

Yeme Arzusu ve Yeme Tutumu İlişkisinde Beden İmgesi Baş Edebilme Stratejilerinin Aracı Rolü¹

Zeliha TRAŞ²  Gül den GÖKÇEN³ 

²Prof. Dr. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Konya, Türkiye

ztras@erbakan.edu.tr (Sorumlu Yazar/Corresponding Author)

³Doktora Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Konya, Türkiye

guldengokcenpdr@gmail.com

Makale Bilgileri	ÖZ
Makale Geçmişi Geliş: 18.10.2022 Kabul: 12.12.2022 Yayın: 31.03.2023 Anahtar Kelimeler: Yeme Arzusu, Yeme Tutumu, Beden İmgesi Başdebilme Stratejileri.	Bu araştırmanın amacı, yeme arzusu ve yeme tutumu düzeyleri arasındaki ilişkide beden imgesi baş edebilme stratejilerinin aracılık rolüne ilişkin geliştirilen teorik modelin test edilmesidir. Araştırmanın çalışma grubu 18- 40 yaş aralığındaki (Ort.= 23.5) 372'si (%79) kadın, 99'u (%21) erkek olmak üzere toplam 471 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formu, Yeme Tutum Testi (YTT-26) ve Beden İmgesi Baş Edebilme Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada önerilen teorik model Yapısal Eşitlik Modeli ile test edilmiştir. Analizler sonucu elde edilen bulgular, yeme arzusu ile yeme tutumu ve beden imgesi baş edebilme stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu yönündedir. Benzer şekilde beden imgesi baş edebilme stratejileri ile yeme tutumu arasında da pozitif bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca beden imgesi baş edebilme stratejilerinin yeme arzusu ve yeme tutumu arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken olarak rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç da beden imgesi baş edebilme stratejilerinin önemini ortaya koymaktadır.

The Mediator Role of Body Image Coping Strategies in the Relationship between Food Craving and Eating Attitude

Article Info	ABSTRACT
Article History Received: 18.10.2022 Accepted: 12.12.2022 Published: 31.03.2023 Keywords: Food Craving, Eating Attitude, Body Image Coping Strategies.	The purpose of this research is to test the theoretical model developed regarding the mediating role of body image coping strategies in the relationship between food craving and eating attitude levels. The study group of the research was carried out with a total of 471 people, 372 (79%) female and 99 (21%) male, in the 18-40 age range (Mean= 23.5). Food Craving Scale Short Form, Eating Attitude Test (YTT-26) and Body Image Coping Strategies Scale were used as data collection tools. The theoretical model proposed in the study was tested with the Structural Equation Model. The findings obtained as a result of the analyzes indicate that there is a positive relationship between the desire to eat, eating attitude and body image coping strategies. Similarly, it was concluded that there is a positive relationship between body image coping strategies and eating attitude. In addition, it was concluded that body image coping strategies play a partial mediating role in the relationship between eating desire and eating attitude. This result reveals the importance of body image coping strategies.

¹Bu çalışma, 20-23 Temmuz 2022 tarihleri arasında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi işbirliği ile gerçekleştirilen VIII. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

Atf/Citation: Traş, Z. & Gökçen, G. (2023). Yeme Arzusu ve Yeme Tutumu İlişkisinde Beden İmgesi Baş Edebilme Stratejilerinin Aracı Rolü. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi (AKEF) Dergisi*, 5(1), 119-138.



"This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC 4.0)"

GİRİŞ

Dünya geneline bakıldığında aç insanların yerini aşırı yemek tüketen insanların alması yeni bir endişe yaratırken; zayıflarla kıyaslandığında da obez bireylerin sayısının giderek artması da oldukça dikkat çekmektedir (Abdullah vd., 2021). Bu durumun özellikle gıda ürünlerinin yaşamın birçok yerinde ulaşılabilirliğinin yaygınlaşması, gıdanın aşırı tüketimine ve buna bağlı yeme bozukluğu ile eşlik eden birçok hastalığın gelişimine de zemin hazırlamaktadır. Gıda tüketiminin artışıyla yiyecekler ile ilgili işlevsel olmayan düşüncelerin sürdürülmesi önemli rol oynarken; bu düşünceleri bastırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi yeme arzusunu ortaya çıkarmaktadır (May vd., 2012). Arzu kavramı bilişsel (yiyecekler hakkında düşünme), duygusal (aşırı yemeyi arzulama, ruh halindeki değişimler), davranışsal (yiyecek arayışına yönelme) ve fizyolojik (tükürük salgısında değişim) süreçleri de kapsayan birden fazla boyutu içeren “yiyecek özlemi” olarak düşünülebilir (Eskici, 2020). Bunlarla birlikte yeme arzusu genellikle arzulanan yiyeceklerin tüketimi ile sonuçlanırken; arzu- tüketim ilişkisi, bireysel farklılıklar ve durumsal faktörlerden de etkilenir (Richard vd., 2017). Yeme arzusu özellikle genç erişkinler arasında nispeten yaygın olan bir davranış olarak kabul edilebilir (Hill, 2007; Preedy vd., 2011).

