

Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı ile Olumsuz Beden Konuşmaları Arasındaki İlişkinin Yaş ve Beden Kitle İndeksi Değişkenleri Açısından İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Weight Bias Internalization and Negative Body Talk in Women who Regularly Exercise Considering Age and Body Mass Index Variables

Araştırma Makalesi / Research Article

İlayda ESİN¹

Mehmet Haşim AKGÜL²

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi,
Sosyal Bilimler Enstitüsü, AYDIN

² Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi, BURDUR

Sorumlu Yazar / Corresponding Author
Mehmet Haşim Akgül
mhakgul@mehmetakif.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 01.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted : 15.01.2024

Yayın Tarihi / Published : 31.01.2024

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement

Bu araştırma, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Etik Kurulu'nun 02.02.2022 tarih ve 2022/490 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1384660

Öz

Bu araştırmanın amacı, düzenli egzersiz yapan kadınlarda içselleştirilmiş kilo önyargısı ile olumsuz beden konuşmaları arasındaki ilişkinin yaş ve beden kitle indeksi değişkenleri açısından incelenmesidir. Bu kapsamda nicel araştırma yöntemlerinden olan korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini düzenli egzersiz yapan 310 ($\text{yaş}_{\text{ort}}=31,13\pm 12,51$) kadın oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği (İKÖÖ-2F) ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği (OBKÖ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İKÖÖ-2F ve OBKÖ alt boyutlarının beden kitle indeksi değişkeni ile ilişkisine bakmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Ek olarak ölçeklerin, yaş ve beden kitle indeksi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve her iki ölçeğinde yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bulgular incelendiğinde, yaş değişkeninin beden endişeleri alt boyutuyla, beden kitle indeksi değişkeninin de kiloyla ilişkili stres alt boyutu ve beden endişeleri alt boyutuyla istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre beden endişeleri ve beden kıyaslama alt boyutları puanlarının, stres puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Sonuç olarak, araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda beden kitle indeksi arttıkça; İKÖÖ-2F alt boyutu olan kiloyla ilişkili stres ve OBKÖ alt boyutu olan beden endişelerinin de pozitif yönde arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Kadın, İçselleştirilmiş kilo önyargısı, Olumsuz beden konuşmaları

Abstract

This study aims to investigate the correlation between internalized weight bias and negative body talk among women who engage in regular exercise, considering age and body mass index variables. In this context, a correlational research design, one of the quantitative research methods, was used. The study sample comprises 310 women (mean age=31.13±12.51) who exercise regularly. The data was collected using the Two-Factor Internalized Weight Bias Scale (IWBI-2F) and the Negative Body Talk Scale (NBTS). The data was analyzed using the IBM SPSS Statistics 22 software package. Correlation analysis investigated the relationship between the WBI-2F and NBTS subscales with body mass index variable. In addition, a one-way analysis of variance (ANOVA) was conducted to examine potential differences in the scales based on age and body mass index variables. Furthermore, a multiple linear regression analysis was conducted to identify the predictors for both scales. Upon examination of the findings, it was determined that there was a statistically significant difference between the body concerns sub-dimension of the age variable and the weight-related stress sub-dimension, as well as the body examines sub-dimension of the body mass index variable. According to the results of multiple regression analysis, body concerns, and body comparison subscale scores were found to be significant predictors of stress scores. As a result, the research findings also observed that as the body mass index increases, weight-related stress (a sub-dimension of WBI-2F) and body concerns (a sub-dimension of NBTS) also increase positively.

Keywords: Exercise, Woman, Internalization weight bias, Negative body talk

Giriş

Gün geçtikçe değişen beslenme alışkanlıklarının bireylerin düzensiz ve daha sağlıksız beslenmelerine yol açtığı görülmektedir. Beslenme alışkanlıklarındaki bu değişimin birçok parametresi olmakla birlikte, popüler kültürün bu değişimde önemli bir bileşen olduğu söylenebilir. Çünkü popüler kültür; yeme içme alışkanlığından, kıyafet seçimine kadar pek çok toplumsal davranış kalıplarını ve gündelik hayat pratiklerini değiştirmektedir. Bu noktadan hareketle, geleneksel beslenme alışkanlığı yerini daha çok modern tüketim toplumunun “Fast Food” endüstrisine bırakmıştır (Esin ve Akgül, 2022). Beslenme alışkanlıklarının bu değişimi ve modern dünyanın ürettiği konfor alanı bireyleri daha kilolu hale getirerek obezitenin artmasına sebep olmaktadır. Artan obezite ve kilolu birey sayısı beraberinde birçok olumsuz duyguyu da tetiklemektedir. Bu olumsuz duygulardan biri kilo ön yargısıdır. Kilo ön yargısı geçmiş yıllarda daha çok ayrımcılık biçimi olarak tanımlanmıştır (Puhl ve Brownell, 2001). Kilo ön yargısında bireysel olarak veya grup içerisinde yer alan aşırı kilolu veya obez bireylerin “daha az güçlü” bireyler olarak algılanması söz konusudur. Başka bir ifadeyle kilolu veya obez olarak görülen bireylere yöneltilen bu algı biçimi, gruptaki diğer bireylere yöneltilerek devam ettirilmektedir. Grup içerisinde kilo ön yargısına maruz kalan bireyler de bu inançları onaylayarak bunların doğru olduğuna inanırlar (Durso ve Latner, 2008). Aşırı kilolu veya obez bireyler bu kilo ön yargısını içselleştirerek “daha az güçlü” ön yargısını kabul ettiklerini kanıtlamış olurlar (Wang, Brownell ve Wadden, 2004). Kilolu veya obez bireyler buldukları arkadaş, iş veya okul ortamlarında bazı damgalamalara maruz kalabilir. İçselleştirilmiş kilo ön yargısı damgalamayı kısmen içerse de biraz daha farklı anlam ifade ettiği söylenebilir. İçselleştirilmiş kilo ön yargısında damgalamadan farklı olarak birey başkaları tarafından değil; kendi tarafından bu duruma maruz kalmaktadır (Durso ve Latner, 2008). Kısaca tanımlamak gerekirse içselleştirilmiş kilo ön yargısı, bireylerin kendilerine atfedilen kilo ön yargılarının birey tarafından onaylanarak olumsuz toplumsal veya bireysel basamaklıları kendi kendine içselleştirmesidir.

