

OBEZ BİREYLERDE BEDEN ALGISI İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Doç. Dr. Püren AKÇAY¹

Psk. Ceren YİĞİT²

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, obez bireylerde beden algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Beden algısının bireyin psikolojik ve sosyal işlevselliğini ne ölçüde etkilediğini anlamak, özellikle obezite gibi çok boyutlu bir sağlık sorunu bağlamında oldukça önemlidir. Çalışmada, beden algısındaki değişimlerin yaşam kalitesi üzerindeki yansımaları değerlendirilmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 18–60 yaş arası obez bireylerden çevrimiçi anket formu aracılığıyla veriler toplanmıştır. Veri toplama sürecinde, Sosyo demografik Bilgi Formu, Beden Algısı Ölçeği ve Kilonun Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği – Kısa Sürüm (IWQOL-Lite) kullanılmıştır. Elde edilen veriler betimsel olarak analiz edilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde beden algısı ile yaşam kalitesi arasında zayıf düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durum, beden algısı olumlu yönde artsa da obez bireylerin sosyal çevreden gelen yargılayıcı tutumların damgalama ve ayrımcılık algıları nedeniyle yaşam kalitesi üzerinde olumlu algıyı sınırlayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Obez bireylerde beden algısını iyileştirmek yaşam kalitesine tek başına güçlü bir katkı sunmayabilir. Yalnızca bireysel müdahalelere değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde damgalamayı azaltmaya yönelik stratejilere de ihtiyaç vardır. Gelecekteki araştırmalar, beden algısının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini belirleyen aracı değişkenleri daha ayrıntılı biçimde incelemelidir.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Obezite, Yaşam Kalitesi, Psikolojik İyi Oluş.

¹ Haliç Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, ORCID:0000-0002-0087-7561, purenakcay@halic.edu.tr

² Psikolog, ORCID:0009 0006 6176 7282; cerenyigit005@gmail.com

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND QUALITY OF LIFE IN INDIVIDUALS WITH OBESITY

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between body image and quality of life in individuals with obesity. Understanding the extent to which body image affects psychological and social functioning is particularly important in the context of obesity, which is a multidimensional health issue. The study evaluates how changes in body image are reflected in individuals' quality of life. A correlational research design, one of the quantitative methods, was utilized. Data were collected from obese individuals aged 18 to 60 using an online questionnaire and a convenience sampling method. The data collection tools included the Sociodemographic Information Form, the Body Image Scale, and the Impact of Weight on Quality of Life–Lite (IWQOL-Lite). The data were analyzed descriptively, and Pearson correlation analysis was conducted to assess the relationships between variables.

The findings revealed a weak, negative, and statistically significant relationship between body image and quality of life. This suggests that although body image may improve, the presence of stigmatizing and judgmental attitudes in the social environment can limit perceived improvements in quality of life. Therefore, enhancing body image alone may not provide a strong contribution to overall well-being. In addition to individual-level interventions, societal strategies to reduce stigma are necessary. Future studies should investigate mediating variables, such as social support and internalized stigma, that may influence the relationship between body image and quality of life.

Keywords: Body Image, Obesity, Psychological Well-Being Quality of Life.

GİRİŞ

Yüzyılın en önemli sağlık sorunlarından biri olan obezite, yalnızca fizyolojik değil aynı zamanda psikososyal boyutlarıyla da bireylerin yaşamını derinden etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO], 2020), obeziteyi küresel ölçekte hızla artan epidemik bir sağlık sorunu olarak tanımlamakta; bu durumun hem kronik hastalık riskini artırdığını hem de bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğini vurgulamaktadır. Obez bireylerin fiziksel görünümüne yönelik algıları, toplumsal güzellik normları ve sosyal baskılarla şekillendiğinden, beden algısı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki özellikle önem taşımaktadır (Cash & Smolak, 2011). Araştırmalar, olumsuz beden algısının depresyon, düşük benlik saygısı ve sosyal izolasyon gibi sonuçlara yol açarak yaşam kalitesini düşürdüğünü göstermektedir (Grogan, 2017).

Beden algısı, bireyin kendi bedenine ilişkin algı, tutum ve duygularını kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Obez bireylerde beden algısının genellikle olumsuz yönde şekillendiği; bu durumun fiziksel sağlık algısı, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynadığı bildirilmektedir (Sarwer, Thompson, & Spitzer, 2019). Yaşam kalitesi ise bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevsellik alanlarındaki genel iyilik hâlini ifade eder (Ware & Sherbourne, 1992).

Literatürde obez bireylerin beden algısı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma bulunmasına karşın, bu araştırmaların çoğu değişkenler arası doğrudan ilişkilerle sınırlıdır ve aracı psikolojik mekanizmaları kapsamamaktadır. Ayrıca, Türkiye örnekleminde bu ilişkinin psikolojik iyi oluş bağlamında bütüncül biçimde ele alındığı çalışma sayısı oldukça azdır. Bu durum, obezitenin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönlerinin birlikte incelenmesine duyulan gereksinimi ortaya koymaktadır. Bu araştırma, söz konusu boşluğu gidermeyi; beden algısının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini, psikolojik iyi oluş değişkeni aracılığıyla açıklamayı amaçlamaktadır.

1. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

1.1. Obezite ve Yaşam Kalitesi

Obezite, vücutta biriken yağ miktarının sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratacak düzeye gelmesiyle karakterize edilen karmaşık bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), obeziteyi yalnızca estetik bir sorun olarak değil, yaşam kalitesini düşüren ve ölüm riskini artıran kronik, sistematik bir sağlık sorunu olarak tanımlar (WHO, 2024). Obezite, genellikle alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda gelişir. Ancak sadece fazla kalori alımı değil; genetik yatkınlık, endokrin bozukluklar, metabolik sendrom, çevresel faktörler, psikososyal stres, yetersiz fiziksel aktivite ve modern yaşam tarzı gibi birçok faktör bu dengenin bozulmasına katkıda bulunur (Hruby & Hu, 2015; Ng ve ark., 2014).

