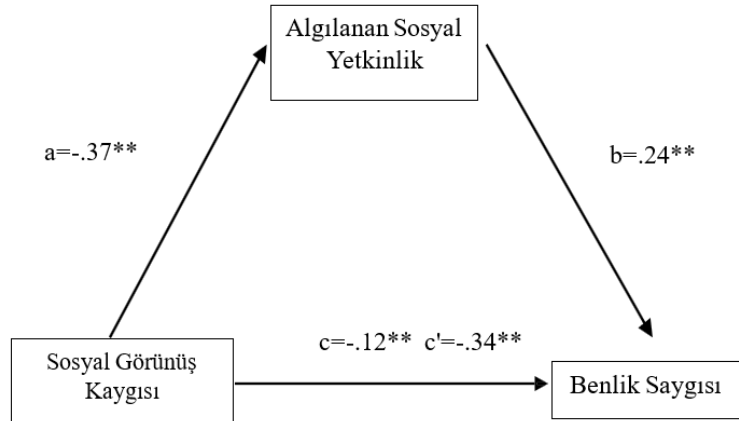
Sosyal Görünüş Kaygısı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Yetkinliğin Aracı Rolünün incelendiği analize ilişkin regresyon sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Sosyal görünüş kaygısı (SGK), algılanan sosyal yetkinlik (ASY) ve benlik saygısına (BS) ilişkin regresyon sonuçları

	β	SH	%95 GA	
			Düşük	Yüksek
SGK → BS	-.37***	.02	-.430.	-.326
SGK → ASY	-.12***	.03	-.190	-.055
ASY → BS	.24***	.04	.150	.335
SGK → ASY → BS	-.34***	.02	-.399	-.298

** $p < .01$; *** $p < .001$

Analiz sonucuna göre sosyal görünüş kaygısının algılanan sosyal yetkinliği (a) negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.12$, $t = -3.557$, $p < .001$). Sosyal görünüş kaygısı kız sporcularda sosyal yetkinlikteki değişimin %5'lik varyansını açıklamaktadır ($R^2 = .05$). Algılanan sosyal yetkinliğin ($\beta = .24$, $t = 5.156$, $p < .001$) benlik saygısı üzerinde (b) üzerinde anlamlı ve pozitif etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Sosyal görünüş kaygısının ($\beta = -.37$, $t = -13.22$, $p < .001$) benlik saygısı (c) üzerinde anlamlı ve negatif etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı kız sporculardaki benlik saygısı değişimin %45'lik varyansını açıklamaktadır ($R^2 = .45$). Algılanan sosyal yetkinliğin dolaylı etkisi ise $ab = .21$ 'dir.



Şekil 2. Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan sosyal yetkinliğin aracı rolünü gösteren yol modeli (PROCESS Model 4)

Şekil 2'de sunulmuş olan analiz sonucuna göre Aracı değişken modele eklendikten sonra sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı üzerindeki doğrudan etkisi (c') bir miktar azalmış ve $-.37$ 'den $-.34$ düzeyine düşmüştür. Bu durum, algılanan sosyal yetkinliğin sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide kısmi bir aracı role sahip olduğunu göstermektedir.”

Aracılığın tam standardize edilmiş etki büyüklüğü $-.05$ bulunmuştur. Bu değer, literatürde küçük ile orta düzey arasında bir etki olarak değerlendirilmektedir (Preacher & Kelley, 2011). Bu bulgu, algılanan sosyal yetkinliğin sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide anlamlı ancak sınırlı düzeyde bir aracı rol oynadığını göstermektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, genç kız sporcularda sosyal görünüş kaygısının benlik saygısına etkisinde algılanan sosyal yetkinliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bu bölümünde, sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan sosyal yetkinliğin aracı etkisi, alanyazın esas alınarak tartışılıp yorumlanmıştır.

H₁: Sosyal görünüm kaygısı genç kadın sporcularda öz saygıyı olumsuz yönde etkilemektedir.

