

MAKÜ

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

FARKLI BEDEN KİTLE İNDEKSLERİNE SAHİP BİREYLERİN İÇSELLEŞTİRİLMİŞ KİLO ÖNYARGISI İLE OLUMSUZ BEDEN KONUŞMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İlayda ESİN

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Haşim AKGÜL

Burdur, 2022

**T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI**

**FARKLI BEDEN KİTLE İNDEKSLERİNE SAHİP BİREYLERİN
İÇSELLEŞTİRİLMİŞ KİLO ÖNYARGISI İLE OLUMSUZ BEDEN
KONUŞMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

İlayda ESİN

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Haşim AKGÜL

Üye: Doç. Dr. Mehmet ULAŞ

Üye: Prof. Dr. Hasan ŞAHAN

Burdur, 2022

T.C.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ETİK BEYAN

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'ne göre hazırlamış olduğum ‘’ Farklı Beden Kitle İndekslerine Sahip Bireylerin İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı İle Olumsuz Beden Konuşmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ adlı yüksek lisans tezimin hazırlanması sürecinde akademik ve etik kuralları ihlal etmediğimi, tezimin özgün olduğunu, başvurduğum kaynakları metin içinde, dipnotlarda ve kaynakçada eksiksiz ve bilimsel kurallara uygun olarak gösterdiğimi taahhüt ederim.

İlayda ESİN

Tarih ve İmza

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca beni her ne olursa olsun destekleyen ve güven veren annem, babam ve kardeşime sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca lisansüstü eğitimimin başlamasıyla tanıştığım ve bilgeliğiyle, insanlığıyla, nezaketiyle bana bu zorlu yolda rehber olup ı ışık tutan saygı değer Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Haşım AKGÜL hocama teşekkürlerimi sunarım. Ek olarak, lisans hayatımda benim bu yola teşvik eden ve uyarlama ölçeğini kullanmama izin veren saygı değer Dr. Öğr. Gör. Nazmi BAYKÖSE hocama da teşekkürlerimi sunarım.

İlayda ESİN

Burdur, 2022

(ESİN, İlayda, Farklı Beden Kitle İndekslerine Sahip Bireylerin İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ile Olumsuz Beden Konuşmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Burdur, 2022)

ÖZET

Bu araştırmanın birincil amacı, farklı beden kitle indekslerine sahip bireylerin İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ile Olumsuz Beden Konuşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İkincil amacı ise, İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi, Türkçe alan yazına kazandırılması, uygulanabilirliğinin sınanması olarak belirlenmiştir. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğini Türkçe alan yazınına kazandırmak için geçerlik ve güvenirlik değerlerini belirleyebilmek üzere, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinin yanı sıra güvenirlik analizleri kapsamında test tekrar test ve iç tutarlılık analizleri yapılmıştır. Ayrıca İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin (İKÖÖ-2F) ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinin (OBKÖ) yaş ve beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşmış farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), her iki ölçeğin alt boyutlarının beden kitle indeksi ile ilişkisine bakmak amacıyla korelasyon analizi ve son olarak her iki ölçeğinde yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Her analiz detaylı şekilde dört ayrı çalışma şeklinde oluşturulmuştur. İlk çalışmada İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinde yer alan maddelerin faktör örüntülerini belirleyebilmek için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre varyansının %55,19'unu açıklayan iki faktörlü yapı elde edilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini sınamak için yapılan iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. İkinci çalışmada ise Doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin yapı geçerliliği test edilmiştir. İkinci çalışmanın sonucunda doğrulayıcı faktör analizi sonuçları iki faktörlü toplam 13 maddeden oluşan ölçeğin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Üçüncü çalışmada İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin zamansal olarak değişim gösterip göstermediğini belirlemek için test-tekrar test analizi yapılmış ve ölçek toplam puanın ,929 ile zamansal olarak değişim göstermediği saptanmıştır. Dördüncü son çalışmada ise iki faktörlü içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin ve olumsuz beden konuşmaları

ölçeğinin yaş ve beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşmış farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), her iki ölçeğin alt boyutlarının beden kitle indeksi ile ilişkisine bakmak amacıyla korelasyon analizi ve son olarak her iki ölçeğinde yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaş değişkeninin her iki ölçeğin alt boyutlarıyla incelendiğinde kiloyla ilişkili stres, kiloyla ilişkili kendilik değeri ve beden kıyaslama alt boyutlarıyla istatistiksel açıdan farklılık olmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak, İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin Türkçe formunun egzersiz veya spor yapan katılımcılar örnekleminde içselleştirilmiş kilo önyargısının belirlenmesi için kullanılabilir bir ölçek olduğu ve beden kitle indeksinin içselleştirilmiş kilo önyargısının ve olumsuz beden konuşmalarının yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: *Beden Kitle İndeksi (BKI), içselleştirilmiş kilo önyargısı, beden konuşmaları, egzersiz, spor*

(ESIN, Ilayda, Investigation of the Relationship Between Weight Bias Internalization and Negative Body Talk of Individuals with Different Body Mass Indices, Master Thesis, Burdur, 2022)

ABSTRACT

The primary purpose of this research is investigation of the relationship between weight bias internalization and negative body talk of individuals with different body mass indices. The secondary purpose is to examine the psychometric properties of two factor weight bias internalization scale, to gain field writing in Turkish, to test its applicability. Test retest and internal consistency analysis was performed as part of the diagnostic and validation factor analysis as well as reliability analysis to determine weight bias internalization scale validity and reliability values. In addition, weight bias internalization scale and negative body talk scale can be analyzed by one-way analysis of variance to analyze that it does not differentiate from the age and body mass index variable, multiple linear regressions were performed to determine the correlation of the lower dimensions of both scales with the body mass index, and finally to determine their precursor on both scales. Each analysis is detailed in four separate studies. In the first study, a two-factor structure was obtained that describes 55.19% of the variance according to the exploratory factor analysis results to determine the factor load of substances that include weight bias internalization. The internal coefficient of consistency to test the reliability of the scale is calculated as .80. In the second study, the construct validity of the scale was tested by confirmatory factor analysis. As a result of the second study, the results of the confirmatory factor analysis showed that the scale of a total of 13 two-factor factors is acceptable. In the third study, weight bias internalization has been tested and test-retest method use to determine whether it has changed temporal and scale has not changed with ,929. In the fourth final study, two factor weight bias internalization and negative body talk analysis of the one-way variance to analyze the difference between age and body mass index, multiple linear regression analysis has been performed to look at the relation of the subscale of both scales with the body mass index, and finally to determine their precursor on both scales. According to the analysis results, when the age variable was examined with the subscale of both scales, it was determined that there was no statistical

difference between weight-related distress, weight-related self-devaluation and body comparison subscales. As a result, two factor weight bias internalization Turkish exercise or sports participants may say that the sample is a scale that can be used to determine weight bias internalization, and the body mass index is weight bias internalization and negative body talk.

Keywords: *Body Mass Index (BMI), weight bias internalization, body talk, exercise, sport*



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR	x
TABLOLAR DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	3
1.2.1. Alt Problemler..	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sınırlılıklar.....	4

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve	5
2.1.1. Kilo Önyargısı	5
2.1.2. Kilo Önyargısı ve Obezite	6
2.1.3. Sosyal Medyada ve Medyada Kilo Önyargısı	7
2.1.4. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı.....	9
2.1.5. Beden Kitle İndeksi	11
2.1.6. Beden Konuşmaları	11
2.1.6.1. Olumsuz Beden Konuşmaları	12

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Çeviri Aşaması	14
3.2. Veri Toplama Araçları.....	15
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	15

3.2.2. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği	15
3.2.3. Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	15
3.3. Araştırma Grupları	16
3.3.1. Çalışma 1	16
3.3.2. Çalışma 1'in Araştırma Grubu.....	16
3.3.2. Çalışma 2	17
3.3.2.1. Çalışma 2'nin Araştırma grubu.....	17
3.3.3. Çalışma 3	18
3.3.3.1. Çalışma 3'ün Araştırma grubu.....	19
3.3.4. Çalışma 4	20
3.3.4.1. Çalışma 4'ün Araştırma Grubu	20
3.4. Verilerin Analizleri.....	21
3.4.1. Çalışma 1'in Veri Analizi	21
3.4.2. Çalışma 2'nin Veri Analizi	22
3.4.3. Çalışma 3'ün Veri Analizi	22
3.4.4. Çalışma 4'ün Veri Analizi	23
BÖLÜM IV	
BULGULAR	
3.1. Çalışma 1'in Bulguları	24
3.1.1. Açıklayıcı Faktör Analizi	24
3.1.2. Güvenirlilik Analizleri	26
3.2. Çalışma 2'nin Bulguları	27
3.3. Çalışma 3'ün Bulguları	29
3.4. Çalışma 4 'ün Bulguları	30
SONUÇ	36
5.1. Sonuç ve Tartışma	36
5.1.1. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin (İKÖÖ-2F) Türkçeye Uyarlama Çalışmalarına Ait Sonuçlar ve Tartışma	37
5.1.2. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin (İKÖÖ-2F) Test Tekrar Test Analiz Çalışmasına Ait Sonuç ve Tartışma	38
5.1.3. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinin Yordayıcılarına Ait Analizlerin Sonuçları ve Tartışma ..	39

5.2. Öneriler.....	41
KAYNAKLAR	42
EKLER.....	63
EK-1 İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği (the Two-Factor Weight .	63
EK-2 Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği (Kadın).....	64
ÖZGEÇMİŞ	65



KISALTMALAR

BKİ: Beden Kitle İndeksi

İKÖÖ-2F: İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği

MAKÜ: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

OBKÖ: Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1: Çalışma 1 Katılımcılarının Cinsiyet Dağılımları.....	16
Tablo 2: Çalışma 1 Katılımcılarının Yaş Dağılımları	17
Tablo 3. Çalışma 2 Katılımcılarının Cinsiyet Dağılımları	18
Tablo 4. Çalışma 2 Katılımcılarının Yaş Dağılımları	18
Tablo 5. Çalışma 3 Katılımcılarının Cinsiyet Dağılımları	19
Tablo 6. Çalışma 3 Katılımcılarının Yaş Dağılımları	19
Tablo 7. Çalışma 4 Kadın Katılımcılarının Yaş Dağılımları	20
Tablo 8. Çalışma 4 Kadın Katılımcılarının Beden Kitle İndeksi Dağılımları.....	21
Tablo 9. Faktör Yükleri.....	25
Tablo 10. İki Faktörlü Kilo Önyargısı Ölçeğine İlişkin Cronbach's Alpha Değerleri	26
Tablo 11. Uyum İndeksleri	27
Tablo 12. Maddelerin Örtük Değişkeni Açıklama Oranları.....	29
Tablo 13. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğine İlişkin Test-Tekrar Test Değerleri	29
Tablo 14. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	30
Tablo 15. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinin Beden Kitle İndeksi (BKI) Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	32
Tablo 16. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği Alt boyutları ve Beden Kitle İndeksi (BKI) Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	34
Tablo 17. Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Alt boyutları ve Beden Kitle İndeksi (BKI) Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	34
Tablo 18. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin Stres Alt Boyutu ile Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	35
Tablo 19. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin Kendilik Değeri Alt Boyutu ile Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğine ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	35

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Yamaç Birikinti Grafiği	26
Şekil 2. Ölçeğin Alt Boyutlarına İlişkin Faktör Dağılımları.....	28



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırma çerçevesini oluşturan problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Toplumların beslenme alışkanlıklarının değişmesiyle beraber günümüzde birçok birey kilo ile ilgili konulardan muzdarip olabilmektedir. Kilo artışı bireylerin yaşam sağlığıyla ilişkili olarak yaşam kalitelerini etkilemektedir (De Zwann ve ark., 2009). Özellikle birçok toplumda kilolu olmanın yüz kızartıcı, kötü bir şey olduğu algısı yer almakta ve birçok bireye “şişman” ya da “kilolu” etiketi damgalandığı görülebilmektedir. Bundan dolayı kilo önyargısı kavramının evrensel bir konu başlığı olarak önem kazanmaya başlamıştır (Flint ve ark., 2020). Kilolu ya da şişman olarak etiketlenen bireyler iş, okul, aile veya bulundukları herhangi bir sosyal grup içerisinde önyargı ile karşılaşabilirler. Kilo önyargısı da bu olumsuz tutum ve tavırları ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. Kilolu bireyler bu olumsuz tutum ve davranışları içselleştirebilmekte ve bu durum bireyleri psikolojik anlamda etkileyebilmektedir (Tomiyama, 2014). Dışarıdan maruz kalınan olumsuz tutumlar ayrıca bireylerin kendi bedenlerine karşı olumsuz tutum sergilemelerine de neden olabilir. İçselleştirilmiş kilo önyargısı; beden imajı, benlik saygısı, kilo konuşmaları, beden memnuniyetsizliği, olumsuz beden konuşmaları, yeme bozukluğu, yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete gibi birçok kavramla ilişkilendirilebilir (Latner ve ark., 2013; Durso ve Latner, 2008; Roberto ve ark., 2012; Lillis ve ark., 2011; Papadopoulos ve Brennan, 2015; Puhl ve ark., 2020; Lawson ve ark., 2020). Bundan dolayı kilo önyargısı kavramının geniş bir alana sahip olduğu söylenebilir.

Özellikle sosyal medyanın kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte kilo önyargılarının arttığı söylenebilir. Yapılan bir çalışmada, sosyal medyaya maruz kalan kilolu kadınların maruz kalmayan kadınlara göre daha fazla kalorili yiyecekleri tükettiği ifade edilmektedir (Major ve ark., 2014; Schvey ve ark., 2011; Sienko ve ark., 2016). Bu

bağlamda, sosyal medya araçlarına (örneğin, televizyon programları, videolar) maruz kalan kilolu kadınların daha olumsuz etkilendikleri söylenebilir (Heuer ve ark., 2011; Yoo ve Kim, 2012). Bu olumsuz etkiler beraberinde bireylerin kendileri hakkında olumsuz düşüncelerine ve kendi bedenleri hakkında olumsuz konuşmalar yapmalarına da neden olabilir (Lin ve ark., 2021).

Kadınlar veya genç kızlar dış görünüşlerine veya kilolarına daha fazla önem verdiği söylenebilir. Kilolu kadınlar çalışma ortamlarında ya da içinde bulundukları sosyal gruplarda kilolu olduklarından dolayı olumsuz sosyal tutumlarla karşı karşıya kalabilmektedirler (Durso ve Latner, 2008). Yapılan bir çalışmada özellikle görünüşleriyle ilgili toplumsal tutumları içselleştiren kadınların egzersizden kaçmak için kendilerini daha fazla motive ettiklerini söylemektedir (Vartanian ve Novak, 2011; Vartanian ve Shaprow, 2008). Ayrıca içselleştirmiş kilo önyargısı, egzersiz veya spor yapan bireylerin ve beden kitle indeksi (BKİ) daha düşük bireylerin sedanter bireylere oranla daha az içselleştirmiş kilo önyargısına sahip olduğu da söylenebilmektedir (Pearl ve ark., 2014). BKİ değişkeni yetişkin veya çocuklarda beslenme durumunu göstermede kullanılan bir ölçüttür. Özellikle obezitenin değerlendirilmesinde BKİ'nin kullanılması bazı araştırmacılar tarafından önerilmektedir (Sarria ve ark., 2001). Bu bağlamda, BKİ'nin içselleştirilmiş kilo önyargısı ve olumsuz beden konuşmalarıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

İki faktörlü içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeği (İKÖÖ-2F) ile bireylerin kendi kiloları ve çevresindeki bireylerin onlara karşı yaklaşımlarını değerlendirmek amacıyla Meadows ve Higgs (2019) tarafından geliştirilmiştir. Bu araştırmanın birincil amacı, farklı beden kitle indekslerine sahip bireylerin İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ile Olumsuz Beden Konuşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İkincil amacı ise, Meadows ve Higgs (2019) tarafından geliştirilmiş olan İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi, Türkçe alan yazına kazandırılması, uygulanabilirliğinin sınanması olarak belirlenmiştir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemini; “Farklı Beden Kitli İndekslerine Sahip Bireylerde İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ile Olumsuz Beden Konuşmaları arasında ilişki var mıdır?” ve “İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ölçeği Türkiye örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak kullanılabilir mi?” soruları oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. İçselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeği zamansal olarak değişim göstermekte midir?
2. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçekleri yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ve Olumsuz Beden Konuşmaları ölçekleri beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
4. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ve beden kitle indeksi arasında bir ilişki var mıdır?
5. Olumsuz Beden Konuşmaları ve beden kitle indeksi arasında bir ilişki var mıdır?
6. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği alt boyutları birbirlerini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın birincil amacı, farklı beden kitle indekslerine sahip bireylerin İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ile Olumsuz Beden Konuşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İkincil amacı ise, Meadows ve Higgs (2019) tarafından geliştirilmiş olan İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi, Türkçe alan yazına kazandırılması, uygulanabilirliğinin sınanması olarak belirlenmiştir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma ile İki Faktörlü Kilo Önyargısı Ölçeği Türkçe alan yazına kazandırılacaktır. Ayrıca farklı beden kitle indekslerine sahip bireylerin İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ile Olumsuz Beden Konuşmaları arasındaki ilişki incelenecektir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. Araştırma örneklemini, ülkemizde egzersiz veya spor yapan bireyler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma araştırmacı tarafından belirlenmiş olan İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği, Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunun verileri doğrultusunda elde edilecek bilgilerle sınırlıdır.
3. Bu araştırmada elde edilecek tüm bulgular, ölçeklere ve kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırma konusuna ilişkin alan yazın bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Kilo Önyargısı

Kilo önyargısı kavramı dilimize İngilizceden çevrilerek geçmiş bir kavramdır. İngilizce terminolojisinde bizim kilo önyargısı olarak dile getirdiğimiz bu kavram ‘weight bias’, ‘weight stigma’ ve ‘weight prejudice’ gibi kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Kilo önyargısı kavramı genel olarak bireylere kilolarına dayalı olarak tutumları ve ayrımcılıklarını ifade edebilmek için birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Tomiyama (2014) kilo önyargısını “ fazla kilolu olduğu düşünülen ve bu insanlara karşı önyargıya, olumsuz klişeleştirmeye ve ayrımcılığa yol açan insanların sosyal olarak değersizleştirilmesi ve aşağılanması” olarak tanımlamaktadır. Kilo önyargısı daha çok kilolu, şişman ya da obez olarak adlandırılan bireylere yönelik kilo ile ilgili olumsuz tutumlar, inançlar, varsayımlar, yargıları içeren sosyal işaretlerdir (Pollack, 2015). Ayrıca kilo önyargıları hem sözlü hem sözlü olmayan iletişimle aktarılabilir ve iletişimi etkileyebilir.