İçselleştirilmiş kilo ön yargısı, dikkat ve duygu durum değişiklikleri, kaçınma ve güvenlik davranışlarının yanı sıra yemek yeme ve kilo yönetimi davranışları ile olumsuz yargılar dahil olmak üzere birçok faktör tarafından etkilenebilir (Ratcliffe ve Ellison, 2015). Ek olarak bazı araştırmalar, kilo ön yargısından dolayı bireylerin egzersiz veya fiziksel aktivite yapmaktan kaçınma eğilimini arttırabileceğini ve yeme bozukluklarına da sebep olabileceğini öne sürmüştür (Puhl ve Heuer, 2009). Vartanian ve Shaprow (2008), bir bireyin içselleştirilmiş kilo ön yargısının egzersiz motivasyonu üzerine etkisini ve egzersiz davranışıyla arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırmada, kilo ön yargılarının egzersizden kaçınma motivasyonu ile pozitif ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca bireylerin kilo ön yargılarını içselleştirmesinin, yaşadıkları kültürdeki kiloyla ilgili toplumsal normları kabul ettiklerinin muhtemel bir göstergesi olduğunu ileri sür-

müşlerdir. Kilo ön yargısı, genellikle iki olumsuz duygu aracılığıyla içselleştirilmiş bir etkiye sahiptir: mahcubiyet ve utanç. Başkaları tarafından gelebilecek olan olumsuz değerlendirmelerden kaynaklanan utanç, bireyleri fitness merkezleri, yüzme havuzları gibi birçok insana açık olan egzersiz yapma ortamlarından kaçınmaya yöneltebilir. Bundan dolayı Vartanian ve Shaprow (2008) yaptıkları araştırmada, kilo ön yargısının fiziksel egzersiz yapma motivasyonunun azalması ve düşük fiziksel aktivite düzeyi ile bağlantılı olduğunu varsaymaktadırlar. Bu bağlamda içselleştirilmiş kilo ön yargısı, halka açık ortamlarda başkalarının olumsuz değerlendirmesi korkusu, tek başına egzersiz yapma korkusu, kendinden emin olamama veya egzersiz ortamlarında yanında birine ihtiyaç duyma gibi içselleştirmeleri yansıtabilir.