Araştırmanın ilk hipotezine göre, sosyal görünüş kaygısının genç kadın sporcularda benlik saygısını olumsuz olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuç, Hipotez 1'i (H₁) destekler niteliktedir. Alanyazında benzer şekilde, daha yüksek düzeyde sosyal görünüm kaygısına sahip olan kadınların, daha düşük benlik saygısı puanı elde ettiği sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Göbel vd., 2023; Zartaloudi vd., 2023; Wang, 2023). Bu durum, bireylerin görünüşleriyle ilgili yaşadıkları endişelerin sonucunda kendilerine verdikleri değerin olumsuz olarak etkilendiği anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, sosyal görünüş kaygısının düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu bildiren araştırmalar da bu bulguyu desteklemektedir (Cash, 2002; Hart vd., 2008). Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda, toplumsal beden ideallerine uyum sağlama baskısı, bireyin fiziksel benliğini olumsuz değerlendirmesine yol açarak benlik saygısının azalmasına neden olmaktadır (Slater ve Tiggemann, 2011). Bu bulgular, hem psikolojik hem sosyokültürel faktörlerle açıklanabilir. Kadın sporcuların hem atletik performans hem de idealize edilen güzellik normları (fit, feminen, estetik görünüş vb.) arasında sıkışmalarının, benlik saygılarının zedelenmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Özellikle modern çağda medyanın gücü ve etkisi, bireylere bu tür normları dayatabilmektedir. Medyada kadın sporcular genellikle yeteneklerinden çok görünümleriyle öne çıkarılmaktadır (Kantar vd., 2023; Şahin vd., 2024). Bu vurgu, sporcuların performans yerine bedenlerine odaklanmasına neden olarak içsel değer algısını zedeleyebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, sosyal görünüş kaygısı algılanan sosyal yetkinliği negatif yönde yordamaktadır. Bu bulgu, bireyin dış görünüşüne yönelik kaygılarının sosyal ilişkilerde yeterlilik algısını zayıflatabileceğini düşündürmektedir. Charania ve Krishnaveti (2021), sosyal görünüş kaygısının, bireylerin sosyal yetkinlik algısını olumsuz etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Özellikle ergen ve genç yetişkinlerde, görünüşe dair endişeler, duygusal düzenleme becerilerini zorlayarak sosyal etkileşimlerdeki başarısızlık algılarını artırabilir. Liu vd., (2023) ise sosyal kaygının, görünüş kaygısı tarafından şekillendirildiğini ve bu kaygıların benlik saygısı ve özyeterlik gibi önemli kişisel kaynaklar

üzerinde de olumsuz etkiler yarattığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Akdeniz ve Sekban (2023), sosyal görünüş kaygısının bireylerin sosyal ilişkilerde kendilerini yetersiz ve dışlanmış hissetmelerine yol açarak, toplumsal etkileşimlerden kaçınmalarına neden olduğunu göstermektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, görünüş kaygılarının sosyal yetkinliği zedeleyerek bireyin sosyal ortamlarda kendini yetersiz hissetmesine neden olması, dolaylı olarak benlik saygısını da etkileyebilecek önemli bir mekanizmadır.

H₂: Algılanan sosyal yeterlilik, sosyal görünüm kaygısı ile öz saygı arasındaki ilişkiyi aracılık eder.

Araştırmanın ikinci hipotezine göre, genç kız sporcularda sosyal görünüş kaygısının benlik saygısına etkisinde algılanan sosyal yetkinliğin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuç, Hipotez 2'yi (H₂) destekler niteliktedir. Alanyazında benzer şekilde, Türk üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada, algılanan sosyal yetkinliğin, sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki olumsuz ilişkiye kısmi aracılık ettiği ortaya koyulmuştur (Canlı ve Karaca, 2020). Bu doğrultuda, bireyin sosyal ortamlarda yeterli hissetmesinin, olumsuz beden algısından kaynaklı özgüven kaybını azaltabileceği söylenilebilir. Bir diğer çalışmada, sosyal görünüş kaygısının depresif belirtiler ve düşük benlik saygısıyla ilişkisi ortaya konmuş, sosyal yetkinlik algısının bu ilişkide kısmi aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Özdemir ve Arslan, 2023). Benzer şekilde Tsiourva vd., (2022) farklı bir kültürel bağlamda yürüttüğü çalışmada, genç yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısıyla negatif yönde ilişkili olduğu ve algılanan sosyal yetkinliğin bu ilişkide kısmi aracı rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırma, genç kız sporcularda sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı üzerindeki etkisinde algılanan sosyal yetkinliğin kısmi aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Ancak araştırmanın sadece genç kız sporcular üzerinde yapılmış olması, sonuçların genellenebilirliği açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır.