Yeme arzusu, fizyolojik açlığın yokluğunda bile lezzetli yiyecekleri tüketme dürtüsü ile karakterize bir kavramdır (Stopyra vd., 2021). Lezzetli yiyecek yalnızca bir tane olabileceği gibi birden fazla yiyeceği de aynı anda arzulama şeklinde gelişebilir. İnsanlar genelde çikolata ve diğer çikolata içeren ürünler gibi enerjisi en yüksek yiyecekleri önce arzularken; ardından diğer yüksek kalorili tatlılar ve tuzlu yiyecekleri arzulamaktadır (Zellner vd., 1999). Kişi tokken bile en sevdiği yemeği hayal ederken (Pelchat vd., 2004) yeme arzusu duyabileceği gibi, bazı besinlerden mahrum bırakıldığında da (Mann ve Ward, 2001) yeme arzularında artış gözlemlenebilir. Bu durum hem fiziksel hem de psikolojik yoksunluğun yeme arzusunu açıklamada önemli bileşenler olduğunu göstermektedir (Polivy vd., 2005). Zamansal olarak ele alındığında yeme arzusunun gün içerisinde öğleden sonra ve akşam meydana geldiği de açıklanmıştır (Pelchat, 1997). Yeme arzusu bu bahsedilenlerin yanı sıra yemek yeme üzerinde kontrol kaybına da sebep olabilmektedir (Meule vd., 2011). Yapılan araştırmalarda, yeme arzusu deneyimi ile yüksek vücut kitle indeksi (BMI) ve aşırı yeme davranışları arasındaki ilişkilere yönelik bulgular mevcuttur (Abilés vd., 2010; Cepeda-Benito vd., 2000).

Psikolojide çeşitli kuramlar da yeme arzusunun neden ve nasıl geliştiğini açıklamaya çalışmıştır. Öne çıkan modeller temelini Klasik Koşullanma Kuramından alır (Jansen, 1998). Bu kuramda nötr uyaran ile tekrar tekrar yiyecek alımıyla eşleştirilen içerik ve nötr uyarının kendisi koşullu bir tepki (yiyeceği arzulama) ortaya çıkarır ve gıda alımını teşvik eder. Nötr uyaranlar bireyde açlık gibi içsel deneyimler (Nederkoorn vd., 2000) olabileceği gibi, günün belli saatleri olarak dışsal deneyimler ve bağlamlar da olabilir (van den Akker vd., 2017). Bunlarla birlikte, temelini koşullandırma süreçlerinden alan bilişsel kuramlar da açıklama getirmiştir (Kavanagh vd., 2005). Bu kuramlar arasında en önde geleni “Arzu İhlal Kuramı”dır. Kurama göre çevresel veya içsel uyarıcılar

kişide işlevsel olmayan zorlayıcı düşünceleri ve imgeleri tetikleyebilir, bu düşünce ve imgeler daha sonra bilişsel olarak ele alınır, bilinçli olarak detaylandırılır ve hedeflenen zihinsel imge ile yeniden yapılandırılır (May vd., 2015). Diğer kuramlar ise “yeme arzusu” kavramının “kararsız” bir doğaya sahip olduğu üzerinde durmuş ve bu süreci çok boyutlu bir model olarak açıklamışlardır. Model iştah açıcı değişkenleri “yaklaşma” ve “kaçınma” olmak üzere iki boyutta temsil etmektedir (McEvoy vd., 2004). Yiyeceğe yaklaşım ve kaçınma boyutlarında, iştah açıcı değişkenlere verilen tepki “dürtüsel” ve “yansıtıcı” sistemler olmak üzere iki yarı bağımsız sistem aracılığıyla ortaya çıkmakta ve her iki süreçte de bağımlılık davranışları gelişebilmektedir (Wiers ve Stacy, 2006). Dürtüsel sistem hızlı, kasıtsız ve otomatik tepki geliştirirken; yansıtıcı sistem nispeten kasıtlı, bilinçli bir tepki oluşturur. Kilo baskılama eğilimi yüksek olan bireylerin biyolojik (yaklaşım) ve psikolojik (kaçınma) tepkilerin tersine, yeme davranışları geliştirebilmektedirler. Bu durumda her iki davranıştan herhangi biri bilinçli olmaktan ziyade otomatik olarak gelişmektedir (Lee ve Lee, 2021).

Lezzetli olarak algılanan besinlerin tüketimi; biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin birbirleriyle etkileşimine sebep olur, bu durum yeme arzusunun bireysel farklılıklardan etkilenecek, gıda alımını artırıp beyinde sinirsel uyarımlara neden olabilir (Volkow ve Wise, 2005). Bağımlılık yapan maddeler gibi lezzetli besinler de beynin ödül sistemini etkilemekte ve hızlı şekilde davranışları şekillendirebildiğine yönelik çalışmalar mevcuttur (Cota vd., 2006) Açlık, yeme arzusu için bir ön koşul değilken; ruh hali ve arzu arasında daha güçlü bağlantılar vardır. Arzulamadan önce bireylerde birdenbire gelişen huzursuz ruh hali, gün içinde daha sıkıntılı ve kaygılı hale sebep olabilir (Hill vd., 1991). Bu arzu hali ile tüketilen besin, olumsuz pekiştireç görevi üstlenerek depresif ve sıkıntılı ruh halini ortadan kaldırdığı söylenebilir. Örneğin, tıknırcasına yeme olaylarına yol açan arzu halinin, açlığın azaldığı olumsuz duyguların arttığı bir zeminde ortaya çıkması daha olasıdır (Hill, 2007). Yapılan bir araştırmada 5 gün boyunca sevilen veya çok sevilen bir yiyeceği yemekten kaçınmaları talimatı verilen lisans öğrencilerinin yeme hakkında düşünceleri, yeme arzuları ve tüketimi ev ortamında ve laboratuvarında izlenmiştir. Kaçınmanın kısıtlanan gıda hakkındaki düşüncelerde göreceli bir artışa ve bazı durumlarda onu yeme arzusunda göreceli bir artışa neden olduğu gözlemlenmiştir (Mann ve Ward, 2001).