Kilo önyargısı ilişkili olan kavramlardan biri olan sağlıklı olma kültürü yani healthism kavramı Crawford (1980) tarafında toplumlarda sağlık ve normallik arasındaki ilişkiye dikkat çekmek amacıyla ortaya atılmıştır. Sağlıklı olma kültürü, bireylerin sağlıklarını kötü etkileyecek risk faktörlerini bilip bunlardan kaçınması ve hastalıkların önlenmesinden sorumlu olduklarını halk sağlığı pratiğindeki söylemleri tanımlamaktadır. Sağlıklı olma kültürü genellikle formda olmak kadar beden şeklini ele alan ahlaki standarttır (Wright ve ark., 2006). Buna bağlı olarak medya, moda, fitness alanları tarafından ‘fiziksel sağlığın teşviki, çekicilik, gençlik ve ferahlık için sağlıklı olma kültürü bir metafordur (Wright ve ark., 2006). Fiziksel görünüm, sosyal değer bir göstergesi olarak ele alınır ve kişisel bakımın sosyal beklentileri ile bağlantılıdır. Sağlıklı

olma kültürü ve kilo önyargısı arasındaki ilişki, kilolu, şişman ya da obez bireylere karşı olumsuz tutum ve davranışların sağlıklı ilişkileneşinden dolayıdır. Kilo önyargısı, aşırı kilolu veya obez kişilere uygulanan birçok olumsuz stereotip veya yağlı beden karşıtı tutumlarını içermektedir (Puhl ve Heuer, 2009). Bundan dolayı, aşırı kilolu veya obez bireyler aptal, mutsuz, özensiz, daha az yetkin, tembel veya motivasyondan yoksul oldukları algısı oluşmuş ve yüksek oranda kilo önyargısına maruz kalmaktadırlar (Brownell ve ark., 2005). Bundan dolayı kilo önyargısı kavramının sağlık ve sağlık alanındaki birçok kavramla birçok yerde kesiştiğini söyleyebiliriz.

2.1.2. Kilo Önyargısı ve Obezite

Dünya kilo alıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tahminlerine göre, 1995 yılında yaklaşık 1,6 milyar kişi (en az 15 yaşında) fazla kilolu ve yaklaşık 400 milyon kişi obezdi (WHO, 2009) ve kilo alımındaki bu küresel eğilimin devam etmesi bekleniyor. 2015 yılına kadar DSÖ, 2,3 milyar yetişkinin fazla kilolu ve yaklaşık 700 milyon kişinin obez olacağını tahmin ediyordu. Çocuklar ve ergenler arasında aşırı kilo da geçtiğimiz yıllar içinde önemli ölçüde artmıştır. 2005 yılında en az 20 milyon çocuk (5 yaş altı) fazla kiloluydu (WHO, 2009). Yalnızca ABD'de, 2003-2006 yılları arasındaki veriler, aşırı kilo tahminlerinin çocuklar için %19'a ve ergenler için %17'ye yakın olduğunu ortaya koymuştur (Arnst, 2009). Bu artışlar, aşırı kilolu veya obez olmanın sayısız olumsuz sonuçları göz önüne alındığında endişe vericidir. Bu sonuçların bazıları fizyolojik (örneğin diyabet, hipertansiyon) iken, diğerleri psikolojiktir (örneğin kilo önyargısı) ve “normal” kilonun üzerinde olan bireylerin karşılaştığı artan kilo önyargısı ve ayrımcılık ile bağlantılıdır (Annis ve ark., 2004).

Obeziteye sahip bireyler çoğunlukla kiloları sebebiyle kendileri hakkında olumsuz tutumlara, inançlara ve klişelere maruz kalabilmekte ve bu sebeple çok sayıda sosyal ve sağlıkla ilgili problemler yaşayabilmektedirler (Puhl ve Heuer, 2009). Özellikle geçtiğimiz yıllarda yapılan araştırmalarda kilo önyargısının önemli ölçüde arttığı ifade edilmiştir (Andreyeva ve ark, 2008). Obezitesi olan bireylerin eğitimde, iş yerindeki başarılarında, aldıkları sağlık hizmetlerinde, kişiler arası ilişkilerinde olumsuz yönde etkilendiklerini bazı araştırmacılar ifade etmişlerdir (Kenney ve ark. 2015; Giel ve ark. 2012; Phelan ve ark. 2015; Puhl ve ark. 2011). Bu tutum ve davranışların yaygınlığıyla

artan stres, yeme bozuklukları riski ve düzensiz yeme davranışları dâhil olmak üzere obezitesi olan bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını (beden memnuniyetsizliği, depresyon, yaşam beklentisinin azalması gibi) etkilediği de yapılan araştırmalarla gösterilmiştir (Stevens ve ark. 2016; Sutin ve ark. 2015; Tomiyama ve ark. 2014; Douglas ve Varnado-Sullivan, 2016). Kilo önyargısı ve obezite, vücut ağırlığının diyet ve fiziksel aktivite seviyelerinde değişiklikler yaparak kolayca kontrol edilebileceğine dair yanlış anlamadan kaynaklanmaktadır. Gerçekte, vücut ağırlığını etkileyen faktörler karmaşıktır ve genetik, epigenetik, çevre, toplumsal faktörler ve alınan ilaçları içermektedir (Blüher, 2019). Gerçekten de azaltılmış kalori alımını ve artan fiziksel aktivite seviyelerini içeren yaşam tarzı ve davranışsal müdahaleler, vücut ağırlığını korumak için karmaşık hormonal ve metabolik adaptasyonlar nedeniyle nadiren vücut ağırlığında uzun süreli değişikliklere neden olmaktadır (Blüher, 2019). Kısacası, vücut ağırlığını değiştirmek, daha az yemek ve daha fazla hareket etmek kadar basit olmayabilir. Obezite genellikle kronik bir hastalık olarak kabul edilmesine rağmen, obezite damgası oldukça yaygındır ve geniş kapsamlı etkilere sahiptir (Spahlholz, 2016). Kilo önyargısı ve obezite, bir bireyin günlük yaşamını etkileyebilir. Ayrıca tüm hayatı boyunca birey bu davranış ve tutumlara maruz kalarak hayat kalitesini düşürebilmektedir.

2.1.3. Sosyal Medyada ve Medyada Kilo Önyargısı

Sosyal medya, günümüzde her yaştan bireyin içerisinde bulunduğu bir ortamdır. Ayrıca sosyal medya uygulamalarının kullanım sıklığının her geçen gün arttığı söylenebilir. Buna ek olarak sosyal medyada bireylerin psikolojik durumlarını etkileyebilecek yorumlar, beğeni sayıları gibi birçok faktör bulunmaktadır. Çünkü sosyal medya özgür bir ortam olarak görülse de yapılan yorumlar her zaman olumlu, eleştirel olmayabilmektedir. Bu da bireylerin özellikle dış görünüşleriyle ilgili yapılan kötü yorumlardan etkilenmeleri anlamına gelebilir. Ayrıca sosyal medya, kiloyla ilgili sosyal normları, tutumları ve inançları etkilemeye, yansıtmaya ve güçlendirmeye hizmet etmektedir (WHO, 2006). Kilo önyargılarının sosyal medya tarafından fazla kilolu olan beden tiplerinin idealleştirilmesi, aşırı kilolu veya obez bireylerin yetersiz bireyler olarak ifade edilmesi ve klişeleştirilmesi yoluyla devam ettirildiği düşünülmektedir (Greenberg ve ark., 2003; Himes ve Thompson, 2007). Sosyal medyada tasvir edilen beden idealleri kadınlar ve erkekler için farklılık gösterebilmektedir ve buna göre kadınlar zayıf, erkekler

kaslı olmalıdır (Ricciardelli ve McCabe, 2003). Kadınların sadece %5'i düşük kilolara sahip olsa da sosyal medyada görülen bedenlerin neredeyse çoğu zayıftır (Greenberg ve ark., 2003). Aşırı kilolu, şişman ya da obez olarak tasvir edilen bireyler bunlardan dolayı kilo önyargısına maruz kalabilir. Aynı şekilde erkekler düşünüldüğünde kaslı olmayan, zayıf olan bir erkek çekici bir birey olarak değerlendirilmeyebilmektedir. Erkeklerde aşırı kilolu olmak zayıf olmaktan bile daha iyi olduğu söylenebilir (Jankowski ve ark., 2014; Sladek ve ark., 2014).

Medya, aşırı kilolu, şişman veya obez kişileri zayıf ideal bedene teşvik ettiği için toplumlarda önemli bir kilo önyargısı kaynağı olduğu söylenebilir. En yaygın medya araçlarından biri olan televizyon, filmler veya diziler aracılığıyla aşırı kilolu, şişman ya da obez bireylerin karakter yetersizliğini temsil eder ve damgalar (mizah vs yaparak) (Himes ve Thompson, 2007). Zayıf bedene sahip karakterler olumlu sözlerle pekiştirilirken kilolu ya da şişman bireyler yıllarca hep komedi türlerindeki film veya dizilere mizah amacıyla karakter oldukları görülmüştür (Fouts ve Burggraf, 1999). Ek olarak dergilerde aşırı kilolu veya obez bireylerin yemek yiyen görüntülerinde %11 azalma ve egzersiz yapan bireylerin görüntülerinde %7 artış olduğu görülmüştür (Gollust ve ark., 2012). Ayrıca medya aracılığıyla obeziteyi önlemeye veya azaltmaya yönelik yapılmış olan sağlık kampanyaları da sıklıkla kilo önyargısı içeren görüntülere yer vermektedir ve suçu ve sorumluluğu çoğunlukla obez bireylere yüklediklerinden dolayı kilo önyargısı tutumları sürdürülür (Young ve ark., 2016). Benzer biçimde kilo verme amacıyla yapılan reklamlar da genellikle yargılayıcı içeriklere sahiptirler. Örneğin, "öncesi ve sonrası" şeklindeki reklamları izlemek kilonun kontrol edilebilir olduğu algısı yaratır ve buna bağlı olarak kilo önyargısı tutumları artabilmektedir (Geier ve ark., 2003). Zayıf bedeni idealini somutlaştırmaya yönelik görüntüler bireylerde olumsuz ruh hali yaratarak düşük beden imajı, düşük benlik saygısı ve yeme bozuklukları gibi davranışları tetiklediği rapor edilmiştir (Durso ve Latner, 2008; Groesz ve ark., 2002; Pearl, 2018). Bu bağlamda, sosyal medya ve medya kullanımı bireylerin kilo önyargıları üzerinde olumsuz etkilere sahip olabildiği görülmektedir. Sosyal medya ve medya aracılığıyla kilolu, şişman ya da obez bireylere olan tutum ve davranışlar negatif ve olumsuz yöne doğru yönlendirilmekte olduğu söylenebilir. Bu durumda, kilo önyargısının birçok psikolojik kavramla ortak bağlantısı olduğu görüldüğünde medyaya maruz kalmanın

içselleştirilmiş kilo önyargısını etkileyebileceği düşünülür ve araştırılması gerektiği ifade edilebilir.

2.1.4. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı

Kilo önyargısı geçmiş yıllarda daha çok ayrımcılık biçimi olarak tanımlanmıştır (Puhl ve Brownell, 2001). Kilo önyargısında bireysel veya grup içerisinde yer alan aşırı kilolu veya obez bireylerin “daha az güçlü” bireyler olarak algılanması ya da bu şekilde olduklarının ifade edilmesi bu bireylerin kilo önyargısıyla kendilerine ve gruptaki diğer bireylere yönelterek devam ettirilmektedir (Durso ve Latner, 2008). Grup içerisinde kilo önyargısına maruz kalan bireyler de bu inançları onaylayarak bunların doğru olduğuna inanırlar (Durso ve Latner, 2008). Aşırı kilolu veya obez bireyler bu kilo önyargısını içselleştirerek “daha az güçlü” önyargısını kabul ettiklerini kanıtlamış olurlar (Wang ve ark., 2004). Hem bireysel hem de grup içerisindeki bireyler arasındaki bu olumsuz inançların içselleştirilmesinin olası bir açıklaması olarak kilonun kontrol edilebilir oluşu veya kilosunu kontrol eden bireylerin sorumluluk sahibi olduğu fikri olabilir. Diyet, egzersiz gibi davranışlarla kilonun kontrol edilebilir olduğu inancı da aşırı kilolu veya obez bireylere kişisel bir suçlama getirmektedir. Ayrıca, kilonun bireyin kontrolünde olduğu inancı aşırı kilolu olmanın değişmez bir özellikten geldiği (yani genetik özelliklerden) anlamına gelebilir. Aşırı kilolu bireyler var oldukları gruplar içerisinde kalıcı bir birey olarak görülmeyebilirler ve bu durum grup içerisindeki dayanışma eksikliğine yol açabilmektedir (Rudman ve ark., 2002). Böylelikle aşırı kilolu bireyler bir ‘dış grup üyesi’ olarak veya ‘zayıf bir üye’ oldukları şeklinde bir açıklamaya yol açarak aşırı kilolu bireylerin olumsuz, basmakalıp inanışları desteklediği ve kendilerine karşı içselleştirdiği söylenebilmektedir. Kısaca tanımlamak gerekirse içselleştirilmiş kilo önyargısı, bireylerin kendilerine atfedilen kilo önyargılarının birey tarafından onaylanarak olumsuz toplumsal veya bireysel basmakalıpları içselleştirmesidir.

İçselleştirilmiş kilo önyargısı, yağlı bedene karşı tutum yapısından farklı bir yapıdır. Özellikle, yağlı bedene karşı tutum başkaları tarafından verilen olumsuz bir değerlendirmedir. Ayrıca kilo ile ilgili yanlılığın içselleştirilmesi de kişinin kendisi tarafından yapılan olumsuz bir değerlendirmedir (O. Y. Cheng ve ark., 2019). Bu nedenle, bu ölçümlerde değerlendirmenin kaynağı daha farklı olmalıdır. Bu ayrım, aşırı kilolu ve

obezitesi olan çocuklar arasında olumsuz psikolojik sonuçları tahmin etmek için çok önemlidir; çünkü, içselleştirilmiş kilo önyargısına sahip olanlar, beden imajı, depresyon, anksiyete, stres ve benlik saygısının yanı sıra yeme bozuklukları hakkında daha fazla endişe bildireceklerdir (Durso ve Latner, 2008). Kilo önyargısının kaynakları akranlar, arkadaşlar, ebeveynler ve diğer aile üyeleri, öğretmenler, sağlık uzmanları ve sosyal medyadır (Puhl ve Heuer, 2009). Bu nedenle çocuklar, ev, mahalleler, okullar ve klinik ortamlar gibi çeşitli ortamlarda aşırı kilo ve obezite için önyargıya maruz kalma riski altındadır. İçselleştirilmiş kilo önyargısının medya, aile, okul, iş ve kurumsal yapılar ve sistemler dâhil olmak üzere dış kaynaklar aracılığıyla meydana geldiği göz önüne alındığında, toplum sağlığı anlatılarının değiştirilmesi hem dış hem de içselleştirilmiş kilo önyargısını ele almanın bir yolu olabilir.