Obezite, 2024 yılı itibarıyla hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde yaygınlığını artırarak ciddi bir küresel halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2024) verilerine göre, dünya genelinde 18 yaş ve üzerindeki bireylerde obezite oranı yaklaşık %16'dır; bu da her altı yetişkinden birinin obez olduğunu göstermektedir. Türkiye, obezite oranları açısından Avrupa ortalamasının üzerindedir. TÜİK (2022) verilerine göre, 15 yaş ve üzerindeki bireylerin %20,2'si obezdır; bu oran kadınlarda %23,6, erkeklerde ise %16,8'dir. DSÖ'nün 2022 raporuna göre ise Türkiye'de 18 yaş ve üzerindeki bireylerin %32,1'i obez olarak sınıflandırılmaktadır. Bu veriler, Türkiye'nin Avrupa bölgesindeki en yüksek obezite oranlarından birine sahip olduğunu göstermektedir.

Yaşam kalitesi, bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik halinden duyduğu genel memnuniyet olarak tanımlanmaktadır (WHOQOL Group, 1995). Obezite, yorgunluk, hareket kısıtlılığı ve kronik sağlık sorunları yoluyla yaşam kalitesini olumsuz etkiler (Kolotkin ve ark., 2001). Bu bireylerde tedavi süreçlerinin zorluğu, sosyal geri çekilme ve üretkenlikte azalma da yaşamdan alınan tatmini düşürebilir (Testa & Simonson, 1996).

Stunkard ve Wadden (2003), obezitenin hem fiziksel sağlık hem de duygusal işlevsellik açısından yaşam kalitesini ciddi biçimde azaltabileceğini belirtmiştir. Ayrıca Fontaine ve Barofsky (2001), bu etkinin özellikle kadınlarda ve ileri yaş gruplarında daha belirgin olduğunu vurgulamıştır. Tüm bu bulgular, obezitenin yaşam kalitesiyle yakından ilişkili çok boyutlu bir sorun olduğunu göstermektedir.

Obezite, yalnızca fiziksel değil, psikolojik ve sosyal alanlarda da yaşam kalitesini olumsuz etkileyen çok boyutlu bir sorundur. Toplumsal damgalama, beden memnuniyetsizliği ve dış görünüşe yönelik eleştiriler, bireylerde özsaygı düşüklüğü, sosyal çekilme ve psikolojik rahatsızlıklarda artışa neden olabilmektedir (Puhl & Heuer, 2009; Schwartz & Brownell, 2004). Latner ve Stunkard (2003), obez bireylerin çocukluk döneminden itibaren akran zorbalığına maruz kalabildiğini ve bu durumun ilerleyen yaşlarda duygusal zorluklara yol açtığını belirtmiştir. Bu bağlamda, yaşam kalitesini artırmaya yönelik yaklaşımlar sadece kilo kontrolüne değil; beden algısı, psikolojik destek ve sosyal farkındalığın geliştirilmesine de odaklanmalıdır.

1.2. Beden Algısı ve Benlik Saygısı

Beden algısı, bireyin fiziksel görünümüne, işlevselliğine ve estetik özelliklerine yönelik öznel değerlendirmelerini içerir. Araştırmalar, beden algısının yaşam kalitesi üzerinde doğrudan ve güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle olumsuz beden algısı yaşayan bireylerde, depresyon, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı ve yaşamdan alınan doyumda belirgin bir azalma gözlemlenmektedir (Neumark-Sztainer ve ark., 2006). Obez bireylerde beden algısı hoşnutsuzluk yönünde daha yaygın ve yoğun yaşanmakta; bu da ruhsal dayanıklılığı zayıflatmakta ve yaşam kalitesinde ciddi düşüslere neden olmaktadır (Griffiths et al., 2010).

1.3. Beden Algısı ile Yaşam Kalitesi

Beden algısındaki bozulma, yaşam kalitesinde düşüşe sebebiyet veren önemli mekanizmalardan biridir. Sosyal Karşılaştırma Kuramı'na göre bireyler, çevrelerindeki idealize edilmiş beden imgeleriyle kendilerini kıyaslayarak bedenlerinden hoşnutsuz hale gelebilirler (Festinger, 1954). Özellikle kadınlarda medya temsilleri ve toplumsal beklentiler, beden algısını olumsuz etkileyebilmektedir (Fardouly & Vartanian, 2016). Bu süreç, bireyin bedenine yönelik eleştirileri içselleştirmesine ve benlik değerinde azalmaya neden olarak psikolojik iyi oluşu ve yaşam kalitesini düşürebilir. Dolayısıyla, beden algısını destekleyici psikoeğitim programları ve damgalamayı azaltan toplumsal müdahaleler, obez bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olabilir.

Son 20 yılda hem uluslararası literatürde hem de Türkiye'de obez bireylerde beden algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmalar genel olarak, obezitenin bireyin beden algısını olumsuz etkilediğini ve bunun da yaşam kalitesinde düşüşe yol açtığını ortaya koymuştur (Kolotkin et al., 2001; Grabe et al., 2008).

Örneğin, Türkiye’de Güneş, Uncu ve Mamur (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, obez bireylerin beden algısı ve benlik saygısı düzeylerinin obez olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu, bunun da yaşam kalitesini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan bir çalışmada, fazla kilolu ve obez bireylerde beden algısı ile benlik saygısının düşük olmasının, yaşam doyumu üzerinde doğrudan olumsuz etkiler yarattığı bulunmuştur (Akman, 2019). Uluslararası düzeyde ise Rancourt ve arkadaşları (2016), özellikle beden memnuniyetsizliği yaşayan obez bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğünü ve sosyal işlevselliğin azaldığını bildirmiştir. Ancak bu çalışmaların çoğu sınırlı örneklemelerle yapılmış, genellikle sadece kadın katılımcılarla ya da belirli yaş gruplarıyla sınırlı kalmış ve beden algısı–yaşam kalitesi ilişkisini yalnızca korelasyonel düzeyde ele almıştır.

1.4. Literatürde Güncel Bulgular ve Yönelimler

Son yıllarda yapılan araştırmalar, obez bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki psikososyal etmenlerin, fiziksel sağlık göstergelerinden daha güçlü belirleyiciler olabileceğini göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO, 2025) Küresel Obezite ve Ruh Sağlığı Raporu’na göre, obez bireylerde yaşam kalitesini en fazla etkileyen unsurlar arasında beden algısı, benlik saygısı ve içselleştirilmiş damgalama yer almaktadır.