Yeme arzusunun bahsedilen bu çok boyutlu yapısı (Oliveira ve Cordás, 2020; Eskici, 2020)) benzer şekilde yeme bozukluklarının da biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenlerin etkisiyle ortaya çıkışı (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2019) riskli yeme tutumları ve beden imgesi gibi biyopsikososyal faktörlerin araştırılmasının önemini ortaya çıkarmaktadır (Polivy ve Herman, 2002). Tutum konusunun psikoloji literatüründe yaygın çalışma alanı, tutumların davranışları öngörmesi ile birlikte davranış ve tutumların ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiğine de dikkat çekmektedir (Fazio, 1990). Bu bağlamda kişinin yeme ile ilgili duyguları, düşünceleri ve davranışları yeme tutumuna yön verir (Sağır, 2021). Birey negatif duygular ile birlikte duygusal yeme tutumu geliştirirken (McCrone vd., 2000); düşünsel boyutta bilinçli bir şekilde gıda alımını azaltarak zayıflayabileceğini de ön görür (Colton, 2009). Bu öngörü ile birey, bedensel ihtiyacı destekleyici gıdaları tercih etmek yerine;

yemeyi arzuladığı gıdaları azaltan bir davranış geliştirir (Serin ve Şanlıer, 2018) ve yeme ile ilgili zihnin kısıtlayıcı mesajlarını durduramayan birey; süreç sonunda daha fazla yeme arzusu duyar, aşırı yemek yiyerek kısıtlayıcı tutumunu kontrol edemez (Coşkun, 2019). Bu bağlamda Lowe ve Butryn (2007) tarafından geliştirilen kısıtlama kuramında da yiyeceklere yönelik aşırı yeme arzusunun, bu arzuya karşı geliştirilmeye çalışılan bilişsel kısıtlamalardan kaynaklandığı temeli üzerinedir. İlgili alan yazın incelendiğinde de kısıtlayıcı yeme tutumunun yeme arzusunu desteklediği araştırmaların olduğu görülmektedir (Meule vd., 2012; Polivy vd., 2005).

Yeme tutumunda gelişen bu bozulmalar yeme davranışlarında da bozukluğa sebep olmaktadır (Cordero ve Israel, 2009). Bununla birlikte yeme arzusunun yeme davranışı ve kilo alımındaki değişimin % 11'ini açıkladığına yönelik bulgular da mevcuttur (Boswell ve Kober, 2016). Yeme bozuklukları ile ilgili psikoloji temelli çalışmaların yeme tutumu ile birlikte beden imgesi üzerinde de yoğunlaştığı görülmektedir (Arslanoğlu, 2015; Cooley ve Toray, 2001). Beden imgesi, bireyin bedeni ile ilgili algısını, tutumunu, düşüncesini, duygusunu ve davranışını içeren çok boyutlu bir kavramdır (Arabacı vd., 2021; Doğan vd., 2011; Thompson vd., 1999). Bu imge kişinin kendi bedeniyle ilgili memnuniyet veya memnuniyetsizliklerini de içeren zihninde oluşturduğu bir resim gibi algılanabilir (Gupta vd., 2012) ve bilişsel-duygusal ve davranışsal boyutları içerir (Doğan vd., 2011). Bilişsel-duygusal içerikte, kişinin görünüşünün öz değerlendirmesi ile bedeninin ağırlığı ve şeklinin önemi üzerinde durulur (Gardner, 1996). Davranışsal içerik ise, kaçınma ve kontrol stratejilerini içerir (Dyer vd., 2013). Yeme arzusunun da beden ağırlığının değiştirilebilir olma potansiyeline sahip bir belirleyicisi olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur (Myers vd., 2018). Bu çalışmalar kilo verme müdahaleleri sırasında, yiyeceğin tüketilen miktarını azaltmaktan ziyade; arzulanan yiyeceğin sıklığının azaltılmasının önemine vurgu yapmaktadır. Bu noktada yeme arzusunun bireyin beden imgesi ile de yakından ilişkili bir kavram olduğu düşünülebilir. Çünkü yapılan araştırmalarda da kısıtlayıcı yeme tutumunun hem yeme arzusunu artırması (Meule vd., 2012) hem de zayıf beden imgesinden (Evans vd., 2013) etkilenmesi önemli bir ikilemi de ortaya çıkarmaktadır.