Teorik bir çerçevede, Tylka ve arkadaşları (2014), içselleştirilmiş kilo önyargısının beden utancını daha da şekillendirdiğini ve nihayet beden utancının psikolojik sağlığı bozduğunu bulmuştur. İçselleştirilmiş kilo önyargısının, dikkat ve duygu durum değişiklikleri, kaçınma ve güvenlik davranışlarının yanı sıra yemek yeme ve kilo yönetimi davranışları ile olumsuz yargılar dâhil olmak üzere birçok faktör tarafından etkilenebilir (Ratcliffe ve Ellison, 2015). Ek olarak bazı araştırmalar, kilo önyargısından dolayı bireylerin egzersiz veya fiziksel aktivite yapmaktan kaçınmayı arttırabileceğini ve yeme bozukluklarına da sebep olabileceğini öne sürmüştür (Puhl ve Heuer, 2009). Vartanian ve Shaprow (2008) yaptıkları bir araştırma da kişinin içselleştirilmiş kilo önyargısının egzersiz motivasyonu ve egzersiz davranışları arasındaki ilişkiyi incelediklerinde kilo önyargılarının egzersizden kaçınma motivasyonu ile pozitif ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Vartanian ve Shaprow'un (2008) araştırması bireylerin kilo önyargılarını içselleştirmesi ve kabul etmesi durumunda kilo ile ilgili kültürel tutumları açık bir şekilde ifade etmelerinin muhtemel olduğunu ileri sürmüştür. Kilo önyargısı, genellikle iki olumsuz duygu aracılığıyla içselleştirilmiş bir etkiye sahiptir: mahcubiyet ve utanç (Vartanian ve Shaprow, 2008). Başkaları tarafından gelebilecek olan olumsuz değerlendirmelerden kaynaklanan utanç, bireyleri fitness merkezleri, yüzme havuzları gibi birçok insana açık olan egzersiz yapma ortamlarından kaçınmaya yöneltebilir (Vartanian ve Shaprow, 2008). Bundan dolayı Vartanian ve Shaprow (2008) yaptıkları araştırmada kilo önyargısının fiziksel egzersiz yapma motivasyonunun azalması ve düşük fiziksel aktivite düzeyi ile bağlantılı olduğunu varsaymaktadırlar. Bu

bağlamda içselleştirilmiş kilo önyargısı, halka açık ortamlarda başkalarından olumsuz değerlendirilmesi korkusu, tek başına egzersiz yapma konusundan kendinden emin olamama veya egzersiz ortamlarında yanında birini ihtiyaç duyma gibi içselleştirmeleri yansıtabilir.

2.1.5. Beden Kitle İndeksi

Daha Daha önceleri Quetelet indeksi olarak adlandırılan beden kitle indeksi (BKİ) yetişkin bireylerde beslenme durumunu gösteren bir ölçü şeklidir. Bir bireyin kilogram cinsinden ağırlığının metre cinsinden boy uzunluğunun karesine (kg/m^2) bölünmesiyle elde edilmektedir. Beden kitle indeksi WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından kategorilize edilmiştir. Bu kategoriler şu şekildedir: 18,5'in altı zayıf, 18,5-24,9 normal kilolu, 25-29 obezite öncesi, 30-34,9 obezite birinci sınıf, 35-39,9 obezite ikinci sınıf, 40 ve üzeri obezite üçüncü sınıf şeklinde kategorilize edilmektedir. Beden kitle indeksi aralıkları, hastalık risklerine göre belirlenmiştir. Beden kitle indeksi arttıkça bazı hastalıklar için risk faktörleri artmaktadır. Aşırı kilo veya obezite erken ölüm, kardiyovasküler hastalıklar, yüksek tansiyon, bazı kanserler ve diyabet gibi birçok hastalık için risk faktörüdür. Beden kitle indeksi toplumlarda sağlık sorunlarının kilo ile ilişkilendirilmesinde kullanılan en yaygın araçlardan biridir. Beden kitle indeksi eski adıyla Quetelet indeksi 19. yüzyılda Adolphe Quetelet tarafından geliştirilmiştir. 1970'li yıllarda ülkeler çapında yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara ve raporlara dayanarak araştırmacılar beden kitle indeksinin beden yağlanması ve aşırı kiloyla ilgili sorunlara sebep olduklarını fark etmişler ve bu şekilde bu kavram ortaya çıkarak gelişmeye başlamıştır.

2.1.6. Beden Konuşmaları

Beden konuşmaları, bireyin bedeniyle ilgili tüm açıklamaları, yorumları, geri bildirimleri veya düşünceleri içermektedir ve beden konuşmaları devam eden konuşmaları yansıtmaktadır (Martinez, 2015). Beden konuşmaları çoğunlukla beden hakkında, kiloyla, şişmanlıkla, siskalıkla, büyük ve küçük beden görünüş standardı gibi terimler dâhil olmak üzere beden şekli ile ilgili konular çevresinde gerçekleşir (Martinez, 2015). Bu gibi konuları içeren beden konuşmalarına maruz kalmak bireylerde beden memnuniyetsizliğine neden olabilmektedir ve bu beden memnuniyetsizliği daha çok

kadınları etkilemektedir (Payne ve ark., 2011). Ancak bazı araştırmalar hem erkeğin hem de kadının bu konuşmalardan etkilendiğini ve yaşlanmanın her iki cinsiyet için de bu etkileri azaltabileceğini öne sürmektedir (Grogan, 2008; Martz ve ark., 2009). Beden memnuniyetsizliğinde önemli bir faktör olan beden konuşmaları üzerine yapılmış olan araştırmaların çoğu olumsuz veya aşağılayıcı konuşmalara odaklanmıştı ve beden konuşmalarını genellikle bireyin bedeniyle ilgili şikâyetlerine odaklamıştır.

Beden konuşmaları kavramı birçok alt kavrama bölünebilir ve ilişkilendirilebilir olduğu söylenebilir. Beden konuşmaları kavramı olumsuz beden konuşmaları, olumlu beden konuşmaları, şişmanlık konuşmaları, kas konuşmaları gibi birçok kavramı kapsayabildiği söylenebilir. Bu kavramların birçoğu olumsuz taraflara odaklanmaktadır. Örneğin, bir olumsuz beden konuşması türü olan kas konuşmaları bireyin kaslılığından doğan memnuniyetsizliğe odaklanma ile karakterize edilmektedir (Sladek ve ark., 2014). Bu kavramlar üzerine yapılan çalışmaların çoğu bireyin bedeninin kötüleyen konuşmalara odaklanmasına rağmen bireylerin görüşlerini kabul eden veya onaylayan başka beden konuşmaları kategorisi de vardır (Wood-Barcalow ve ark., 2010). Bu kategori olumlu beden konuşması olarak adlandırılır ve bireyin bedeni hakkında doğası gereği kabul eden veya onaylayan konuşmaları içermektedir. Bireyin bedenini onaylamaya odaklayan bu tür konuşmalar, gerçekçi olmayan beden standartlarını reddederek beden kabulünü ve beden takdirini desteklemektedir (Saguy ve Ward, 2011). Geniş bir kategoriye sahip olan beden konuşmaları kavramından biz bu çalışmamızda olumsuz beden konuşmaları kategorisini ele alacağız.

2.1.6.1. Olumsuz Beden Konuşmaları

Olumsuz beden konuşmaları genellikle arkadaşlar arasında meydana gelen, beden imajı, kilo ile ilgili konuların konuşulması veya tartışılmasını içeren kişilerarası etkileşim şeklidir (Nichter ve Vuckovic, 1994). Olumsuz beden konuşmalarının öncelikle kadın arkadaşlar arasında öne çıktığı düşünülse de araştırmalar ergenlik dönemindeki erkeklerin veya yetişkin erkeklerin arasında da yaygın olduğunu göstermektedir (Engeln ve ark., 2013; Jankowski ve ark., 2014; Jones ve Crawford, 2005). Kadınlar arasındaki olumsuz beden konuşmaları ile ilgili yapılan araştırmalar bu konuşmalara daha fazla maruz kalan kadınların suçluluk, depresyon gibi olumsuz etkiler yaşadığını ve bedenlerinde

memnuniyetsizlik hissetme oranlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Arroyo ve Harwood, 2012; Ousley ve ark., 2008; Payne ve ark., 2011). Benzer şekilde erkekler üzerinde yapılan araştırmalarda olumsuz beden konuşmalarına daha fazla maruz kalan bireyler kaslılık ve kilo endişeleri, beden memnuniyetsizliğı, yeme bozukluğu, daha düşük görünüm değerlendirmesine sahip oldukları bulunmuştur (Chow ve ark., 2011; Tan ve Chow, 2014; Wasylkiw ve Butler, 2014; Engeln ve ark., 2013; Jankowski ve ark., 2014; Jones ve Crawford, 2005). Bu bağlamda olumsuz beden konuşmaları, cinsiyetler arası farklılıklar olmasına rağmen her cinsten ve her yaştan bireyin maruz kalabildiğı ve maruz kalması halinde birey üzerinde olumsuz etkilere neden olabilen bir kavram olduğu söylenebilir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden olan korelasyonel araştırma deseni kullanılarak ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin (İKÖÖ-2F) psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacıyla araştırmanın bu bölümünde, İKÖÖ-2F'nin geçerlik ve güvenirlik değerlerini belirleyebilmek üzere, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinin yanı sıra güvenirlik analizleri kapsamında test tekrar test ve iç tutarlılık analizleri yapılmıştır. Ayrıca İKÖÖ-2F ve OBKÖ'nin yaş ve beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi, her iki ölçeğin alt boyutlarının beden kitle indeksi ile ilişkisine bakmak amacıyla korelasyon analizi ve yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Bu bağlamda verilerin analizinde, çalışmanın giriş bölümünde yer verilen amaç doğrultusunda, AFA için ilk çalışmada 230 kişilik örneklem grubundan elde edilen veriler, DFA için ikinci çalışmada 267 kişilik örneklem grubundan elde edilen veriler, test tekrar test analizleri için ilk çalışmadan 30 kişilik örneklem grubundan elde edilen veriler ve son olarak ANOVA ve regresyon analizleri için 310 kişilik örneklem grubu kullanılmıştır. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin alt ölçeklerinin güvenirlik analizi kapsamında, iç tutarlılık için Cronbach Alfa değerleri ve ölçeğin test tekrar test güvenirliğini hesaplanmıştır. Her bir analiz dört ayrı çalışma olarak detaylı şekilde açıklanmıştır.

3.1. Çeviri Aşaması

Ölçeğin Türkçe'ye çevrilme sürecinde Brislin tarafından önerilen standart “çevirigeri çeviri” yöntemi kullanılmıştır. Ölçek bu yöntemle İngilizce'den Türkçe'ye, daha sonra tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Ölçek, İngilizce'den Türkçe'ye İngiliz dil bilim alanında çalışan iki uzman tarafından ayrı ayrı çevrilmiştir. Elde edilen ölçeklerdeki maddeler bu iki uzman ve spor bilimleri alanından dört uzman tarafından incelenerek birbiriyle karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Aynı çeviriye sahip maddeler ve farklı çeviriye sahip maddelerin her bir çeviri şekli yeniden uzmana

verilerek tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Geri çevrilen form orijinali ile anlam ve biçim yönünden karşılaştırılarak çevirinin uygunluğunun değerlendirilmesinin ardından da ölçeğe son şekli verilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiştir, orijinal biçimine bütünüyle bağlı kalınmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, verilerin toplanması amacıyla araştırma grubuna ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’, ‘‘İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği’’ ve ‘‘Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği’’ form halinde uygulanmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların yaş, cinsiyet, kilo, spor veya egzersiz yapma durumu, sıklığı gibi bilgileri içeren kişisel bir formu kullanılmıştır.

3.2.2. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği

Ölçek 2019 yılında Meadows ve Higgs tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 13 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; kiloyla ilişkili stres ve kiloyla ilişkili kendilik değeri şeklindedir. Orijinal ölçeğin geliştirilmesine ilişkin yapılan çalışmada toplamda 19 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin yapılan incelemeler sonucu 13 madde ve 2 alt boyutlu versiyonunun daha iyi psikometrik özellikler gösterdiği belirtilmiştir.

Meadows ve Higgs tarafından 2019’da yapılan araştırma bulguları incelendiğinde 13 maddelik İKÖÖ-2F ne ilişkin RMSEA değeri 0,064, CFI değeri 0,95, SRMR değeri ise 0,04 olarak belirtilmiştir. 13 maddelik İKÖÖ ilişkin yapılan güvenirlik analizlerinde alt boyutlar sırasıyla 0,91 ve 0,76 Cronbach alpha katsayısına sahip oldukları bulunmuştur.

3.2.3. Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği

Ölçeğin özgün formu 2012 yılında Engeln-Maddox, Salk ve Miller tarafından geliştirilmiş ve 2019 yılında Bayköse ve Yazıcı tarafından Türkçe alan yazına

kazandırılmıştır. Ölçek toplam 13 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, beden endişeleri alt boyutu ve beden kıyaslama alt boyutundan oluşmaktadır. Ölçek Türkçe alan yazınına kazandırılırken geçerlik ve güvenirliliği Bayköse ve Yazıcı (2019) tarafından yapılmıştır. Yapılan güvenirlik analizleri sonucunda iç tutarlılık kat sayısı ,92 olduğu görülmektedir. Ayrıca geçerlik analizleri kapsamında AFA ve DFA analizleri yapılarak ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmiştir.

3.3. Araştırma Grupları

3.3.1. Çalışma 1

Çalışma 1'in amacı İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin (İKÖÖ-2F) yapı geçerliliği bağlamında açımlayıcı faktör analizinin yapılmasıdır. Çalışma 1'de Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. AFA yapı geçerliliğinin önemli unsurlarından biridir. Aşağıda çalışma 1'e dahil edilen araştırma grubuna ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.3.2. Çalışma 1'in Araştırma Grubu

Çalışma 1'e 160 kadın ($yaş_{ort} = 31,15 \pm 12,68$) ve 70 erkek ($yaş_{ort} = 25,02 \pm 6,69$) olmak üzere toplamda 230 ($yaş_{ort} = 29,28 \pm 11,54$) spor veya egzersiz yapan bireylerin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı Faktör analizini kullanarak yaptığımız ilk çalışmamıza katılan spor veya egzersiz yapan bireylerin cinsiyet ve yaş dağılımları Tablo 1 ve 2' de verilmiştir.

Tablo 1: Çalışma 1 Katılımcılarının Cinsiyet Dağılımları

	N	%
Kadın	160	69,9
Erkek	70	30,4
Toplam	230	100

Tablo 1'de araştırmaya katılan spor veya egzersiz yapan bireylerin cinsiyete göre dağılımları verilmiştir. Araştırmaya 160'ı kadın, 70'i erkek olmak üzere toplam 230 spor veya egzersiz yapan bireyler katılmıştır. Araştırmaya katılanların; %69,9'unu kadınlar, %30,4'ünü ise erkekler oluşturmaktadır.

Tablo 2: Çalışma 1 Katılımcılarının Yaş Dağılımları

	N	%
18-25 yaş arası	116	50,4
25-35 yaş arası	60	26,1
35 yaş ve üstü	54	23,5
Toplam	230	100

Tablo 2 ‘de araştırmaya katılan spor veya egzersiz yapan bireylerin yaşa göre dağılımları verilmiştir. Araştırma 18-25 yaş aralığında 116, 25-35 yaş aralığında 60 ve 35 yaş ve üzeri 54 katılımcı katılmıştır. Araştırmaya katılanların; %50,4’ü 18-25 yaşa aralığında, %26,1’i 25-35 yaş aralığında ve %23,5’, de 35 yaş ve üzerindeki spor veya egzersiz yapan bireylerden oluşmaktadır.

