



The study of the relationship between the self esteem, body mass index and life quality of adolescents¹

Ergen bireylerin benlik saygısı, beden kitle indeksi ve yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi

Suat Kılıçarslan²
İsmail Sanberk³

Abstract

The aim of this research is to study the relationship between the body mass index and life quality of ninth grade students after controlling their self esteem values. In the research Self-Esteem Scale was used to determine the points for self-esteem and Kiddo-Kindl-Adolescent Form was used for the perceptions of life quality. The students in the study group consists of 327 (45.3%) girls and 395 (54.7%) boys, It consists of a total of 722 students, and the average age is 15.2. When analyzed in terms of body mass index it was found out that of the students 16.8% are low weight, 70.9% are moderate and 12.3% are overweight. When the results obtained by the research was examined it was observed that there are meaningful relationships between body mass index (BMI) values and self-esteem and life quality and between self-esteem and life quality. However, when the self-esteem values of the adolescent individuals were excluded within the scope of the research, the relationship between BMI and life quality points which previously show meaningful level positive relationship is almost non-existent. According to these findings the life quality of the adolescent obese may be low only if his/her self-esteem is low. The findings which obtained with this research were argued within

Özet

Bu araştırmanın amacı, dokuzuncu sınıf öğrencilerinin benlik saygıları kontrol altına alındıktan sonra beden kitle indeksi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada benlik saygısı puanlarını belirlemek için Kendine Saygı Ölçeği, yaşam kalitesi algıları için Kiddo-Kindl-Ergen Formu kullanılmıştır. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin 327'si (%45.3) kız ve 395'i (%54.7) erkek, toplam 722 öğrenciden oluşmuştur ve yaş ortalaması 15.2'dir. Beden kitle indeksleri bakımından incelendiğinde öğrencilerin %16,8'inin düşük kilolu, % 70.9'unun orta ve %12.3'ünün obez olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, öğrencilerin Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerleri ile benlik saygısı ve yaşam kalitesi arasında ve benlik saygısı ile yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Ancak, araştırma kapsamında ergen bireylerin benlik saygısı değerleri dışta tutulduğunda, daha önce anlamlı düzeyde olumlu ilişki gösteren BKİ ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişki neredeyse ortadan kalkmaktadır. Elde edilen bu bulguya göre ergen obez, ancak eğer benlik saygısı düşükse, yaşam kalitesinin de düşük olabileceğini göstermektedir. Araştırmada elde edilen bulgular var olan araştırma bulguları çerçevesinde tartışılmıştır.

¹ Bu makale 07-09 Ekim 2015 tarihlerinde Mersin'de gerçekleştirilen 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde kabul edilen sözel bildirinin genişletilmiş halidir.

² Dr., MEB, suatkilarlan@hotmail.com

³ Yrd. Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, sanberk@cu.edu.tr

the frames of existing research findings.

Anahtar Kelimeler: Obezite; Yaşam Kalitesi; Benlik Saygısı ve Beden Kitle İndeksi.

Keywords: Obesity; Quality Of Life; Self-Esteem and Body Mass Index.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Giriş

Obezite ile ilgili pek çok tanım bulunmakla birlikte, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2006). Dünyada, özellikle gelişmiş ülkelerin en önemli sağlık sorunlarından biri olan obezite, Türkiye'de de önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Türkiye'de son yıllarda birey ve toplum sağlığı açısından önemli bir risk faktörü olarak görülen obezite sorununa dikkat çekmek, çocuk ve ergen sağlığının korunması, sağlıklı bir şekilde bireylerin gelişimlerinin sürdürülmesi açısından önem teşkil etmektedir. Çocuk ve ergenlerin yetişkinlik yıllarında kronik hale gelebilecek kilo kontrolü ve ilişkili problemlere dair bireylerin ve toplumun bilgilendirilmesi ihtiyacı giderek önem kazanmaktadır.

Günümüzde gelişen teknolojinin ve değişen sosyal yapının da etkisiyle çocuklar ve gençler artık zamanlarının büyük çoğunluğunu ekran karşısında geçirmekte, bu nedenle obezite yaygınlığı çocukluk ve ergenlik döneminde artmaktadır (Özrota, 2005). TÜİK, 2012 Türkiye Sağlık Araştırması verilerine göre de ülkemizde 15 ve daha yukarı yaştaki nüfusun %17.2'si obezdir. Günümüzde dengesiz beslenme ve hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi obezitenin yanı sıra, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, osteoporoz gibi pek çok fiziksel hastalığın oluşmasına da zemin hazırlamaktadır (Yücecan, 2008). Obezite, kritik bir gelişim aşamasında olan ergen birey üzerinde fiziksel sağlık problemlerin yanı sıra, psikolojik sorunlar da ortaya çıkarmaktadır. Aile içi ve arkadaşlık ilişkilerinde, okul başarısında da önemli sonuçlar doğurabilmektedir (Can, 2011).