Bireyler beden imgelerine karşı potansiyel bir tehdit veya problem yaşarken; olumsuz duyguları, düşünceleri ve durumlarıyla baş edebilmek için farklı stratejiler geliştirebilir (Cash vd., 2005; Sanci vd., 2008). Öğrenilmiş bilişsel stratejiler barındıran bu davranışlar; kaçınma ve bedeni gizleme davranışları, görünüşü düzeltme çabaları, uyum sağlayıcı davranışlar ve telafi edici tutumları içerir (Cash, 2011). Bu davranışlar olumsuz pekiştirici görevi üstlenerek kişinin beden imgesi ile ilgili memnuniyetsizliğine dönük düzenlemelere ya da kaçma davranışlarına sebep olur (Acarer, 2019). Bilişsel davranışçı kuram açısından incelendiğinde ise, birey olumsuz beden imajı için bir yöntem geliştirir ve uygular. Bu yöntemin içeriğinde birey için bulunulan ortam veya durum stresör bir etki yaratıyorsa kaçınma stratejilerini; bireyin kendinde kusurlu algıladığı, yaşadığı çevre tarafından onaylanmayan fiziksel görünüşü ile ilgili yanlarını gizleme ya da düzeltmesi olarak tanımlanan davranışlar görünüşü düzeltme stratejilerini meydana getirir (Walker ve Murray, 2012). Bedene yönelik stresör etkinin gerçekçi ve işlevsel olmadığına yönelik bilişsel ve davranışsal bir strateji

geliştirilirse olumlu mantıksal kabul olarak ele alınır (Cash vd., 2005; Doğan vd., 2011). Eğer bu stresör etki bireyin bir öz değerlendirme sürecine girmesine ve değişim için çabalamasına sebep oluyorsa telafi edici stratejiler olarak ele alınır (Wade ve Tiggemann, 2013). Yapılan araştırmalarda kaçınma stratejileri ile beden imajından hoşnutsuzluk arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Callaghan, 2007; Cash vd., 2005).

Son yıllarda beden imgesi baş etme stratejilerine verilen önemin giderek artması özellikle olumsuz beden imgesinin birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkisine dayandırılabilir. (Farid ve Kamrani, 2016; Tamini vd., 2015). Bununla birlikte beden görünümü ile ilgili hoşnutsuzluğun, yeme tutumunda bozulmalara yol açabileceğine yönelik çalışmalar da mevcuttur (Gualdi-Russo vd., 2008; Neumark-Sztainer vd., 2018; Stice, 2002). Yeme arzusunun yeme tutumundaki değişimlere yönlendirici etkisi (Meule vd., 2012), yeme tutumunda bozulmaların da, yeme bozukluklarının gelişimine neden olması (Karadağ vd., 2016), yeme bozukluklarının da fiziksel sağlığı, yaşamı tehlikeye sürükleyebilmesi ve tekrarlama ihtimalinin yüksek olması yeme ile ilgili çalışmaların önemini ortaya koymaktadır (Maner, 2001).

Yeme arzusu ile yeme tutumu ve beden imgesi baş edebilme stratejileri değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin ve aracılık rollerinin araştırmalara ayrı ayrı konu olduğu çalışmalar kısıtlıdır. Ayrıca yeme arzusu ile yeme tutumu ilişkisinde beden imgesi baş edebilme stratejilerinin her bir değişkenin aracı etkisinin birlikte değerlendirildiği bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu açıdan bu çalışmada yeme tutumuna etki eden temel değişkenlerin birlikte ele alınmasının hem sonraki bilimsel çalışmalara hem de ilgili müdahale çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özetle bu çalışmada 18-40 yaş aralığındaki çalışma grubunda yeme arzusu ile yeme tutumu ve beden imgesi baş edebilme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın daha spesifik olarak amacı, beden imgesi baş edebilme stratejilerinin, yeme arzusu ve yeme tutumu arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda, araştırma soruları aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

- 1) Yeme arzusu, yeme tutumu ve beden imgesi baş edebilme stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- 2) Yeme arzusu ve yeme tutumu ilişkisinde beden imgesi baş edebilme stratejilerinin aracı etkisi var mıdır?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemine yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan model, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları ve süreçleri bu kısımda ele alınmıştır.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada 18-40 yaş aralığındaki örneklem grubunda yeme arzusu ile yeme tutumu ve beden imgesi baş edebilme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bu araştırma nicel

yönteme göre tasarlanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen bu araştırma ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2008). Bu çalışmada, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemeye yönelik kurulan modeli test etme işlemi Yapısal Eşitlik Modeli ile gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi kuramsal bir modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Stein vd., 2017). Araştırmanın bağımlı değişkeni yeme tutumu, aracı değişkeni beden imgesi baş edebilme stratejileri, bağımsız değişkeni ise yeme arzusudur.