3.3.2. Çalışma 2

Çalışma 2’nin amacı İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin (İKÖÖ-2F) yapı geçerliliği bağlamında doğrulayıcı faktör analizinin yapılmasıdır. Çalışma 2’de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA yapı geçerliliğinin önemli unsurlarından biridir. Aşağıda çalışma 2’ye dahil edilen araştırma grubuna ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.3.2.1. Çalışma 2’nin Araştırma grubu

Çalışma 2’e 193 kadın ($yaş_{ort} = 32,07 \pm 13$) ve 74 erkek ($yaş_{ort} = 25,00 \pm 6,64$) olmak üzere toplamda 267 ($yaş_{ort} = 30,11 \pm 12$) spor veya egzersiz yapan bireylerin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı Faktör analizini kullanarak yaptığımız ikinci çalışmamıza katılan spor veya egzersiz yapan bireylerin cinsiyet ve yaş dağılımları Tablo 3 ve 4’ te verilmiştir.

Tablo 3. Çalışma 2 Katılımcılarının Cinsiyet Dağılımları

	N	%
Kadın	193	72,3
Erkek	74	27,7
Toplam	267	100

Tablo 3'te araştırmaya katılan spor veya egzersiz yapan bireylerin cinsiyete göre dağılımları verilmiştir. Araştırmaya 193'ü kadın, 74'ü erkek olmak üzere toplam 267 spor veya egzersiz yapan bireyler katılmıştır. Araştırmaya katılanların; %72,3'ünü kadınlar, %27,7'sini ise erkekler oluşturmaktadır.

Tablo 4. Çalışma 2 Katılımcılarının Yaş Dağılımları

	N	%
18-25 yaş arası	127	47,6
25-35 yaş arası	70	26,2
35 yaş ve üstü	70	26,2
Toplam	267	100

Tablo 4'te araştırmaya katılan spor veya egzersiz yapan bireylerin yaşa göre dağılımları verilmiştir. Araştırma 18-25 yaş aralığında 127, 25-35 yaş aralığında 70 ve 35 yaş ve üzeri 70 katılımcı katılmıştır. Araştırmaya katılanların; %47,6'sı 18-25 yaşa aralığında, %26,2'si 25-35 yaş aralığında ve %26,2'si de 35 yaş ve üzerindeki spor veya egzersiz yapan bireylerden oluşmaktadır.

3.3.3. Çalışma 3

Bir ölçeğin kararlılığını tahmin edebilmenin yollarından biri test-tekrar test güvenirliğinin incelenmesidir (Alpar, 2020). Çalışma 3'ün amacı İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin (İKÖÖ-2F) test tekrar test analizlerinin

yapılmasıdır. Çalışma 3’te test-tekrar test güvenilirliğini incelemek için 30 kişilik bir gruba 2 hafta aralıklarla mümkün olduğu kadar benzer koşullar altında aynı ölçeği yaptırdık. Aşağıda çalışma 3’e dahil edilen araştırma grubuna ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.3.3.1. Çalışma 3’ün Araştırma grubu

Çalışma 3’te 22 kadın ($yaş_{ort}= 25,68\pm 8,60$) ve 8 erkek ($yaş_{ort}= 24,13\pm 3,27$) olmak üzere toplamda 30 ($yaş_{ort}= 25,27\pm 7,53$) spor veya egzersiz yapan bireylerin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Test tekrar test analizini kullanarak yaptığımız üçüncü çalışmamıza katılan spor veya egzersiz yapan bireylerin cinsiyet ve yaş dağılımları Tablo 5 ve 6’ da verilmiştir.

Tablo 5. Çalışma 3 Katılımcılarının Cinsiyet Dağılımları

	N	%
Kadın	22	73,3
Erkek	8	26,7
Toplam	30	100

Tablo 5’te araştırmaya katılan spor veya egzersiz yapan bireylerin cinsiyete göre dağılımları verilmiştir. Araştırmaya 22’si kadın, 8’i erkek olmak üzere toplam 30 spor veya egzersiz yapan bireyler katılmıştır. Araştırmaya katılanların; %73,3’ünü kadınlar, %26,7’sini ise erkekler oluşturmaktadır.

Tablo 6. Çalışma 3 Katılımcılarının Yaş Dağılımları

	N	%
18-25 yaş arası	18	60
25-35 yaş arası	10	33,3
35 yaş ve üstü	2	6,6
Toplam	30	100

Tablo 6’da araştırmaya katılan spor veya egzersiz yapan bireylerin yaşa göre dağılımları verilmiştir. Araştırma 18-25 yaş aralığında 18, 25-35 yaş aralığında 10 ve 35 yaş ve üzeri 2 katılımcı katılmıştır. Araştırmaya katılanların; %60’ı 18-25 yaşa aralığında, %33,3’ü 25-35 yaş aralığında ve %6,6’sı da 35 yaş ve üzerindeki spor veya egzersiz yapan bireylerden oluşmaktadır.

3.3.4. Çalışma 4

Çalışma 4’te İKÖÖ-2F ve OBKÖ’nin yaş ve beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşmış farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), her iki ölçeğin alt boyutlarının beden kitle indeksi ile ilişkisine bakmak amacıyla korelasyon analizi ve son olarak her iki ölçeğinde yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çalışma yapılırken beden kitle indeksi Dünya Sağlık Örgütü’nün sınıflandırmasına uyularak yapılmıştır. Araştırma grubu ile ilgili detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.4.1. Çalışma 4’ün Araştırma Grubu

Çalışma 4’te araştırmaya spor veya egzersiz yapan 310 kadının ($yaş_{ort}=31,13\pm12,51$) gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan spor veya egzersiz yapan kadınların yaş ve BKİ dağılımları Tablo 7 ve 8’ de verilmiştir.

Tablo 7. Çalışma 4 Kadın Katılımcılarının Yaş Dağılımları

	N	%
18-25 yaş arası	149	48,1
25-35 yaş arası	61	19,7
35 yaş ve üzeri	100	32,3
Toplam	310	100

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan spor veya egzersiz yapan kadınların 149’u 18-25 yaş aralığında, 61’i 25-35 yaş aralığında ve 100’ü 35 yaş ve üzerinde olduğu

görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların %48,1'i 18-25 yaş aralığında, %19,7'si 25-35 yaş aralığında ve %32,3'ü de 35 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Çalışma 4 Kadın Katılımcılarının Beden Kitle İndeksi Dağılımları

	N	%
18,5'in altı	37	11,9
18,5-24,9 aralığı	192	61,9
25-29,9 aralığı	47	15,2
30-34,9 aralığı	28	9
35-39,9 aralığı	6	1,9
Toplam	310	100

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılan spor veya egzersiz yapan kadınların 37'si 18,5'in altında, 192'si 18,5-24,9 aralığında, 47'si 25-29,9 aralığında, 28'i 30-34,9 aralığında ve 6'sı da 35-39,9 aralığında beden kitle indeksine sahip olduğu görülmektedir. WHO (Dünya Sağlık Örgütü)'nun sınıflandırmasına göre araştırmaya katılan katılımcıların %11,9'u zayıf, %61,9'u normal, %15,2'si obezite öncesi, %9'u obezite 1 ve %1,9'u da obezite 2 sınıfında yer aldığı görülmektedir.

3.4. Verilerin Analizleri

3.4.1. Çalışma 1'in Veri Analizi

Bu çalışma için öncelikli olarak Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul raporu alınmıştır (02.02.2022, Karar No: GO 2022/490). Araştırmanın veri toplama süreci, 2021-2022 yılları arasında gerçekleşmiştir. Araştırmaya çeşitli düzeylerde spor veya egzersiz yapan bireyler katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar, profesyonel sporculardan düzenli egzersiz yapan bireylere kadar birçok alanda aktif olarak spor veya egzersiz yapan bireylerden oluşmuştur. Verileri toplarken katılımcıların bir kısmına Google formlar üzerinden hazırlanmış olan online form ile ulaşılmış, bir kısmına ise yüz yüze ulaşılmıştır.

Katılımcılar, ölçeği doldurmaya başlamadan önce formun üst kısmında yer alan bilgilendirme ile ya da yüz yüze anlatılarak bilgilendirilmişlerdir. Ayrıca, katılımcılara kimliklerinin ve cevaplarının gizli tutulacağı, araştırmadaki bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı hakkında da bilgi verilmiştir. Veriler toplandıktan sonra elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 22 ve Jamovi 2.3.7. paket programı kullanılmıştır. Çalışma 1’de ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (exploratory factor analysis) kullanılmıştır.

3.4.2. Çalışma 2’nin Veri Analizi

Araştırmanın veri toplama süreci, 2021-2022 yılları arasında gerçekleşmiştir. Araştırmaya çeşitli düzeylerde spor veya egzersiz yapan bireyler katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar, profesyonel sporculardan düzenli egzersiz yapan bireylere kadar birçok alanda aktif olarak spor veya egzersiz yapan bireylerden oluşmuştur. Verileri toplarken katılımcıların bir kısmına Google formlar üzerinden hazırlanmış olan online form ile ulaşılmış, bir kısmına ise yüz yüze ulaşılmıştır. Katılımcılar, ölçeği doldurmaya başlamadan önce formun üst kısmında yer alan bilgilendirme ile ya da yüz yüze anlatılarak bilgilendirilmişlerdir. Ayrıca, katılımcılara kimliklerinin ve cevaplarının gizli tutulacağı, araştırmadaki bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı hakkında da bilgi verilmiştir. Veriler toplandıktan sonra elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 22 ve Jamovi 2.3.7. paket programı kullanılmıştır. Çalışma 1’de ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (confirmatory factor analysis) kullanılmıştır.

3.4.3. Çalışma 3’ün Veri Analizi

Araştırmanın veri toplama süreci, 2021-2022 yılları arasında gerçekleşmiştir. Araştırmaya spor veya egzersiz yapan bireyler katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar, profesyonel sporculardan düzenli egzersiz yapan bireylere kadar birçok alanda aktif olarak spor veya egzersiz yapan bireylerden oluşmuştur. Verileri toplarken katılımcıların bir kısmına Google formlar üzerinden hazırlanmış olan online form ile ulaşılmış, bir kısmına ise yüz yüze ulaşılmıştır. Katılımcılar, ölçeği doldurmaya başlamadan önce formun üst kısmında yer alan bilgilendirme ile ya da yüz yüze anlatılarak bilgilendirilmişlerdir. Ayrıca, katılımcılara kimliklerinin ve cevaplarının gizli tutulacağı, araştırmadaki bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı hakkında da

bilgi verilmiştir. Veriler toplandıktan sonra elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 22 ve Jamovi 2.3.7. paket programı kullanılmıştır. Çalışma 3 için ölçek 30 kişilik bir gruba uygulandıktan 2 hafta sonra yine aynı 30 kişilik gruba tekrar uygulanmıştır ve daha sonra bu iki değer karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma Test-Tekrar Test analizleri ile yapılmıştır. Analiz sonuçlarına ait bilgiler bulgular kısmında yer almaktadır.

3.4.4. Çalışma 4'ün Veri Analizi

Araştırmanın veri toplama süreci, 2021-2022 yılları arasında gerçekleşmiştir. Araştırmaya spor veya egzersiz yapan kadınlar katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar, profesyonel sporculardan düzenli egzersiz yapan bireylere kadar birçok alanda aktif olarak spor veya egzersiz yapan bireylerden oluşmuştur. Verileri toplarken katılımcıların bir kısmına Google formlar üzerinden hazırlanmış olan online form ile ulaşılmış, bir kısmına ise yüz yüze ulaşılmıştır. Katılımcılar, ölçeği doldurmaya başlamadan önce formun üst kısmında yer alan bilgilendirme ile ya da yüz yüze anlatılarak bilgilendirilmişlerdir. Ayrıca, katılımcılara kimliklerinin ve cevaplarının gizli tutulacağı, araştırmadaki bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı hakkında da bilgi verilmiştir. Veriler toplandıktan sonra elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır. Çalışma 4 'te önce verilerin normal dağılıp dağılmadığını anlamak için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup çarpıklık değerinin ,096 basıklık değerinin ise -,265 olduğu saptanmıştır. Hair ve ark. (2001)'na göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.0 - +1.0 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, normal dağılan verilerin analizinde parametrik analizler kullanılmıştır. Çalışma 4 'te ANOVA, regresyon analizi ve ölçeklerin beden kitle indeksiyle aralarındaki ilişkiye bakmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

3.1. Çalışma 1'in Bulguları

Çalışma 1'in bu bölümünde İKÖÖ-2F'nin yapı geçerliliğinin unsurlarından biri olan açımlayıcı faktör analizlerinin ve güvenirlik analizlerinin bulguları verilmiştir. Çalışma 1'de araştırma grubunda detaylı bilgileri verilmiş olan 230 katılımcının olduğu örneklem grubu üzerinden hesaplamalar gerçekleştirilmiştir. Bunlara ek olarak bu bölümde, İKÖÖ-2F'nin ve alt boyutlarının (kiloyla ilişkili stres ve kiloyla ilişkili kendilik değeri alt boyutları) güvenirlik analizi kapsamında Cronbach Alpha katsayısının değerleri hesaplanmıştır.

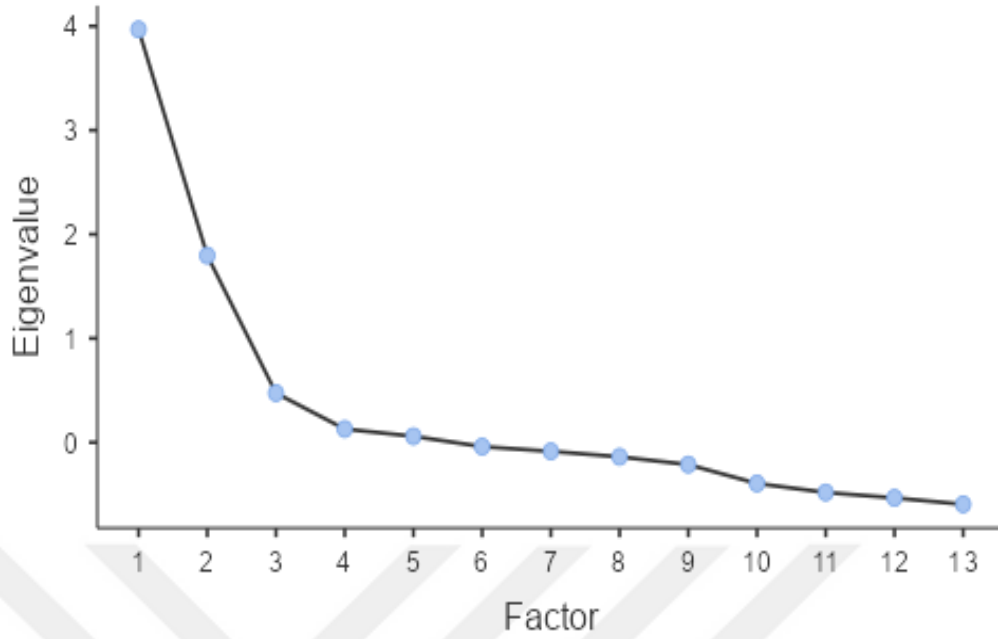
3.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi

Faktör analizleri, ölçek uyarlama çalışmalarında ölçeğin ölçmek istenileni ölçüp ölçmediğini test edebilmek amacıyla kullanılan istatistiksel analizlerdir. Bu nedenle Çalışma 1'de faktör analizlerinden olan açımlayıcı faktör analizinin temel bileşenler analizi kullanarak ölçekte yer alan maddelerin faktör yüklerini ve faktörleşme durumlarına bakılmıştır. Temel bileşenler analizinde eğik döndürme yöntemlerinden Promax rotasyonu kullanılmıştır. Faktörlerin birbirleriyle ilişkisi olduğu düşünüldüğünden dolayı döndürme yöntemi olarak eğik döndürme seçilmiştir. Veri setinin faktör analizi için uygunluğunun değerlendirilmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği ve Barlett testi yapılmıştır. Ayrıca ek olarak, yamaç birikinti grafiğiyle İKÖÖ-2F'nin birinci faktörden sonra ani birden fazla düşüş gözlenmesi ve sonrasında yatay bir şekilde değişim olması ölçeğin ani düşüş sayısında faktörlü bir yapıya sahip olduğuna kanıt olabileceğini ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2007). Bu duruma ilişkin öncelikle faktör yük değerlerini gösteren Tablo 9 verilmiş akabinde bu duruma ek kanıt olarak yamaç birikinti grafiği değerlendirilmiştir.