Ergenlik döneminde bireylerin sağlıklı gelişimini engelleyen birçok faktör vardır. Bu faktörlerden birisi de ergenin yaşam kalitesidir. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, sadece hastalığın yokluğu olarak değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyi oluş durumu olarak tanımlamıştır. Yaşam kalitesi kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, bağımsızlık seviyesi, sosyal ilişkileri ve çevresindekilerle ilişkilerden de etkilenen oldukça geniş bir kavram olarak tanımlamıştır (WHO, 1995, 1998).

Ergen, bu dönemde bir yandan büyüme ve gelişme sürecine uyum sağlamaya çalışırken, bir yandan bu döneme ilişkin diğer sorunlarla baş etmeye çalışmaktadır (Alikashiöglü, 2005). Ergenlerin en çok önem verdikleri konulardan biri de fiziksel görünümleridir. Ergenlerin fiziksel görünümleri onların benlik saygıları ve yaşamla ilgili inançlarını etkilemektedir (Adams, 2000; Kulaksızoğlu, 1998). Benlik saygısının, kişinin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin düşüncelerinden oluştuğu ve bireyin yaşam kalitesine ve sosyal yaşamına olumlu katkıları olduğu bilinmektedir (Esen ve Aktuğ, 2007; Annak, 2005).

Türkiyede ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, obezitenin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı ve yaşam kalitesini etkilediğine işaret eden pek çok araştırma bulunmaktadır (Onat, Keleş, Sansoy, Ceyhan, Uysal, Çetinkaya vd., 2001; Lahti- Koski, 2001; Friedlander, Larkin, Rosen, Palermo ve Redline, 2003; Schwimmer, Burwinkle ve Varni, 2003; Fouad, Rastam, Ward ve Maziak, 2006, Schooling, Lam, Li, Ho, Chan 2006; Hajian-Tilaki ve Heidari, 2007; Bakhshi, Eshraghian, Mohammad, Foroushani, Zeraati, Fotouhi vd. 2008; Satman, Alagöl, Ömer, Kalaça, Tütüncü, Çolak vd., 2010; Çayır, Atak, Köse, 2011; Işıklar, 2012; Hamurcu, 2014).

Bireylerde yüksek benlik saygısı, sorunlarla baş edebilme ve pozitif yönlü duygu durumu ile ilişkili olduğundan, yaşam kalitesini pozitif olarak yordamaktadır (Başbakkal, Karayağız-Muslu, Akçay ve Bolışık, 2007). Ergenlerin yaşam kalitesi düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeyi de yükselmektedir (Pınar, 2002; Anderson ve Smith, 2003). Obezite ise hem benlik saygısını hem de yaşam kalitesini negatif yönde yordayan bir değişkendir (Pınar, 2002; Meuleners, Lee ve Binns, 2003). Ergenlik döneminde obez bireylerin, yaşam kalitesi ve benlik saygısı obez olmayan ergenlere göre düşük olduğunu gösteren araştırma bulguları da vardır (Kliwer ve Sandler, 1992; Kernis, 2005). Fennell (1997), yüksek benlik saygısına sahip ergenlerin, kendilerine saygı duyduklarını, sosyal çevreleriyle olumlu ilişkiler kurduklarını ve kendilerini değerli bir kişilik olarak gördüklerini; buna karşın benlik saygısı düşük olan bireylerin kendilerine sürekli olumsuzluk yükleme eğiliminde olduklarını belirtmektedir.

Yaygın görüş beden kitle indeksinin veya obezitenin bireylerin benlik saygısının saygısını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyeceğidir (Bkz. Kliwer ve Sandler, 1992; Pınar, 2002; Meuleners, Lee ve Binns, 2003; Kernis, 2005;). Her ne kadar çalışmalar, obezite ile yaşam kalitesi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu gösterse de, esasında bu ilişkinin benlik saygısı tarafından düzenlendiği düşünülmektedir.

