



## Obez ve Fazla Kilolu Bireylerde Vücut Kitle Endeksi ve Beslenme Davranışlarının Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlişkisinin İncelenmesi\*

Sıla GÖKMAN<sup>1</sup>, Barış YÜKSEL<sup>2</sup>, Günay YILDIZER<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0008-3526-781X>

<sup>2</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0007-7068-0952>

<sup>3</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-4292-2156>

### To cite this article/ Atf için:

Gökman, S., Yüksel, B., & Yıldizer, G. (2026). Obez ve fazla kilolu bireylerde vücut kitle endeksi ve beslenme davranışlarının sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 219-228.

### Özet

Bu araştırmanın amacı, obez ve fazla kilolu yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısının vücut kitle endeksi ve beslenme davranışları ile ilişkisini incelemektir. Çalışma, 18–64 yaş aralığında ve vücut kitle endeksi 25 ve üzeri olan toplam 222 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler yüz yüze görüşmeler yoluyla toplanmış ve analizlerde tanımlayıcı istatistikler ve fark analizleri için ANOVA teknikleri uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, vücut kitle endeksi arttıkça sosyal görünüş kaygısının da yükseldiğini göstermekle birlikte, ileri derece obez grubun, diğer gruplara kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek sosyal görünüş kaygısı puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.001$ ). Akdeniz diyetine bağlılık düzeyi gruplarına göre ise sosyal görünüş kaygısı puanları farklılaşmamaktadır. Bu bulgular, fiziksel sağlığın psikolojik ve sosyal sağlıkla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, kilo yönetimi programlarının yalnızca fiziksel sağlık verilerine göre değil, bireylerin beden algısını güçlendiren ve damgalanma kaynaklı kaygıları azaltan psikolojik destek unsurlarına da yer vermesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Obezite, Sosyal görünüş kaygısı

## Investigation of the Relationship Between Eating Behaviors and Social Appearance Anxiety in Obese and Overweight Individuals

### Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between social appearance anxiety and body mass index (BMI) as well as dietary behaviors in overweight and obese adult individuals. The study was conducted with a total of 222 participants aged between 18 and 64 years who had a body mass index of 25 or higher. Data were collected using a Personal Information Form, the Mediterranean Diet Adherence Scale, and the Social Appearance Anxiety Scale. The data were obtained through face-to-face interviews, and descriptive statistics and analysis of variance (ANOVA) techniques were employed for data analysis. The findings indicated that social appearance anxiety increased as body mass index increased, and individuals in the morbidly obese group had significantly higher social appearance anxiety scores compared to the other groups ( $p < 0.001$ ). However, social appearance anxiety scores did not differ according to levels of adherence to the Mediterranean diet. These findings demonstrate that physical health is directly associated with psychological and social health. In conclusion, it is recommended that weight management programs incorporate not only physical health indicators but also psychological support components aimed at strengthening body image and reducing anxiety related to weight-based stigma.

**Keywords:** Nutrition, Obesity, Social appearance anxiety

\* Bu araştırma TÜBİTAK tarafından desteklenen 2209-A proje çağrılarını kapsamındaki 1919B012220397 numaralı projenin çıktılarıdır.

## GİRİŞ

Obezite Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlığı olumsuz etkileyecek düzeyde vücutta aşırı yağ birikmesi şeklinde tarif edilmiştir (WHO, 2024). Obezitenin vücut sistemleri ve psikososyal durum üzerindeki olumsuz etkileri insülin direnci, tip 2 diyabet, hipertansiyon, hiperlipidemi, osteoartrit, felç ve ruhsal sorunlar gibi pek çok sağlık problemine neden olmaktadır (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2017). Obez ve kilolu bireylerde kolorektal, meme, serviks, prostat gibi bazı kanser türlerinin daha sık görüldüğü bildirilmekle birlikte; önyargılar, vücut imajı sorunları, ayrımcılık ve yeme bozuklukları gibi birtakım psikososyal bozukluklar da bu bireylerde gözlemlenmektedir (Gülcan ve Özkan, 2006). Özetle, obezite yalnızca fiziksel sağlığı değil, psiko-sosyal sağlığı da etkileyen önemli bir risk faktörüdür.

