



## Obeziteli Ergenlerde Beden Ağırlığına İlişkin Alay Edilmenin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Diyete İlişkin Tutumlar ile İlişkisi

Sultan OKUMUŞOĞLU<sup>1</sup>

### Özet

Bu çalışmada kilo azaltma amacıyla diyet yapan obeziteli ergenlerde beden ağırlığına dayalı alaylara hedef olmanın, fiziksel aktivite düzeyi ve diyet tedavisine uymaya yönelik tutumlar ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Katılımcılar diyet yapan 92 obeziteli lise öğrencisidir (yaş  $\bar{X}$ = 16.05, S=0.99; 73 kadın ve 19 erkek). Veri Diyete İlişkin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Korelasyon analizlerine göre beden ağırlığı ilişkili alay edilmenin, fiziksel aktivite ile negatif yönde, diyete ilişkin fonksiyonel olmayan bilişler ile pozitif yönde ilişkisi vardır. Diyete ilişkin fonksiyonel olmayan tutumlar açısından ve fiziksel aktivite düzeyleri açısından beden ağırlığı temelinde alay edilme bildiren ve bildirmeyen gruplar arasında anlamlı biçimde farklılaşma saptanmıştır. Beden ağırlığı temelli damgalanma deneyimi bildiren grup, fiziksel aktivite açısından daha düşük, diyete ilişkin fonksiyonel olmayan tutumlar açısından daha yüksek ortalamalarla farklılaşmıştır. Kilo temelinde alay-damgalama, diyet yapan obeziteli lise öğrencilerinde fiziksel aktiviteden kaçınmaya ve diyete uyumlu ilişkili işlevsel olmayan tutumlara yol açan önemli faktörlerden biri gibi görünmektedir. Bulgular beden ağırlığı temelindeki damgalamayı zararlı psikolojik ve davranışsal sonuçlarla ilişkilendiren literatürle paraleldir. Sağlık politikalarının beden ağırlığı ilişkili önyargıları ve damgalamayı da kapsayan müdahale planları içermesinin gerekliliği açıktır.

**Anahtar Kelimeler:** Obezite, Kilo temelli damgalanma, Fiziksel aktivite düzeyi, Diyete ilişkin işlevsel olmayan tutumlar, Ergenlik

## The Relation of Weight Based Teasing With Physical Activity Level and Diet Related Attitudes In Adolescents With Obesity

### Abstract

In this study examination of the relationship of being target of weight based teasing with physical activity level and dysfunctional attitudes regarding diet compliance in a group of dieting adolescents was aimed. Participants are 92 dieting adolescents with obesity (age  $\bar{X}$ = 16.05, SD=0.99; 73 females and 19 males high school students). Data handled through Diet Related Dysfunctional Attitudes Scale and personal information scale. According to correlation analysis, weight related teasing correlated negatively with physical activity level and correlated positively with dysfunctional attitudes related with diet. Significant differences regarding diet related dysfunctional attitudes and also regarding physical activity level between groups who informed weight based teasing and who did not was determined. The group who informed weight based stigmatization experience differed with significantly lower physical activity level means and higher diet related dysfunctional attitudes means. Weight based stigmatization-teasing seems as one of the important factors which leads to avoidance from physical activity and dysfunctional diet attitudes among dieting high school students with obesity. Findings of the present study are parallel with the literature which relate weight based stigmatization with negative consequences as adverse psychological and behavioral results. It is clear that health policies should include intervention plans targeting weight bias and stigma.

**Keywords:** Obesity, Weight based stigmatization, Physical activity level, Diet related dysfunctional attitudes, adolescence

<sup>1</sup> Assist. Prof. Dr., European University of Lefke, Psychology Department. E-mail: ssehitoglu@eul.edu.tr, sultan.okumusoglu@gmail.com

## Giriş

Ergenlik, bireyin başa çıkılması gereken birçok meydan okuma ile karşılaştığı hassas bir gelişimsel dönem olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla bu dönemdeki kişiler beden ağırlığı temelli alaylar karşısında yetişkinlerden daha savunmasızdırlar (Hazen, Schlozman ve Beresin, 2008). Ergenlik çağındakiler arasında beden ağırlığı temelli ayırmacılık tutumları yaygındır (Haines, Neumark-Sztainer, Hannan, Van den Berg ve Eisenberg, 2008). Aslında ‘zayıf iyidir’, ‘şişman kötüdür’ şeklindeki normların erken çocukluktan itibaren ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Cramer ve Steinwert, 1998; Rich, Essery, Sanborn, DiMarco, Morales ve LeClere, 2008). Ergenlik çağında dikkatin, kıyaslamanın ve sosyal değer biçmenin temel odağının fiziksel çekicilik olduğu ‘görünüm kültürü’ hüküm sürdüğü için, bu çağdaki kişiler ‘görünüm kültürü’ normlarına adeta mahkumdürler (Jones ve Crawford, 2006; Jones, Vigfusdottir ve Lee, 2004). Ergenlikte akran kabulüne ve sosyal kabule duyulan güçlü ihtiyaç (Hazen, Schlozman ve Beresin, 2008) denkleme katıldığı zaman, ‘görünüm kültürü’ normlarının bu çağdaki kişiler üzerindeki olumsuz etkisi açıkça görülebilmektedir.