Çalışma Grubu

Araştırma grubu, yaşları 18 ile 40 arasında değişen, kolay ulaşılabilirlik örnekleme ile seçilmiş 473 bireyden elde edilen verilerden yararlanılmıştır. 2020-2021 yılı arasında çevrimiçi ortamda oluşturulmuş form aracılığıyla toplam 473 kişinin doldurduğu veri seti incelendiğinde, aykırı (uç) verilerin “doğrusallık” ve “normallik” sayıtlarına zarar verecek uç değerler olup olmadığını anlamak amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri (χ^2) hesaplanmış ve gözlem uç değer olarak değerlendirilen 2 veri araştırma grubundan çıkarılmış, 471 kişinin veri seti araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma grubunun 372’si (%79) kadın, 99’u (%21) erkektir. Katılımcıların 201’i (%42,7) 18-23 yaş aralığında, 123’si (%26,1) 24-30 yaş aralığında ve 90’ı (%19,1) 31-40 yaş aralığındadır. Katılımcıların 4’ü (%0,8) ilköğretim, 19’u (%4) ortaöğretim, 357 lisans (%75,8), 91’i (%19,3) lisans üstü eğitim grubundadır.

Veri Toplama Araçları ve Süreçleri

Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formu

Cepeda-Benito ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen 39 maddeden oluşan FCQ-T (Yeme Arzusu Ölçeği), Meule ve arkadaşları (2014) tarafından Alman örnekleminde revize edilip geliştirilerek 15 maddelik kısa formu hazırlanmıştır. Traş ve Gökçen (2021) tarafından kısa formu Türk örneklemine uyarlama çalışması yapılmıştır. Yeme Arzusu Kısa Formu (FCQT-R), "Hiçbir Zaman" (1) ile "Her zaman" (6) arasında değişen 6'lı bir derecelendirme içermektedir. Ölçeğin 15-90 arası bir puan aralığı mevcuttur. Düşük puan düşük yemek arzusu deneyimini gösterirken; yüksek puan yüksek yeme arzusu deneyimini gösterir. Ölçeğin “yeme düşünceleriyle meşgul olma” ve “yeme üzerinde kontrol kaybı” olmak üzere iki alt boyutu mevcuttur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ($\alpha=0.94$)’dür. Bu çalışma için, iç tutarlılık katsayısı ($\alpha=0.95$) tir.

Yeme Tutum Testi-26 (YTT-26)

Yeme Tutum Testi-40’ı revize edilerek kısaltılan 26 soruluk kısa formudur. YTT-26’da katılımcıya üç farklı bölümde (A-B-C) demografik bilgileri ile ilgili yedi adet soru, yeme alışkanlıklarıyla ilgili 26 ve yeme davranışlarıyla ilgili 5 ifade yöneltilmektedir. Yeme Tutum Testi-26 için üniversite öğrencileri ile yapılmış geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Yeme Meşguliyeti, Kısıtlama ve Sosyal Baskı olarak adlandırılan üç faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Ölçekten alınan

20 ve üzerindeki puanlar yeme tutumlarında bozulmaya işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ($\alpha=0.84$)'tür (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2019) Bu çalışma için iç tutarlık katsayısı ($\alpha=0.87$)' tür.

Beden İmgesi Baş Edebilme Stratejileri Ölçeği

Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, bireylerin beden imgesi tehditleri ve olumsuzluklarıyla ilgili baş etme stratejilerini ölçebilmek amacıyla Cash ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş 29 maddelik, dördümlü likert tipi bir ölçme aracıdır. Puanın yüksek olması bireyin olumsuzluklarla baş etme durumunun yüksek, az olması ise kişinin olumsuzluklarla baş etme durumunun düşük olduğunu göstermektedir Türk örnekleme uyarlama çalışması Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek “Görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabullenme, kaçınma” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayılarının ($\alpha =0.81-0.87$) arasında değiştiği görülmektedir. Bu çalışma için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ($\alpha= 0.85$)'tir.

Verilerin Analizi

Analizlerin ilk aşamasında verilere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin tespit edilmesi ve yeme arzusu ve yeme tutumu ilişkisindeki beden imgesi başedebilme stratejilerinin aracı etkisinin incelenmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli ile analizler yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 20 Programı ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca toplanan verilerin yüzde, frekans hesapları ve korelasyon hesaplamaları SPSS 20 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Etik

Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 18.12.2020 tarihli değerlendirmesiyle 2021/393 karar sayısıyla araştırmanın yürütülmesinde herhangi bir etik sakınca bulunmadığına yönelik kararı alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada yer alan değişkenler ile ilgili betimsel istatistikler, ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yürütülen korelasyon analizi sonuçları ve yapısal eşitlik modellemesi gösterilmiştir.

Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler ve İlişkiler

Tablo 1: Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler (N=471)

Ölçekler	N	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Beden İmgesi Baş edebilme Stratejileri	471	65.74	17.51802	-.479	.764
Yeme Tutumu	471	39.62	11.38522	.639	-.067

Yeme Arzusu	471	23.99	17.52044	.854	-.064
-------------	-----	-------	----------	------	-------

Tablo 1’de Beden İmgesi Baş Edebilme Stratejileri puan ortalamasının 65.74, Yeme Tutumu puan ortalamasının 39.62, Yeme Arzusu puan ortalamasının 23.99 olduğu görülmektedir. Ayrıca çarpıklık basıklık değerleri (-.479 ile .854) normal dağılım kriterleriyle uyumludur (Hair vd.,2013).