Tablo 9. Faktör Yükleri

		Stress		Kendilik Değeri	
Madde 15		0.885			
Madde 17		0.820			
Madde 9		0.784			
Madde 7		0.741			
Madde 4		0.682			
Madde 5		0.636			
Madde 10		0.596			
Madde 8				0.720	
Madde 13				0.694	
Madde 2				0.575	
Madde 11				0.538	
Madde 16				0.536	
Madde 19				0.496	
KMO= 0,834;	Barlett	p< 0,000			

Tablo 9’da görüldüğü üzere ölçekteki tüm maddelerin faktör yük değerleri 0,50 ile 0,88 arasında değişmektedir. Bununla birlikte iki faktörlü yapının açıkladığı varyans miktarı ise %55,19’dur. Özellikle iki faktörlü yapılarda ölçeğin Scherer, Wiebe, Luhter ve Adams’a (1988) göre; açıklanan varyansın sosyal bilimlerde %40- %60 arasında olması yeterli görülmektedir. Buna göre İKÖÖ-2F’nin açıkladığı varyans kabul edilebilir düzeydedir. Tüm bu kararı destekler nitelikte olan yamaç birikinti grafiği incelendiğinde ise; birinci noktadan sonra eğim iki ayrı noktada plato yapmaktadır. Ayrıca Şekil 1’de görüldüğü üzere ölçeğin iki faktörüne ilişkin öz değerin 1’in üzerinde olduğu görülmektedir.



Şekil 1. Yamaç Birikinti Grafiği

3.1.2. Güvenirlik Analizleri

Tablo 10. İki Faktörlü Kilo Önyargısı Ölçeğine İlişkin Cronbach's Alpha Değerleri

	Cronbach Alpha	Madde Sayısı
Kiloyla ilişkili stres alt boyutu	0,89	7
Kiloyla ilişkili kendilik değeri alt boyutu	0,76	6
Ölçek Toplamı	0,80	13

Ölçeğin güvenirliğini sınamak için ise Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değerlendirilmiştir. Yapılan analizde iki faktörlü yapıya ilişkin hesaplanan güvenirlik katsayısının ölçeğin kiloyla ilişki stres alt boyutunda 0,89, kiloyla ilişkili kendilik değeri alt boyutunda ise 0,76 olduğu saptanmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik kat sayısının .70 ile .80 arasında olması kabul edilebilir güvenirliğe, .80 ile .90 arasında olmasının iyi düzeyde güvenirliğe ve .90 üzerinde olmasının ise yüksek derecede güvenirlik düzeyine sahip

olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda İKÖÖ-2F ölçeğine ilişkin güvenirliğin iyi düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

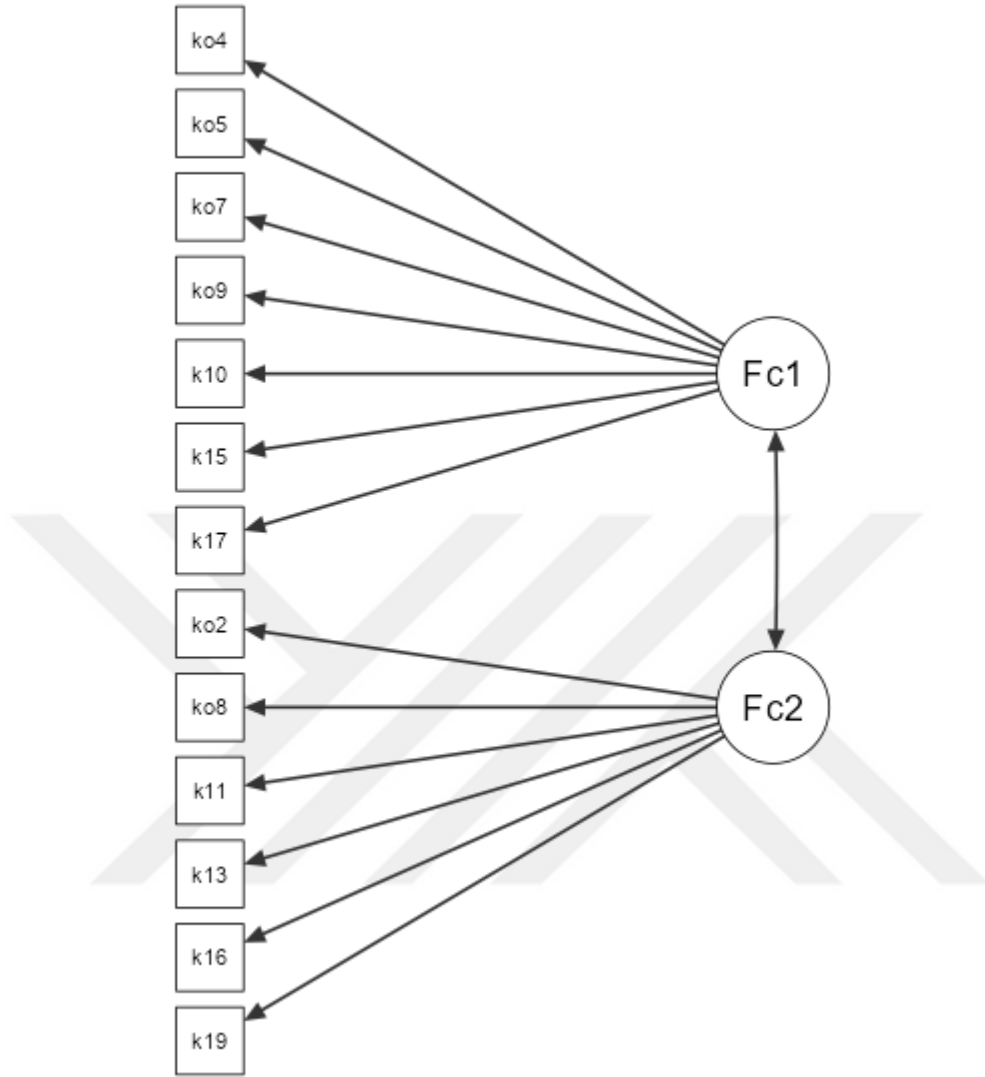
3.2. Çalışma 2'nin Bulguları

Çalışma 2'nin bu bölümünde İKÖÖ-2F'nin yapı geçerliliğinin unsurlarından biri olan doğrulayıcı faktör analizlerinin ve güvenirlik analizlerinin bulguları verilmiştir. Çalışma 2'de araştırma grubunda detaylı bilgileri verilmiş olan 267 katılımcının olduğu örneklem grubu üzerinden hesaplamalar gerçekleştirilmiştir. Bunlara ek olarak bu bölümde, İKÖÖ-2F'nin uyum indeksleri, faktör dağılımlarını gösteren şekil ve alt boyutları da içeren maddelerin örtük değişkeni açıklama oranları da verilmiştir.

Tablo 11. Uyum İndeksleri

								RMSEA 90% CI	
CFI		TLI		SRMR		RMSEA		En Düşük	En Yüksek
0.960		0.951		0.0472		0.0738		0.0593	0.0884

Tablo 11'de uyum indeksleri incelendiğinde CFI=0.960, TLI=0.951, SRMR=0.047 ve RMSEA=0.074 [0.06-0.09] olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksleri incelendiğinde CFI ve TLI değerleri 0.95 ve 1.00 aralığında mükemmel uyum ölçütlerine uymaktadır. Benzer şekilde SRMR değeri 0.00 ve 0.05 aralığında mükemmel uyum ölçütlerine uymaktadır. RMSEA değeri ise 0.05 ve 0.08 değerleri aralığında kabul edilebilir uyum indekslerine uymaktadır (Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007).



Şekil 2. Ölçeğin Alt Boyutlarına İlişkin Faktör Dağılımları

Tablo 12. Maddelerin Örtük Değişkeni Açıklama Oranları

Alt Boyut	Maddeler	Tahmin	SE	Z	p	Açıklama Oranları
Kiloyla İlişkili Stres	KÖ4	1.73	0.1145	0.787	< .001	0.787
	KÖ5	1.75	0.1283	0.732	< .001	0.732
	KÖ7	1.84	0.1125	0.829	< .001	0.829
	KÖ9	1.70	0.1064	0.816	< .001	0.816
	KÖ10	1.54	0.1061	0.767	< .001	0.767
	KÖ15	2.03	0.1080	0.901	< .001	0.901
	KÖ17	1.91	0.1169	0.829	< .001	0.829
Kiloyla İlişkili Kendilik Değeri	KÖ2	1.55	0.1046	0.782	< .001	0.782
	KÖ8	1.66	0.1065	0.811	< .001	0.811
	KÖ11	1.65	0.1148	0.768	< .001	0.768
	KÖ13	1.67	0.0980	0.857	< .001	0.857
	KÖ16	1.66	0.1127	0.781	< .001	0.781
	KÖ19	1.63	0.1297	0.697	< .001	0.697

Standardize edilmiş açıklama oranları incelendiğinde 0.70 ile 0.90 arasında olduğu görülmektedir. Ayrıca tüm maddelerin ana varyansı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($p < 0.001$).

3.3. Çalışma 3'ün Bulguları

Çalışma 3'ün bu bölümünde İKÖÖ-2F'nin kararlılığını tahmin etmeye yarayan Test tekrar test analizinin bulguları verilmiştir. Çalışma 3'te araştırma grubunda detaylı bilgileri verilmiş olan 30 katılımcının olduğu örneklem grubu üzerinden hesaplamalar gerçekleştirilmiştir. Veriler iki kere toplanmıştır ve iki ölçüm arasına 2 haftalık bir süre koyulmuştur. Önceki ve sonraki veriler kullanılarak hesaplanan bulgular tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 13. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğine İlişkin Test-Tekrar Test Değerleri

İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği	
Kiloyla ilişkili stres	r: 0,88 p: ,000 n:30
Kiloyla ilişkili kendilik değeri	r: 0,81 p: ,000 n:30
Toplam	r: 0,93 p: ,000 n:30

Tablo 13 incelendiğinde İKÖÖ-2F'nin test tekrar test güvenilirliğine ilişkin gerçekleştirilen analizin sonucunda, test tekrar test korelasyonlarının kiloyla ilişkili stres alt boyutu için ,881, kiloyla ilişkili kendilik değeri alt boyutu için ,805 ve ölçek toplam puanı için ise ,929 olduğu görülmektedir. Ayrıca her iki alt boyut ve toplam puanların $p<.001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği puanlarının test tekrar test güvenilirliği bağlamında yapılan korelasyon analizi sonucunda zamansal olarak değişim göstermediği saptanmıştır.

3.4. Çalışma 4 'ün Bulguları

Çalışma 4'ün bu bölümünde tablo 14 ve 15'te İKÖÖ-2F ve OBKÖ'nin toplam puanları üzerinden yaş ve beden kitle indeksi değişkenine göre yapılan ANOVA analizinin sonuçları verilmiştir. İKÖÖ-2F'nin alt boyutlarının beden kitle indeksi ile ilişkisini gösteren korelasyon analiz sonuçları tablo 16'da yer almaktadır. Aynı şekilde olumsuz beden konuşmaları ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları da tablo 17'de yer almaktadır. Ek olarak tablo 18 ve 19'da İKÖÖ-2F'nin stres ve kendilik değeri alt boyutlarının olumsuz beden konuşmaları ölçeğiyle yordama düzeyine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları da verilmiştir.

Tablo 14. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	Anlamlı Fark	p
Kiloyla İlişkili Stres	18-25 yaş aralığı	3,25	1,89	G.arası	9,587	2	4,793	1,68		,187
	25-35 yaş aralığı	3,15	1,28	G.içi	873,776	307	2,846			
	35 yaş ve üzeri	3,59	1,58	Toplam	883,363	309				
Kiloyla İlişkili Kendilik Değeri	18-25 yaş aralığı	3,81	,99	G.arası	,307	2	,153	,196		,822
	25-35 yaş aralığı	3,73	,80	G.içi	239,699	307	,781			
	35 yaş ve üzeri	3,81	,76	Toplam	240,005	309				
Bede	18-25 yaş	3,79	1,47	G.arası	70,397	2	35,198			

	aralığı (1)							17,32	2>1	
	25-35 yaş aralığı (2)	4,86	1,23	G.içi	623,942	307	2,032		2>3	,000
	35 yaş ve üzeri (3)	4,66	1,47	Toplam	694,339	309				
Beden Kıyaslama	18-25 yaş aralığı	4,28	1,75	G.arası	9,417	2	4,793	1,72		,181
	25-35 yaş aralığı	4,69	1,50	G.içi	840,436	307	2,846			
	35 yaş ve üzeri	4,23	1,60	Toplam	849,853	309				

Tablo 14'te görüldüğü üzere; katılımcıların İKÖÖ-2F ve OBKÖ'nin toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, OBKÖ'nin beden endişeleri alt boyutuyla istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Yaş gruplar arasında bulunan bu anlamlılığın; 25-35 yaş aralığındaki katılımcılarda 18-25 yaş aralığındaki katılımcılara ve 35 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaş değişkeninin İKÖÖ-2F'nin kiloyla ilişkili stres ve kiloyla ilişkili kendilik değeri alt boyutları ve OBKÖ'nin beden kıyaslama alt boyutuyla istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Tablo 15. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinin Beden Kitli İndeksi (BKI) Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	Anlamlı Fark	p
Kiloyla İlişkili Stres	18,5 altı (1)	3,32	1,86	G.arası	74,852	4	18,713	7,06	1<4 1<5	,000
	18,5-24,9 arası (2)	3,26	1,61	G.içi	808,511	305	2,651			
	25-29,9 arası (3)	2,78	1,36	Toplam	883,363	309				
	30-34,9 arası (4)	4,48	1,94							
	35-39,9 arası (5)	5,29	,000							
Kiloyla İlişkili Kendilik Değeri	18,5 altı	3,66	,98	G.arası	4,288	4	1,072	1,387		,238
	18,5-24,9 arası	3,79	,94	G.içi	235,717	305	,773			
	25-29,9 arası	3,72	,71	Toplam	240,005	309				
	30-34,9 arası	4,04	,54							
	35-39,9 arası	4,33	,000							
Beden Endişeleri	18,5 altı (1)	3,25	1,72	G.arası	94,106	4	23,526	11,96	1<2 1<3 1<4 1<5	,000
	18,5-24,9 arası (2)	4,20	1,41	G.İçi	600,233	305	1,968			
	25-29,9 arası (3)	4,54	1,39	Toplam	694,339	309				
	30-34,9 arası (4)	5,45	,974							
	35-39,9	5,71	,000							

	arası (5)									
Beden Kıyaslama	18,5 altı	4,51	2,03	G.arası	19,801	4	4,950	1,81		,125
	18,5- 24,9 arası	4,42	1,55	G.içi	830,052	305	2,721			
	25- 29,9 arası	3,93	1,70	Toplam	849,853	309				
	30- 34,9 arası	4,54	1,83							
	35- 39,9 arası	3,17	,000							

Tablo 15’de görüldüğü üzere; katılımcıların İKÖÖ-2F ve OBKÖ’nin toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, İKÖÖ-2F kiloyla ilişkili stres alt boyutu ve OBKÖ’nin beden endişeleri alt boyutuyla istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Beden Kitle İndeksleri arasında bulunan bu anlamlılığın İKÖÖ-2F kiloyla ilişkili stres alt boyutunda; zayıf katılımcılarda obezite 1 ve obezite 2’deki katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Beden Kitle İndeksleri arasında bulunan bu anlamlılığın OBKÖ’nin beden endişeleri alt boyutunda; zayıf katılımcılarda normal, obezite öncesi, obezite 1 ve obezite 2’deki katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. BKİ değişkeninin İKÖÖ-2F’nin kiloyla ilişkili kendilik değeri alt boyutu ve OBKÖ’nin beden kıyaslama alt boyutuyla istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Tablo 16. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği Alt boyutları ve Beden Kitle İndeksi (BKI) Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kiloyla İlişkili Stres	Kiloyla İlişkili Kendilik Değeri	BKI
Kiloyla ilişkili stres	r	1	,325**	,212**
	p		,000	,000
	n	310	310	310
Kiloyla ilişkili kendilik değeri	r	,325**	1	,080
	p	,000		,158
	n	310	310	310
BKI	r	,212**	,080	1
	p	,000	,158	
	n	310	310	310

** p < .01

Tablo 16 incelendiğinde, İKÖÖ-2F'nin kiloyla ilişkili stres alt boyutu beden kitle indeksi ile zayıf ($r = ,212$), kiloyla ilişkili kendilik değeri alt boyutuyla ($r = ,80$) ise ilişki çok zayıf bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, katılımcıların beden kitle indeksleri arttıkça kiloyla ilişkili stresleri de pozitif yönde arttığı söylenebilir.