Özellikle kilo ve yaş temalı konuşmaların kadınların gündelik hayatlarında sıklıkla yer aldığı söylenebilir. Kadınların konuşmalarında bu olguların sıklıkla yer almasının sebeplerinden birinin, kadın ideal bedeninin zayıf olması gerektiği algısıdır (Fredrickson ve Roberts, 1997; Smolak, 2004; Wiseman, Gray, Mosimann ve Ahrens, 1992). Bireylerin konuşmaları arasında yer alan bu tür yorumlar fiziksel ve psikolojik olarak bireyleri etkileyebilmekte ve beden memnuniyetsizliği, yeme bozukluğu patolojisi gibi sonuçlara yol açabilmektedir (Arroyo ve Harwood, 2012; Becker, Diedrichs, Jankowski ve Werchan, 2013; Sharpe, Naumann, Treasure ve Schmidt, 2013). Bu bilgilerden hareketle olumsuz beden konuşmaları da, genellikle arkadaşlar arasında meydana gelen, beden imajı, kilo ile ilgili konuların konuşulması veya tartışılması içeren kişilerarası etkileşim şeklidir (Nichter ve Vuckovic, 1994). Olumsuz beden konuşmalarının öncelikle kadın arkadaşlar arasında öne çıktığı düşünülebilir; araştırmalar ergenlik dönemindeki erkeklerin veya yetişkin erkekler arasında da yaygın olduğunu göstermektedir (Engeln, Sladek ve Waldron, 2013; Jankowski, Diesdrichs ve Halliwell 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, Cordero ve White, 2008; Payne ve diğerleri 2011). Fazla kilolu olmak daha fazla fiziksel sağlık ve psikolojik sorunla ilişkilendirilmektedir (Kopelman, 2000). Araştırmalar, daha fazla olumsuz beden konuşması yapan kadınların olumsuz duygulanım (örn. suçluluk ve depresyon) yaşama ve bedenlerinden memnun olmama ihtimallerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Arroyo ve Harwood, 2012; Ousley ve diğerleri, 2008; Salk ve Engeln-Maddox, 2012). Bu bağlamda, olumsuz beden konuşmaları ile içselleştirilmiş kilo ön yargısı arasında metodolojik bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmamızın amacı, egzersiz yapan kadınlarda içselleştirilmiş kilo ön yargısı ile olumsuz beden konuşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu metodolojik ilişkinin alan yazına kazandırılmasıdır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Düzenli egzersiz yapan kadınlarda içselleştirilmiş kilo önyargısı ile olumsuz beden konuşmaları arasındaki ilişkinin yaş ve beden kitle indeksi değişkenleri açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırma, ilişkisel analiz tekniğine dayalı betimsel bir çalışmadır. Nicel araştırma yöntemlerinden olan korelasyonel araştırma deseni kullanılarak beden kitle indeksi (BKİ) ve yaş değişkenleri ile ölçekler arasındaki ilişki ile her iki ölçek arasındaki ilişkinin yönü incelenmiştir. Bu tür araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemeyi amaçlayan tarama modelleri olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırma düzenli egzersiz yapan kadınların gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya düzenli egzersiz yapan 310 kadın (yaş_{ort}= 31,13±12,51) katılım göstermiştir. Araştırmaya katılan kadınlar en az 3 aydır düzenli olarak haftanın en az 2 günü egzersiz (yüzme, pilates, aletli pilates, bisiklet, spor/fitness merkezlerinde aletli, aletsiz egzersizler) yapmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların 149 (%48,1)'u 18-25 yaş arasında, 61 (19,7)'i 25-35 yaş arasında ve 100 (32,3)'ü 35 yaş ve üzerindedir. Ayrıca araştırmaya katılan katılımcıların BKİ'lerinin yer aldığı tablo 1 incelendiğinde 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 sahiptir. Beden kitle indeksi WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından hiyerarşik olarak şu şekilde kategorize edilmektedir; 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. 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 almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların beden kitle indeksleri dağılımı

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

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, verilerin toplanması amacıyla araştırma grubuna "Kişisel Bilgi Formu", "İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği" ve "Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği" tek bir form halinde uygulanmıştır. Araştırma uygulama aşamasında beden kitle indeksi, Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflandırmasına uygun olarak tasnif edilmiştir. BKİ'nin tespit edilmesi, katılımcılara uygulanan kişisel bilgi formunda yer alan kilo ve boy bilgileri

esas alınarak, katılımcının sahip olduğu kilonun yine katılımcının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle (vücut ağırlığı(kg) / boy(m)²) hesaplanmıştır.

Kişisel bilgi formu: Araştırmaya katılan katılımcıların yaş, kilo, boy, egzersiz yapma durumu, egzersiz sıklığı, egzersiz süresi, egzersiz deneyimi gibi bilgilerini içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

İki faktörlü içselleştirilmiş kilo ön yargısı ölçeği: Ölçeğin özgün formu Meadows ve Higgs (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, toplam 13 madde ve 2 alt boyuttan oluşan 7'li Likert tipi (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 7-Kesinlikle Katılıyorum) puanlamaya sahiptir. Ölçeğin alt boyutları; kiloyla ilişkili stres ve kiloyla ilişkili kendilik değeri şeklindedir. Ölçeğin Türkçe alanyazınına kazandırılması ile geçerlik ve güvenilirlik analizleri Esin ve Akgül (2022) tarafından yapılmıştır. Türkçe 13 maddelik İKÖÖ' ne ilişkin yapılan güvenilirlik analizlerinde, kiloyla ilişkili stres alt boyutu 0,91, kiloyla ilişkili kendilik değerini alt boyutu 0,76 ve toplam ölçeğin 0,80 Cronbach alpha katsayısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca geçerlik kapsamında yapılan AFA ve DFA analizleri sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmiştir.