Tylka ve Wood-Barcalow (2015), beden algısının yalnızca fiziksel görünüm memnuniyetine değil, bireyin bedenine yönelik bütünsel kabule dayandığını vurgulamıştır. Bu nedenle olumlu beden algısının geliştirilmesi, yaşam kalitesi üzerinde doğrudan iyileştirici bir etki yaratabilir. Benzer biçimde, Güneş ve ark. (2023) Türkiye örnekleminde yaptıkları çalışmada, obez bireylerde beden algısı ile psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiyi doğrulamıştır.

Son dönem literatürde öne çıkan bir diğer kavram, içselleştirilmiş beden utancı (internalized body shame) kavramıdır. Puhl ve Heuer (2009), obez bireylerin yalnızca dışsal damgalamaya değil, kendi bedenlerini değersizleştirme eğilimine de maruz kaldıklarını belirtmiştir. Bu eğilim, depresyon, sosyal izolasyon ve düşük yaşam doyumu ile yakından ilişkilidir (Pearl & Puhl, 2018). Öte yandan, sosyal medya ve dijital etkileşim ortamlarının beden algısı üzerindeki etkisi de giderek önem kazanmaktadır. Fardouly ve Vartanian (2016), sosyal medyada beden temsillerine maruz kalmanın, özellikle kadınlarda olumsuz beden değerlendirmelerini artırdığını bulmuştur. Bu bulgu, çağdaş beden algısı dinamiklerinin sadece bireysel değil, çevresel ve kültürel bağlamda da değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

1.5. Kuramsal Temel: Damgalama ve Kendini Sunum Yaklaşımları

Goffman’ın (1963) Damgalama Kuramı, toplumun normatif kalıplarına uymayan bireylerin “bozulmuş kimlik” olarak algılandığını ileri sürer. Obez bireyler, toplumsal güzellik ve sağlık normlarından sapma gösterdiklerinde, bu bağlamda görünmez veya değersizleştirilmiş birey konumuna düşebilirler.

Bu sosyal etiketleme süreci, bireyin özsaygısında azalma ve psikolojik iyi oluşta bozulma olarak sonuçlanır. Ayrıca Goffman'ın (1959) Kendini Sunum Kuramı çerçevesinde, bireylerin toplum içinde “kabul görebilmek” için dış görünüşlerini ve davranışlarını yönetmeye çalıştıkları görülür. Obez bireyler bu süreçte sosyal ortamlardan kaçınma, görünürlüğünü azaltma ya da bedenini gizleme eğilimi gösterebilir. Bu davranışsal stratejiler kısa vadede sosyal kaygıyı azaltırken, uzun vadede yalnızlık ve düşük yaşam riskini artırır. Bu iki kuramsal yaklaşım bir araya getirildiğinde, obez bireylerin beden algısındaki olumsuzlukların yalnızca kişisel memnuniyetsizlik değil, aynı zamanda toplumsal dışlanma ve içselleştirilmiş damgalamanın bir sonucu olduğu anlaşılmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli çerçevesinde desenlenmiştir. Nicel araştırma yöntemi, ölçülebilir veriler aracılığıyla değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlarken; ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini ortaya koymayı hedeflemektedir (Karasar, 2022). Bu araştırma kapsamında obez bireylerde beden algısı, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın kuramsal temeli, Goffman'ın (1963) Damgalama Kuramı ve (1959) Kendini Sunum Kuramı'na dayanmaktadır. Bu kuramlara göre, bireyler toplumun belirlediği beden normlarından sapma gösterdiklerinde sosyal damgalama, dışlanma ve özdeğer kaybı yaşayabilmektedir. Bu süreç, bireylerin kendilerini sosyal ortamlarda nasıl sunduklarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyerek yaşam kalitelerini dolaylı biçimde düşürebilmektedir.

Bu kuramsal çerçeve doğrultusunda araştırmada, beden algısının psikolojik iyi oluş aracılığıyla yaşam kalitesi üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu varsayılmıştır. Bu ilişkiyi açıklamak amacıyla önerilen kavramsal model aşağıda verilmiştir:

Şekil 1: Araştırmanın Varsayımsal Modeli

Modelde beden algısının, yaşam kalitesi ve alt boyutları (bedensel işlevler, iş, toplum baskısı, özgüven) üzerindeki yordayıcı etkisi gösterilmiştir.



Bu model doğrultusunda araştırmada şu hipotezler test edilmiştir: Beden algısının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi vardır. Psikolojik iyi oluşun yaşam kalitesi üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi bulunmaktadır. Beden algısının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluş aracı bir rol oynamaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin yaşam kalitesi algısı da yükselmektedir. Model, bireyin bedenine yönelik öznel değerlendirmelerinin yalnızca fiziksel memnuniyetle sınırlı olmadığını; duygusal dayanıklılık, benlik değeri ve sosyal uyum gibi psikolojik faktörler aracılığıyla yaşam doyumunu şekillendirdiğini öngörmektedir. Böylelikle araştırma, obez bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki psikososyal belirleyicileri açıklamaya yönelik bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen ve İstanbul ilinde yaşayan, yaşları 18–60 arasında değişen 150 obez birey oluşturmaktadır. Katılımcılar, Dünya Sağlık Örgütü’nün (World Health Organization [WHO], 2023) obezite sınıflandırmasına göre $BKİ \geq 30 \text{ kg/m}^2$ olacak biçimde seçilmiştir. Katılımcılara çevrim içi platformlar, sağlık merkezleri, diyetisyen ofisleri ve danışmanlık kurumları aracılığıyla ulaşılmış, katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Bu örneklem, literatürde genellikle yalnızca kadın (örneğin, Tylka & Wood-Barcalow, 2015) veya genç yetişkin katılımcılarla yürütülen çalışmalardan farklı olarak, geniş yaş aralığına ve cinsiyet dengesine sahip yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu durum, araştırmanın bulgularının genellenebilirliğini ve temsiliyet gücünü artırmaktadır.

Çalışmaya dahil edilmeme kriterleri; hamilelik veya doğum sonrası dönem, ciddi psikiyatrik hastalık öyküsü, aktif yeme bozukluğu tanısı ve eksik doldurulan anketler olarak belirlenmiştir. Güç analizi sonuçlarına göre orta düzeyde bir ilişkiyi %80 güçle saptamak için en az 84 katılımcı yeterliyken (Cohen, 1992), veri güvenilirliğini artırmak amacıyla 150 katılımcı hedeflenmiştir.