Obezite veya beden kitle indeksinin ilişkili olduğu değişkenlerin belirlenmesine dönük gerek yurt içinde gerekse yurtdışında birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Kulaksızoğlu, 1998; Adams, 2000; Friedlander, Larkin, Rosen, Palermo ve Redline, 2003; Schwimmer, Burwinkle ve Varni, 2003; Annak, 2005; Esen ve Aktuğ, 2007; Işıklar, 2012). Değişkenler arasındaki ilişkiye bakılırken yöntemsel olarak iki ve çok değişkenli ilişkisel araştırma desenlerinin ağırlıklı olarak tercih edildiği görülmektedir. Oysa bazen iki değişken arasındaki ilişki, üçüncü bir değişkene bağlılık gösterebilmektedir; bir diğer ifadeyle iki değişken arasındaki ilişki, esasında yapay (sahte) bir ilişki olabilmektedir (Bortz ve Döring, 2006). Bunun bu çalışma açısından anlamı bireylerin Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin üçüncü bir değişken olan benlik saygısı tarafından düzenlendiğidir. Bir diğer ifadeyle benlik saygısı yüksek olan bir obez bireyin yaşam kalitesi, benlik saygısı düşük olan bir bireyinkine göre yüksek çıkacağı düşünülmektedir. Bunun test edilebilmesi için kısmi korelasyon (partial correlation) çalışma deseni önerilmektedir. Bu çalışma, bu desene uygun olarak tasarlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın genel amacı, ergenlerin beden kitle indeksleri, benlik saygısı ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu doğrultuda şu sorulara yanıt aranmıştır;

1. Ergenlerin beden kitle indeksi, yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin benlik saygısı puanları kontrol altına alındığında beden kitle indeksi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırma Grubu

Bu çalışmada Ekim-Aralık 2013 tarihleri arasında Adana'da öğrenimlerine devam eden 722 lise dokuzuncu sınıf öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin 327'si (%45.3) kız ve 395'i (%54.7) erkeklerden oluşmuştur ve yaş ortalaması 15.2'dir. Beden kitle indeksleri bakımından incelendiğinde öğrencilerin %16.8'inin düşük kilolu, %70.9'unun orta ve %12.3'ünün obez olduğu bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında ulaşılan tüm öğrencilerin boy ve kiloları o anda alınarak beden kitle indeksleri hesaplanmıştır. Araştırmada benlik saygısı puanlarını belirlemek için Kendine Saygı Ölçeği (Bogenç, 1998), yaşam kalitesi algıları için Kiddo-Kindl-Ergen Formu (Eser, Yüksel ve Baydur, 2004) kullanılmıştır.

Kendine Saygı Ölçeği (KSÖ)

KSÖ, Bogenç (1994) tarafından kişinin gereksinimlerine duyarlı olup, onları gidermeye önem vermesi, kendini tanıması ve yeteneklerinin sınırlarını bilmesi, gereksinmelerini karşılarken kendinin ya da bir başkasının onurunu incitecek durumlardan kaçınması, kendini geliştirme çabası içinde olması ve kendini olumlu olarak değerlendirmesi, olumsuz yönlerinin farkında olması ve bu özelliklerine rağmen kendini değerli bulması gibi davranışların bir kimsede ne ölçüde bulunduğunu saptamak amacıyla geliştirilmiştir. KSÖ Likert tipi 5 dereceli olarak hazırlanmış olup 20 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden 15'i olumlu, 5'i olumsuz (3, 4, 6, 7. ve 12. maddeler) olarak düzenlenmiştir. Maddelere verilen tepkiler 1 (Her zaman), 2 (Sık sık), 3 (Arasıra), 4 (Nadiren), 5 (Hiçbir zaman) şeklinde 5 kategoriden biri işaretlenerek yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan düşük puan, düşük kendine saygıya, yüksek puan ise yüksek kendine saygıya işaret etmektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Ölçeğin Cronbach Alfa'sı .81 olarak bulunmuştur. KSÖ'nün ayırt edici geçerlik çalışması, depresif belirtiler gösteren bireylerle göstermeyen bireyler karşılaştırılarak yapılmıştır. Buna göre, depresif belirtiler gösteren grubun KSÖ puanları belirtileri göstermeyen grubun puanları puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Ayrıca yapılan test tekrar test analizleri KSÖ'nün tutarlılık gösterdiğini (.84) ortaya koymaktadır.