Olumsuz beden konuşmaları ölçeği: Ölçeğin özgün formu 2012 yılında Engeln-Maddox, Salk ve Miller tarafından geliştirilmiş ve 2019 yılında Bayköse ve Yazıcı tarafından Türkçe alanyazına kazandırılmıştır. Ölçek toplam 13 madde ve 2 alt boyuttan oluşan 7'li Likert tipi (1-Hiç, 7-Her zaman) puanlamaya sahiptir. Ölçek, beden endişeleri alt boyutu ve beden kıyaslama alt boyutundan oluşmaktadır. Ölçek Türkçe alan yazınına kazandırılırken geçerlik ve güvenilirliği Bayköse ve Yazıcı (2019) tarafından yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda iç tutarlılık kat sayısının ,92 olduğu görülmektedir. Ayrıca geçerlik analizleri kapsamında AFA ve DFA analizleri yapılarak ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği" ve "Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği" tek bir form halinde online veya yüz yüze olarak toplanmıştır. Verileri toplarken katılımcıların bir kısmına Google formlar üzerinden hazırlanmış olan online form ile ulaşılmış, bir kısmına ise yüz yüze ulaşılmıştır. Online katılımcılara formun en üst kısmında yer alan bilgilendirme kutusu yardımıyla, yüz yüze katılımcılara ise formu doldurmadan önce sözlü biçimde bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca, katılımcılara kimliklerinin ve cevaplarının gizli tutulacağı, araştırmadaki bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı hakkında da bilgi verilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri toplandıktan sonra elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizi %95 güven aralığında yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde önce normal dağılıp dağılmadığını

anlamak için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup, çarpıklık değerinin, 096 basıklık değerinin ise -,265 olduğu saptanmıştır. Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham (2006)'a göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.0 ile +1.0 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı doğrultusunda, normal dağılan verilerin analizinde parametrik analizler kullanılmıştır. İki Faktörlü İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği (İKÖÖ-2F) ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği (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 her iki ölçeğinde yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Etik Beyan

Bu araştırma, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişim- sel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 02.02.2022 tarih ve 2022/490 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde düzenli egzersiz yapan kadınlarda içselleştirilmiş kilo önyargısı ile olumsuz beden konuşmaları arasındaki ilişkinin yaş ve BKİ değişkenleri açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 1' de katılımcıların beden kitle indeksleri dağılımı, Tablo 2 ve Tablo 3'de 'de 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 4'te yer almaktadır. Aynı şekilde olumsuz beden konuşmaları ölçeğinin alt boyutlarının beden kitle indeksi ile ilişkisini gösteren korelasyon analiz sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır. Ek olarak tablo 6 ve 7'de İKÖÖ-2F'nin stres ve kendilik değeri alt boyutlarının olumsuz beden konuşmaları ölçeğini yordama düzeyine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları da verilmiştir.

Tablo 2. İKÖÖ-2F ve OBKÖ'nin yaş değişkenine göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

| Ölçekler | Alt Boyutlar | Yaş Grupları | n | \bar{x} | ss | F | Anlamlı Fark | p |
|--|----------------------------------|-------------------|-----|-----------|------|-------|--------------|-------|
| İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği | Kiloyla ilişkili Stres | 18-25 yaş aralığı | 149 | 3,25 | 1,89 | 1,68 | | ,187 |
| | | 25-35 yaş aralığı | 61 | 3,15 | 1,28 | | | |
| | | 35+ üzeri | 100 | 3,59 | 1,58 | | | |
| | Kiloyla ilişkili Kendilik Değeri | 18-25 yaş aralığı | 149 | 3,81 | ,99 | ,196 | | ,822 |
| | | 25-35 yaş aralığı | 61 | 3,73 | ,80 | | | |
| | | 35+ üzeri | 100 | 3,81 | ,76 | | | |
| Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği | Beden Endişeleri | 18-25 yaş aralığı | 149 | 3,79 | 1,47 | 17,32 | 2>1 2>3 | ,000* |
| | | 25-35 yaş aralığı | 61 | 4,86 | 1,23 | | | |
| | | 35+ üzeri | 100 | 4,66 | 1,47 | | | |
| | Beden Kıyaslama | 18-25 yaş aralığı | 149 | 4,28 | 1,75 | 1,72 | | ,181 |
| | | 25-35 yaş aralığı | 61 | 4,69 | 1,50 | | | |
| | | 35+ üzeri | 100 | 4,23 | 1,60 | | | |

* $p<0,05$

Tablo 2'de görüldüğü üzere; katılımcıların İKÖÖ-2F ve OBKÖ alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, yaş değişkeninin OBKÖ'nin beden endişeleri alt boyutuyla arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Yaş grupları 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 tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 3. İKÖÖ-2F ve OBKÖ'nin BKİ değişkenine göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