Veri toplama süreci çevrim içi olarak yürütülmüş, anketin tamamlanma süresi ortalama 10–12 dakika sürmüştür. Katılımcıların birden fazla yanıt göndermesini önlemek için IP adresi tabanlı kontrol mekanizması uygulanmıştır. Demografik bilgiler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, boy ve kilo) Sosyodemografik Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların beden kitle indeksleri hesaplanarak Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Beden Kitle İndeksi Tablosu

	N	Ortalama	Std.Sapma	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	150	36.85	12.39	18	60
Boy (m)	150	1.69	0.09	1.50	1.90
Kilo (kg)	150	105.07	18.47	73	162.5
Beden Kitle İndeksi (kg/m ²)	150	36.74	5.30	30.0	49.2

Katılımcıların yaşları 18-60 arasında değişmekte olup ortalaması 36.85'tir (SS = 12.39). Katılımcıların boyları 1.50-1.90 m arasında değişmekte olup ortalaması 1.69'dur (SS = 0.09). Örneklem grubunda yer alan bireylerin kiloları 73 ile 162.5 arasında değişmekte olup ortalaması 105.07 (SS = 18.47), beden kitle indeksleri 30-49.2 arasında değişmekte olup ortalaması 36.74'tür (SS = 5.30). Kadınların katılımcı grubun %49.3'ünü oluşturmaktadır (N = 74).

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Beden Algısı Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Sürüm (IWQOL-Lite) kullanılmıştır. Tüm ölçme araçlarının uygulanması öncesinde katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış; çalışma, Haliç Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 07.05.2025 tarihli ve 04 sayılı kararıyla etik açıdan uygun bulunmuştur.

Sosyodemografik Bilgi Formu, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, boy, kilo ve yaşadıkları şehir gibi temel demografik bilgilerini toplamayı amaçlamaktadır.

Beden Algısı Ölçeği, bireylerin kendi bedenlerine ilişkin algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Saylan ve Soyyiğit (2022) tarafından yapılmıştır. Toplam 21 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır: Bedenin Olumsuz Algısı, Değerlendirme Duyarlılığı, Bedenin Olumlu Algısı ve Beden Değişimi. Katılımcılar, maddelere 5'li Likert tipi (1=Hiç beğenmiyorum – 5=Çok beğeniyorum) biçiminde yanıt vermektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları, dört faktörlü yapının toplam varyansın %62'sini açıkladığını; doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ise yapı geçerliliğini desteklemiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı toplamda .92 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin genç yetişkin örnekleminde yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Sürüm (Impact of Weight on Quality of Life-Lite; IWQOL-Lite), obezitenin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla Kolotkin ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması Çömlekçi (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 31 maddeden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır: Fiziksel Fonksiyon, Kendine Saygı, Cinsel Yaşam, Toplumsal Sıkıntı ve İş Yaşamı. Katılımcılar, ifadeleri 5'li Likert tipi (1=Hiçbir zaman doğru değil – 5=Her zaman doğru) ölçekle derecelendirmektedir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, beş faktörlü yapının toplam varyansın %74,53'ünü açıkladığını göstermiştir. Madde-toplam puan korelasyonları 0.50–0.76 aralığında değişmekte; ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca 15 gün arayla yapılan test-tekrar test uygulamasında iç tutarlılığın yüksek olduğu ($r = .980$) belirlenmiştir. Bu bulgular, IWQOL-Lite'nin Türkçe formunun obez bireylerde yaşam kalitesini güvenilir ve geçerli biçimde değerlendiren bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir (Çömlekçi, 2011).

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. İlk olarak, katılımcıların demografik özelliklerini tanımlamak amacıyla betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler üzerinde, beden algısı ve yaşam kalitesi düzeylerinin genel dağılımını incelemek için madde bazında betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) analiz edilmiştir. Cinsiyet ve yaş gruplarının ölçeklerden aldığı puanların dağılımı George & Mallery'nin (2020) belirlediği ± 2 kriterine göre değerlendirilmiştir. Grupların puanları arasındaki farkların anlamlılığı cinsiyet için t-test, yaş değişkeni için ANOVA ile incelenmiş ve Post-Hoc testlerinden Tukey'in HSD testi kullanılmıştır. Etki büyüklüklerinden Cohen'in d katsayısı 0.20 (küçük), 0.50 (orta) ve 0.80 (büyük) kullanılarak raporlanmıştır. η^2 değerleri için 0.01 (küçük), 0.06 (orta) ve 0.14 (büyük) etkiye karşılık gelmektedir (Cohen, 1988). Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, obez bireylerin beden algısı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Bu analizle, beden algısı puanları ile yaşam kalitesi toplam puanları ve alt boyutları (bedensel işlevsellik, iş, toplum baskısı ve özgüven) arasındaki ilişki düzeyi değerlendirilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiş, bu sınırın altında elde edilen sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı sayılmıştır.

BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiş ve her bir araştırma sorusu doğrultusunda tablolarla birlikte detaylı şekilde raporlanmıştır. Obez bireylerin beden algı düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Beden Algısı Ölçeği'ne İlişkin Betimsel İstatistikler

	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık	df	t	p
Beden Algısı	3.189	0.270	0.577	-0.755	148	0.535	0.594

Katılımcıların en yüksek düzeyde beğeni duyduğu özellikleri “kulaklarım” (Ortalama = 4.027, SS = 0.590), en düşük düzeyde beğeni duydukları özellikleri ise “kilom” olmuştur (Ortalama = 1.627, SS = 0.619). Katılımcıların ölçeğin tamamına verdiği yanıtlar incelendiğinde ortalama puanlarının 3.189 (SS = 0.270) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri açısından beden algıları incelendiğinde erkeklerin algısının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ortalama = 3.200, SS = 0.289). Her iki cinsiyet için de beden algısı puanları hem çarpıklık hem de basıklık açısından normal dağılım göstermektedir. Gruplar arası ortalamaların farkı t-testi ile incelenmiş olup anlamlı değildir. Bu bağlamda erkek ve kadınların beden algıları farklılık göstermemektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Beden Algılarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Değişken	N	O. Sapma	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık	T	df	p
Beden	Erkek	76	3.200	0.289	0.606	-0.854	0.535	148	>0.05
Algısı	Kadın	74	3.177	0.250	0.491	-0.760			

Katılımcıların yaş grupları açısından beden algısı en yüksek grup genç yetişkin (Ortalama = 3.476, SS = 0.226), en düşük grup ise son yetişkinlik grubu olduğu belirlenmiştir (Ortalama = 2.994, SS = 0.137).