Beden biçim ve ağırlığını hedefleyen alaylar, sosyal görünüm normlarının ihlalini dile getirmenin bir aracı olarak kullanılmakta ve ‘görünüm kültürü’ içinde kendilerine yaygın bir varlık alanı bulmaktadırlar (Lawler ve Nixon, 2011; Puhl, Luedicke ve Heuer, 2011).

Bilgi işleme yaklaşımına göre, bilişsel şemalar belli veriye ilişkin özel yapılardır. Şemalar algısal ve bilgisel önyargı ve kalıpyargıların temsilcileridir. Şemalar birbiriyle bağlantılı olduğu için ilişkili veriler, belli şemaları etkinleştirmektedir (Williamson, Stewart, White ve York-Crowe, 2004). Beden ağırlığı ilişkili ayırmacı tutumlar ve alaylarla karşılaşma açısından düşünüldüğünde, bağlantılı veriler, algılanan herhangi bir biçimdeki kilo temelli ayırmacılığa ilişkin negatif duygular olabilmektedir. Özetle, beden ağırlığına yönelik alay edilme kişinin olumsuz ruh halini, olumsuz ruh hali de bu alayların akla gelmesini tetiklemektedir denilebilir.

Beden ağırlığı temelli alaylar, ‘görünüm kültürü’ tarafından onaylananın dışındaki kiloda olan obeziteli bireylerin hem psikolojilerini hem de davranışlarını olumsuz etkilemektedir. Alay edilme potansiyeli taşıyan ortamlardan kaçınma çabaları, fiziksel aktivitede azalmaya yol açabilmektedir. Fiziksel aktivitede azalma ve içselleştirilmiş damganın aracılık ettiği değersizlik, yetersizlik, çaresizlik duyguları diyet tedavilerine uymaya yönelik işlevsel olmayan tutumlar şeklinde de ortaya çıkabilmektedir (Williamson vd., 2004; Jung vd., 2017). Beden ağırlığı temelinde alay edilmenin, damgalanmanın düşük özgüven, artmış depresyon gibi psikolojik olumsuz etkilerinin yanı sıra (Haines vd., 2008) davranışsal olumsuz etkileri de vardır. Örneğin damgalanmanın bozulmuş yeme davranışı gibi, fiziksel aktiviteden kaçınma gibi

sağlığı bozucu davranışlarla ilişkisi çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir (örn. Bauer, Yang ve Austin, 2004; Schmalz, 2010; Seacat ve Mickelson, 2009). Ayrıca beden algısı endişeleri gibi, verilmek istenen kilo miktarında artış görülmesi gibi değişkenlerin damgalamanın varlığı-yokluğuna bağlı biçimde değiştiği bildirilmiştir (Jung vd., 2017).

Fiziksel aktivitenin ruh halini iyileştirme, kardiyovasküler sağlık ve kilo yönetimi dahil sağlıkla ve sağlığın geliştirilmesiyle ilişkisi bilinmektedir (Haskell vd., 2007). Fiziki çevre ve sosyal ya da finansal engellerin yanı sıra, motivasyonel engeller de fiziksel aktivite yapmayı engelleyen faktörlerdir (Myers ve Roth, 1997). Toplumun tüm bireyleri için geçerli olan bu engellerin yanı sıra, obeziteli (Beden Kitle İndeksi [ağırlık/boy<sup>2</sup>], [BKİ]  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) bireyler için fiziksel aktivite yapma konusundaki diğer ilave bir engel de beden ağırlığına dayalı alay edilmeleridir (Vartanian ve Novak, 2011).

Dolayısıyla, ilgili literatürün ışığı altında, bu çalışmanın amacı, diyet yapan bir grup obeziteli ergen, lise öğrencisinde, beden ağırlığına ilişkin alaylara hedef olmanın fiziksel aktivite düzeyi ve diyete ilişkin tutumlar ile ilişkisinin araştırılmasıdır.

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmanın modeli betimleyici, kesitsel (cross-sectional) tarama modelidir.