Kiddo-Kindl Yaşam Kalitesi Ölçeği (Ergen Formu)

Ölçek Ravens-Sieberer ve Bullinger (1998) tarafından geliştirilmiş, Eser, Yüksel, Baydur, Bilge, Erbay-Dündar, Pala ve Oral (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin ergen formu, ergenlerin bedensel, ruhsal ve sosyal yaşantılarını herhangi bir hastalığa bağlı olmaksızın değerlendiren ve yaşam kalitesi boyutuyla ölçen, 24 maddeden oluşan, beşli Likert tipi bir araçtır. Ölçeğin bir toplam yaşam kalitesi, altı alandan (bedensel iyilik, ruhsal iyilik, özsaygı, aile, arkadaş ve okul) oluşan yedi ayrı puanı vardır. Puan arttıkça algılanan yaşam kalitesi de iyileşmektedir. Her bir boyut 100 puan üzerinden hesaplanmıştır. Yüksek puan almak olumlu yöndedir. Boyutlara ait puanlar bağımsız olarak hesaplanırken ayrıca bu altı boyutun bileşiminden oluşan toplam sağlıklı ilgili yaşam kalitesi puanı elde edilmektedir. KINDL hem klinik hem de klinik dışı alanda gerek sağlıklı çocuklarda gerekse süregelen hastalığı olan çocuklarda kullanılabilir.

Ölçeğin güvenilirliği, madde/alan toplam korelasyonu, iç tutarlılık değerlendirilerek yapılmıştır. Toplam yaşam kalitesi ile alanlar arasında (hastalık modülü dışında) bulunan korelasyon aralığı 0.556 – 0.699 arasındadır. Madde-alan karşılaştırılmasında tüm alanlarda yüksek düzeyde korelasyon olduğu belirlenmiştir ($p < .001$). İç tutarlılık düzeyleri incelendiğinde ise cronbach alpha değerleri yukarıdaki toplam yaşam kalitesi, bedensel iyilik, ruhsal iyilik, özsaygı, aile, arkadaş, okul alanları ve hastalık modülü için sırasıyla ile .83, .70, .73, .70, .71, .58, .55 ve .81 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin yapı ve içerik geçerliliği açıklayıcı ana bileşenler (faktör) analizi ve çoklu regresyon analizi ile yapılmıştır. Faktör analizinde orijinal faktör yapısı büyük ölçüde korunmuş, toplam yaşam kalitesinin alan puanları tarafından açıklayıcılığı yüksek bulunmuştur ($R^2=1.00$). Ölçek özsaygı ve arkadaş alanları dışında hasta ve sağlıklıları ayırt edebilmektedir ($p < 0.05$). Bu çalışmada KIDDO KINDL yaşam kalitesi ile ilgili toplam puanlar kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 17 paket programı kullanılmıştır ve örneklem grubundan elde edilen veriler normal dağılım özelliği göstermediğinden değişkenler arası ilişkilere Spearman Sıra Farkları Korelasyonu analizi ile bakılmıştır. Ayrıca iki değişken arasındaki ilişkinin üçüncü bir değişken kontrol edildiğinde, aradaki ilişki katsayısındaki değişimi gözlemlemek amacıyla kısmi korelasyon (partial correlation) analizi yapılmıştır. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

Bulgular

Araştırma grubundaki ergenlerin beden kitle indeksleri hesaplanmış ve düşük, orta ve yüksek olması açısından sınıflandırılmıştır (Bkz. Tablo 1).

Tablo 1

Dokuzuncu sınıf öğrencilerinin beden kitle indeksleri, yüzde ve yığılmış yüzde değerleri

BKİ	N	%	Kümülatif %
1 (Düşük)	121	16.8	16.8
2 (Orta)	512	70.9	87.7
3 (Yüksek)	89	12.3	100
Toplam	722	100	

Tablo 1 incelendiğinde beden kitle indeksleri bakımından öğrencilerin %16.8'inin düşük kilolu, % 70.9'unun orta ve %12.3' ünün yüksek kilolu olduğu bulunmuştur.

Örneklem grubunda bulunan ergen bireylerin hesaplanan beden kitle indeksi değerleri; çocuk ve ergenlerdeki beden kitle indeksi yüzdelik değerleri tablosundan yararlanılarak 1: Düşük, 2: Orta ve 3: Yüksek olarak kategorik hale getirilmiş olup, örneklem grubundan elde edilen veriler normal dağılım özelliği göstermediğinden değişkenler arası ilişkilere Spearman Sıra Farkları Korelasyonu analizi ile bakılmıştır.