Tablo 17. Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Alt boyutları ve Beden Kitle İndeksi (BKI) Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Beden Endişeleri	Beden Kıyaslama	BKI
Beden Endişeleri	r	1	,635**	,421**
	p		,000	,000
	n	310	310	310
Beden Kıyaslama	r	,635**	1	,011
	p	,000		,845
	n	310	310	310
BKI	r	,421**	,011	1
	p	,000	,845	
	n	310	310	310

Tablo 17 incelendiğinde, OBKÖ'nin beden endişeleri alt boyutu beden kitle indeksi ile orta ($r = ,421$) beden kıyaslama alt boyutuyla ise ilişki çok zayıf ($r = ,011$) bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, katılımcıların beden kitle indeksleri arttıkça beden endişelerinin de pozitif yönde arttığı söylenebilir.

Tablo 18. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin Stres Alt Boyutu ile Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	β	t	p	VIF	F
Sabit	-,094	,229		-,408	,683	1,677	124,452
Beden Endişeleri	,468	,062	,415	7,55	,000		
Beden Kıyaslama	,330	,056	,324	5,90	,000		
R= ,67 ; R ² = ,44; p<,001							

Tablo 18 incelendiğinde İKÖÖ-2F'nin stres alt boyutunun toplam puanları ile OBKÖ'nin toplam puanlarının yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre olumsuz beden konuşmaları alt boyutları olan beden endişeleri ve beden kıyaslama alt boyutlarının puanları stres puanları ile anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Her iki bağımsız değişken bağımlı değişken puanlarındaki toplam varyansın %44'ünün açıkladığı görülmektedir (R= ,67; R²= ,44).

Tablo 19. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin Kendilik Değeri Alt Boyutu ile Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	β	t	p	VIF	F
Sabit	3,554	,160		22,18	,000	1,677	1,287
Beden Endişeleri	,026	,043	,044	,593	,553		
Beden Kıyaslama	,030	,039	,057	,774	,440		
R= ,091; R ² = ,002; p<,001							

Tablo 19 incelendiğinde İKÖÖ-2F'nin kendilik değeri alt boyutu ile OBKÖ'ni yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre olumsuz beden konuşmaları alt boyutları olan beden endişeleri ve beden kıyaslama alt boyutlarının puanları kendilik değeri puanları ile anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Her iki bağımsız değişken bağımlı değişken puanlarındaki toplam varyansın yalnızca %0,02'sini açıkladığı görülmektedir (R= ,91; R²= ,002).

SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde bulgular kısmında yapmış olduğumuz 4 çalışmanın analizlerine dair detaylı inceleme ve yapılan diğer çalışmalar ışığında tartışma yer almaktadır. Öncelikli olarak İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğini Türkçe alan yazınında çalışıp çalışmayacağını test edebilmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerini tartışacağız. Sonrasında ölçeğin kararlılığının sınıandığı test-tekrar test analizlerini tartışacağız ve son olarak da İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin (İKÖÖ-2F) ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinin (OBKÖ) beden kitle indeksi ile olan ilişkisini tartışacağız.

5.1.Sonuç ve Tartışma

Orijinal ölçeğin geliştirilmesine ilişkin yapılan çalışmada toplamda 19 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin yapılan incelemeler sonucu 13 madde ve 2 alt boyutlu versiyonunun daha iyi psikometrik özellikler gösterdiği belirtilmiştir (Meadows ve Higgs, 2019). Orijinal ölçek 19 maddelik tek boyutlu bir ölçek olarak tasarlanmış olup bireyin başkaları tarafından nasıl değerlendirileceği korkusu, değişim arzusu ve stres gibi temel kavramları değerlendirmek üzere oluşturulmuştur. Bu temel kavramlar kendi kendini değersizleştirme olmadığında bile kilo önyargısına karşın doğal bir tepki olarak ortaya çıkabilir. Bundan dolayı ölçeğin üç boyutlu yapısının tek boyutlu yapıdan daha iyi olması beklenebilmektedir. Meadows ve Higgs (2019) çalışmasında bu alt boyutları değerlendirmiş ve sonuç olarak iki alt boyutta toplamıyla daha iyi sonuçlar elde edilebileceğini ifade etmiştir. Bu alt boyutların her ikisi de kiloyla ilişkilidir ve alt boyutlar kiloyla ilişkili stres ve kiloyla ilişkili kendilik değeri olarak ikiye ayrılmaktadır. Ayrıca kiloyla ilgili stres alt boyutunun puanlarının kiloyla ilgili kendilik değeri alt boyutu puanlarından daha yüksek olması bu alt boyutların birbirlerinden farklı şeyleri ölçebildiklerini ve alt boyutlara ayrılmasının gerekli olduğunu görmemizi sağlar. Buna ek olarak, kiloyla ilişkili stres alt boyutunun toplumda var olan bireyin korkuyla ilişkili duygu ve düşüncelerini temsil ettiği söylenebilir. Bu bağlamda, ölçeğin çok boyutlu yapısının standart ölçekten daha incelikli olduğu söylenebilir. Bundan dolayı bu çalışmada Meadows ve Higgs (2019)'in çalışmasında yaptığı gibi iki alt boyut üzerinden 13 maddelik ölçeğin psikometrik yapısı incelenmiştir.

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek ise Bayköse ve Yazıcı (2019) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılmış olan Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğidir. OBKÖ'nin geçerlik ve güvenirlik analizleri uyarlama çalışmasında yapılmış olduğu için ek bir analiz yapılmamış olup ölçek olduğu gibi çalışma için kullanılmıştır. OBKÖ de 13 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlaması sırasında herhangi madde uyumsuzluğu olmamış ve ölçek orijinalindeki gibi Bayköse ve Yazıcı (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Olumsuz beden konuşmaları ölçeği, İKÖÖ-2F ve değişkenler ile arasındaki ilişki bakımından incelemek için kullanılmıştır.

5.1.1. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin (İKÖÖ-2F) Türkçeye Uyarlama Çalışmalarına Ait Sonuçlar ve Tartışma

Çalışmanın bu bölümündeki amacı, İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği'nin geçerliğinin ve güvenirliğinin sınanmasıdır. Bu amaç doğrultusunda, yapı geçerliliğini sınamak için açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve iç tutarlılığın belirlenmesi için de Cronbach Alpha katsayılarına bakılmıştır. İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ölçeğinde yer alan maddelerin faktör örüntülerini belirlemek için yaptığımız açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre orijinal ölçekte de olduğu gibi kiloyla ilişki stress ve kiloyla ilişkili kendilik değeri olmak üzere iki faktörlü yapı ortaya çıkmıştır. Ayrıca yapı geçerliliğinin sınanması amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda belirlenen faktör yapıları varyansının %55,19'unu açıklamaktadır. Elde etmiş olduğumuz bulgular Meadows ve Higgs (2019) tarafından elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir.

Ölçeğin güvenirliğinin sınanması amacıyla iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. Bulgular doğrultusunda kiloyla ilişkili stres alt boyutunda 0,89, kiloyla ilişkili kendilik değeri alt boyutunda ise 0,76 olduğu tespit edilmiştir. Meadows ve Higgs (2019) tarafından yapılan araştırmada ise kiloyla ilişki stres alt boyutunda 0,91 ve kiloyla ilişkili kendilik değeri alt boyutunda ise 0,76 katsayılarını elde etmişlerdir. Yaptığımız çalışma sonucunda elde etmiş olduğumuz bulgular Meadows ve Higgs (2019) tarafından elde edilmiş olan bulgulara paralellik göstermektedir. Bu bağlamda, elde ettiğimiz sonuçların alan yazında yer alan bulgulara paralellik gösterdiğini ve İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin faktör yüklerinin ve iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir düzeylerde olduğunu söyleyebiliriz.

İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin faktör yapısını sınarken ayrıca doğrulayıcı faktör analizi de kullanılmıştır. Öncelikle özgün ölçekte belirtilen faktörlü model için uyum indeks değerleri hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre uyum indeksleri (CFI=0.960, TLI=0.951, SRMR=0.047 ve RMSEA=0.074) modelin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Ölçme modeline ilişkin uyum indeksleri ve temel parametre tahminleri modelin verilerle uyum içerisinde olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuçlar, Meadows ve Higgs (2019) tarafından geliştirilen orijinal “İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği” nin uyum indeks değerleri ile benzerdir. Meadows ve Higgs (2019) yaş aralığı 18-69 olan Birleşik Krallık ve Kuzey Amerika’da yaşayan ve beden kitle indeksi 25-95 kg/cm² arasında olan 931 farklı eğitim seviyelerine sahip bireyler örnekleminde yapmış olduğu analizler sonucunda ölçeğin uyum indeks değerlerini; CFI = .96, SRMR=.04, RMSEA= .06 olarak bulmuşlardır. Bu sonuçlar çalışmamızın Meadows ve Higgs (2019) tarafından elde edilen bulgular ile paralellik gösterdiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda, orijinal ölçeğe ilişkin bulgular incelendiğinde bulgularımıza benzer şekilde açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları iki faktörlü 13 maddelik ölçeğin veriye uygun olduğunu ve İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin kilo önyargılarının içselleştirilmesinin Türk örnekleminde kullanılabilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur.

5.1.2. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin (İKÖÖ-2F) Test Tekrar Test Analiz Çalışmasına Ait Sonuç ve Tartışma

Çalışmanın bu bölümündeki amaç, ölçeğin kararlılığını test etmek amacıyla yapılmış olan test-tekrar test güvenirliliğinin sınanmasıdır. Test-tekrar test analizinde 30 kişilik gruba 2 hafta arayla benzer koşullarda ölçeği tekrar yaptırarak iç tutarlık katsayısı .80 ve test-tekrar test güvenirliği analizi sonucunda korelasyonlarının kiloyla ilişkili stres alt boyutu için ,881, kiloyla ilişkili kendilik değeri alt boyutu için ,805 ve ölçek toplam puanı için ise ,929 olarak bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde, beden kitle indeksleri ortalaması 26,57 kg/cm² olan 203 katılımcı ile yapılan İspanyolca’ya uyarlama çalışmasında test-tekrar test için ölçek 1 ay aralıklar ile uygulanmış ve benzer şekilde sonuç olarak iyi bir güvenirlik sağladığı sonucuna varmışlardır (Macho ve ark., 2021). Bu bağlamda, ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin Türkiye örnekleminde çalışabilir olduğu söylenebilir.

5.1.3. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeğinin ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinin Yordayıcılarına Ait Analizlerin Sonuçları ve Tartışma

Çalışmanın bu bölümündeki amaç, İKÖÖ-2F ve OBKÖ'nin yaş ve beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşmış farklılaşmadığını tespit edebilmektir. Bu doğrultuda tek yönlü varyans analizi, korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde, yaş değişkeninin OBKÖ'nin beden endişeleri alt boyutuyla istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Ancak yaş değişkeninin İKÖÖ-2F'nin alt boyutlarıyla ve OBKÖ'nin beden kıyaslama alt boyutuyla istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Ayrıca ölçeklerin beden kitle indeksi değişkeni sonuçları incelendiğinde, İKÖÖ-2F'nin kiloyla ilişkili stres alt boyutu ve OBKÖ'nin beden endişeleri alt boyutuyla istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde, içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin İspanyolcaya uyarlanması içeren bir çalışmaya göre beden kitle indeksi kategorileri arasında farklılıklar olduğu ifade edilmiştir. Çalışmaya göre, obeziteye sahip bireylerin zayıf olanlara ve normal kilolu olanlara göre daha çok içselleştirilmiş kilo önyargısı puanlarına sahip olduklarını göstermiştir. Benzer şekilde yapılan araştırmada beden kitle indeksi ile içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeği arasında anlamlı doğrudan bir ilişki olduğu söylenmiştir (Macho ve ark., 2021). Alan yazın incelendiğinde içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeği ya da olumsuz beden konuşmaları ölçeği ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye dair yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

İçselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin beden kitle indeksi ile arasındaki ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, iki alt boyutunda beden kitle indeksi ile ilişki içerisinde olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, beden kitle indeksleri arttıkça kiloyla ilişkili stresleri de pozitif yönde arttığını söyleyebiliriz. OBKÖ'nin beden kitle indeksi ile arasındaki ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçlarında incelendiğinde ise, iki alt boyutun da beden kitle indeksiyle ilişki içerisinde olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, beden kitle indeksleri arttıkça beden endişelerinin de pozitif yönde arttığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde, beden konuşmaları ile ilgili Lin ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada beden konuşmalarının olumsuz şişmanlık konuşmaları ve olumsuz beden konuşmaları arasında iyi bir korelasyon

olduğunu ifade etmişlerdir. Buna ek olarak, olumsuz beden konuşmalarının olumsuz kas konuşmalarıyla ilişkisi olduğunu ve kas memnuniyetsizliğine sebep olabileceğini de ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, yapılan çalışma göz önüne alındığında olumsuz beden konuşmalarının hem şişmanlık ile hem de kaslılık durumu ile ilişkili olabileceği ve egzersiz yapma isteğini etkileyebileceği söylenebilir. Olumsuz beden konuşmalarının yanı sıra içselleştirilmiş kilo önyargısı ve egzersiz seviyeleriyle ilgili Pearl ve arkadaşlarının (2014) yapmış olduğu bir çalışmada, içselleştirilmiş kilo önyargısının egzersiz motivasyonunu, yağlı beden korkusunu, kilo kontrol edilebilirlik inancını etkilediğini ve içselleştirilmiş kilo önyargısının daha az egzersize ve kilo kontrol edilebilirliğe inancın zayıf olmasına sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Pearl ve arkadaşlarının (2014) yaptığımız çalışmayı destekler nitelikte sonuçları olduğu söylenebilir. Çünkü elde ettiğimiz bulgular beden kitle indeksi arttıkça yani kilo veya yağ oranı arttıkça beden endişelerinin yani yağlı bedene sahip olma korkusunun da arttığını ifade ettiği söylenebilir. Yapılan başka bir çalışmada, kilo önyargısının beden memnuniyetsizliği, zayıf olma dürtüsü gibi değişkenlerle negatif ilişki olduğunu, benlik saygısının ise negatif ilişki içerisinde olduğunu ifade etmişlerdir (Vartanian ve Novak, 2011). Yapılan çalışma, beden kitle indeksleri arttıkça kiloyla ilişkili streslerin de pozitif yönde arttığı ifademizi destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Ayrıca, yaptığımız çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde içselleştirilmiş kilo önyargısı stres alt boyutunun olumsuz beden konuşmaları alt boyutlarını anlamlı bir şekilde yordadığı bulgularımızı da desteklediği söylenebilir.

Ayrıca, beden kitle indeksi arttıkça içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin alt boyutu olan kiloyla ilişkili stresin ve OBKÖ alt boyutu olan beden endişelerinin pozitif yönde arttığı bulunmuştur. Yaş değişkeni incelendiğinde ise, sadece OBKÖ'nin beden endişeleri alt boyutuyla ilişkisi olduğu bulunmuş ve yaş gruplarından en çok 25-35 yaş aralığındaki katılımcıların beden endişelerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Ulusal alanda daha geniş katılımlı araştırmaların yapılması gerektiği de önerilmektedir.

5.2. Öneriler

- 1). İçselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin başka yordayıcı olabilecek olan kavramlarla (yeme bozuklukları, beden imajı, benlik saygısı gibi) çalışılabilir.
- 2) İçselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin ve olumsuz beden konuşmaları ölçeği daha farklı değişkenlerle (deneyim, branş vb.) analiz edilebilir.
- 3) İçselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin diğer başka ölçekler ile ilişkisi incelenebilir.
- 4) İçselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin ve olumsuz beden konuşmaları ölçeğinin profesyonel sporcular örnekleminde çalışmalar yapılabilir.
- 5) İçselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeği ve olumsuz beden konuşmaları ölçeği ile sosyal medya mecraları arasındaki ilişki incelenebilir.

KAYNAKLAR

- American Educational Research Association, American Psychological Association, ve National Council on Measurement in Education (2014). *Standards for educational and psychological testing*. Washington, DC: AERA.
- Andreyeva, T., Puhl, R. M. ve Brownell, K. D. (2008). Changes in perceived weight discrimination among Americans, 1995-1996 through 2004-2006. *Obesity*, 16(5), 1129- 1134. doi:10.1038/oby.2008.35
- Annis NM, Cash T, Hrabosky JI (2004). Body image and psychosocial differences among stable average weight, currently overweight, and formerly overweight women: the role of stigmatizing experiences. *Body Image*, 2:155–167.
- Arnst, C. (2009). Fat in the USA: Obesity Is Rising. *Business Week*.
- Arroyo, A. ve Harwood, J. (2012). Exploring the causes and consequences of engaging in fat talk. *Journal of Applied Communication Research*, 40(2), 167-187.
- Banfield, S. S., ve McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37, 373–393.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *American Psychological Society*, 4, 1-44.
- Baumeister, R. F., Smart, L., ve Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Bayköse, N., ve Yazıcı, A. Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği'nin Adolesan Kız Sporcular İçin Geçerlik ve Güvenirliği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 102-118.