### **Çalışma Grubu**

Katılımcılar 2017 Ocak-Haziran ayları arasında ulaşılabilirlik ilkesine göre ulaşılmış, 15-18 yaşları arasında, diyet tedavisi almakta olan, 92 obeziteli lise öğrencisidir (yaş  $\bar{X}$ =16.05, S=0.99). 73 kadın ve 19 erkek öğrenci vardır. Lise öğrencisi olmak, diyetisyene gidiyor olmak, obeziteli olmak (Beden Kitle İndeksi [BKİ]  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) ve ölçekleri yanıtlamaya gönüllü olmak katılım kriterleri olarak saptanmıştır. Eşlik eden herhangi bir kronik hastalık tanısının varlığı ise dışlama kriteri olarak kabul edilmiştir. Kriterlere uyan ve beden ağırlığı temelli alay edilme algıladığını beyan eden katılımcılar, alay edilme bildirmeyen ancak diğer özellikler bakımından (lise öğrencisi olma, obeziteli olma, diyet tedavisi alma gibi) benzer diğer katılımcılar ile eşlenmiştir. Böylece sayıca birbirine denk, cinsiyet açısından ise kadın-erkek oranı oldukça yaklaşık iki grup elde edilmiştir. Her katılımcıya etik kurallara uygun olarak bilgilendirilmiş onam ilkesi çerçevesinde önce araştırma ve gizlilik ilkesi anlatılmış, sonra gönüllü olan katılımcılara ölçekler verilmiştir. Katılımcıların betimleyici bilgileri Tablo 1'de gösterilmektedir.

**Tablo 1. Katılımcıların Betimleyici Bilgileri (N=92)**

Değişken		n	%		n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	73	79.3			
	Erkek	19	20.7			
<b>Yaş</b>	15	33	35.9			
	16	31	33.7			
	17	18	19.6			
	18	10	10.9			
<b>Damgalanma</b>	Yok	46	50	Kadın	37	80.4
				Erkek	9	19.6
	Var	46	50	Kadın	36	78.3
				Erkek	10	21.7

*Yok=Alaybildirmeyen Var=Alaybildiren*

## Veri Toplama Araçları

### *Kişisel Bilgi Formu*

Katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo gibi bilgileri bu form ile toplanmıştır. Katılımcıların beden kitle indeksleri (BKİ=kilogram/m<sup>2</sup>) özbildirime dayalı kilo ve boy bilgileri kullanılarak hesaplanmıştır.

Demografik bilgi formunun sonuna eklenen tek bir soru ile katılımcıların alay edilme deneyimlerini bildirmeleri sağlanmıştır. Böylece beden ağırlığı temelli alaylara hedef olan ve olmayan katılımcılar belirlenmiştir. Katılımcılardan “Beden ağırlığım yüzünden insanlar benimle alay ettiler” ifadesinin kendilerine uygunluğunu beşli likert üzerinde derecelendirmeleri istenmiştir (1=Asla, 2=Pek değil, 3=Zaman zaman, 4=Sık 5=Çok sık). Böylece alayın varlığı ve yaşanma sıklığı bilgileri elde edilmiştir. Beşli likert üzerinden puanları üç ve üzerinde olanlar alay edilme yaşantısı algılayan grup olarak, puanları iki ve altında olanlar alay edilme yaşantısı bildirmeyen grup olarak kabul edilmiştir. Literatürde alayın algılanması ölçülürken beşli likert şeklinde derecelendirme kullanılmasından (Eisenberg, Neumark-Sztainer ve Story, 2003) ve genellikle alayın algılanmasına ilişkin soruların sorulma biçiminden (örn. O'Brien vd., 2015) ilham alınmıştır.

***Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi***

Fiziksel aktivite düzeyi öz bildirim dayalı olarak ölçülmüştür. Katılımcılara önceki iki hafta içinde, hangi fiziksel aktiviteyi ne kadar süre ile yaptıkları sorulmuştur. Yürüme, koşma, basket oynama, bisiklete binme, ağırlık kaldırma ve diğer şekilde fiziksel aktivite seçenekleri ile hiçbir seçeneği verilerek, katılımcıların kendilerine uygun olanı seçmeleri istenmiştir. Ayrıca geçmiş iki hafta içerisinde yaptıkları fiziksel aktivitelerin süresini belirtmeleri istenmiştir. Haftada 30-60 dakika arası herhangi bir türde fiziksel aktivite katılımı bildiren katılımcılar fiziksel aktivite katılımı var olarak kabul edilmiştir.

***Beden Kitle İndeksinin Belirlenmesi***

Katılımcıların beden kitle indeksleri (BKİ) kilogram cinsinden beden ağırlığının boyun metre cinsinden karesine bölünmesi yoluyla  $\text{kg/m}^2$  birimi ile hesaplanmıştır.