ÖNERİLER

Araştırma bulguları, genç kız sporcularda sosyal görünüş kaygısıyla baş etmede algılanan sosyal yetkinliğin desteklenmesinin önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, benlik saygısını güçlendirmeye yönelik olarak geliştirilecek müdahale programlarının yalnızca bireysel farkındalıkla sınırlı kalmaması; sosyal becerilerin geliştirilmesini, iletişim yeterliliğinin artırılmasını ve grup içi aidiyetin desteklenmesini kapsaması önerilmektedir.

Bu kapsamda, uygulanacak programlar belirli bir süreye ve içeriğe sahip olacak şekilde yapılandırılabilir. Haftalık oturumlar biçiminde yürütülecek grup temelli uygulamalar, beden

farkındalığı, sosyal beceri geliştirme ve benlik saygısı güçlendirme başlıklarını içerebilir. Bu programlar, spor psikologları veya psikolojik danışmanlar tarafından uygulanmalı; etkileri ise ön-son değerlendirmelerle izlenmelidir.

Ayrıca, çalışmanın sonuçları ışığında, farklı mesleki rollerin işlevlerinin açık bir biçimde tanımlanması önemlidir. Spor psikologları bireysel destek ve psikoeğitim süreçlerini yürütürken; beden eğitimi öğretmenleri sınıf ortamında beden algısını olumlu yönde şekillendirecek uygulamalar gerçekleştirebilir. Antrenörler ise antrenman süreçlerinde bedene odaklanmak yerine çaba ve gelişimi öne çıkaran bir iletişim dili benimseyerek sporcuların sosyal kabul algısını artırabilir.

Çalışmada vurgulanan “beden olumlama” yaklaşımı ise, bireyin bedenini mevcut haliyle kabul etmesini temel alan bir anlayışa işaret etmektedir. Bu yaklaşım çerçevesinde, farklı beden yapılarına ilişkin kabulün artırılması, dış görünüş baskısının azaltılması ve beden imajına yönelik olumlu sosyal mesajların güçlendirilmesi hedeflenmelidir.

Son olarak, araştırmanın yalnızca uygulamalara değil, gelecekte yapılacak çalışmalara da katkı sunabileceği düşünülmektedir. Farklı yaş gruplarıyla yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar, gelişimsel dönemlerin etkisini incelemeye olanak sağlayabilir. Ayrıca erkek sporcularla yürütülecek benzer araştırmalar, modelin cinsiyet değişkeni üzerinden yeniden test edilmesini mümkün kılacaktır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

1.Yazar: %35

2.Yazar: %25

3.Yazar: %20

4.Yazar: %20

Etik Kurul İzni: Etik kurul izni Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Etik Kurulu 24/07/2024 tarih ve 07 sayılı kararı ile alınmıştır.