Tablo 2

Öğrencilerin BKİ, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesi Puanlarına İlişkin Korelasyon Değerleri

	BKİ	Benlik Saygısı	Yaşam Kalitesi
BKİ	-	,798**	,324**
Benlik Saygısı		-	,401**
Yaşam Kalitesi			-

** p<.001

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, öğrencilerin beden kitle indeksi değerleri ile benlik saygısı ($\rho=.80$; $p<.001$) ve yaşam kalitesi ($\rho=.32$; $p<.001$) ve benlik saygısı ile yaşam kalitesi ($\rho=.40$; $p<.001$) arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo 2'ye bakıldığında, öğrencilerin BKİ değerleri ile benlik saygısı algılarını arasında yüksek bir ilişkinin olduğu dikkati çekmektedir, öte yandan BKİ değerleri ile yaşam kalitesi değerleri arasında ve benlik saygısı ile yaşam kalitesi arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Benlik Saygısı Değerleri Kontrol Edildiğinde, Beden Kitle İndeksi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Korelasyon Değeri

Kontrol Değişkeni	BKİ	BKİ
Benlik Saygısı	BKİ	-
	Yaşam Kalitesi	,033

Araştırma kapsamında ergen bireylerin benlik saygısı değerleri dışta tutulduğunda, daha önce anlamlı düzeyde olumlu ilişki gösteren BKİ ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişki neredeyse ortadan kalkmaktadır ($\rho=.033$; $p>.05$).

Sonuçlara bakıldığında, ergen obezin yaşam kalitesi ile ilgili bir değerlendirme yapılırken benlik saygısının dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Benlik saygısı değerleri dışta tutularak determinasyon katsayısına bakıldığında ise beden kitle indeksi değerleri yaşam kalitesinin sadece % .001' ini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = 0,001089$).

Tartışma ve Yorum

Bu araştırma neticesinde elde edilen bulgular zihinsel, fiziksel ve psiko-sosyal açıdan yoğun bir gelişim içerisinde bulunan ergenlerin beden kitle indeksi (BKİ) değerleri ile benlik saygısı ve

yaşam kalitesi değerleri, bununla birlikte benlik saygısı ile yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, araştırma kapsamında ergen bireylerin benlik saygısı değerleri dışta tutulduğunda, daha önce anlamlı düzeyde olumlu ilişki gösteren BKİ ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişki anlamlı düzeyde düşmektedir. Elde edilen bu bulgu ergen obezin, benlik saygısının yüksek olması durumunda, yaşam kalitesinin obeziteden etkilenmediğini göstermektedir (Bu denence, kısmi korelasyon katsayısı ile sınınmıştır). O halde BKİ ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu yönündeki önceki bulgunun geçerliliği tartışmalı hale gelmektedir. Bu da iki değişken arasındaki önceki bu ilişkinin yapay olabileceğini (spurious correlation) akla getirmektedir. Benlik saygısı değerleri dışta tutularak determinasyon katsayısına bakıldığında ise beden kitle indeksi değerleri yaşam kalitesinin sadece % .001' ini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = 0,001089$).

Alan yazın incelendiğinde, ergenlerde ortaya çıkan obezitenin ve yüksek oranlarda seyreden beden kitle endeksinin yaşam kalitesini düşürdüğünü (Telch ve Agras, 1994; Ogden ve Evans, 1996; Pierce ve Wardle, 1997; Kodama ve Nada, 2001; Pınar, 2002; Meuleners, Lee ve Binns, 2003; Schwimmer, Burwinkle ve Varni, 2003; Erkol ve Khorshid, 2004; Dallar Erdeve, Çakır, Köstü, 2006; Huang, Norman, Zabinski, Calfas, Patrick, 2007; Yücel, 2008; Tezcan, 2009; Hamurcu, 2014; Kaya, Ergun ve Şişman, 2014) ve obez ergenlerin öz algılarında (benlik saygısı, vücuda dair benlik algısı, bilişsel yeterlilik ve sosyal uyum açısından) olumsuz etki yarattığını (Cole, Freeman ve Preece, 1990; Kliwer ve Sandler, 1992; Pierce, Wardle, 1997; Strauss, 2000; Friedlander, Larkin, Rosen, Palermo ve Redline, 2003; Kernis, 2005; Dallar, Erdeve, Çakır, Köstü, 2006; Huang, Norman, Zabinski, Calfas, Patrick, 2007) gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Nitekim bu çalışma ile elde edilen bulgular ilgili alanyazındaki mevcut bulgularla paralellik göstermektedir. Buna göre BKİ, hem yaşam kalitesi hem de benlik saygısı ile ilişki göstermiştir. Benzer bir şekilde Işıklar (2012), beden ağırlıkları normal olan ergenlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeylerinin obez ergenlerinkilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alanyazında ağırlıklı olarak ileri sürülen fikir yaşam kalitesi ile BKİ arasında doğrusal bir ilişkinin olduğudur. Ancak 34 çalışmanın incelendiği bir meta-analitik çalışmada, üç çalışmanın yaygın kanının aksine bir bulgu ortaya koyduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalara göre BKİ ile yaşam kalitesi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur (Buttitta, Iliescu, Rousseau ve Guerrien, 2013). Nitekim bu çalışmanın bulguları BKİ değerleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin gerçek bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Aslında her iki değişken arasındaki ilişki, benlik saygısına göre farklılaşmaktadır. Daha açık bir ifadeyle BKİ değeri yüksek, aynı zamanda benlik saygısı yüksek olan birinin yaşam kalitesi bu durumdan etkilenmeyebilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Ülkemizde ve dünyada çocuk ve ergenlerde görülen obezite oranlarının gittikçe artmakta olduğu görülmektedir (WHO, 2009; TÜİK, 2012). Sonuçlar kapsamında önleyici ve çözüm odaklı tedavi programlarında, ergenlik dönemindeki bireylerin içinde bulunduğu aile yapısının ve sosyo-kültürel yapının kilolu olma ya da zayıf olmaya yönelik tepkileri, onların kilo durumlarına ilişkin kendi bedenlerine yönelik algılarını, sosyal, duygusal yapılarını etkileyebileceği düşüncesinden hareketle, kilo ile ilgili önerilen tedavi programlarına bireylerin benlik saygılarını gerçekçi ve sağlıklı bir şekilde değerlendirmelerine yönelik kapsamlı bir terapotik sürecin dahil edilmesinin de gerekli olduğu söylenebilir.