***Diyete İlişkin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (DİFOTÖ)***

Diyete ilişkin fonksiyonel olmayan tutumların ölçülmesinde, Okumuşoğlu (2015) tarafından geliştirilmiş olan, diyete ilişkin işlevsel olmayan tutumları ölçmeyi hedefleyen tek faktör altında toplandığı bildirilen 18 maddelik ölçek kullanılmıştır. Yedili likert tipi derecelendirme içeren ölçeğin, her bir maddeden alınan puanların toplanmasıyla hesaplanan toplam ölçek puanı 18 ile 126 arasında olabilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri ve iki yarı test güvenilirliği sırasıyla 0.88 ve 0.62 olarak bildirilmiştir (Okumuşoğlu, 2015). (Ölçek maddeleri için bakınız Ek 1).

**Bulgular****Korelasyon Analizleri**

Cinsiyet, alay edilme algısı bildirim, fiziksel aktivite ve diyete ilişkin işlevsel olmayan tutumlar değişkenleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizleri ile araştırılmıştır. Tablo 2'de görülebileceği gibi, alay edilme-edilmeme değişkeninin fiziksel aktivite ile istatistiksel olarak anlamlı negatif korelasyonu olduğu ( $r=-0.38$ ,  $p=0.000$ ,  $p<0.05$ ), diyete ilişkin fonksiyonel olmayan tutumlar ile ise pozitif korelasyonu olduğu ( $r=0.27$ ,  $p=0.000$ ,  $p<0.05$ ) saptanmıştır. Buna göre alay edilmedeki artışın fiziksel aktivitede azalmayla ilişkili olduğu aynı zamanda diyete ilişkin işlevsel olmayan tutumların da alay edilmeye ilişkili paralel artış gösterdiği söylenebilir.

**Tablo 2. Cinsiyet, Alay Edilme Algısı Bildirimi, Fiziksel Aktivite ve Diyete İlişkin İşlevsel Olmayan Tutumlar Değişkenleri Arasındaki Korelasyon İlişkileri**

Değişkenler	Cinsiyet	Alayedilme-edilmeme	Fizikselaktivite	DİFOTÖ
Cinsiyet	1			
Alayedilme-edilmeme	0.02	1		
Fizikselaktivite	0.15	-.38**	1	
DİFOTÖ	0.14	0.27**	-.18	1

\*\* $p < 0.01$  DİFOTÖ: Diyete İlişkin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

### Fiziksel Aktivitenin Yordayıcılarının Araştırılması

Fiziksel aktivitenin yordayıcıları aşamalı (stepwise) regresyon analizleri ile araştırılmıştır. Yordayıcılık değerlerinin araştırılması için cinsiyet, beden ağırlığına dayalı alay edilme ve diyete ilişkin işlevsel olmayan tutumlar değişkenleri analize sokulmuştur. Fiziksel aktivitenin en önemli yordayıcısı olarak, fiziksel aktiviteye ait varyansın %15'ini açıklayan alay edilme değişkeni denkleme girmiştir ( $F=15.528$ ,  $p=0.000$ ,  $p<0.05$ ) (Bkz. Tablo 3.).

**Tablo 3. Stepwise Girişe Göre Fiziksel Aktivitenin Yordayıcıları**

Yordayıcılar	R	R <sup>2</sup>	B	Beta	Std.Hata	F
	0.384	0.147	-.304	-.384	0.077	15.528*

\* $p=0.000$ ,  $p<0.05$

### Diyete İlişkin Fonksiyonel Olmayan Tutumların Yordayıcılarının Araştırılması

Diyete ilişkin fonksiyonel olmayan tutumların yordayıcıları aşamalı (stepwise) regresyon analizleri ile araştırılmıştır. Yordayıcılık değerlerinin araştırılması için cinsiyet, beden ağırlığına dayalı alay edilme ve fiziksel aktivite değişkenleri analize sokulmuştur. Diyete ilişkin fonksiyonel olmayan tutumların en önemli yordayıcısı olarak -diyete ilişkin fonksiyonel olmayan tutumlara ait varyansın %7.4'ünü açıklayan- alay edilmeye ilişkin değişken denkleme girmiştir ( $F=7.162$ ,  $p=0.009$ ,  $p<0.05$ ) (Bkz. Tablo 4).

**Tablo 4. Stepwise Girişe Göre Diyete İlişkin İşlevsel Olmayan Tutumların Yordayıcıları**

Yordayıcılar	R	R <sup>2</sup>	B	Beta	Std.Hata	F
	0.272	0.074	9.500	0.272	3.550	7.162*

\* $p=0.009$ ,  $p<0.05$

### Gruplar Arası Farklılıkların Araştırılması

Alay edilme bildiren obeziteli öğrenciler ile bildirmeyenler arasında fiziksel aktivite açısından farklılıklar bağımsız örneklem t-testi ile araştırılmıştır. Tablo 5'te gösterildiği gibi, alay bildiren ve bildirmeyen obeziteli öğrenci gruplarının fiziksel aktivite açısından anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ( $t=3.941$ ,  $p=0.000$ ,  $p<0.05$ ).