Tablo 4: Yaş Gruplarının Beden Algısı ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişken	Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	η^2	p
Beden Algısı	Erken Yetişkinlik	3.259	0.245	40.175	0.453	0.001
	Genç Yetişkinlik	3.476	0.226			
	Orta Yetişkinlik	3.072	0.187			
	Son Yetişkinlik	2.994	0.137			
Yaşam Kalitesi	Erken Yetişkinlik	3.381	0.627	1.875	-	0.115
	Genç Yetişkinlik	3.098	0.543			
	Orta Yetişkinlik	3.170	0.441			
	Son Yetişkinlik	3.316	0.588			

Gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiş olup etki büyüklüğü küçük etkiye işaret etmektedir ($F = 40.175$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.453$). Tüm yaş gruplarının ortalama puanlarının dağılımı Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin alt boyutları için incelendiğinde hem çarpıklık hem de basıklık puanları ± 2 arasında yer almakta olup normal dağılıma işaret eder (George & Mallery, 2020). Obez bireylerin yaşam kalitesi düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Yaşam Kalitesi Ölçeği'ne İlişkin Betimsel İstatistikler

Maddeler	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Bedensel İşlevler	3.281	0.683	-0.115	-0.305
İş	2.685	0.596	0.205	0.246
Toplum Baskısı	3.167	0.786	0.318	0.015
Özgüven	3.562	0.493	0.365	-0.950
Toplam	3.244	0.588	0.168	-0.325

Bireylerin Bedensel İşlevler boyutunda en sık yaşadıklarını belirttiği madde “Kilomdan dolayı merdiven inip çıkmakta güçlük çekiyorum.” (Ortalama = 3.720, SS = 0.795), en az sıklıkla yaşanan durum ise “Kilomdan dolayı giysilerimi değiştirmekte güçlük çekiyorum.” (Ortalama = 2.793, SS = 0.753) olmuştur. İş alt boyutunda ise en yüksek sıklıkla yaşanan durum “Kilomdan dolayı iş görüşmelerine gitmeye korkuyorum.” (Ortalama = 3.187, SS = 0.831), en düşük düzeyde yaşadıklarını belirttikleri madde ise “Kilomdan dolayı işimde çalışmama göre maaşım artmıyor, terfi almıyor ya da onay görmüyorum.” olmuştur (Ortalama=1.513,

SS=0.610). Toplum Baskısı alt boyutunda katılımcıların en sık yaşadığını belirttiği madde “Kilomdan dolayı başkalarının alaylarıyla, rahatsız edici davranışlarla ya da bana istemediğim şekilde ilgi gösterilmesiyle karşı karşıya kalıyorum.” (Ortalama = 3.427, SS = 0.806), en az sıklık yaşadıklarını belirttikleri madde ise “Kilomdan dolayı ağırlığımı taşımaya yetecek kadar sağlam sandalye bulma konusu beni kaygılandırıyor.” (Ortalama = 2.780, SS = 0.947) olmuştur. Özgüven alt boyutunda ise bireyler en yüksek puanı “Kilomdan dolayı sıkılanım.” (Ortalama = 4.180, SS = 0.625), en düşük puanı ise “Kilomdan dolayı kendimden emin olamıyorum.” maddesinden almıştır (Ortalama = 3.393, SS = 0.530).

Alt boyutlar karşılaştırıldığında ise bireylerin en yüksek puanı “Özgüven” alt boyutundan aldığı ve sıklıkla özgüven sorunu yaşadıkları, en düşük puanı ise “İş” alt boyutundan aldıkları ve iş yerinde daha az sıklıkla problem yaşadıkları söylenebilir. Katılımcıların ölçeğin tamamından aldığı ortalama puan 3.244’tür (SS = 0.588).

Katılımcıların cinsiyetleri açısından yaşam kalitesi algıları incelendiğinde erkeklerin algısının bedensel işlevler, iş, toplum baskısı ve ölçeğin tamamında kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özgüven alt boyutunda ise kadınların ortalama puanı daha yüksektir. Hem ölçeğin tamamı hem de alt boyutlar için erkek ve kadınların puanları normal dağılım göstermektedir. Gruplar arası farkların anlamlılığı t-testi ile incelenmiştir.

Tablo 6: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Kalitesi Puanlarının İncelenmesi

Değişken	Grup	N	Ortalama	Std. Sapma	t (sd = 148)	p
Bedensel İşlevler	Erkek	76	3.439	0.749	2.939*	0.004
	Kadın	74	3.119	0.570		
İş	Erkek	76	2.799	0.567	2.420*	0.017
	Kadın	74	2.568	0.606		
Toplum Baskısı	Erkek	76	3.397	0.790	3.803*	0.001
	Kadın	74	2.930	0.713		
Özgüven	Erkek	76	3.543	0.471	-0.469	0.640
	Kadın	74	3.581	0.517		
Yaşam Kalitesi	Erkek	76	3.364	0.596	2.705*	0.008
	Kadın	74	3.122	0.490		

*p< .05

Erkeklerin bedensel işlevler, iş, toplum baskısı ve ölçeğin tamamından aldığı puanlar bazında kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Özgüven alt boyutunda ise erkek ve kadınların ortalama puanları birbirinden istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bağlamda erkeklerin bedensel işlevler, iş, toplam baskı ve ölçeğin tamamı için kadınlardan daha fazla sorun yaşadığını belirtirken, özgüven boyutunda ise erkek ve kadınlar benzer düzeyde sorun yaşadığını belirtmiştir.