Obezitenin önlenmesi için bireysel çabaların yanı sıra toplum, yasa yapıcılar, medya ve gıda endüstrisinin kilo artışını azaltabilecek şekilde işbirliği içinde olması, özellikle çocuklar ve ergenleri de içeren bütün yaş gruplarında sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bireylerin kendi benlik imajlarına yönelik algıları üzerinde farkındalık yaratmak ve ihtiyaçları doğrultusunda psikolojik destek sağlamak, yaşam kalitesi üzerinde önemli katkılar sağlayabilir. Özellikle ergenlik döneminde bulunan ve beden algıları üzerinde son derece hassas olan bireylerin, sadece kilo kontrolü tedavisi görmelerinin yeterli olmayacağı düşünülmektedir; bu tedaviye ek olarak, onların benlik saygılarını yükseltebilecek bir psiko-sosyal desteğin yararlı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca obez ergenin sosyal ilişkiler ağında bulunan aile, öğretmen ve

arkadaş gibi gruplar tarafından zorbalığa maruz kalabilmektedir. Bu nedenle bu grupların obez bireylerle empati kurmalarına hizmet edebilecek bir psiko-eğitim verilebilir. Bu kapsamda, okullarda çalışan psikolojik danışmanların ve eğitimcilerin yapacağı bilgilendirme ve yönlendirme hizmetlerinin çok önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada kullanılan veriler Adana'nın Seyhan, Çukurova ve Sarıçam gibi merkez ilçelerinde öğrenimlerine devam etmekte olan lise birinci sınıf öğrencilerinden toplanmıştır. Çalışma grubunun küçük olması araştırmanın sınırlılıklarından birisidir. Buna ek olarak obezite, benlik saygısı ve yaşam kalitesi arasındaki karşılıklı etkileşimi ortaya çıkarabilmek için farklı gelişim aşamasındaki popülasyonlara yönelik daha ileri kesitsel ve boylamsal çalışmalar yapılarak değişkenler arası ilişkiler incelenebilir.