**Tablo 5. Alay Edilme Algılayan ve Algılamayan Grupların Fiziksel Aktivite Bakımından Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-test Bulguları**

	Grup	N(92)	$\bar{X}$	S	t	p
FizikselAktivite	Alaybildiren	46	1.04	0.20	3.941*	0.000
	Alaybildirmeyen	46	1.34	0.48		

\* $p<0.05$

Beden ağırlığına dayalı alay edilme bildiren ve bildirmeyen grupların diyetle ilişkili fonksiyonel olmayan tutumlar açısından farklılaşması t-test ile araştırılmıştır. Tablo 6'da görülebileceği gibi, gruplar arasında anlamlı farklılaşma saptanmıştır ( $t=-2.676$ ,  $p=0.009$ ,  $p<0.05$ ). Alay edilen grubun daha yüksek ortalamalarla farklılaştığı saptanmıştır.

**Tablo 6. Alay Edilme Bildiren ve Bildirmeyen Grupların Diyetle İlişkili Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından Farklılaşmasını Test Amacına İlişkin t-test Bulguları**

	Grup	N(92)	$\bar{X}$	S	t	p
DİFOTÖ	Alaybildiren	46	69	17.8	-2.676*	0.009
	Alaybildirmeyen	46	59.5	16.2		

\* $p<0.05$  DİFOTÖ: Diyetle İlişkili Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Cinsiyete dayalı farklılıklar olup olmadığı da t-testlerle araştırılmıştır. Fiziksel aktivitenin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı konusundaki t-test analizlerine göre iki grup arasında fiziksel aktivite açısından anlamlı farklılık saptanamamıştır ( $t=-1.284$ ,  $p=0.21$ ,  $p>0.05$ ). Diyetle ilişkili fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyet temelinde farklılaşmasını test amacına ilişkin gerçekleştirilen t-test analizlerinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır ( $t=-1.417$ ,  $p=0.16$ ,  $p>0.05$ ).

### Sonuç ve Tartışma

Bulgulardan görülebileceği gibi, alay edilme-edilmeme değişkeninin fiziksel aktivite ile negatif korelasyonu olduğu saptanmıştır. Buna göre diyet yapan lise öğrencisi obeziteli katılımcılar grubunda, alay edilmedeki artışın fiziksel aktivitede azalmayla ilişkili olduğu söylenebilir. Fiziksel aktivitenin sağlıkla ilgili yararları açıktır (Hakell vd., 2007). Bununla birlikte fiziksel aktivite yapmakla ilgili ekonomik, çevresel ve motivasyonel birçok engel yüzünden, yeterince

fiziksel aktivite yapılamamaktadır (Myers ve Roth, 1997). Bu çalışmada saptanan korelasyon bulguları, beden ağırlığıyla ilişkili alaylarla karşılaşmanın obeziteli ergenlerin fiziksel aktivite yapmalarıyla negatif ilişkisini ortaya koymuştur. Dolayısıyla saptanmış olan bulgu, kiloya dayalı alay edilme algısının., bir diğer ifadeyle damgalanma (stigmatizasyon) algısının da fiziksel aktivite azlığı ile ilişkili diğer bir engel olabileceği görüşünü desteklemektedir. Bulgu, beden ağırlığı temelli damgalamanın olumsuz davranışsal etkilerini (Vartanian ve Novak, 2011) doğrulamaktadır.

Bu çalışmanın bulgularına göre alay edilme deneyimi, fiziksel aktivite azlığının ve aynı zamanda diyete ilişkin fonksiyonel olmayan tutumların en önemli yordayıcısıdır. Ayrıca damgalama deneyimi diyete ilişkin işlevsel olmayan tutumlarla birlikte artma azalma eğilimi göstermektedir. Literatürde damgalanma deneyiminin kilo yönetiminde başarısızlığa yol açacağı, hatta ilave kilo alınmasına yol açabileceği, çünkü bu kişilerin büyük stres yaşayıp, toplum içinde egzersiz yapmamaya meyledecekleri ifade edilmektedir (Sutin ve Terraciano, 2013; Vartanian ve Novak, 2011). Bu çalışmada, alay edilme değişkeninin diyete ilişkin fonksiyonel olmayan tutumlar ile pozitif korelasyonu, hem yukarıda sözü edilen diğer araştırmalar ile hem de damgalanma deneyiminin varlığında fiziksel aktivitenin azalması sonucu ile uyumludur.