- Bergeron, D., ve Tylka, T. L. (2007). Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image*, 4, 288–295. doi:10.1016/j.bodyim.2007.05.002
- Blüher, M. (2019). Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nat. Rev. Endocrinol.* 15, 288–298 (2019).
- Branden, N. (1969). The psychology of self-esteem. New York: *Bantam*.
- Brown, J. D., Dutton, K. A., ve Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15, 615–631.
- Brown, J. D., ve Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 575–584.
- Brown, J. D., ve Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 4–9). New York: *Psychology Press*.
- Brownell, K. D., Puhl, R. M., Schwartz, M. B. ve Rudd, L. (Eds.). (2005). *Weight bias: Nature, consequences, and remedies*. New York: *Guilford Press*.
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., ve Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25, 215–239.
- Cafri, G., van den Berg, P., ve Thompson, J. K. (2006). Pursuit of muscularity in adolescent boys: Relations among biopsychosocial variables and clinical outcomes. *Journal of Clinical Child Psychology*, 35, 283–291.
- Carrotte, E. R., Vella, A. M., ve Lim, M. S. (2015). Predictors of “liking” three types of health and fitness-related content on social media: a cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 17(8).

- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash ve L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 39–47). New York, NY: *Guilford Press*.
- Cheng, O. Y., Yam, C. L. Y., Cheung, N. S., Lee, P. L. P., Ngai, M. C. ve Lin, C.-Y. (2019). Extended Theory of Planned Behavior on eating and physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 43, 569-581. <http://dx.doi.org/10.5993/AJHB.43.3.11>
- Cohn, L. D., ve Adler, N. E. (1992). Female and male perceptions of ideal body shapes: Distorted views among caucasian college students. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 69–79.
- Coleman, A. M. (2006). *Oxford dictionary of psychology*. Oxford: *Oxford University press*.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Council of the Obesity Society. Obesity as a disease: the Obesity Society Council resolution. *Obesity* (Silver Spring) 16, 1151 (2008).
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10(3), 365-388. doi: 10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY
- Crocker, J. Brook, A. T., Niiya, Y. ve Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74, 1749- 1771.
- Crocker, J. ve Park, L.E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Crocker, J., Sommers, S. R., ve Luhtanen, R. K. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and admissions to graduate school. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 907-916.

- Crocker, J., ve Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- Daniel, S., ve Bridges, S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. *Body Image*, 7, 32–38.
- De Zwaan, M., Petersen, I., Kaerber, M., Burgmer, R., Nolting, B., Legenbauer, T. ve Herpertz, S. (2009). Obesity and quality of life: a controlled study of normal-weight and obese individuals. *Psychosomatics*, 50(5), 474-482.
- DeBate, R., Lewis, M., Zhang, Y., Blunt, H., ve Thompson, S. H. (2008). Similar but different: Sociocultural attitudes towards appearance, body image dissatisfaction, and weight control behaviors among male and female college students. *American Journal of Health Education*, 39(5), 296-302.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-50). New York: Plenum.
- Devos, T., ve Banaji, M. R. (2003). Implicit self and identity. In M. R. Leary ve J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 153-175). New York: Guilford Press.
- Douglas, V. ve Varnado-Sullivan, P. (2016). Weight stigmatization, internalization, and eating disorder symptoms: The role of emotion dysregulation. *Stigma and Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/sah0000029>
- Durso, L. E., ve Latner, J. D. (2008). Understanding self-directed stigma: Development of the Weight Bias Internalization Scale. *Obesity*, S80-S86. doi:10.1038/oby.2008.448
- Edwards, C., Tod, D., Morrison, T. G., ve Molnar, G. (2012). Drive for muscularity. In D. Tod ve D. Lavallee (Eds.), *Psychology of strength and conditioning: Current perspectives* (pp. 148–172). London: Routledge.

- Engeln, R., Sladek, M. R., ve Waldron, H. (2013). Body talk among college men: Content, correlates, and effects. *Body Image*, 10(3), 300-308.
- Epstein, S. (1979). The ecological study of emotions in humans. In K. Blankstein (Ed.), *Advances in the study of communications and affect* (pp. 47-83). New York: Plenum.
- Epstein, S. ve Morling, B. (1995). Is the self motivated to do more than enhance and/or verify itself? In. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 9-29). New York: Plenum.
- Fardouly, J., ve Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82-88.
- Flint, S. W., Raisborough, J., ve Hudson, J. (2020). The implications of weight bias internalization. *Frontiers in Psychology*, 10, 3019.
- Fouts G. ve Burggraf K. (1999). Television situation comedies: female body images and verbal reinforcements. *Sex Roles*; 40:473–481.
- Furnham, A., Badim, N., ve Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136, 581–596.
- Geier, A. B., Schwartz, M. B. ve Brownell, K. D. (2003). “Before and after” diet advertisements escalate weight stigma. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 8(4), 282-288.
- Giel, K. E., Zipfel, S., Alizadeh, M., Schaffeler, N., Zahn, C., Wessel, D., et al. (2012). Stigmatization of obese individuals by human resource professionals: An experimental study. *BMC Public Health*, 12, 525. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-525>

- Gollust, S. E., Eboh, I., ve Barry, C. L. (2012). Picturing obesity: Analyzing the social epidemiology of obesity conveyed through US news media images. *Social Science ve Medicine*, 74, 1544–1551.
- Greenberg B.S., Eastin M., Hofschire L., Lachlan K., Brownell K.D. (2003). Portrayals of overweight and obese individuals on commercial television. *Am J Public Health*, 93:1342–1348.
- Greenier, K. D., Kernis, H., McNamara, C. W., Waschull, S. B., Berry, A. J., Herlocker, C. E., ve Abend, T. A. (1999). Individual differences in reactivity to daily events: Examining the roles of stability and level of self-esteem. *Journal of Personality*, 67, 185-208.
- Greenier, K. G., Kernis, M. H., ve Waschull, S. B. (1995). Not all high (or low) selfesteem people are the same: Theory and research on stability of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 51-71). New York: Plenum.
- Greenwald, A. G. ve Farnham, S. D. (2000). Using the implicit association test to measure self-esteem and self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1022-1038.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E., ve Schwartz, J. K. L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1464-1480.
- Griffiths, S., Murray, S. B. ve Touyz, S. (2015). Extending the masculinity hypothesis: An investigation of gender role conformity, body dissatisfaction, and disordered eating in young heterosexual men. *Psychology of Men ve Masculinity*, 16(1), 108-114.
- Groesz, L. M., Levine, M. P. ve Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of eating disorders*, 31(1), 1-16.

- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Routledge.
- Grossbard, J. R., Neighbors, C., ve Larimer, M. E. (2011). Perceived norms for thinness and muscularity among college students: What do men and women really want? *Eating Behaviors*, 12(3), 192-199.
- Guidon, M. H. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal of Counseling and Development*, 80, 206-214.
- Hale, B. D., Roth, A. D., DeLong, R. E., ve Briggs, M. S. (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. *Body Image*, 7, 234– 239. doi:10.1016/j.bodyim.2010.02.001
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance, and enhancement of the self-concept in children. In J. Suls ve A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 3, pp. 137-181). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Heatherton, ve Wyland (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez ve C. R. Synder (Eds.), *Positive psychological assessment* (pp. 219-233). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hetts, J. J., Sakuma, M., Pelham, B. W. (1999). Two roads to positive self-regard: Implicit and explicit self-evaluation and culture. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 512-559.
- Heuer, C. A., McClure, K. J., ve Puhl, R. M. (2011). Obesity stigma in online news: A visual content analysis. *Journal of Health Communication*, 16(9), 976–987.
- Hilbert, A., Pike, K. M., Goldschmidt, A. B., Wilfley, D. E., Fairburn, C. G., Dohm, F. A., ve Walsh, B. T. (2014). Risk factors across the eating disorders. *Psychiatry Research*, 220(1), 500-506.

- Himes S., Thompson, J.K. (2007). Fat stigmatization in television shows and movies: a content analysis. *Obesity*; 15:712–718.
- Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C., ve King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. *Body Image*, 9(1), 50-56.
- Hudson, J., Hiripi, E., ve Pope, H. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61, 348–358.
- Jacobi L, Cash TF. (1994) In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among self-ideal perceptions of multiple physical attributes. *J App Soc Psychol*. 24:379-396.
- James, W. (1983). The principles of psychology. Cambridge, MA: Havard University Press. (Original work published in 1890).
- Jankowski, G. S., Diedrichs, P. C., ve Halliwell, E. (2014). Can appearance conversations explain differences between gay and heterosexual men's body dissatisfaction?. *Psychology of Men ve Masculinity*, 15(1), 68.
- Jankowski, G. S., Diesdrichs, P. C., ve Halliwell, E. (2014). Can appearance conversations explain differences between gay and heterosexual men's body dissatisfaction? *Psychology of Men and Masculinity*, 15, 68–77. <https://doi.org/10.1037/a0031796>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparison to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645–664.
- Jones, D. C., ve Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 629-636.

- Jones, D. C., ve Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 2, 257-269.
- Jones, D. C., ve Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 629– 636. doi:10.1007/s10964-005-8951-3
- Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Hoshino-Browne, E., ve Correll, J. (2003). Secure and defensive high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 969-978.
- Karpinski, A. ve Steinberg, J. A. (2006). Implicit and explicit self-esteem: Theoretical and methodological refinements. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 102-109). New York: Taylor ve Francis.
- Kenney E.L., Gortmaker S.L., Davison K.K., Austin S.B. (2015). The academic penalty for gaining weight: a longitudinal, change-in-change analysis of BMI and perceived academic ability in middle school students. *Int J of Obes*. 39:1408–13. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.88>.
- Kernis ve Paradise (2002). Distinguishing between fragile and secure forms of high self-esteem. In E. L. Deci ve R. M. Ryan (Eds.), *Self-determination: Theoretical issues and practical applications*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73, 1-37.
- Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C. R., Berry, A., ve Harlow. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: the importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1190-1204

- Kernis, M. H., Granneman, B. D., ve Barclay, L. D. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger and arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 1013-1022.
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. *On building, defending and regulating the self: A psychological perspective*, 31-52.
- Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2006). Assessing stability of self-esteem and contingent self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 77-85). New York: Taylor ve Francis.
- Koestner, R., ve Mageau, G. A. (2006). The assessment of implicit and explicit self-esteem: Lessons from motive research. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 96-101). New York: Taylor ve Francis.
- Lambird, K. H., ve Mann, T. (2006). When do ego threats lead to self-regulation failure? Negative consequences of defensive high self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1177-1187.
- Latner JD, Durso LE, Mond JM. (2013). Health and health-related quality of life among treatment-seeking overweight and obese adults: associations with internalized weight bias. *J Eat Disord* 1:1–6.
- Lawson JL, LeCates A, Ivezaj V, et al. (2020). Internalized weight bias and loss-of-control eating following bariatric surgery. *Eat Disord J Treat Prev*. 1–14. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1731920>.
- Leary, M. R. (2006). What are the most pressing issues facing researchers? In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 424-429). New York: Taylor ve Francis

- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., ve Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal social monitor: the sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530.
- Lillis J, Levin ME, Hayes S (2011) Exploring the relationship between BMI and health-related quality of life: a pilot study of the impact of weight self-stigma and experiential avoidance. *J Health Psychol* 16(5):722–727. doi:10.1177/1359105310388321
- Lin, L., Flynn, M., ve O'Dell, D. (2021). Measuring positive and negative body talk in men and women: The development and validation of the Body Talk Scale. *Body Image*, 37, 106-116. doi:10.1016/j.bodyim.2021.01.013
- Macho, S., Andrés, A., ve Saldaña, C. (2021). Validation of the modified weight bias internalization scale in a Spanish adult population. *Clinical Obesity*, 11(4), e12454.
- Major, B., Hunger, J. M., Bunyan, D. P., ve Miller, C. T. (2014). The ironic effects of weight stigma. *Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 74–80.
- Marsh, H. W. (1993). Academic self-concept: Theory, measurement, and research. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 4, pp. 59-98). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Marsh, H. W., ve Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 133-163.
- Martinez, E. M. (2015). *Body Talk: Fat is out, Fit is in*. University of Nevada, Reno.
- Martz, D. M., Petroff, A. B., Curtin, L. ve Bazzini, D. G. (2009). Gender differences in fat talk among American adults: Results from the psychology of size survey. *Sex Roles*, 61(1), 34-41.

- McCabe, M. P., Fuller-Tyszkiewicz, M., Mellor, D., Ricciardelli, L., Skouteris, H., ve Mussap, A. (2012). Body satisfaction among adolescents in eight different countries. *Journal of Health Psychology*, 7(5), 693-701.
- McCabe, M., ve Ricciardelli, L. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675– 685.
- McCreary, D. R. (2002). Gender and age differences in the relationship between body mass index and perceived weight: Exploring the paradox. *International Journal of Men's Health*, 1, 31–42.
- McCreary, D. R. (2012). Muscularity and body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (2) (pp. 561–567). San Diego: Academic Press.
- McCreary, D. R., Sasse, D. K., Saucier, D. M., ve Dorsch, K. D. (2004). Measuring the drive for muscularity: Factorial validity of the Drive for Muscularity Scale in men and women. *Psychology of Men ve Masculinity*, 5, 49–58. <http://dx.doi.org/10.1037/1524-9220.5.1.49>
- McCreary, D. R., Saucier, D. M., ve Courtenay, W. H. (2005). The drive for muscularity and masculinity: Testing the associations among gender-role traits, behaviors, attitudes and conflict. *Psychology of Men and Masculinity*, 6, 83–94.
- McCreary, D. R., ve Sadava, S. W. (2001). Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight. *Psychology of Men and Masculinity*, 2, 108–116.
- McCreary, D. R., ve Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48, 297–304. doi:10.1080/0744848000 9596271

- McCreary, D. R., ve Sasse, D. K. (2002). Gender differences in high school students' dieting behavior and their correlates. *International Journal of Men's Health*, 2, 195–213.
- McCreary, D. R., ve Saucier, D. M. (2009). Drive for muscularity, body comparison, and social physique anxiety in men and women. *Body Image*, 6, 24–30. doi:10.1016/j.bodyim.2008.09.002
- Meadows, A., ve Higgs, S. (2019). The multifaceted nature of weight-related self-stigma: validation of the two-factor weight bias internalization scale (WBIS-2F). *Frontiers in Psychology*, 10, 808.
- Meier, E. P., ve Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., Hopkins, C., ve Rowan, E. T. (2004). Muscle mania: Development of a new scale examining the drive for muscularity in Canadian males. *Psychology of Men ve Masculinity*, 5, 30–39. doi:10.1037/1524-9220.5.1.30
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., ve McCann, L. (2006). Striving for bodily perfection? An overview of the drive for muscularity. In M. V. Kines (Ed.), *Body image: New research* (pp. 1– 34). New York, NY: Nova Science.
- Mruk, C. (2006a). Defining self-esteem: An often overlooked issue with crucial implications. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 10-15). New York: Psychology Press.
- Mruk, C. (2006b). *Self-esteem, research, theory and practice*. New York: Springer Publishing.
- National Center for Health Statistics: Health, United States, 2008 with chartbook. Atlanta, Centers for Disease Control and Prevention, 2009. www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus08.pdf#075 (accessed April 2009).

- National Eating Disorders Association. (2013). Eating disorders on the college campus: A national survey of programs and resources. *Retreived from National Eating Disorders Association website:* <https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/CollegeSurvey/CollegiateSurveyProject.pdf>
- National Institute on Drug Abuse. (2000). Principles of drug addiction treatment: A research-based guide. National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health.
- Neiss, M. B., Sedikides, C., ve Stevenson, J. (2002). Self-esteem: A behavioral genetics perspective. *European Journal of Personality*, 16, 1-17.
- Nichter, M., ve Vuckovic, N. (1994). Fat talk. *Many mirrors: Body image and social relations*, 109, 132.
- O'Dea, J. A., ve Abraham, S. (1999). Onset of disordered eating attitudes and behaviors in early adolescence: Interplay of pubertal status, gender, weight, and age. *Adolescence*, 34, 671–679.
- Olivardia, R., Pope, H. G., ve Borowiecki, J. J., III. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men ve Masculinity*, 5, 112–120.
- Ousley, L., Cordero, E. D., ve White, S. (2008). Fat talk among college students: How undergraduates communicate regarding food and body weight, shape, appearance. *Eating Disorders*, 16, 73-84.
- Papadopoulos S, Brennan L. Correlates of weight stigma in adults with overweight and obesity: a systematic literature review. *Obesity*. 2015;23:1743–60. <https://doi.org/10.1002/oby.21187>.
- Paradise, A. W., ve Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 345e361. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.21.4.345.22598>.