Tablo 2: *Beden İmgesi Baş Edebilme Stratejileri, Yeme Tutumu, Yeme Arzusu Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler*

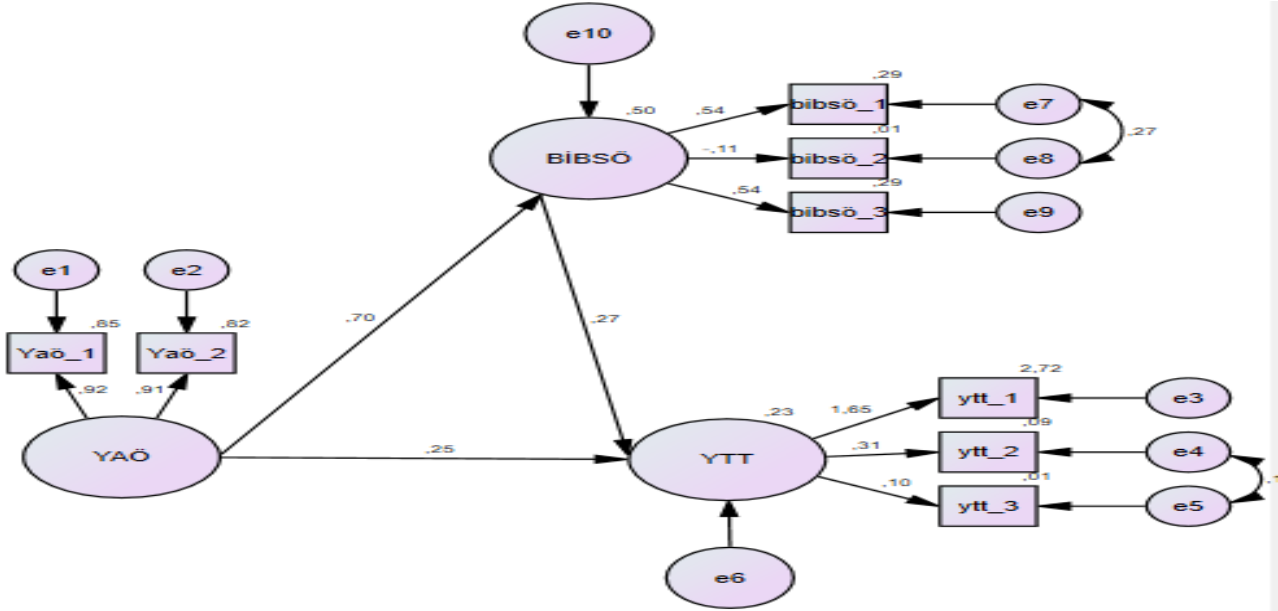
Alt Boyutlar	Ytt-1	Ytt-2	Ytt-3	Yaö-1	Yaö-2	Bibsö-1	Bibsö-2	Bib sö-3
Ytt-1	1							
Ytt-2	.49**	1						
Ytt-3	.23**	.20**	1					
Yaö-1	.66**	.12**	.12**	1				
Yaö-2	.64**	.09*	.065	.83**	1			
Bibsö-1	.43**	.13**	.21**	.35**	.31*	1		
Bibsö-2	-.001	.16**	.09*	-.007	-.09*	.16**	1	
Bibsö-3								1
	.38**	.042	.25**	.36**	.36**	.26**	.12**	

(Ytt-1: Yeme Meşguliyeti, Ytt-2: Kısıtlama, Ytt-3: Sosyal Baskı, Yaö-1: Yeme Düşüncesiyle ile Meşgul Olma Yaö-2: Yeme Üzerinde Kontrol Kaybı, Bibsö-1: Görünüşü Düzeltme, Bibsö-2: Olumlu Mantıksal Kabullenme, Bibsö-3: Kaçınma) *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 2’de beden imgesi baş edebilme stratejileri, yeme tutumu ve yeme arzusu değişkenlerinin alt boyutları arasındaki ilişkiler gösterilmektedir. Tablo incelendiğinde beden imgesi baş edebilme stratejilerinden görünüşü düzeltme stratejisinin, sırasıyla yeme tutumu alt boyutları olan yeme meşguliyeti (r=.43, **p<.01), kısıtlama (r=.13, **p<.01), sosyal baskı (r=.21, **p<.01); yeme arzusu alt boyutları olan yeme düşünceleri ile meşgul olma (r=.35, **p<.01) ve yeme üzerinde kontrol kaybı (r= .31, *p<.05) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Olumlu mantıksal kabullenme stratejisinin, sırasıyla yeme tutumu alt boyutları olan kısıtlama (r= .16, **p<.01) ve sosyal baskı (r= .09, *p<.05) ile pozitif yönde anlamlı düşük ilişki gözlemlenirken; yeme arzusu alt boyutları olan yeme üzerinde kontrol kaybı (r=-.09, *p<.05) ile negatif yönde anlamlı düşük ilişki gözlemlenmiştir. Kaçınma stratejisinin sırasıyla, yeme tutumu alt boyutları olan yeme meşguliyeti (r= .38, **p<.01) ve sosyal baskı (r= .25, **p<.01); yeme arzusu alt boyutu olan yeme üzerinde kontrol kaybı (r= .36, **p<.01) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Benzer şekilde yeme arzusu alt boyutu olan yeme düşünceleri ile meşgul olma sırasıyla yeme tutumu alt boyutları olan yeme meşguliyeti (r=.66, **p<.01), kısıtlama (r=. 12, **p<.01), sosyal baskı (r=. 12, **p<.01) ile pozitif yönde anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca yeme arzusu alt