Gruplar arası analizlerde, alay edilme deneyimi bildiren grubun diyete ilişkin fonksiyonel olmayan tutumlarının daha yüksek ortalamalarla farklılaştığı saptanmıştır. Ayrıca beden ağırlığı bağlantılı alay edilme deneyimi bildiren obeziteli öğrencilerin daha düşük fiziksel aktivite düzeyleri ile istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır.

Bulgular, beden ağırlığına yönelik önyargıların hedefi olmanın kilo kontrolü konusundaki olumsuz etkilerini dile getiren araştırma bulgusu (Jung vd., 2017) ile uyumludur. Literatürde beden ağırlığı temelinde damgalama, psikolojik ve davranışsal olumsuzluklar ile ilişkilendirilmektedir (Bauer, Yang ve Austin, 2004; Haines vd., 2008; Schmalz, 2010; Seacat ve Mickelson, 2009). Damgalama, duygusal ya da kontrolsüz yeme gibi, fiziksel aktiviteden kaçınma gibi sayısız sağlık bozucu davranışla ve ayrıca düşük benlik saygısı ile depresyon gibi psikolojik olumsuzluklarla ilişkilendirilmiştir. Ancak damgalama ile bu psikolojik ya da davranışsal olumsuz getiriler arasındaki ilişkilerin altında yatan psikolojik mekanizmaların tam olarak anlaşılmadığı da literatürde ifade edilmektedir (O'Brien vd., 2015). Kilo temelindeki damgalanma deneyimi ile bozulmuş yeme kalıpları ilişkisinin, önyargıların içselleştirilmesi aracılığıyla ve damgalanmanın yarattığı psikolojik stres aracılığıyla olduğunun düşünülebileceği ileri sürülmektedir (O'Brien vd., 2015).



Ergenlik çağındaki alayların yetişkin yaşamda kilo vermede başarısızlıkla ilişkilendirildiği araştırmalar, beden ağırlığı temelli alayların etkisinin sadece ergenlik dönemi ile sınırlı kalmadığını ortaya koymaktadır (Hübner vd., 2016). Dünya sağlık örgütü tarafından sağlığın geliştirilmesi fiziksel aktivitenin artırılması ile ilişkilendirilirken (World Health Organization [WHO], 2002) bu çalışmanın bulgularında görülebileceği gibi obeziteli bireylere yönelik önyargıların fiziksel aktiviteden kaçınmakla bağlantılı bulunması üstünde düşünmeye değer bir ilişkidir. Beden ağırlığına dayalı alaylara maruz kalmanın diyetle uyamamaya, kilo kontrolünde başarısızlığa ilişkin olumsuz etkileri de (Jung vd., 2017) tabloyu daha da ciddileştirmektedir. Sonuç olarak konunun genel sağlık ve sürdürülebilir kilo kontrolü açısından önemi açıkça görülmektedir. Bu gibi bulgular göz önüne alındığı zaman, sağlığın geliştirilmesi politikalarının önyargılarla mücadeleyi de kapsamasının gerekliliği ve önemi anlaşılmaktadır.

### **Kaynakça**

- Bauer, K.W., Yang, Y.W., & Austin, S. B. (2004). “How can we stay healthy when you’re throwing all of this in front of us?” Findings from focus groups and interviews in middle schools on environmental influences on nutrition and physical activity. *Health Education Behavior*, 31, 34-46.
- Cramer, P., & Steinwert, T. (1998). Thin is good, fat is bad: How early does it begin? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 429-451.
- Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 157(8), 733-738.
- Haines, J., Neumark-Sztainer, D.R., Hannan, P.J., Van den Berg, P., & Eisenberg, M.E. (2008). Longitudinal and secular trends in weight related teasing during adolescence. *Obesity*, 16( 2), 18-23.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.P., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1081-1093.
- Hazen, E., Schlozman, S., & Beresin, E. (2008). Adolescent psychological development: A review. *Pediatric Reviews*, 29(5),161-168.
- Hübner, C. Baldofski, S., Crosby, R.D., Müller, A., de Zwaan, M., & Hilbert, A. (2016). Weight-related teasing and non-normative eating behaviors as predictors of weight loss maintenance. A longitudinal mediation analysis. *Appetite*, 102, 25-31.
- Jones, D.C., & Crawford, J. K. (2006). The peer acceptance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 257-269.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent boys and girls: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescence Research*, 19(3), 323-339.