Obezitenin derecesini belirlemek için yaygın olarak kullanım kolaylığı, maliyetin düşük olması ve cihaz gereksiniminin asgari düzeyde olmasından dolayı Vücut Kitle Endeksi (VKE) kullanılmaktadır (Gülcan ve Özkan, 2006). VKE, bireyin vücut ağırlığının metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplanır (WHO, 2024). Dünya Sağlık Örgütü tanımına göre, VKE değeri 25 ve üzeri olanlar aşırı kilolu; VKE değeri 30 ve üzeri olanlar ise obez olarak nitelendirilmiştir (WHO, 2022; WHO, 2024). Obezite, yayılma hızı sebebiyle 21. yüzyılın en önemli halk sağlığı sorunlarından biri olarak kabul görmektedir (Tedik, 2017). Obezite, günümüzde tüm dünyada ve Türkiye’de prevalansı giderek artan bir sağlık problemidir (Metinoğlu vd., 2012). Dünya Sağlık Örgütü verileri, dünya genelinde 18 yaş üstü yetişkinlerin yaklaşık 2 milyarının fazla kilolu, 1 milyara yakınının ise obez olduğunu belirtmektedir (WHO, 2024). TÜİK (2019) verilerine göre, Türkiye’de bireyleri %21,1’inin obez olduğu görülmüştür. Aşırı kilo ve obeziteye yol açan faktörler tam olarak açıklanamamakla birlikte, fiziksel aktivite yetersizliği ile aşırı ve yanlış beslenme en önemli nedenler olarak kabul edilmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2017).

Obezitenin söz konusu olduğu araştırmaların temel olarak değindiği ilk faktör beslenmedir. Beslenme, sağlıklı yaşam için gerekli besin öğelerinin yeterli miktarda alınıp vücutta kullanılması sürecidir (Turan vd., 2009). Obeziteden korunmak için Dünya Sağlık Örgütü, düzenli fiziksel aktivite, sebze, meyve ve kepekli tahıl tüketimini artırma ve toplam yağ ile şeker alımını kısıtlama gibi önlemler önermektedir (WHO, 2024). Hatalı yeme davranışları arasında ise normal ihtiyacın üstünde besin alımı, öğün aralarında atıştırma, hızlı yeme ve sıvı ihtiyacının yüksek enerjili içeceklerden karşılanması gibi alışkanlıklar sıralanmıştır (Ankara İl Sağlık Müdürlüğü, 2018). Beslenmede besin çeşitliliğinin önemi vurgulanırken (Tokay vd., 2022), Akdeniz tarzında beslenme modeli dikkat çekmektedir. Akdeniz diyetinin temel özelliği, bitkisel kaynaklı besinlerin sıklıkla yer alması ve temel yağ kaynağı olarak zeytinyağının tercih edilmesi olup bu özellikleriyle diyet, obeziteyle mücadelede önemli bir etmen haline gelmekle birlikte; koruyucu etkileri, posa, biyoaktif bileşenler ve antioksidanlar sayesinde tip 2 diyabet, kalp damar hastalıkları, obezite ve kanser riskini azaltıcı yöndedir (Barbaros ve Kabaran, 2014). Bireylerin bu diyetle uyum düzeyini ölçmek için Akdeniz diyeti bağlılık skalası gibi nicel yöntemler kullanılmaktadır (Pehlivanoğlu vd., 2020).

Obezite ve fazla kilo, fizyolojik sorunların yanı sıra tespit edilmesi daha güç olan psikolojik sıkıntıları da beraberinde getirmekte ve bu durum bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin kaygılarıyla yakından bağlantılıdır. Ürün ve Öztürk’e (2020) göre görünüm, sosyal yaşamda