KAYNAKLAR

- Akdeniz, H., & Sekban, G. (2023). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 861-878.
- Anderson-Butcher, D., Iachini, A. L., & Amorose, A. J. (2008). Initial reliability and validity of the perceived social competence scale. *Research on Social Work Practice*, 18(1), 47-54.
- Bedard, C., Hanna, S., & Cairney, J. (2020). A longitudinal study of sport participation and perceived social competence in youth. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 352-359.
- Canlı, D., & Karaca, R. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan sosyal yetkinliğin aracılık rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 298-305. <https://doi.org/10.5455/apd.69923>
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38-46). Guilford Press: New York.
- Charania, I., & Krishnaveti, H. (2021). Relationship between social appearance anxiety, fear of negative evaluation and emotion regulation in adolescents and young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 1529-1531. <https://doi.org/10.25215/0903.157>
- Çuhadaroglu, F. (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Çuhadaroglu, F. (2000). Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21(6), 863-868.
- Daniels, E., & Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 55, 875-880.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Gendron, T. L., & Lydecker, J. (2016). The thin-youth ideal: Should we talk about aging anxiety in relation to body image?. *The International Journal of Aging and Human Development*, 82(4), 255-270.
- Göbel, P., Şanlıer, N., Yılmaz, S., & Kocabaş, Ş. (2023). Social appearance anxiety and self-esteem in women: could body mass index have a mediating role?. *Behavioral Psychology= Psicología Conductual*, 31(1), 25-37.
- Hagger, M. S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology and Health*, 25(1), 89-110.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Hart, T. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94>
- Hart, T. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (2008). The role of self-esteem in the prediction of physical and psychological outcomes during exercise. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(3), 215-224. <https://doi.org/10.1007/s10865-008-9150-9>
- Harter, S. (1985). Self-perception profile for children. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*.
- Harter, S. (1999). The construction of the self: A developmental perspective. Guilford Press: New York.
- Hayes, A. F., & Matthes, J. (2009). Computational procedures for probing interactions in OLS and logistic regression: SPSS and SAS implementations. *Behavior Research Methods*, 41(3), 924-936.
- Kantar, G., Ersöz, G., Yenilmez, M. I., Çetinkaya, D., & Sıvış, E. (2023). KADIN SPORCULARIN TWİTTER VE HABER KANALLARINDAKİ TOPLUMSAL CİNSİYET ANALİZİ. *EKEV Akademi Dergisi*, (94), 77-93.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018). An investigation of adult's leisure boredom, perceived

- social competence and self-esteem. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 4(4), 113-121.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi (26. Basım)*. Ankara: Nobel Yayınları
- Kline, T. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage Publications: Thousands Oaks, CA.
- Liu, Y., Zhang, H., & Wang, X. (2023). Sequential mediating effects of self-efficacy and self-esteem on the relationship between appearance anxiety and social anxiety. *Behavioral Sciences*, 13(8), 692. <https://doi.org/10.3390/bs13080692>
- Martin, J. J., Engels, H. J., Wirth, J. C., & Smith, K. L. (1997). Predictors of social physique anxiety in elite female youth athletes. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 6(1), 29-48.
- Niefer, C. B., McDonough, M. H., & Kowalski, K. C. (2010). Coping with social physique anxiety among adolescent female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 41(4), 369.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Özdemir, M., & Arslan, G. (2023). Sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkide sosyal yetkinliğin aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(69), 67–82. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1305>
- Pedersen, S., & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28(4), 412-422.
- Pfeifer, J. H., & Peake, S. J. (2012). Self-development: integrating cognitive, socioemotional, and neuroimaging perspectives. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2(1), 55-69.
- Richman, E. L., & Shaffer, D. R. (2000). “IF YOU LET ME PLAY SPORTS” How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females?. *Psychology of Women Quarterly*, 24(2), 189-199.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Şahin, A., Soylu, D., Toktas, E., & Köse, N. (2024). The impact of media representation on female athlete identity and self-perception. *International Journal of Sport Studies for Health*, 7(3).
- Sahin, E., Barut, Y., Ersanli, E., & Kumcagiz, H. (2014). Self-esteem and social appearance anxiety: An investigation of secondary school students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 4(3), 152-159.
- Sakız, H., Mert, A., & Sarıçam, H. (2021). Self-esteem and perceived social competence protect adolescent students against ostracism and loneliness. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 31(1), 94-109.
- Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü., & Çardak, M. (2013). Algılanan sosyal yetkinlik ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(3), 591-600.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of adolescence*, 34(3), 455-463.
- Tsiourva, A., Koutsopoulou, G., & Karademas, E. C. (2022). Social appearance anxiety and self-esteem in young adults: The mediating role of perceived social competence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(5), 1310–1325. <https://doi.org/10.1177/02654075221085231>
- Vani, M. F., Pila, E., deJonge, M., Solomon-Krakus, S., & Sabiston, C. M. (2021). ‘Can you move your fat ass off the baseline?’ Exploring the sport experiences of adolescent girls with body image concerns. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(4), 671-689.
- Wang, Y. (2023). Exploring the relationship between social anxiety concerning appearance and the economic implications of Tiktok's beauty filters among female athletes in China. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(4), 198-202.
- Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzorou, M., Adamakidou, T., Karvouni, L., Koutelekos, I., Evangelou, E., Fasoi, G., & Vlachou, E. (2023). Body image, social physique anxiety levels and self-esteem among adults participating in physical activity programs. *Diseases*, 11(2), 66.