| Ölçekler | Alt Boyutlar | BKİ | n | \bar{x} | ss | F | Anlamlı Fark | p |
|--|----------------------------------|-----------------|-----|-----------|------|-------|--------------|-------|
| İçselleştirilmiş Kilo Önyargısı Ölçeği | Kiloyla ilişkili Stres | 18,5 altı | 37 | 3,32 | 1,86 | 7,06 | 1<4 1<5 | ,000* |
| | | 18,5-24,9 arası | 192 | 3,26 | 1,61 | | | |
| | | 25-29,9 arası | 47 | 2,78 | 1,36 | | | |
| | | 30-34,9 arası | 28 | 4,48 | 1,94 | | | |
| | | 35-39,9 arası | 6 | 5,29 | ,000 | | | |
| | Kiloyla ilişkili Kendilik Değeri | 18,5 altı | 37 | 3,66 | ,98 | 1,387 | | ,238 |
| | | 18,5-24,9 arası | 192 | 3,79 | ,94 | | | |
| | | 25-29,9 arası | 47 | 3,72 | ,71 | | | |
| | | 30-34,9 arası | 28 | 4,04 | ,54 | | | |
| | | 35-39,9 arası | 6 | 4,33 | ,000 | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------------|-----------------|-----|------|------|-------|-----|-------|
| Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği | Beden Endişeleri | 18,5 altı | 37 | 3,25 | 1,72 | 11,96 | 1<2 | ,000* |
| | | 18,5-24,9 arası | 192 | 4,20 | 1,41 | | 1<3 | |
| | | 25-29,9 arası | 47 | 4,54 | 1,39 | | 1<4 | |
| | | 30-34,9 arası | 28 | 5,45 | ,974 | | 1<5 | |
| | | 35-39,9 arası | 6 | 5,71 | ,000 | | | |
| Beden Kıyaslama | Beden Kıyaslama | 18,5 altı | 37 | 4,51 | 2,03 | 1,81 | | ,125 |
| | | 18,5-24,9 arası | 192 | 4,42 | 1,55 | | | |
| | | 25-29,9 arası | 47 | 3,93 | 1,70 | | | |
| | | 30-34,9 arası | 28 | 4,54 | 1,83 | | | |
| | | 35-39,9 arası | 6 | 3,17 | ,000 | | | |

*p<0,05

Tablo 3'te görüldüğü üzere; katılımcıların İKÖÖ-2F ve OBKÖ alt boyutlarının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, BKİ değişkeninin İKÖÖ-2F'nin kiloyla ilişkili stres alt boyutuyla ve OBKÖ'nin beden endişeleri alt boyutuyla arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır (p<.05). Beden kitle indeksleri 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 boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

Tablo 4 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 streslerinin de pozitif yönde arttığı söylenebilir.

Tablo 6. İKÖÖ-2F'nin stres alt boyutu ile OBKÖ'ne ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

| | B | SH | β | t | p | VIF | F |
|------------------|-------|------|------|-------|------|-------|---------|
| Sabit | -,094 | ,229 | | -,408 | ,683 | | |
| Beden Endişeleri | ,468 | ,062 | ,415 | 7,55 | ,000 | | |
| Beden Kıyaslama | ,330 | ,056 | ,324 | 5,90 | ,000 | 1,677 | 124,452 |

R= ,67 ; R²= ,44; p<,001

Tablo 6 incelendiğinde, İKÖÖ-2F'nin stres alt boyutunun OBKÖ' yü 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 puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Her iki bağımsız değişken bağımlı değişken puanlarındaki toplam varyansın %44'ünün açıkladığı görülmektedir (R= ,67; R²= ,44).

Tablo 7. İKÖÖ-2F'nin kendilik değeri alt boyutu ile OBKÖ'ne ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

| | B | SH | β | t | p | VIF | F |
|------------------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|
| Sabit | 3,554 | ,160 | | 22,18 | ,000 | | |
| Beden Endişeleri | ,026 | ,043 | ,044 | ,593 | ,553 | | |
| Beden Kıyaslama | ,030 | ,039 | ,057 | ,774 | ,440 | 1,677 | 1,287 |

R= ,091; R²= ,002; p<,001**Tablo 4.** İKÖÖ-2F'nin alt boyutları ve BKİ arasındaki korelasyon analizi sonuçları

| | | Kiloyla İlişkili Stres | Kiloyla İlişkili Kendilik Değeri | BKİ |
|-----|---|------------------------|----------------------------------|-----|
| BKİ | r | ,212 | ,080 | 1 |
| | p | ,000* | ,158 | |
| | n | 310 | 310 | 310 |

**p<0,01

Tablo 5. OBKÖ'nin alt boyutları ve BKİ arasındaki korelasyon analizi sonuçları

| | | Beden Endişeleri | Beden Kıyaslama | BKİ |
|-----|---|------------------|-----------------|-----|
| BKİ | r | ,421 | ,011 | 1 |
| | p | ,000* | ,845 | |
| | n | 310 | 310 | 310 |

Tablo 5 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 7 incelendiğinde, İKÖÖ-2F'nin kendilik değeri alt boyutunun 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 puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Her iki bağımsız değişkenin bağımlı değişken puanlarındaki toplam varyansın yalnızca %0,02'sini açıkladığı görülmektedir (R= ,91; R²= ,002).