önemli bir yer tutmakta olup günümüzde bireylerin kendilerine ve çevrelerinin bedenine yönelik ilgisi arttırmakla beraber toplumun ideal beden algısı ise bireylerin kendi bedenlerini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesine yol açmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, kişinin fiziksel görünümünün başkaları tarafından değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkan stres ve olumsuz değerlendirilme korkusunu içeren bir sosyal kaygı türü olup bu kaygı fiziksel özelliklerin yanı sıra sosyal etkileşim ve ayrıntılı incelenme beklentisinden de etkilenmektedir (Hart vd., 2008'den aktaran Akman vd., 2015). Obez ve kilolu bireyler iş ve sosyal yaşamda önyargı ve ayrımcılık gibi ciddi sosyal sorunlarla karşılaşmaktadır (Değirmenci, 2006). Sobal ve Stunkard (1989), obez bireylere yönelik küçümseme ve saygısızlığın yaygın olduğunu ve bunun sosyal olarak kabul gören önyargı şeklinde tanımlandığını belirtmiştir. Balcıoğlu ve Başer (2008) ise sağlık çalışanlarının bile obez bireyleri tembel ve değersiz olarak gördüğünü ayrıca işverenlerin önemli bir bölümünün obez bireylere iş vermediğini ifade etmiştir. Literatürdeki çalışmalar, obez bireylerin daha düşük benlik saygısına ve daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip olduğunu göstermektedir (Yılmaz, 2015). Benzer şekilde, obez üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu ve kız öğrencilerde vücut yağ oranının bu kaygıyla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Akman vd., 2015).

Beslenme davranışları obeziteyi doğrudan etkileyen temel faktörlerdir; ancak bu davranışların psikolojik çıktılarla da doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olduğunu söylemek vurgulanan literatür kapsamında mümkündür. Ancak kilolu ve obez bireylerde, bireylerin sosyal hayata dahil olmalarında önemli olarak değerlendirilebilecek sosyal görünüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi irdeleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Oysa görünüş kaygısının artması, yeme davranışlarının bozulmasına ve günlük yaşama katılımın azalmasına bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine yol açabileceği gibi değişkenler arasındaki ilişkide tersine nedensellik de söz konusu olabilir. Bu bağlamda mevcut araştırma, beslenme tarzı ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki farklılaşmaları incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel hedefi, kilolu ve obez bireylerde sosyal görünüş kaygısının oluşumunda sağlıkla ilişkili davranışlardan olan beslenmenin ve vücut kitle endeksinin rolünü ortaya koymaktır. Bu nedenle, obez ve fazla kilolu bireylerde beslenme davranışları ve sosyal görünüş kaygısının birlikte ele alınması hem fiziksel hem de psikososyal iyi oluşun daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada obez ve fazla kilolu yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısının beslenme davranışları ve VKE ile ilişkisini incelemek amacıyla nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini ortaya koymada etkili bir yaklaşım olup sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılmaktadır (Fraenkel vd., 2012).

## Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 18–64 yaş aralığında, VKE değerine göre fazla kilolu, obez ve ileri obez sınıfında yer alan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Bu adımlar sonucunda da toplamda 43 tane fazla kilolu, 59 tane obez, 120 tane de ileri obez bireye ulaşılmıştır. Bu yaklaşımda, araştırmanın yürütüldüğü bölgedeki sağlık kurumları ve yükseköğretim kurumları ile işbirliği yapılarak gönüllü katılım sağlanmıştır. Veri toplama süreci araştırmacılar tarafından yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Katılımcılarla görüşmeler sırasında araştırmanın amacı açıklanmış, gönüllü katılım formu imzalatılmış ve gizlilik ilkesi korunmuştur. Ölçekler birebir görüşmeler yoluyla uygulanmış, araştırmacılar katılımcıların sorularını yanıtlamış ve doğru anlamalarını sağlamıştır.

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Çalışmaya katılan katılımcıların yaşı, cinsiyeti, vücut ağırlığı, boyu, eğitim durumu, mesleği, gelir düzeyi, medeni durumu ve doktor tarafından belirlenmiş hastalık durumları sorulacaktır

**Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği:** Schröder vd. (2011) tarafından geliştirilen Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği, Pehlivanoglu vd. (2020) tarafından 18–65 yaş aralığında yer alan 71 kişilik bir örnekleme üzerinde Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, tek boyuttan oluşmakta ve toplam 14 maddeden meydana gelmektedir. Maddeler, katılımcıların beslenme alışkanlıklarının Akdeniz diyetine ne ölçüde uyduğunu değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Katılımcılar, her maddeye boşluk doldurma yoluyla süre veya sıklık belirterek yanıt vermekte ve bu yanıtlar, bireyin ilgili besinleri tüketme düzeyine göre 0 ya da 1 puan şeklinde değerlendirilmektedir. Elde edilen puanların toplamı hesaplanarak bireyin diyetle uyum düzeyi belirlenmektedir. Toplam puanın 7 ve üzeri olması Akdeniz diyetine kabul edilebilir düzeyde uyumu, 9 ve üzeri puan ise yüksek düzeyde uyumu ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,829 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada, katılımcıların elde ettiği uyum puanları sürekli değişken olarak analizlere dâhil edilecektir.

**Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ):** Hart vd. (2008) tarafından geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Doğan (2010) tarafından yetişkin bireylerden oluşan bir örnekleme üzerinde Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, tek boyut yapısına sahip olup toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, obez ve kilolu yetişkinlerin fiziksel görünümüne ilişkin yaşadıkları duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygı düzeylerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçekte 5’li Likert tipi yanıt formatı kullanılmakta (1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun) ve yüksek puanlar katılımcının sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.96 olarak belirlenmiştir.

## Veri Analizi

Elde edilen veriler SPSS (IBM, versiyon 24) programı ile analiz edilmiştir. Öncelikle tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans) hesaplanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı, fiziksel aktivite düzeyi bağımlı değişken olarak ele alınmış, vücut ağırlığı grupları ise bağımsız değişken olarak değerlendirilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testine göre tüm veriler

normal dağılmıştır ve bu veri setlerindeki farklılıkların tespitinde bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

## BULGULAR

Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı puanları VKE gruplarına göre incelendiğinde, kilolu grubun ortalama puanı 45.41 (SS = 12.61) olarak bulunmuştur. Obez grubun ortalama puanı 59.14 (SS = 15.40) olup, bu grup en yüksek kaygı düzeyine sahiptir. İleri derece obez grubun ortalaması ise 50.86 (SS = 14.64) olarak hesaplanmıştır. Genel toplam ortalama ise 51.48 (SS = 14.46)'dır. Bu sonuçlar, obez grubun diğer gruplara kıyasla daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 1.** Katılımcıların sosyal görünüş kaygısına ilişkin ortalama puanlarının gruplara göre dağılımı

	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
Fazla kilolu	43	45.41	12.61
Obez	59	59.14	15.40
İleri Obez	120	50.86	14.64
Toplam	222	51.48	14.46

Yapılan tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), beden kitle grupları arasında sosyal görünüş kaygısı puanları açısından anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymuştur ( $F(2, 221) = 17.896$ ,  $p < 0.001$ ). Levene testi sonucu ( $p = 0.076$ ) grupların varyanslarının homojen olduğunu göstermiştir; dolayısıyla ANOVA varsayımları sağlanmıştır.

**Tablo 2.** Sosyal görünüş kaygısı puanlarına ilişkin ANOVA tablosu

	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	6664.988	2	3332.494	17.896	<0.001
Gruplar İçi	40781.552	212	186.217		
Toplam	47446.541	222			

Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucuna göre, obez grubun sosyal görünüş kaygısı puanı kilolu gruptan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p < 0.001$ ). Ayrıca, ileri derece obez grubun puanı da kilolu gruptan anlamlı derecede yüksektir ( $p = 0.019$ ). Bununla birlikte, obez grubun sosyal görünüş kaygısı puanı, ileri derece obez gruptan anlamlı derecede daha yüksektir ( $p < 0.001$ ).

**Tablo 3.** Gruplar arası farkları içeren Tukey test sonuçları

VKE SINIF	VKE SINIF	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Fazla Kilolu	Obez	-5.24241	2.73621	0.137
	İleri Obez	-13.44806	2.42537	<0.001
Obez	Fazla Kilolu	5.24241	2.73621	0.137
	İleri Obez	-8.20565	2.1698	0.001
	Fazla kilolu	13.44806	2.42537	<0.001
İleri Obez	Obez	8.20565	2.1698	0.001

### Akdeniz Diyetine göre bulgular

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları, Akdeniz diyetine uyum düzeyine göre karşılaştırılmıştır. Kötü uyum grubunun (n = 164) ortalama puanı 54.43 (SS = 15.61) iken, iyi uyum grubunun (n = 58) ortalama puanı 53.09 (SS = 11.59) olarak bulunmuştur. Levene testi varyansların eşit olmadığını göstermiştir, bu nedenle eşit varyans varsayımı dikkate alınmamıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, gruplar arasında sosyal görünüş kaygısı puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır,  $t(134.33) = 0.69$ ,  $p = .491$ , 95% GA [-2.51, 5.20].