- Jung, F., Spahlholz, J., Hilbert, A., Riedel-Heller, S.G., & Luck-Sikorski, C. (2017). Impact of weight-related discrimination, body dissatisfaction and self-stigma on the desire to weigh less. *Obesity Facts, 10*, 139-151.
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture, and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(1), 59-71.
- Myers, R.S., & Roth, D.L. (1997). Perceived benefits of and barriers to exercise and stage of exercise adoption in young adults. *Health Psychology, 16*, 277-283.
- O'Brien, K.S., Latner, J.D., Puhl, R.M., Vartanian, L.R., Giles, C., Griva, K., & Carter, A. (2015). The relationship between weight stigma and eating behavior is explained by weight bias internalization and psychological distress. *Appetite, 102*, 70-76.
- Okumuşoğlu, S. (2015). Reliability, validity and factor analysis of dysfunctional attitudes scale of obesity (DASOB) and automatic thoughts scale of obesity (ATSOB). *International Journal of Management and Humanities (IJMH), 1*(6), 11-17.
- Puhl, R.M., Luedicke, J., & Heuer, C. (2011). Weight-based victimization toward overweight adolescents: Observations and reactions of peers. *Journal of School Health, 81*(11), 696-703.
- Rich, S.S., Essery, E.V., Sanborn, C.F., DiMarco, N.M., Morales, L.K., & LeClere, S.M. (2008). Predictors of body size stigmatization in Hispanic preschool children. *Obesity, 16*(2), 11-17.
- Schmalz, D.L. (2010). 'I feel fat': Weight-related stigma, body esteem, and BMI as predictors of perceived competence in physical activity. *Obesity Facts, 3*, 15-21.
- Seacat, J.D., & Mickelson, K.D. (2009). Stereotype threat and the exercise/dietary health intentions of overweight women. *Journal of Health Psychology, 14*, 556-567.
- Sutin, A.R., & Terracciano, A. (2013). Perceived weight discrimination and obesity. *PLoS ONE, 8*(7): e70048. doi:10.1371.
- Williamson, D.A., Stewart, T.M., White, M.A., & York-Crowe, E. (2004). *An on information-processing body image perspective*. İçinde T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (s.108-116). New York: The Guilford Press.
- World Health Organization [WHO].(2002). <http://www.who.int/whr/2002/en/Chapter1.pdf>. (Erişim:24.07.2017).
- Vartanian, L.R., & Novak, S.A. (2011). Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise. *Obesity, 19*, 757-762.

**EK 1-DİYETE İLİŞKİN FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ÖLÇEĞİ**

Bu ölçekteki cümlelerde insanların davranışlarını etkileyebilen bazı tutumlardan veya düşüncelerden söz edilmektedir. Her bir cümleyi dikkatle okuyunuz ve okuduğunuz cümleye ne kadar katıldığınızı, cümlelerin yanında verilmiş olan 1-7 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir cümlemin yanındaki size uygun olan sayıyı, aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1= %0 katılıyorum; 2= %10 Katılıyorum; 3= %20 Katılıyorum; 4= %40 Katılıyorum  
5= %60 Katılıyorum; 6= %80 Katılıyorum; 7= %100 katılıyorum

1= hiç katılmıyorum %0

7= tamamen katılıyorum %100

Tutumlar (Ne kadar katılıyorsunuz?)	1 %0	2 %10	3 %20	4 %40	5 %60	6 %80	7 %100
1.Ya tümüyle diyet yaparım ya da hiç diyet yapmam.							
2.Bu hafta kilo veremediğime göre hiç kilo veremeyeceğim demektir.							
3.Canımın çektiği şu yiyecekte birazcık yiyip doyuma ulaşayım sonra yemem.							
4.Diyetimden saptığım için kendimi yenilgiye uğramış hissediyorsam, başarısız biriyim demektir.							
5. Partide alkollü bir şey içmeyecek olursam insanlar benim garip olduğumu düşünecektir.							
6. Yerken beni hiç kimse görmezse sayılmaz.							
7. Yiyecek ziyan edemem.							
8. Şu anda çok gerginim onun için bu yiyeceği yemeye hakkım var.							
9. Belli bir yiyeceği canım çektiğinde karşı koyamıyorum.							
10. Kesinlikle yeterli irade gücüm yok.							
11. Bedava olduğu için bu yiyeceği yiyebilirim.							
12.Sağlıklı yeme biçimini benimseyerek ya da abur cubur yiyecekleri eve sokmayarak ailemi rahatsız etmemeliyim.							
13. Herhangi bir yiyeceği canım çok çekti. Bu sefer yersem sayılmaz.							
14. Pişirdiği pastadan yemezsem arkadaşım benim kaba olduğumu düşünecek.							
15. Şu anda tatlı bir şeyler yemem şart.							
16. Yemem gereken yiyecek miktarını ölçmek yerine tahmin etsem de olur. Bu şekilde de kilo verebilirim.							
17. Bu yiyeceğe karşı koyamadığıma göre gelecekte de hiçbir yiyeceğe karşı koyamayacağım.							
18.Madem ki kaçamak yapıp yememem gereken bir şeyler yedim, iyisi mi günün kalanında diyet yapmaktan vaz geçeyim.							