boyutu olan yeme üzerine kontrol kaybı, sırasıyla yeme tutumu alt boyutları olan yeme meşguliyeti ($r=.64$, $**p<.01$) ve kısıtlama ($r=.09$, $*p<.05$) ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ölçme modellerinde gözlenen değişkenler, ölçme aracına ait maddeler olabileceği gibi, faktör toplam puanları da olabilmektedir (Çokluk vd., 2012). Yeme arzusu, yeme tutumu ve beden imgesi baş edebilme stratejileri için ilgili ölçeklerin alt boyutları gözlenen değişken olarak ele alınmıştır.



Şekil 1. Beden İmgesi Baş Edebilme Stratejileri, Yeme Tutumu ve Yeme Arzusu Arasındaki İlişkilere Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli

Tablo 1 de görüldüğü üzere; yeme arzusu, yeme tutumu ve beden imgesi baş edebilme stratejileri arasında oluşturulan modele ilişkin uyum indeksleri $\chi^2/sd = 4.97$, $GFI = .96$, $CFI = .95$, $NFI = .94$, $TLI = .91$, $RMSEA = .08$, $SRMR = .06$ olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir (Meydan ve Şeşen, 2015; Simon vd., 2010; Tabachnick ve Fidell, 2014). Modele ilişkin uyum değerlerine dair veriler Tablo 2’de test edilen model ise Şekil 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Test Edilen Modele İlişkin Elde Edilen Uyum İndeksler

İndeks	Mükemmel Uyum Ölçütü	İyi Uyum Ölçütü	Değerler	Sonuç
X^2/sd	0-3	3-5	4.97	İyi uyum
RMSEA	$0.00 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	0.08	İyi uyum
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$	0.95	Mükemmel uyum
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$	0.94	İyi uyum
TLI	$0.95 \leq NNFI(TLI) \leq 1.00$	$0.90 \leq NNFI(TLI) \leq 0.95$	0.91	İyi uyum
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$	0.96	Mükemmel uyum

SRMR	$0.00 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$	0.06	Iyi uyum
------	----------------------------	----------------------------	------	----------

RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, GFI: İyilik uyum indeksi, NFI: Normlaştırılmış uyum indeksi, TLI: Tucker-Lewis indeksi, CFI: Karşılaştırmalı uyum indeksi, SRMR: Standartlaştırılmış kök artık kareler ortalaması

Tablo 2. Beden İmgesi Baş Edebilme Stratejileri, Yeme Tutumu ve Yeme Arzusu Arasındaki İlişkilere Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	S.H.	t değeri
Yeme Tutumu	Yeme Arzusu	.435	.246	.189	.106	4.624***
Yeme Tutumu	Beden İmgesi Baş Edebilme Stratejileri	.267	.267	0	.372	3.748***
Beden İmgesi Baş Edebilme Stratejileri	Yeme Arzusu	.705	.705	0	.30	8.902***

S.H: Standart Hata

Oluşturulan yapısal eşitlik modelinden elde edilen sonuçlar yeme arzusunun yeme tutumunu yordadığını göstermiştir ($\beta = .246$, $t = 4.624$, $p < .001$). Benzer şekilde yeme arzusu beden imgesi baş edebilme stratejilerini de yordamaktadır ($\beta = .705$, $t = 8.902$, $p < .001$). Ayrıca beden imgesi baş edebilme stratejileri yeme tutumunu yordamaktadır ($\beta = .267$, $t = 3.748$, $p < .001$). Yeme arzusunun beden imgesi baş edebilme stratejileri üzerinden gerçekleşen yeme tutumu üzerindeki dolaylı etkisinin $\beta = .189$ ($p < .001$) olduğu tespit edilmiştir ve Bootstrapp analizi sonuçları da yeme arzusu ve yeme tutumu arasındaki ilişkide beden imgesi baş edebilme stratejilerinin kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir (%95 GA [.083, .383]).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı yeme arzusu, beden imgesi baş etme stratejileri ve yeme tutumu arasındaki yordayıcı ilişkileri ve yeme arzusu ile yeme tutumu ilişkisinde beden imgesi baş edebilme stratejilerinin aracı rolünü incelemektir. Çalışma bulgularında yeme arzusu ve yeme tutumu arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon analizlerinin sonuçları incelendiğinde; yeme arzusu “kontrol kaybı” alt boyutunun, yeme tutumunun “yeme meşguliyeti” alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı yüksek ilişki gösterirken, “kısıtlama” alt boyutu ile pozitif yönde düşük ilişki olduğunu göstermiştir. Yeme ile meşguliyet, kişinin yeme ile ilgili bilişsel ve duygusal tutumlarından oluşur. Birey, yeme davranışına dönük bilişsel ve duygusal süreçlerin, zihni gerektiğinden fazla düzeyde meşgul ettiğini ifade etmektedir (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2019). Özellikle bazı çalışmalarda istem dışı düşünce tarzının yeme arzularını artırdığı görülmektedir (