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Beslenme alışkanlıkları, vücut kitle endeksi ve sosyal görünüş kaygısının birlikte ele alınması, obez ve kilolu bireylerde ortaya çıkan psikososyal süreçlerin daha kapsamlı biçimde anlaşılması açısından gereklidir. Bu araştırmanın amacı, kilolu ve obez yetişkinlerde beslenme davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyerek, obezitenin hem fiziksel hem de psikolojik yönlerini bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmektir.

Bu araştırmanın en önemli bulgusu, sosyal görünüş kaygısının beden ağırlığı arttıkça anlamlı biçimde yükselmesidir. Özellikle ileri derece obez grubun kaygı düzeylerinin diğer gruplara göre belirgin şekilde yüksek olması, obezitenin yalnızca fiziksel bir sağlık sorunu olmadığını; aynı zamanda sosyal ve duygusal süreçlerle yakından ilgili olduğunu göstermektedir. Bu durum, tartışılan “ideal beden” özelliklerinin bireyler üzerindeki psikolojik baskısını açıkça doğrulamaktadır (Sobal ve Stunkard, 1989; Yılmaz, 2015). Günümüz toplumunda özellikle fazla kilolu ve obez bireyler bedenlerine ilişkin yorumlara çok daha fazla maruz kalmakta ve sosyal değerlendirilme baskısını daha yoğun hissetmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın bulguları, kilo artışının bireylerde yalnızca fiziksel değil, bilişsel ve duygusal süreçleri de etkileyen çok boyutlu bir kavram olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, ileri derece obez grubun sosyal görünüş kaygısının hem kilolu hem de obez gruba kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek çıkması, obezitenin şiddeti arttıkça sosyal görünüşe ilişkin kaygıların da arttığını düşündürmektedir. Bu sonuç, vücut yağ oranındaki artışın özellikle görünüş kaygısı ve beden memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğunu bildiren önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir (Akman vd., 2015). Obezitenin daha ileri seviyelerinde hem fiziksel

görünümdeki değişimler hem de sosyal kabul görmeme korkusu daha belirgin hale geldiği için bireylerin kaygı düzeylerinin artması beklenen bir durumdur. Ayrıca obez bireylerin damgalanmaya, ayrımcılığa ve dış görünüm üzerinden olumsuz değerlendirilmelere daha sık maruz kaldığına yönelik bulgular (Sobal ve Stunkard, 1989), bu çalışmanın sonuçlarını destekleyici niteliktedir. Bu nedenle sosyal görünüş kaygısı, obezitenin psikososyal etkilerini anlamada temel bir değişken olarak ele alınmalıdır.

Beslenme davranışları açısından elde edilen bulgular ise farklı bir tablo ortaya koymaktadır. Akdeniz diyetine bağlılık gruplarına göre sosyal görünüş kaygısı puanının anlamlı şekilde farklılık göstermemesi, sağlıklı beslenmenin bireyin görünüşüne ilişkin kaygılarını doğrudan etkilemediğini düşündürmektedir. Sağlıklı beslenme, fiziksel iyilik halini olumlu etkilese de sosyal görünüş kaygısı çoğunlukla bireyin nasıl görüldüğünü düşündüğü ile ilgilidir ve kısa vadede diyetle değişen bir yapı değildir (Nicoletta vd., 2024). Sosyal görünüş kaygısının temelinde, kişinin dışarıdan nasıl algılanacağına yönelik duyarlılığı ve sosyal karşılaştırmalar yer almaktadır. Bu nedenle bireyin beslenme biçimini sağlıklı hale getirmesi, görünüş kaygısını azaltmak için tek başına yeterli olmayabilir (Baceviciene vd., 2020). Bazı kişilerde diyetin kendisi bile stres ve baskı kaynağına dönüşebilmekte, kilo verme çabasının yarattığı duygusal zorluk, görünüş kaygısını arttırmaya devam edebilmektedir (Bremner vd., 2020). Bu sonuç, beslenme danışmanlığının yalnızca fiziksel sağlık odağında değil, bireyin yeme davranışıyla kurduğu duygusal ilişkinin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Bu çalışmanın genel bulguları, sosyal görünüş kaygısının en güçlü belirleyicisinin vücut kitle endeksi olduğunu göstermektedir. Kilo arttıkça sosyal görünüş kaygısının yükselmesi, bireylerin toplumsal önyargılara karşı duyarlılıklarının arttığını ve bunun psikososyal süreçler üzerinde önemli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla obeziteyi yalnızca biyolojik bir durum olarak ele almak, sorunun boyutunu tam anlamıyla yansıtmamaktadır. Obezite, fiziksel, psikolojik ve sosyal unsurların etkileşim içinde olduğu çok boyutlu bir sağlık sorunudur.