Kaynakça

- Abbey, A. ve Andrews F. M. (1984). Modeling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research*, 16, 1-34.
- Abdel-Khalek A. M. (2010). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in muslim college students. *Qual Life Res*, 19, 1133–1143.
- Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. Blackwell Publishers Ltd. UK: Oxford.
- Alikaşifoğlu M. (2005). *Approach to adolescent. Turkish Archives of Pediatrics*; 40:191-198.
- Annak, B. B. (2005). Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz gören hastalar açısından bir karşılaştırma (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Bakhshi E, Eshraghian MR, Mohammad K, Foroushani AR, Zeraati H, Fotouhi A et al. Sociodemographic and smoking associated with obesity in adult women in Iran: Results from the National Health Survey. *J Public Health* 2008;30:429-35.
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karaagaoğlu, N., Derman, O. ve Kanbur, N. (2006). Ergenlerde sağlıklı beslenme, hareketli yaşam, Ankara. Sinem Matbacılık.
- Başbakkal, Z., Karayağz Muslu, G., Akçay, N. ve Bolışık B. (2007). Obezite çocuklarda düşük benlik saygısına neden oluyor mu? *Ege Pediatri Bülteni*, 14 (3), 151-156.
- Bilgiç, S. ve Sarı M. (2010). İlköğretim öğrencilerinin okul yaşam kalitesi ve empatik sınıf atmosferi algıları. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 9(17), 1-19.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer.
- Bradford, R., Rutherford, D. L., ve John, A. (2002). Quality of life in young people: Ratings and factor structure of the quality of life profile-adolescent version. *Journal of Adolescence*, 25, 261–274.
- Cole, T. J., Freeman, J. V., ve Preece, M. A. (1990). Body mass index reference curves for the UK. *Archives of Disease in Childhood*, 73, 25–29.
- Çayır A, Atak N, Köse SK. Beslenme ve Diyet Kliniğine Başvuranlarda Obezite Durumu ve Etkili Faktörlerin Belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası* 2011; 64(1):13-19.
- Dallar Y, Erdeve ŞS, Çakır İ, Köstü M. (2006). Obezite, çocuklarda depresyon ve özgüven eksikliğine neden oluyor mu? *Gülhane Tıp Dergisi*, 48:1–4.
- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective wellbeing: Anomothetic and idiographic analysis', *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926–935.
- Diener, E., Sandvik, L. Seidlitz ve Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective wellbeing: Relative or absolute. *Social Indicators Research*, 28, 195–223.
- Esen, B. K. ve Aktuğ, T. (2007). Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Çukurova Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(33), 7-12.
- Fennell M. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behav Cognitive Psychother*, 25, 1–25.

- Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S.Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOLBREF'in psikometrik özellikleri. *3p Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(2), 5-13.
- Fouad M, Rastam S, Ward KD, Maziak W: Prevalence of obesity and its associated factors in Aleppo, Syria. *Prevention and Control*. 2006, 2: 85-94. 10.1016/j.precon.2006.09.001.
- Friedlander, S. L., Larkin, E. K., Rosen, C. L., Palermo, T. M. ve Redline, S. (2003). Decreased quality of life associated with obesity in school-aged children. *American Medical Association*, 4, 157-165.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Hajian-Tilaki KO, Heidari B. (2007). Prevalence of obesity, central obesity and the associated factors in urban population aged 20-70 years, in the North of Iran: A population-based study and regression approach. *Obes Rev*. 8: 3-10.
- Huang J.S., Norman GJ, Zabinski MF, Calfas K, Patrick K. (2007). Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 40:245-51
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.
- Kliewer, W., ve Sandler, I. N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Tridas, M. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychology*, 53,1017-1031.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Lahti-Koski, M. (2001). Body Mass Index and Obesity Among Adults in Finland. *Trends and Determinants*. Helsinki: KTL.
- Odağ, C., Tamar M., (2002). The stage of adolescence: a critical phase in the formation of the superego. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*; 9:190-198.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *C.Ü.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (1), 30-41.
- Pierce J E, Wardle J. (1997). Cause and effect beliefs and self esteem of overweight children, *J Child Psychol. Psychiatry*, 38:645-50.
- Sarı, M. ve Cenkseven F. (2008). İlköğretim öğrencilerinde okul yaşam kalitesi ve benlik kavramı. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-15.
- Satman I, Alagöl F, Ömer B, Kalaça S, Tütüncü Y, Çolak N. vd. (2010) Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması-II. TURDEP II: Ön sonuçlar. *Kronik Hastalıklar Oturumu*, 13. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, İzmir.
- Sayıllı M, Uçanok Z, Güre A. (2002). A Descriptive study of emotional needs, concerns, parent-adolescent conflicts and self concept in puberty. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*; 3:155-166.
- Schwimmer, J. B., Burwinkle T. M. ve Varni J. W. (2003). Health-related quality of life of severely obese children and adolescents. *American Medical Association*, 289(14), 1813-1819.
- Sertöz, Ö.Ö. ve Mete H. E. (2005). Obezite tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin kilo verme, yaşam kalitesi ve psikopatolojiye etkileri: Sekiz Haftalık İzlem Çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15, 119-126.
- Steinberg, L. (1993). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill. 16.
- Strauss R. (2000). Childhood obesity and self esteem, *Pediatrics*, 105:1-5.
- Onat A, Keleş I, Sansoy V, Ceyhan K, Uysal O, Çetinkaya A. vd. (2001) Rising obesity indices in 10-year follow-up of Turkish men and women: Body mass index independent predictor of coronary events among men. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*. 29:430-36.

Özrota S. İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevelansının Belirlenmesi ve Risk Faktörlerinin Araştırılması (tez). İstanbul: Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim Araştırma Hastanesi; 2005.

The WHOQOL Group. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46, 1569–1585.