Kaynak: Okumuşoğlu, S. (2015). Reliability, validity and factor analysis of dysfunctional attitudes scale of obesity (DASOB) and automatic thoughts scale of obesity (ATSOB). *International Journal of Management and Humanities (IJMH)*,1(6), 11-17.

## Extended Abstract

### Introduction

Adolescence is described as a sensitive developmental period with many challenges to cope with it (Hazen, Schlozman & Beresin, 2008). Weight based discrimination is widespread (Haines, Neumark-Sztainer, Hannan, Van den Berg & Eisenberg, 2008) and the need for peer acceptance is huge (Hazen, Schlozman ve Beresin, 2008) in this developmental period. Violation of 'weight codes' communicated through prejudicial teasing (Lawler & Nixon, 2011; Puhl, Luedicke & Heuer, 2011). Literature includes myriad examples of weight based teasing regarding adverse psychological or behavioral health consequences (Jung, et al., 2017; Schmalz, 2010; Seacat & Mickelson, 2009).

In this study examination of the relationship of being target of weight based discrimination and teasing with physical activity level and dysfunctional attitudes regarding diet compliance in a group of dieting adolescents was aimed.

### Method

#### Participants

Participants are 92 dieting high school students with obesity (Body Mass Index [BMI]  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) who enrolled to participate following informed consent (age  $\bar{X}$ = 16.05, SD=0.99; 73 female and 19 male high school students).

#### Tools of Measurement

##### *Personal Information Form*

Participants personal information as age, gender, weight and height were handled via this form. Also, participants were asked to report either they have been teased because of their body weight or not on a 5-point Likert.

##### *Determination of Physical Activity Level*

Participants divided into two according to self-reported physical activity levels; As participants who did informed any kind of physical activity for 30 to 60 minutes and who did not.

##### *Determination of Diet Related Dysfunctional Attitudes*

Diet Related Dysfunctional Attitudes Scale which was developed by Okumuşoğlu (2015) was used. Scale has 18 items that are designed to measure dysfunctional attitudes regarding diet. It

has a 7-point Likert type rating. (Cronbach Alpha: 0.88 and split-half reliability coefficient: 0.62).

## **Results**

According to correlation analysis weight related teasing, correlated negatively with physical activity level and correlated positively with dysfunctional attitudes related with diet. Regression analysis revealed that best predictor of physical activity was determined as existence of weight based teasing which explains %15 of physical activity variance. On the other hand, best predictor of dysfunctional diet related attitudes was determined as weight based teasing experience which explained %7.4 of the variance of it.

Analysis about differences between groups revealed statistically significant physical activity level differences between groups who did report weight based teasing and who did not. Analysis also revealed significant differences regarding diet related dysfunctional attitudes between groups who report weight based teasing and who did not. Stigmatized group differed with significantly lower physical activity level means and higher diet related dysfunctional attitudes scores.

## **Discussion and Conclusion**

Despite the benefits of physical activity (Hakell et al., 2007) there are lots of barriers which prevent sufficient physical activity including economic, environmental and motivational factors (Myers & Roth, 1997). As can be seen from correlation findings of the present study, weight based stigmatization-teasing seems as another important factor which leads to avoidance and less physical activity among dieting high school students with obesity.

It was emphasized in literature that weight based teasing leads to problems in terms of weight control through the psychological stress which leads to avoidance from physical exercise with others (Sutin & Terraciano, 2013; Vartanian & Novak, 2011). Findings of the present study are parallel with the mentioned studies and also parallel with the suggestion which claims negative effects of weight based prejudice (Jung et al., 2017).

In literature weight based stigmatization is related with adverse psychological and behavioral results (Bauer, Yang & Austin, 2004; Haines et al., 2008; Schmalz, 2010; Seacat & Mickelson, 2009). But it was also emphasized that psychological mechanisms underlying these relations are not clarified yet (O'Brien et al., 2015). It was claimed that relationship between weight based teasing/stigmatization and distorted eating patterns can be explained through internalization of weight based prejudice and also psychological stress caused by stigma

(O'Brien et al., 2015). While World Health Organization emphasizing the relationship between health improvement and increased physical activity (World Health Organization [WHO], 2002) the relation of prejudicial weight based stigma in terms of avoidance from physical activity implies noteworthy negative consequences. Weight based stigma topic should be considered regarding sustainable weight control and improvement of health. Therefore, it became clear that health policies should include intervention plans targeting weight bias and stigma too.