Tartışma

Düzenli egzersiz yapan kadınlarda içselleştirilmiş kilo önyargısı ile olumsuz beden konuşmaları arasındaki ilişkinin yaş ve beden kitle indeksi değişkenleri açısından incelendiği araştırmanın bu bölümünde, elde edilen bulgular ilgili literatür ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Araştırma bulgularına göre, tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde, yaş değişkeni ile OBKÖ'nin beden endişeleri alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Ancak yaş değişkeni ile İKÖÖ-2F'nin alt boyutları ve OBKÖ'nin beden kıyaslama alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeklerin beden kitle indeksi değişkeni sonuçları incelendiğinde, BKİ'nin İKÖÖ-2F'nin kiloyla ilişkili stres alt boyutu ve OBKÖ'nin beden endişeleri alt boyutuyla arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde, içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin İspanyolcaya uyarlanmasını içeren çalışmaya göre, obeziteye sahip bireylerin zayıf olanlara ve normal kilolu olanlara göre daha çok içselleştirilmiş kilo önyargısı puanlarına sahip oldukları ifade edilmektedir. Benzer şekilde yine ilgili araştırmada, beden kitle indeksi ile içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeği arasında anlamlı doğrudan bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Macho, Andres ve Saldana, 2021). Dolayısıyla ilgili literatür ve araştırma bulgularımız çerçevesinde, beden kitle indeksleri arttıkça kiloyla ilişkili stres düzeyinin de pozitif yönde arttığını söyleyebiliriz. OBKÖ'nin beden kitle indeksi ile arasındaki ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçlarında incelendiğinde ise, beden endişeleri alt boyutunun beden kitle indeksiyle ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, beden kitle indeksleri arttıkça beden endişelerinin de pozitif yönde arttığı düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle, beden kitle indeksi arttıkça içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin alt boyutu olan kiloyla ilişkili stresin ve OBKÖ alt boyutu olan beden endişelerinin pozitif yönde arttığı ifade edilebilir. 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.

Alan yazın incelendiğinde, hem araştırma bulgularımıza benzer sonuçların yer aldığı hem de kilo önyargısı ve olumsuz beden konuşmalarıyla ilgili yapılan çalışmalarda yaş ve BKİ değişkenlerinin ele alındığı çalışmalara rastlanmaktadır. Pearl ve diğerleri (2019) yaptıkları bir çalışmada, daha genç yaşlarda yüksek BKİ'ne sahip olan kadınların, genç yaşlarında normal BKİ'ne sahip olan kadınlara göre ilerleyen yaşlarında daha yüksek içselleştirilmiş kilo önyargılarına sahip olabileceklerini ifade etmişlerdir. Ek olarak, çevrelerinden kilo önyargılarına daha erken yaşlarda maruz kalmaya başlayan bireylerin kilo önyargılarını daha fazla içselleştirebildiklerini de ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Romano ve diğerleri (2022) yaptıkları bir çalışmada, bireylerin yaşlarının, BKİ'lerinin ve çalışma ortamı gibi faktörlerin içselleştirilmiş kilo önyargısı ile ilişkili olduğunu söylemişlerdir. İlave olarak BKİ ile içselleştirilmiş kilo önyargısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu da ifade etmişlerdir. Bu bağlamda bahsi geçen

araştırmanın bulguları incelendiğinde, katılımcıların beden kitle indeksleri arttıkça kiloyla ilişkili stresleri de pozitif yönde artıyor olması, araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Nitekim bireylerin artan BKİ'leri kilo önyargılarıyla desteklendiği zaman kiloyla ilişkili stresin de ortaya çıkabileceği ve bireyin daha fazla içselleştirme yapmasına sebep olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin kilo önyargılarına maruz kalmaya başladıkları yaşın, ilerleyen yaşlarda içselleştirilmiş kilo önyargısı yaşama ihtimallerini artırabilmesi sebebiyle yaşın önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Yine, Lin ve diğerleri (2023) tarafından yapılan başka bir çalışma incelendiğinde, kadınların BKİ'lerindeki değişimlerin içselleştirilmiş kilo önyargısıyla pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca içselleştirilmiş kilo önyargısındaki değişimin yaş, cinsiyet ve psikolojik sıkıntılar gibi başka değişkenler dahil edildiğinde BKİ'nin bu değişkenler arasında önemli bir aracı rolü olduğu da ifade edilmektedir. Yaptıkları çalışmada kadın ve erkekleri ayrı kategoride inceleyen Lin ve diğerleri (2023), kadın katılımcılar açısından BKİ'deki değişimin kilo önyargısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, erkek katılımcılar için anlamlı bir etkiye sahip olmadığını tespit etmişlerdir. Bu bulgular, kadınlar üzerinde yapmış olduğumuz araştırmada, BKİ'nin kiloyla ilişkili stres alt boyutu ile arasındaki anlamlı farklılığı desteklemektedir. Ancak bulgularımızdaki ilişkinin diğer çalışmalara göre daha zayıf olmasının sebebinin, örneklemimizde yer alan kadın katılımcıların düzenli egzersiz yapıyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Alan yazında yer alan çalışmaların büyük bir kısmının egzersiz faktörünü ele almadıkları görülmektedir.