Katılımcılardan beden algısı en yüksek grup genç yetişkin (Ortalama = 3.476, SS = 0.226), bedensel işlevlerde son yetişkin (Ortalama = 3.543, SS = 0.497), iş alt boyutunda erken yetişkinlik (Ortalama = 2.816, SS = 0.644), toplam baskısı alt boyutunda erken yetişkinlik (Ortalama = 3.416, SS = 0.857), özgüven alt boyutunda erken yetişkinlik (Ortalama = 3.838, SS = 0.546) ve Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin tamamından erken yetişkinlik (Ortalama = 3.381, SS = 0.627) grubu en yüksek puanı alan grup olmuştur. Obez bireylerin beden algısı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7: Beden Algısı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6
Bedensel İşlevler	—					
İş	-.081 (p = .32)	—				
Toplum Baskısı	-.115 (p = .160)	.791 (p < .001)	—			
Özgüven	-.073 (p = .377)	.411 (p < .001)	.577 (p < .001)	—		
Yaşam Kalitesi	-.255 (p = .002)	.918 (p < .001)	.887 (p < .001)	.938 (p < .001)	—	
Aritmetik Ortalama	3.186	3.281	2.685	3.167	3.562	3.244
Standart Sapma	.270	.683	.596	.786	.493	.558
Not.	Pearson		korelasyon		katsayıları	
	*p < .05, **p < .01, ***p < .001.				verilmiştir.	

Katılımcıların beden algısı ile yaşam kaliteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r(148) = -0.255$, $p < .05$). Bireylerin bedenlerine yönelik olumlu algıları arttıkça yaşam kalitelerinin azaldığı görülmektedir. Ayrıca beden algısı ile bedensel işlev boyutu arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur ($r(148) = -0.391$, $p < .05$). Buna göre bireyler bedenlerini daha olumlu algıladıkça bedensel işlevlerine dair öznel değerlendirmeleri düşmektedir. Bu yönelim, literatürdeki genel bulgulardan farklı bir örüntüye işaret etmektedir. Türkiye'deki sosyokültürel yapıda “beden memnuniyeti” çoğu zaman dışsal beğeni, kilo normları ve estetik değerlere bağlı olduğundan, bireylerin kendilerini fiziksel olarak olumlu algılamaları yaşam doyumlarını her zaman artırmamaktadır. Beden kabulü ile toplumsal beklentiler arasındaki uyumsuzluk, içsel çatışmalara ve yaşam kalitesinde azalmaya yol açabilmektedir. Bu durum, psikolojik iyi oluşun kültürel faktörlerle birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Tablo 8: Basit Doğrusal Regresyon Analizi Çıktıları

Model		β	Std. Hata.	Std. β	t	p	F	R ²	Adj. R ²
Bedense l İşlevler	Beden Algısı	6.438	0.613		10.501	< .001	26.703 p < 0.001	0.153	0.147
		-0.990	0.192	-0.391	-5.167	< .001			
İş	Beden Algısı	3.255	0.579		10.501	< .001	0.975 p = 0.325	0.007	0.000
		-0.179	0.181	-0.081	-0.988	0.325			
Toplum sal Baskı	Beden Algısı	4.237	0.761		10.501	< .001	1.991 p = 0.160	0.013	0.007
		-0.336	0.238	-0.115	-1.411	0.160			
Özgüve n	Beden Algısı	3.985	0.479		10.501	< .001	0.785 p = 0.377	0.005	0.001
		-0.133	0.150	-0.073	-0.886	0.377			
Yaşam Kalitesi	Beden Algısı	4.923	0.526		9.358	< .001	10.254 p = 0.02	0.065	0.058
		-0.526	0.164	-0.255	-0.886	< 0.01			

Beden algısının yaşam kalitesi alt boyutlarını yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur. Analiz öncesinde varsayımlar incelenmiş, normallik, çoklu doğrusallık ($VIF < 2$) ve varyans homojenliği (Durbin–Watson = 1.94) koşullarının sağlandığı görülmüştür.

Elde edilen sonuçlara göre beden algısı, yalnızca bedensel işlevler boyutu için negatif yönlü anlamlı bir yordayıcıdır ($\beta = -0.990$, $t = -5.167$, $p < .001$). Bedensel işlevlerdeki değişimin yaklaşık %15.3’ü beden algısı tarafından açıklanmaktadır ($F = 26.703$, $p < .001$, $R^2 = .153$). Ölçeğin genel puanları açısından da beden algısı, negatif yönlü anlamlı bir yordayıcı olup, değişkenliğin %6.5’ini açıklamaktadır ($F = 10.254$, $p < .01$, $R^2 = .065$).

İş, toplumsal baskı ve özgüven alt boyutlarında ise beden algısının anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Bulgular, bireylerin bedenlerine ilişkin olumlu algılarının artmasının bedensel işlev ve genel yaşam kalitesinde azalmayla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, obez bireylerde beden memnuniyetinin psikososyal uyum üzerindeki karmaşık etkilerine işaret etmektedir.

TARTIŞMA

Bulgular, beden algısı ile yaşam kalitesi arasında negatif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Obez bireylerin bedenlerine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri, yaşam doyumlarını doğrudan ve dolaylı biçimde azaltmaktadır. Beden algısı olumlu olsa dahi, toplumsal normlara uyum baskısı ve damgalanma korkusu, yaşam kalitesindeki artışı sınırlandırabilmektedir. Bu durum, Goffman’ın (1963) Damgalama Kuramı ile örtüşmekte; obezitenin sosyal tanımları bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Zayıf bedenın sağık ve güzelliğin simgesi olarak idealize edilmesi, obez bireylerde beden utancı ve içselleştirilmiş damgalama süreçlerini tetiklemektedir. Bu psikolojik mekanizmalar, benlik saygısını ve öz-değer algısını zayıflatmakta, yaşam kalitesini düşürmektedir (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Özellikle bedensel işlevler boyutundaki anlamlı ilişki, fiziksel sınırlılıkların bireyin bedenine yönelik memnuniyetini ve işlevsel yeterlilik algısını etkileyebileceğini göstermektedir.

Yaşla birlikte beden memnuniyetinin azalması, hem fizyolojik değişimlerle hem de genç bedenın toplumsal idealleştirilmesiyle ilişkilendirilebilir. Erkeklerin yaşam kalitesi puanlarının kadınlardan yüksek olması, toplumsal cinsiyet normlarının etkisine işaret etmektedir. Kadınlara, medya temsilleri ve güzellik standartlarına daha fazla maruz kaldıklarından bedenlerinden memnuniyetsizlik yaşama olasılığı daha yüksektir (Grogan, 2016).