Bu bağlamda sağlık hizmeti sunan profesyonellerin, obezite ile çalışan ekiplerin ve beslenme uzmanlarının, bireylerin görünüşlerine ilişkin kaygıları değerlendirirken yalnızca kilo yönetimine odaklanmaları eksik bir müdahale yaklaşımı olacaktır. Kilo yönetimi programlarının, beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı gibi psikososyal süreçleri kapsaması, müdahalelerin etkinliğini artırabilir. Ayrıca toplumda obez bireylere yönelik damgalayıcı söylemlerin azaltılması, medya ve sosyal çevrede daha gerçekçi beden imajlarının çizilmesi, sosyal görünüş kaygısının azaltılmasına katkı sağlayacaktır. Genel olarak değerlendirildiğinde bulgular, fazla kilolu ve obez bireylerin görünüşe dayalı toplumsal yargılar karşısında hassas olabileceğini ve bu hassasiyetin kilo yönetimi süreçlerinde çeşitli sorunlar çıkarabileceğini göstermektedir. Obeziteyle mücadelede yalnızca kilo verme yöntemlerinin değil, sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik psikolojik desteklerin de sürece dahil edilmesi gerekmektedir. Özellikle damgalanma korkusunu azaltmayı, beden memnuniyetini artırmayı ve özsaygıyı güçlendirmeyi hedefleyen yaklaşımlar, hem tedavi sürecinin başarısını hem de bireyin yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahiptir. Uygulama açısından bakıldığında, kilo yönetimi programlarının yalnızca fiziksel sağlık verilerine odaklanması yeterli görünmemektedir. Özellikle sosyal

görünüş kaygısı yüksek olan bireylerde, damgalanma korkusunu azaltmaya ve beden algısını güçlendirmeye yönelik psikolojik desteklerin sürece dahil edilmesi önemlidir. Bu tür müdahaleler, bireylerin hem tedavi sürecine uyumunu kolaylaştırabilir hem de uzun vadede sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürebilmelerine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları obezite ile ilişkili psikososyal süreçlerin ne kadar çok yönlü olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecek araştırmaların, bireyin sosyal çevresini, psikolojik dayanıklılığını, beden algısını ve yaşam tarzı faktörlerini birlikte ele alan bütüncül modeller geliştirmesi önem taşımaktadır. Böyle kapsamlı yaklaşımlar benimsenmediği sürece, yalnızca kilo kaybına odaklanan müdahalelerin sosyal görünüş kaygısının yarattığı baskı karşısında yetersiz kalması kaçınılmazdır. Bu araştırmada sınırlı sayıda değişkenin ele alınmış olması da dikkate alınması gereken bir noktadır. Sosyal görünüş kaygısı; beden memnuniyeti, benlik saygısı, sosyal destek gibi birçok psikolojik ve sosyal faktörle bağlantılıdır. Bu nedenle ileride yapılacak araştırmalara bu değişkenlerin de eklenmesi, obeziteyle ilişkili psikososyal süreçleri daha kapsamlı bir şekilde anlamaya katkı sağlayacaktır. Bu araştırmada ele alınması gereken en önemli değişkenlerin başında fiziksel aktivite düzeyi gelmektedir. Bu araştırma çerçevesinde öncelikli olarak fiziksel aktivite düzeyini de içeren yapısal eşitlik modeli tercih edilmiş olsada, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ile elde edilen verilerin ileri derecede çarpık olması, bu verinin araştırma dışında bırakılmasına neden olmuştur. Ayrıca yaş, sosyoekonomik düzey ve kültürel farklılıkların da görünüş kaygısı üzerinde etkili olabileceği düşünüldüğünde, daha çeşitli ve geniş örneklerle çalışmak bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