Yine ilgili alan yazın incelendiğinde, beden konuşmaları ile ilgili Lin, Flynn ve O'Dell (2021) tarafından yapılan bir çalışmada beden konuşmalarının olumsuz şişmanlık konuşmaları ve olumsuz beden konuşmaları ile arasında iyi bir korelasyon olduğunu ifade edilmiştir. Buna ek olarak, olumsuz beden konuşmalarının olumsuz kas konuşmalarıyla ilişkisi olduğunu ve kas memnuniyetsizliğine sebep olabileceğini de belirtilmiştir. Bu bağlamda, bahsi geçen 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, Puhl ve Dovidio (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 diğerlerinin (2014) elde etmiş olduğu sonuçlar, yaptığımız çalışmayı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Çünkü elde ettiğimiz bulgular neticesinde, beden kitle indeksi arttıkça yani kilo veya yağ oranı arttıkça beden endişelerinin; yağlı bedene sahip olma korkusunun da arttığını ifade etmek mümkündür. Kilo önyargısının beden memnuniyetsizliği, zayıf olma dürtüsü gibi değişkenlerle pozitif, benlik saygısı ile negatif ilişki içerisinde olduğunu ifade

eden çalışmalara da ulaşmak mümkündür (Vartanian ve Novak, 2011). Bahsi geçen çalışmanın bulguları, beden kitle indeksleri arttıkça kiloyla ilişkili streslerin de pozitif yönde arttığı yönündeki bulgumuzu destekler mahiyettedir. Benzer şekilde, içselleştirilmiş kilo önyargısı stres alt boyutunun, olumsuz beden konuşmaları alt boyutlarını anlamlı bir şekilde yordadığı yönündeki bulgularımızı da desteklediği söylenebilir.

Olumsuz beden konuşmaları ile ilgili yapılan bazı çalışmalar beden konuşmalarının baskılayıcı ya da arttırıcı etkilerinin olabileceğini dile getirmektedir. Örneğin, Tan ve Chow (2014) yaptıkları bir çalışmada kadınların BKİ'nin depresif semptomlar üzerinde arttırıcı etkisinin olmasının yanı sıra; kadınların yağlı bedene sahip olma korkularının da olumsuz beden konuşmalarıyla arttığını ifade etmişlerdir. Kadınların olumsuz beden konuşmalarına maruz kalmaları ya da kendi kendilerine olumsuz beden konuşmaları yapmaları beden endişeleriyle ilişkilidir (Shannon ve Mills, 2015). Elde ettiğimiz bulgular sonucunda, kadınlar zayıfladıkça daha az beden endişeleri yaşacağı ve dolayısıyla olumsuz beden konuşmalarının daha az olacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde Hart ve Chow (2020) anne ve kızları arasındaki olumsuz beden konuşmalarıyla ilgili yaptıkları bir çalışmada, BKİ'si daha yüksek olan ve anneleriyle daha fazla olumsuz beden konuşması yapan genç kızların, daha yüksek düzeyde beden endişesi yaşadığını göstermektedir. Genç kızların aile üyeleri dışında bedenleri ile ilgili konuşmaları önemsedikleri çevrenin akrabaları olduğu düşünülmektedir. Akrabalar arasında geçen olumsuz beden konuşmaları, beden endişeleriyle birlikte sosyal değerlendirilme endişesi ve yeme bozukluğuyla doğrudan ilişki olduğu görülmektedir (Barbeau, Carbonneau ve Pelletier, 2022). Bu bağlamda, elde ettiğimiz bulgular genel olarak ilgili alanyazın ile paralellik göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, içselleştirilmiş kilo önyargısı ve olumsuz beden konuşmaları arasında yaş ve BKİ değişkenleri açısından ve içselleştirilmiş kilo ön yargısı ile olumsuz beden konuşmaları ölçeğinin alt boyutları arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Yaş değişkeninin olumsuz beden konuşmaları ölçeğinin beden endişeleri alt boyutuyla arasında anlamlı bir fark olduğu, BKİ değişkeninde ise iki faktörlü içselleştirilmiş kilo önyargısı ölçeğinin kiloyla ilişkili stres alt boyutuyla arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların beden kitle indeksleri arttıkça kiloyla ilişkili stres ve beden endişeleri de pozitif yönde artmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda beden kitle indeksi arttıkça İKÖÖ-2F alt boyutu olan kiloyla ilişkili stres ve OBKÖ alt boyutu olan beden endişelerinin de pozitif yönde arttığı söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgular genel olarak alan yazınla paralellik göstermektedir ve alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kilo önyargısının içselleştirilmesi ve beraberinde getirdiği olumsuz beden konuşmalarının son yıllarda önemli ölçüde dik-

kat çeken araştırma alanı olduğu bilinmektedir. Özellikle modern ve modernleşmekte olan toplumlarda bu iki kavram ciddi bir psikolojik ve fiziksel sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla egzersiz yapabilme kültürünün yani egzersiz yapma alışkanlığının tüm yaş gruplarında bir hayat tarzı haline getirilmesi araştırma sonuçlarımıza göre önem taşımaktadır. Böylelikle hem beden sağlığının hem de ruh sağlığının korunabileceği düşünülmektedir. Son olarak, benzer araştırmaların daha geniş katılımlı örneklem gruplarına yapılması önerilmektedir. Bu şekilde daha yaygın ve genellenebilir sonuçlara ulaşmak mümkün olacaktır.

Yazar notu

Bu araştırma İlayda Esin'in, Dr. Mehmet Haşim Akgül tarafından danışmanlığı yapılan "Farklı beden kitle indekslerine sahip bireylerin içselleştirilmiş kilo ön yargısı ile olumsuz beden konuşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Teşekkür

Araştırmaya gönüllü olarak katılarak çalışmanın tamamlanmasına destek olan tüm katılımcılara teşekkür ederiz.

Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: İE; Araştırma Tasarımı: İE, MHA; Verilerin Analizi: İE; Makale Yazımı: İE; Eleştirel İnceleme: MHA

Kaynaklar

1. **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.
2. **Barbeau, K., Carbonneau, N. ve Pelletier, L.** (2022). Family members and peers' negative and positive body talk: How they relate to adolescent girls' body talk and eating disorder attitudes. *Body Image*, 40, 213-224.
3. **Bayköse, N. ve Yazıcı, A.** (2019). Olumsuz beden konuşmaları ölçeği'nin adolesan kız sporcular için geçerlik ve güvenilirliği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 102-118.
4. **Becker, C. B., Diedrichs, P. C., Jankowski, G. ve Werchan, C.** (2013). I'm not just fat, I'm old: Has the study of body image overlooked "old talk"? *Journal of Eating Disorders*, 1, 6-12.
5. **Domoff, S. E., Tan, C. C. ve Chow, C. M.** (2021). Mother-daughter negative body talk as a moderator between body surveillance and body shame in adolescent girls. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 941-948.
6. **Durso, L. E. ve Latner, J. D.** (2008). Understanding self-directed stigma: development of the weight bias internalization scale. *Obesity*, S80-S86.

7. Engeln-Maddox, R., Salk, R. H. ve Miller, S. A. (2012). Assessing women's negative commentary on their own bodies: A psychometric investigation of the negative body talk scale. *Psychology of Women Quarterly*, 36(2), 162-178.
8. Engeln, R., Sladek, M. R. ve Waldron, H. (2013). Body talk among college men: Content, correlates, and effects. *Body Image*, 10(3), 300-308.
9. Esin, İ. ve Akgül, M. H. (2022). İki faktörlü içselleştirilmiş kilo önyarışısı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 3(3), 68-75.
10. Fredrickson, B. L. ve Roberts, T. A. (1997) Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychol Women Q*, 21(2), 173-206.
11. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis (6th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
12. Hart, E. ve Chow, C. M. (2020). "I just don't want to be fat!": body talk, body dissatisfaction, and eating disorder symptoms in mother-adolescent girl dyads. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 1235-1242.
13. 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.
14. 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.
15. Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi (24.Basım)*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
16. Kopelman, P. G. (2000). Obesity as a medical problem. *Nature*, 404(6778), 635-643.
17. 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.
18. Lin, Y. C., Lin, C. Y., Saffari, M., Tsai, M. C., Chang, Y. H., Strong, C. ve Latner, J. D. (2023). Weight stigma is associated with body mass index among college students in Taiwan: the mediated role of internalized weight stigma. *BMC Psychology*, 11(1), 365.
19. 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.
20. 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.
21. Nichter, M. ve Vuckovic, N. (1994). Fat talk. Many mirrors: Body image among adolescent girls. N. Sualt (Ed.), *Many mirrors: Body image and social relations* in (pp. 109, 131). New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
22. 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.
23. 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.
24. Pearl, R. L., Himmelstein, M. S., Puhl, R. M., Wadden, T. A., Wojtanowski, A. C. ve Foster, G. D. (2019). Weight bias internalization in a commercial weight management sample: prevalence and correlates. *Obesity Science & Practice*, 5(4), 342-353.
25. 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.
26. Puhl, R. M. ve Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941-964.
27. Puhl, R. ve Brownell, K. D. (2001). Bias, discrimination, and obesity. *Obesity Research*, 9(12), 788-805.
28. 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.
29. Romano, K. A., Heron, K. E., Sandoval, C. M., MacIntyre, R. I., Howard, L. M., Scott, M. ve Mason, T. B. (2022). Weight bias internalization and psychosocial, physical, and behavioral health: A meta-analysis of cross-sectional and prospective associations. *Behavior Therapy*, 54(3), 539-556.
30. Salk, R. H. ve Engeln-Maddox, R. (2012). Fat talk among college women is both contagious and harmful. *Sex Roles*, 66(9), 636-645.
31. Shannon, A. ve Mills, J. S. (2015). Correlates, causes, and consequences of fat talk: a review. *Body Image*, 15, 158-172.
32. Sharpe, H., Naumann, U., Treasure, J. ve Schmidt, U. (2013). Is fat talking a causal risk factor for body dissatisfaction? A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 46, 643-652.
33. Smolak, L. (2004) Body image in children and adolescents: where do we go from here?. *Body Image*, 1(1), 15-28.
34. Tan, C. C. ve Chow C. M. (2014). Weight status and depression: moderating role of fat talk between female friends. *Journal Health Psychol*, 19(10), 1320-1328.
35. 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(1), 131-138.
36. 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.
37. 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.
38. Wiseman, C. V., Gray J. J., Mosimann, J. E. ve Ahrens, A. H. (1992) Cultural expectations of thinness in women: an update. *International Journal of Eating Disorders*, 11(1), 85-89.
39. **World Health Organization:** Obesity and Overweight. (2023, 10 Ekim). Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>