Elde edilen veriler, obezitenin yalnızca tıbbi değil aynı zamanda psikososyal bir olgu olduğunu göstermektedir. Goffman'ın (1959) Kendini Sunum Kuramı çerçevesinde, dışlanma veya alay edilme korkusu, bireylerin toplumsal ortamlarda kendilerini sınırlı biçimde ifade etmelerine neden olmaktadır. Bu durum, sosyal geri çekilme, yalnızlık ve düşük yaşam doyumuyla sonuçlanmaktadır.

Genel olarak bulgular, obez bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamlarını iyileştirmek için damgalamayı azaltan politikalar, beden çeşitliliğini destekleyen kampanyalar ve psikososyal müdahalelerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Obeziteye yalnızca klinik bir problem olarak değil, toplumsal bir iyilik hali meselesi olarak yaklaşmak önemlidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, obez bireylerin beden algısı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgular doğrultusunda elde edilen temel sonuçlar aşağıda özetlenmiş, her bir bulgu ilgili literatür ile karşılaştırılmış ve öneriler sunulmuştur. Araştırma  rneklemine ait betimsel analizlerde beden algısı düzeyinin orta seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılar, bedenlerinin bazı yönlerinden memnuniyet duyarken, bazı yönlerinde olumsuz değerlendirmelerde bulunmuştur. Bu bulgu, Cash ve Pruzinsky'nin (2002) beden imajı üzerine yaptığı çalışmalarda bireylerin beden algısının çoğu zaman ambivalan (elişkili) olabileceği yönündeki tespitlerle örtüşmektedir. Benzer biçimde, obez bireylerin bedenlerini hem olumlu hem de olumsuz boyutlarda değerlendirebilecekleri literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Thompson ve ark., 1999). Bu sonuç, beden algısı çalışmaları yürütülürken çok boyutlu değerlendirme yapılmasının önemine işaret etmektedir.

Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu, beden algısı ile yaşam kalitesi arasında anlamlı fakat zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğudur. Bu durum, yüzeysel bir değerlendirmeye çelişkili gibi görünse de derinlemesine analiz edildiğinde önemli bir psikolojik gerçeğe işaret eder. Beden algısı olumlu yönde artsa da, obez bireylerin sosyal çerçeveden gelen yargılayıcı tutumlar, damgalama ve ayrımcılık algıları nedeniyle yaşam kalitesi üzerinde bu olumlu etki sınırlı kalabilir. Bu sonuç, Pimenta ve ark. (2015) tarafından yapılan araştırmayla paralellik göstermektedir. Pimenta ve arkadaşları, beden algısı olumlu olan obez bireylerin sosyal işlevsellik ve duygusal iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Kolotkin ve ark., (2001) tarafından geliştirilen IWQOL-Lite ölçeğinin orijinal çalışmasında da beden algısı ile yaşam kalitesi alt boyutları arasında benzer yönde ilişkiler gözlemlenmiştir. Dolayısıyla, beden algısı sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikososyal işlevsellik üzerinde de belirleyici bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Cinsiyet değişkeninden elde edilen bulgular incelendiğinde kadınların beden algısı puanlarının erkeklere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, kadınların toplumsal beden ideallerine daha fazla maruz kalması ve bedenlerinden hoşnutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olması ile açıklanabilir (Grogan, 2016). Özellikle medya temsilleri ve toplumsal güzellik normları, kadınlarda beden algısının daha olumsuz olmasına neden olabilmektedir. Benzer şekilde Fallon ve Rozin (1985), kadınların beden imajlarına yönelik memnuniyet düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu ve daha fazla toplumsal baskıya maruz kaldıklarını belirtmiştir.

Yaş grupları arasında yapılan analizlerde ise ileri yaş gruplarında beden algısının daha düşük olduğu ve yaşam kalitesi puanlarında azalma olduğu görülmüştür. Bu bulgu, yaşın hem beden imajı hem de fiziksel işlevsellik üzerindeki etkilerini desteklemektedir. Tiggemann (2004), yaşla birlikte beden memnuniyetinin azaldığını ve yaşlı bireylerde sağlıkla ilgili yaşam kalitesi boyutlarında düşüşler yaşandığını vurgulamıştır.

Eğitim düzeyine göre yapılan değerlendirmelerde, lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerin beden algılarının ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, eğitim düzeyi yükseldikçe sağlık okuryazarlığının ve beden farkındalığının artmasıyla açıklanabilir. Benzer biçimde, Wardle ve arkadaşları (2004), yüksek eğitim düzeyinin sağlıkla ilgili davranışları olumlu yönde etkilediğini ve bu bireylerin bedenlerini daha bilinçli değerlendirdiğini rapor etmiştir.

Katılımcıların genel beden algısı ortalama düzeydedir (Ort. = 3.19). En yüksek beğeni “kulaklarım”, “iştahım” ve “sesim” gibi kiloyla doğrudan ilişkisiz özelliklerde görülmüştür. Buna karşılık en düşük beğeni puanları “kilom”, “belim” ve “vücut yapım” gibi kiloya bağlı özelliklerde yoğunlaşmıştır. Bu durum, obez bireylerin beden algılarında belirli bölgelere yönelik farkındalık ve memnuniyetsizliğin yoğun olduğunu göstermektedir. Yaşam kalitesine ilişkin en yüksek puanı “özgüven”, en düşük puanı ise “iş” alt boyutunda almıştır.

Bu durum, obez bireylerin kamusal ve üretken ortamlarda kendilerini daha dezavantajlı hissettiklerini; ancak kişisel özgüven düzeylerinin görece olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Beden algısı, en güçlü biçimde psikolojik sağlık ($r = .65$) ile ilişkilidir. Fiziksel sağlıkla orta düzeyde, sosyal ilişkilerle ise düşük düzeyde ilişki göstermektedir. Bu bulgu, bireyin kendini nasıl algıladığının özellikle ruhsal iyilik hali üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Son olarak, evli bireylerin beden algısı ve yaşam kalitesi puanlarının bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, evlilik gibi destekleyici sosyal bağların bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırabileceği yönündeki bulgularla tutarlıdır (Umberson & Montez, 2010). Sosyal destek, hem benlik algısını hem de yaşamdan alınan doyumunu artıran önemli bir koruyucu faktördür.