## KAYNAKLAR

- Akman, T. C., Yarar, F., & Taşlı, K. (2015). Üniversite öğrencilerinde vücut yağ oranının sosyal görünüş ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Journal of Science and Health*, 2(1), 176–183.
- Ankara İl Sağlık Müdürlüğü. (2018). *Obezite ve tıbbi beslenme tedavisi* <https://gulhaneeah.saglik.gov.tr/TR,117778/obezite-ve-tibbi-beslenme-tedavisi.html>
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Balciuniene, V. (2020). The role of body image, disordered eating and lifestyle on the quality of life in Lithuanian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1593. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051593>
- Balcıoğlu, İ., & Başer, S. Z. (2008). Obezitenin psikiyatrik yönü. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62(1), 341–348.
- Barbaros, B., & Kabanar, S. (2014). Akdeniz diyeti ve sağlığı koruyucu etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 140–147.
- Bremner, J., Moazzami, K., Wittbrodt, M., Nye, J., Lima, B., Gillespie, C., Rapaport, M., Pearce, B., Shah, A., & Vaccarino, V. (2020). Diet, stress and mental health. *Nutrients*, 12. <https://doi.org/10.3390/nu12082428>
- Değirmenci, T. (2006). *Obez yetişkinlerde benlik saygısı, yaşam kalitesi, yeme durumu, varis ve anksiyete* (Tıpta uzmanlık tezi). Pamukkale Üniversitesi. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=WOb32eO-Z3f\\_g2mBPnFQ\\_Q&no=9I6xx14c5jN9WC5YxIpp7g](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=WOb32eO-Z3f_g2mBPnFQ_Q&no=9I6xx14c5jN9WC5YxIpp7g)
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151–159.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Gülcan, E., & Özkan, A. (2006). Obezite. *Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, (10), 185–194.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48–59.
- Metinoğlu, İ., Pekol, S., & Metinoğlu, Y. (2012). Kastamonu'da 10–12 yaş grubu öğrencilerde obezite prevalansı ve etkileyen faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 117–123.
- Nicoletta, J., Mosco, R., Enouy, S., & Tabri, N. (2024). Momentary appearance focused self-concept is associated with dietary restraint and binge eating in female university students: an experience sampling study. *The International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.24170>.
- Pehlivanoğlu, E. F. Ö., Balcıoğlu, H., & Ünlüoğlu, İ. (2020). Akdeniz diyeti bağımlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 42(2), 160–164.
- Schröder, H., Fitó, M., Estruch, R., Martínez-González, M. A., Corella, D., Salas-Salvador, J., Lamuela-Raventós, R., Ros, E., Salaverría, I., Fiol, M., Lapetra, J., Vinyoles, E., Gómez-Gracia, E., Lahoz, C., Serra-Majem, L., Pintó, X., & Covas, M. I. (2011). A short screener is valid for assessing Mediterranean diet adherence among older Spanish men and women. *Journal of Nutrition*, 141(6), 1140–1145. <https://doi.org/10.3945/jn.110.135566>
- Sobal, J., & Stunkard, A. J. (1989). Socioeconomic status and obesity: a review of the literature. *Psychological Bulletin*, 105(2), 260–275.
- Tedik, S. E. (2017). Fazla kilo / obezitenin önlenmesinde ve sağlıklı yaşamın desteklenmesinde hemşirenin rolü. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 1(2), 54–62.
- Tokay, A., Yılmaz, C., Bölük, S., & Boyraz, Ö. (2022). Sürdürülebilir beslenme modellerinden Akdeniz diyetinin sürdürülebilirlikteki yeri. *TOĞÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 187–201.

- Turan, T., Ceylan, S. S., Çetinkaya, B., & Altundağ, S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obezite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 5–12.
- TÜİK. (2019). *Türkiye sağlık araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkey-Health-Survey-2019-33661>
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2017). *Birinci basamak sağlık kurumları için obezite ve diyabet klinik rehberi* (Yayın No. 1070). Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Ürün, Ö. D., & Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37–45.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
- World Health Organization. (2024). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı* (Uzmanlık tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.