- Parent, M. C., ve Moradi, B. (2011). His biceps become him: A test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 246–256. doi:10.1037/a0021398
- Park, L. E., ve Crocker, J. (2005). Interpersonal consequences of seeking self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1587-1598.
- Payne, L. O., Martz, D. M., Tompkins, K. B., Petroff, A. B., ve Farrow, C. V. (2011). Gender comparisons of fat talk in the United Kingdom and the United States. *Sex Roles*, 65(7), 557-565.
- Pearl, R. L. (2018). Weight bias and stigma: Public health implications and structural solutions. *Social Issues And Policy Review*, 12(1), 146-182. doi:10.1111/sipr.12043
- Pearl, R. L., Puhl, R. M., ve Dovidio, J. F. (2014). Differential effects of weight bias experiences and internalization on exercise among women with overweight and obesity. *Journal of health psychology*, 20(12), 1626-1632. <https://doi.org/10.1177/1359105313520338>
- Phelan, S. M., Burgess, D. J., Yeazel, M. W., Hellerstedt, J. M., Griffin, J. M. ve van Ryn, M. (2015). Impact of weight bias and stigma on quality of care and outcomes for patients with obesity. *Obesity Reviews*, 16, 319– 326. <https://doi.org/10.1111/obr.12266>
- Pollack, A. (2015). AMA recognizes obesity as a disease. NYTimescom; 2013.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., ve Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: an under recognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38, 548–557.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., ve Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65–72.

- Puhl RM, Himmelstein MS, Pearl RL. (2020). Weight stigma as a psycho-social contributor to obesity. *Am Psychol.* 75:274–89. <https://doi.org/10.1037/amp0000538>.
- Puhl, R. M. ve Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941-964. doi: 10.1038/oby.2008.636
- Puhl, R. M., Luedicke, J. ve Heuer, C. (2011). Weight-based victimization towards overweight adolescents: Observations and reactions of peers. *Journal of School Health*, 81, 696–703. <https://doi.org/10.1080/00926230902851280>
- Puhl, R. ve Brownell, K. D. (2001). Bias, discrimination, and obesity. *Obesity research*, 9(12), 788-805.
- Pyszczynski, T., ve Cox, C. (2004). Can we really do without self-esteem? Comment on Crocker and Park (2004). *Psychological Bulletin*, 130, 425-429.
- Ratcliffe, D. ve Ellison, N. (2015). Obesity and internalized weight stigma: A formulation model for an emerging psychological problem. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43, 239-252. <http://dx.doi.org/10.1017/S1352465813000763>
- Ricciardelli L.A. ve McCabe M.P. (2003). Sociocultural and individual influences on muscle gain and weight loss strategies among adolescent boys and girls. *Psychol Schools*; 40:209–224.
- Ricciardelli, L. A., ve McCabe, M. P. (2004). A biopsychosocial model of disordered eating and the pursuit of muscularity in adolescent boys. *Psychological Bulletin*, 130, 179–205.
- Ridgway, J. L., ve Clayton, R. B. (2016). Instagram Unfiltered: Exploring Associations of Body Image Satisfaction, Instagram# Selfie Posting, and Negative Romantic Relationship Outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 2-7.

- Robert, C. A., Munroe-Chandler, K. J., ve Gammage, K. L. (2009). The relationship between the drive for muscularity and muscle dysmorphia in male and female weight trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23, 1656–1662. doi:10.1519/JSC.0b013e3181b3dc2f
- Roberto CA, Sysko R, Bush J, Pearl R, Puhl RM, Schvey NA, Dovidio JF (2012) Clinical correlates of the weight bias internalization scale in a sample of obese adolescents seeking bariatric surgery. *Obesity* 20(3):533–539. doi:10.1038/oby.2011.123
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Rudman, L. A., Feinberg, J. ve Fairchild, K. (2002). Minority members' implicit attitudes: Automatic ingroup bias as a function of group status. *Social Cognition*, 20(4), 294-320. doi:10.1521/soco.20.4.294.19908
- Saguy, A. C., ve Ward, A. (2011). Coming out as fat: Rethinking stigma. *Social Psychology Quarterly*, 74(1), 53-75.
- Salk, R. H., ve Engeln-Maddox, R. (2012). Fat talk among college women is both contagious and harmful. *Sex roles*, 66(9), 636-645.
- Sarria A, Moreno LA, Garcia-Llop LA, Fleta J, Morellon MP, Bueno M. (2001). Body mass index, triceps skinfold and waist circumference in screening for adiposity ins male children and adolescents. *Acta Paediatr*; 90: 387-392.
- Schimmack, U., ve Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit selfesteem for subjective self-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100-106.
- Schmidt, U., Adan, R., Böhm, I., Campbell, I. C., Dingemans, A., Ehrlich, S., ve Himmerich, H. (2016). Eating disorders: the big issue. *The Lancet Psychiatry*, 3(4), 313-315.

- Schvey, N. A., Puhl, R. M., ve Brownell, K. D. (2011). The impact of weight stigma on caloric consumption. *Obesity*, 19(10), 1957–1962.
- Schwartz, N. (1999). Self-reports: How the questions shape the answers. *American Psychologist*, 54, 93-105.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., ve Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441
- Sienko, Rachel M., Saules, Karen K., Carr, Meagan M. (2016). Internalized weight bias mediates the relationship between depressive symptoms and disordered eating behavior among women who think they are overweight. *Eating Behaviors*, 22(), 141–144. doi:10.1016/j.eatbeh.2016.06.002
- Sladek, M. R., Engeln, R., ve Miller, S. A. (2014). Development and validation of the Male Body Talk Scale: A psychometric investigation. *Body Image*, 11(3), 233–244. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.02.005>
- Smolak, L., ve Murnen, S. K. (2008). Drive for leanness: Assessment and relationship to gender, gender role and objectification. *Body Image*, 5, 251–260.
- Spahlholz, J. (2016). Obesity and discrimination - a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Obes. Rev.* 17, 43–55.
- Spalding, L. R., ve Hardin, C. D. (2000). Unconscious unease and self-handicapping: Behavioral consequences of individual differences in implicit and explicit self-esteem. *Psychological Science*, 10, 535-539.
- Stevens, S. D., Herbozo, S., Morell, H. E. R., Schaefer, L. M. ve Thompson, J. K. (2016). Adult and childhood weight influence body image and depression through weight stigmatization. *Journal of Health Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/1359105315624749>
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825.

- Stice, E., Becker, C. B., ve Yokum, S. (2013). Eating disorder prevention: Current evidence base and future directions. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 478-485.
- Sutin, A. R., Stephan, Y. ve Terracciano, A. (2015). Weight discrimination and risk of mortality. *Psychological Science*, 26, 1803–1811. <https://doi.org/10.1177/0956797615601103>
- Swami, V., ve Voracek, M. (2013). Associations among men's sexist attitudes, objectification of women and their own drive for muscularity. *Psychology of Men and Masculinity*, 14, 168–174.
- Swami, V., ve Tovée, M. J. (2005). Male physical attractiveness in Britain and Malaysia: A cross-cultural study. *Body Image*, 2, 383–393. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.08.001>
- Tafarodi, R. W., ve Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-637.
- Tan, C. C., ve Chow, C. M. (2014). Weight status and depression: Moderating role of fat talk between female friends. *Journal of health psychology*, 19(10), 1320-1328.
- Thompson, E. H., ve Pleck, J. H. (1986). The structure of male role norms. *American Behavioral Scientist*, 29, 531–543. <http://dx.doi.org/10.1177/000276486029005003>
- Thompson, J. K., ve Cafri, G. (2007). The muscular ideal: An introduction. *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives*, 3-12.
- Tod, D., ve Lavalley, D. (2010). Towards a conceptual understanding of muscle dysmorphia development and sustainment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 111– 131. doi:10.1080/17509840903428513

- Tomiyama A.J. (2014). Weight stigma is stressful: A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model. *Appetite*, 82, 8–15. 10.1016/j.appet.2014.06.108
- Tomiyama, A. J., Epel, E. S., McClatchey, T. M., Poelke, G., Kemeny, M. E., McCoy, S. K., ve Daubenmier, J. (2014). Associations of weight stigma with cortisol and oxidative stress independent of adiposity. *Health Psychology*, 33, 862–867. <https://doi.org/10.1037/hea0000107>
- Tylka, T. L., Annunziato, R. A., Burgard, D., Daniélsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C. ve Calogero, R. M. (2014). The weight inclusive versus weight-normative approach to health: Evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. *Journal of Obesity*, 983495, doi:10.1155/2014/983495.
- Vartanian L.R. ve Shaprow J.G. (2008) Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: a preliminary investigation among college-aged females. *Journal of Health Psychology*, 13, 131–138.
- Vartanian L.R. ve Shaprow J.G. (2008) Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior a preliminary investigation among college-aged females. *J Health Psychol* 13(1):131–138. doi:10.1177/1359105307084318
- Vartanian, L. R., ve Novak, S. A. (2011). Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise. *Obesity*, 19(4), 757-762.
- Walker, M., Thornton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A., ve Zerwas, S. (2015). Facebook use and disordered eating in college-aged women. *Journal of Adolescent Health*, 57(2), 157-163.
- Wang MQ, Yesalis CE, Fitzhugh EC, Buckley WE, Smiciklas-Wright H. (1994). Desire for weight gain and potential risks of adolescent males using anabolic steroids. *Percept Mot Skills*, 78:267-274.

- Wang, S. S., Brownell, K. D. ve Wadden, T. A. (2004). The influence of the stigma of obesity on overweight individuals. *International Journal of Obesity*, 28(10), 1333-1337. doi:10.1038/sj.ijo.0802730
- Wasylikiw, L., ve Butler, N. A. (2014). Body talk among undergraduate women: Why conversations about exercise and weight loss differentially predict body appreciation. *Journal of Health Psychology*, 19(8), 1013-1024.
- Wells, L. E., ve Marwell, G. (1976). Self-esteem: Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, CA: Sage.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., ve Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7, 106-116.
- World Health Organization: Obesity and Overweight. Geneva, World Health Organization, 2006. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html (accessed August 2009).
- Wright, J., O'Flynn, G. ve Macdonald, D. (2006). Being fit and looking healthy: Young women's and men's construction of health and fitness. *Sex Roles*, 54(9), 707-716. doi:10.1007/s11199-006-9036-9
- Yoo, J. H., ve Kim, J. (2012). Obesity in the new media: A content analysis of obesity videos on Youtube. *Health Communication*, 27(1), 86-97.
- Young, R., Subramanian, R. ve Hinnant, A. (2016). Stigmatizing images in obesity health campaign messages and healthy behavioral intentions. *Health Education ve Behavior*, 43(4), 412-419. doi:10.1177/1090198115604624.

EKLER

EK-1 İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği (the Two-Factor Weight

Bias Internalization Scale (WBIS-2F))

Merhabalar

Bu ölçek ‘‘Faklı Vücut Kitle İndeksine Sahip Bireylerin İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ile Olumsuz Beden Konuşmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğe katılım gönüllülük esastır ve vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda bu araştırmada kullanılacaktır. Ölçeğe vereceğiniz samimi-doğru cevaplarınızdan dolayı teşekkür ederim.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.Fazla kilolu biri olarak, herkes kadar becerikli olduğumu hissediyorum.							
2.İnsanların benim hakkımdaki düşüncelerinden dolayı aşırı kilolu olma konusunda endişeli hissediyorum.							
3.Keşke kilomu tamamen değiştirebilseydim.							
4.Ne zaman fazla kilolu olmak hakkında düşünsem depresyonda hissediyorum.							
5.Fazla kilolu olmanın iyi ve saygın bir insan olma yeteneğimi etkilemediğini hissediyorum.							
6.Kilolu olduğum için kendimden nefret ediyorum.							
7.Kilom, bir kişi olarak değerimi yargılamak için esas/ana yoldur.							
8.Fazla kilolu olduğum sürece gerçekten doyurucu bir sosyal hayata sahip olmayı hak ettiğimi düşünmüyorum.							
9.Fazla kilolu biri olarak, herkes kadar saygı görmeyi hak ettiğimi düşünüyorum.							
10.Kilolu olduğum için kendimi ‘kendim/ben’ gibi hissetmiyorum.							
11.Fazla kilolu olmanın beni sevgi dolu bir ilişkiye layık kılmadığını düşünüyorum.							
12.Kilom yüzünden çekici birinin benimle neden çıkmak isteyeceğini anlamıyorum.							
13.Kilom nedeniyle başkalarının bana saygısız davranışlarına katlanmalıyım.							

EK-2 Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği (Kadın)

Merhaba

Bu araştırmanın temel amacı; sizlerin arkadaşlarınızla, ya da kendi kendinize konuşurken vücudunuz hakkında ne kadar olumsuz konuşma gerçekleştirdiğinizin belirlenmesidir. Aşağıda yer alan sorular Bedeniniz hakkında duyduğunuz endişe ve kendi fiziğinizi bir başkasıyla kıyaslama (karşılaştırma) durumunuza ilişkindir. Aşağıda yer olan maddedeki durumu ne kadar sık yaşadığınızı (Bir başkasına ya da kendinize söyledığınızı) 7 puan üzerinden değerlendirmeniz istenmektedir.

Arkadaşlarımla konuşurken, ne sıklıkla aşağıda yer alan cümleleri (ya da benzer anlamdaki cümleleri) kullanırsınız?

	(1) Hiç	(2) Nadiren	(3) Ara Sıra	(4) Bazen	(5) Sık Sık	(6) Genellikle	(7) Her zaman
1. Keşke benim vücudum da o kadınlarınkı gibi görünseydi.							
2. Bir diyeteye başlamaya ihtiyacım var.							
3. Kendimi kilolu (yağlı) hissediyorum.							
4. O kadın harika bir karın bölgesine sahip.							
5. Giydiğim kıyafetler beni şişman gösteriyor.							
6. Benim vücudum neden o kadının ki gibi görünmüyor.							
7. O kadının mükemmel bir vücudu var.							
8. Yediklerime dikkat etmem gerek.							
9. O kadının ne kadar güzel fiziği var.							
10. Keşke daha zayıf(ince) olsaydım.							
11. Keşke karın kaslarım onun ki gibi görünseydi.							
12. Sanırım kilo alıyorum.							
13. Kilo alma hakkında asla endişelenmeme gerek yok.							

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı: İlayda ESİN

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/
Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Yabancı Dil ve Düzeyi: İngilizce/Orta

İş Deneyimi

2017-2018 Sezonu	Akdeniz Üniversitesi Spor Kulübünde Mini, Midi, Küçük Kızlar Kategorilerinde Voleybol Antrenörlüğü
2018-2019 Sezonu	Akdeniz Üniversitesi Spor Kulübünde Mini, Midi, Küçük ve Yıldız Kızlar Kategorilerinde Voleybol Antrenörlüğü
2019-2020 Sezonu	Akdeniz Bilgi Spor Kulübünde Mini, Midi, Küçük, Yıldız ve Genç Kızlar Kategorilerinde Voleybol Antrenörlüğü
2020-2021 Sezonu	Akdeniz Bilgi Spor Kulübünde Mini, Midi, Küçük, Yıldız ve Genç Kızlar Kategorilerinde Voleybol Antrenörlüğü/Altyapı Sorumlusu
2021-2022 Sezonu	Akdeniz Bilgi Spor Kulübünde Mini, Midi, Küçük, Yıldız ve Genç Kızlar Kategorilerinde Voleybol Antrenörlüğü/Altyapı Sorumlusu

Bilimsel Yayınlar ve Çalışmalar

A. Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

A1. BAYKÖSE, N., ve ESİN İ. (2019) Sporda Beden İmajı ve Sosyal Medya Etkisi: Sosyal Karşılaştırma Kuramı Çerçevesinde Facebook Kullanımının Beden İmajına Etkileri Üzerine Bir Derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80.

A2. Bayköse, N., ve Esin, İ. Investigation of Psychometric Properties of Female Muscularity Scale. *Abstracting/Indexing*, 164.

A3. Bayköse, N, Esin, İ. (2020). Fit Olmayı Teşvik Eden Fotoğraflar ve Paylaşımlar: Beden Tatminsizliği ve Beden İmajı Arasındaki İlişkisi Üzerine Bir Derleme. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3 (2), 420-436 . DOI: 10.38021/asbid.846638

A4. İlayda, E. S. İ. N. Damgalama: Kilo Damgalaması Hakkında Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 29-45.

B. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler:

B1. ESİN, İ, ve BAYKÖSE, N. (2019, Kasım). Kadınlarda Kaslılık Dürtüsü Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi [Öz]. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri, Antalya.