Araştırma sonuçları, obez bireylerin beden algısı ve yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik hem bireysel hem de sistemsel düzeyde müdahalelere ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, bireylerin beden algısını olumlu yönde geliştirmek amacıyla psikologlar tarafından yürütülen bilişsel davranışçı terapi, beden olumlama çalışmaları ve psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Özellikle kadınlar ve ileri yaş bireyler gibi risk gruplarına yönelik hedefli destek programları oluşturulmalıdır. Sağlık Bakanlığı ve bağlı kurumlar, obeziteyle ilişkili psikososyal sorunlara yönelik bütüncül halk sağlığı stratejileri geliştirerek, toplumsal farkındalık kampanyaları ile beden çeşitliliğini teşvik etmelidir. Aynı zamanda, sağlık okuryazarlığını artıracak toplumsal müdahaleler yoluyla bireylerin bedenlerine dair daha gerçekçi ve kabul edici tutumlar geliştirmeleri desteklenmelidir. Sağlık profesyonelleri arasında iş birliğini güçlendiren multidisipliner müdahale modelleri, beden algısı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi artırmak açısından önem arz etmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında kesitsel tasarım, öz-bildirim yöntemi ve sınırlı coğrafi örneklem yer almaktadır. Bu etkenler genellenebilirliği kısıtlamaktadır. Gelecek çalışmalarda, farklı bölgelerde yürütülecek uzunlamasına ve deneysel araştırmalar, obez bireylerin beden algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı biçimde açıklamaya katkı sağlayacaktır. Ayrıca, nitel araştırmalarla bireysel deneyimlerin kültürel bağlamda derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Gelecek araştırmalarda, obez bireylerin beden algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin nedensel yönünü ortaya koyabilecek deneysel ve uzunlamasına tasarımlar tercih edilmelidir. Ayrıca, bu konuda yapılan çalışmalar genellikle nicel verilere dayanmakta olup, bireylerin deneyimlerine ışık tutabilecek nitel araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Farklı yaş grupları, sosyoekonomik düzeyler ve kültürel bağlamlarda gerçekleştirilecek araştırmalar, beden algısının dinamik doğasını daha iyi anlamamıza katkı sağlayacaktır. Araştırmacıların, yalnızca bireysel faktörlere değil, aynı zamanda toplumsal ve yapısal değişkenlere de odaklanmaları; medya temsilleri, damgalama deneyimleri ve sosyal destek gibi unsurların beden algısı üzerindeki etkilerini çok boyutlu şekilde ele almaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akman, A.** (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki [The relationship among obesity, eating behavior, body image, and self-esteem]. **CÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 44*(3), 1064–1073.*
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T.** (2002). **Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* Guilford Press.*
- Cohen, J.** (1992). A power primer. **Psychological Bulletin, 112*(1), 155–159.*
- Çömlekçi, N.** (2011). *Kilonun Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği (IWQOL Lite) Türkçe versiyonunun psikometrik değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R.** (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology, 9, 1–5.*
- Festinger, L.** (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7(2), 117–140.*
- Fontaine, K. R., & Barofsky, I.** (2001). Obesity and health-related quality of life. *Obesity Reviews, 2(3), 173–182.*
- George, D., & Mallery, P.** (2020). *IBM SPSS Statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17th ed.). Routledge.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S.** (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 134(3), 460–476.*
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J., & McLean, S.** (2010). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 45(12), 1072–1080.*
- Grogan, S.** (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Güneş, D., Uncu, F., & Mamur, Z.** (2023). Obez ve obez olmayan bireylerin benlik saygısının beden algısı ve yaşam kalitesine etkisi [The effect of self-esteem on body perception and life quality in obese and nonobese individuals]. *Maltepe Medical Journal, 77–82.*
- Hruby, A., & Hu, F. B.** (2015). The epidemiology of obesity: A big picture. *Pharmacoeconomics, 33(7), 673–689.*
- Karasar, N.** (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kolotkin, R. L., Crosby, R. D., Kosloski, K. D., & Williams, G. R.** (2001). Development of a brief measure to assess quality of life in obesity. *Obesity Research, 9(2), 102–111.*

- Latner, J. D., & Stunkard, A. J.** (2003). Getting worse: The stigmatization of obese children. *Obesity Research, 11*(3), 452–456.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M.** (2006). Does body satisfaction matter? *Journal of Adolescent Health, 39*(2), 244–251.
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., ve ark.** (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis. *The Lancet, 384*(9945), 766–781.
- Pearl, R. L., & Puhl, R. M.** (2018). Weight bias internalization and health: A systematic review. *Obesity Reviews, 19*(8), 1141–1163.
- Pimenta, A. M., Rosas, R., Campos, J., Silva, W., & Marôco, J.** (2015). Body Image Quality of Life Inventory: Preliminary study for the adaptation with a Portuguese sample. *Body Image, 14*, 41–48.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A.** (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity, 17*(5), 941–964.
- Rancourt, D., ve ark.** (2016). Body dissatisfaction and psychological functioning in adolescents: The mediating role of body-image avoidance. *Journal of Adolescent Health, 58*(5), 529–535.
- Sarwer, D. B., Thompson, J. K., & Spitzer, R. L.** (2019). Body image and obesity in adulthood. *Psychiatric Clinics of North America, 42*(1), 145–161.
- Saylan, M., & Soyyiğit, S.** (2022). Beden algısı ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 37*(2), 94–108.
- Schwartz, M. B., & Brownell, K. D.** (2004). Obesity and body image. *Body Image, 1*(1), 43–56.
- Stunkard, A. J., & Wadden, T. A.** (2003). Psychological aspects of severe obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition, 56*(1 Suppl), 217S–221S.
- Testa, M. A., & Simonson, D. C.** (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *The New England Journal of Medicine, 334*(13), 835–840.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S.** (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M.** (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image, 1*(1), 29–41.
- Türkiye İstatistik Kurumu.** (2022). *Sağlık Araştırması 2022*. <https://data.tuik.gov.tr>
- Umberson, D., & Montez, J. K.** (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior, 51*(1_suppl), S54–S66.

Wardle, J., Steptoe, A., Oliver, G., & Lipsey, Z. (2004). Weight and dieting: Examining levels of weight concern in British adults. *International Journal of Obesity*, 28, 1200–1206.

World Health Organization. (2023). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

World Health Organization. (2024). *World Obesity Atlas 2024*. <https://www.who.int>

World Health Organization. (2025). *Global Obesity and Mental Health Report 2025*. <https://www.who.int>