World Health Organisation Quality of Life Group (1995) The World Health Organisation quality of life assessment (WHOQoL): position paper from the WHO. *Soc Sci Med*, 41, 347–352.

Yücecan, S. (2008). Optimal beslenme. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Ankara. Klasmat Matbaacılık

Extended English Abstract

Introduction

Although there are many definitions of obesity, the World Health Organization defines obesity as abnormal or excessive fat accumulation that may impair health (WHO, 2006). Obesity, which is one of the most important health problems in particularly developed countries in the world, is among the important health problems in our country, as well. It is thus important to draw attention to the issue of obesity, which is seen as an important risk factor for the health of individuals and society, for preserving children and adolescent health and maintaining healthy development of individuals. It has become increasingly important to inform individuals and society about weight control and the associated problems, which may become chronic in children and adolescents' adulthood years,

With the effect of developed technology and changing social structures, children and adolescents have begun to spend most of their time in front of screen; and thus prevalence of obesity increases in the childhood and adolescence periods (Özrota, 2005). According to TSITurkish Health Survey data in 2012, 17,2% of the population aged 15 and over in our country are obese. Malnutrition and sedentary lifestyle today pave the way to obesity as well as various physical diseases such as cardiovascular diseases, diabetes, hypertension, and osteoporosis (Yücecan, 2008). Beside the physical problems, obesity could cause psychological problems in the adolescent individuals who are in a critical developmental stage. It could also yield important outcomes in family and friendship relationships as well as school success (Can, 2011). The general purpose of this study is to identify the relationship between adolescents' body mass index, self-esteem and quality of life. In this regard, the study was guided by the following questions;

1. Is there a relationship between adolescents' body mass index, quality of life and self-esteem levels?
2. Is there a relationship between BMI and quality of life when the adolescents' self-esteem scores are controlled?

Method

This study, which is descriptive in nature, was conducted with 732 high school students. First of all, all the participants' height and weight measurements were taken and the percentiles were identified. In addition to these, more data were collected through Personal Information Form, Self-esteem and Quality of Life Scale.

The data were analyzed using SPSS 17 package programming. Since the data obtained from the sample group did not display normal distribution, the relationship between the variables was

identified using Spearman rank difference correlation analysis. Besides, partial correlation was performed with a view to finding out the change in the correlation coefficient between the two variables when a third variable was controlled. Statistical significance was taken as .05.

Findings

First of all, the participants' body mass index was calculated and it was found that 16,8% of them were underweight, 70,9% were medium weight, and 12,3% were overweight.

Results showed significant relationships with students' body mass index values and self-esteem ($\rho=.80$; $p<.001$) and quality of life ($\rho=.32$; $p<.001$) and with self-esteem and quality of life ($\rho=.40$; $p<.001$).

When adolescents' self-esteem values were excluded, the relationship between BMI and quality of life, which was statistically significant before, was found to decrease significantly ($\rho=.033$; $p>.05$).

Results show that while making any evaluations about obese adolescents' quality of life, their self-esteem should be taken into consideration. Analysis of determination coefficient without self-esteem values indicated that body mass index values explained only .001% of quality of life ($R^2 = 0,001089$).

Conclusion

Findings indicated significant relationships with body mass index (BMI) values and self-esteem and quality of life and with self-esteem and quality of life values of adolescents who are in an intense mental, physical and psycho-social developmental period. However, the present study also found that when the self-esteem values were excluded, the relationship between BMI and quality of life, which displayed a significant relationship before, showed a significant decrease. This finding indicates that when the obese adolescent has high self-esteem, his/her quality life is not affected by obesity (this hypothesis was tested with partial correlation coefficient). In this case, the validity of the finding that suggested a significant relationship between BMI and quality of life has become debatable, indicating that this former relationship between these two variables might be artificial (spurious correlation). Analysis of determination coefficients without self-esteem values showed that body mass index values explained only .001 % of quality of life ($R^2 = 0,001089$).

In conclusion, findings of the present study indicate that the relationship between BMI and quality of life is not a real one. In fact, the relationship between both variables differentiate according to self-esteem. In other words, quality of life of an individual with high BMI and self-esteem values might not be affected.

In line with the results of the study, it is considered that it is not sufficient for adolescents, who are extremely sensitive about their body images, to receive only weight control treatment. Together with this treatment, it would be beneficial to provide them with a psycho-social support that will increase their self-esteem. Besides, obese adolescents might be exposed to bullying of people in their social communication network such as family, teachers, and friend groups. Therefore, these groups could also be given psycho-social programs that would help them show empathy towards obese people.