Kavanagh vd., 2005). Başka bir araştırmada; bilişsel stratejilere dayalı eğitim çalışmalarının yeme arzusunu azalttığını, yiyecek değerlendirmelerini önemli ölçüde değiştirdiğini, yiyecek seçimlerini daha geliştirdiğini ve sağlıklı yiyecekleri tercih etmeyi artırdığını göstermiştir (Boswell vd., 2018; Giuliani vd., 2014; Kober vd., 2010). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı yapılan çalışmalar, zihinsel imgeleme uygulamalarının yeme arzularını artırdığını göstermiştir (Harvey vd., 2005). Benzer deneysel araştırmalarda yemekleri görselleştirmenin (Kemps vd., 2005), yiyecekleri yeme, koklama hayalinin (May vd., 2004) yeme arzularını tetiklediğini göstermiştir. Bununla birlikte yeme arzuları ile baş etmede düşünce bastırmanın veya yeme davranışlarını engellemeye dönük stratejilerin de başarısız olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Kemps ve Tiggemann, 2010).

Çalışmada beden imgesi baş edebilme stratejilerinden “görünüşü düzeltme” alt boyutunun; yeme tutumu alt boyutlarından “yeme meşguliyeti” ve yeme arzusu alt boyutlarından “kontrol kaybı” ile pozitif yönde anlamlı yüksek ilişki göstermiştir. Görünüşü düzeltme stratejileri durum ile ilgili anlık çözümler üretse de beden imgesi ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip kişiler tarafından oldukça fazla kullanılmaktadır (Acarer, 2019). Benzer bir çalışmada beden imgesi ile ilgili olumsuz düşünce ve duyguları deneyimleme isteksizliği olan bireylerde görünüşü düzenleme stratejisinin kullanımına yönelik bulgular mevcuttur (Mancuso, 2016). Ancak Lovejoy (2001) çalışmasında olumlu beden imajının, bazen kompulsif aşırı yeme ve obezite gibi sağlık sorunlarını reddetmeye yönelik savunma mekanizması işlevi görebileceğini de ifade etmiştir. Beden imgesi baş edebilme stratejilerinden “olumlu mantıksal kabullenme” alt boyutunun; yeme tutumu alt boyutlarından “kısıtlama” ile pozitif yönde; yeme arzusu alt boyutlarından “kontrol kaybı” ile negatif yönde anlamlı düşük ilişki göstermektedir. Olumlu mantıksal kabullenme stratejileri bilişsel, davranışsal ve işlevsel öz bakımın kullanımını vurgulayan etkinlikleri ve mantıksal düşünceleri destekler (Bailey vd., 2016). Bu stratejide yeme davranışı ile ilgili endişeler daha düşük, beden imajı ilgili beklenen yaşam kalitesi daha yüksek algılanır (Cash ve Grasso, 2005). Araştırmalarda yiyeceklerin tekrarlanan tüketimi ile ilişkili uzun vadeli olumsuz sonuçlarına odaklanan kişilerin (örneğin, bu benim kalp hastalığı riskimi artırır); yiyeceği o an tüketerek anlık duygulara odaklanana göre (örneğin, tadı güzel olacak) yeme arzularını daha iyi düzenleyebildiğine yönelik bulgular mevcuttur (Sun ve Kober, 2020). Bilişsel stratejiler kişiye ve duruma özgü olup, yeme arzusuna ve değer verilen yiyeceklere yönelik bireylerin dürtüsel davranışlarını düzenlemeyi amaçlar (Berkman vd., 2017). Birey bilişsel stratejileri kullanarak sağlıklı veya sağlıklı olmayan yiyecek tercihlerinde, bu yiyeceklere karşı kontrol kaybını düzenler (Rangel, 2013). Bazı araştırma bulguları da bilişsel stratejilerin kişiler arasında Beden Kitle İndeksi (BKI) arasındaki farklılıklarda da etkili olduğunu göstermiştir.(Brownell vd., 2009). Bu noktada beden imgesi ile ilgili olumlu mantıksal kabullenme stratejilerinin, yeme arzularını düzenleme stratejileriyle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Araştırmanın bir diğer bulgusu, beden imgesi baş edebilme stratejilerinden “kaçınma” alt boyutunun; yeme tutumu alt boyutlarından “yeme meşguliyeti” ve yeme arzusu alt boyutlarından “kontrol kaybı” ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Kaçınma stratejisi, bireylerin beden imgesi ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini görmezden gelme veya olumsuzluklardan kaçmayı içine almaktadır (Doğan vd., 2011). Yapılan bir araştırmada beden imajından duyulan memnuniyetsizliğin, hem anksiyete hem de özgüven ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Altan, 2001). Bu araştırmayı destekleyen başka bir

çalışmada yüksek BKİ değeri ile kontrolsüz yeme davranışı arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Hays,2002). Mevcut araştırma bulguları da kaçınma stratejisinin yeme ile ilgili problemleri davranışların gelişimine zemin hazırlayabileceğini destekler niteliktedir.

Yeme arzusu, yeme tutumu ve beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelendiği yapısal eşitlik modeli sonuçları yeme arzusunun, yeme tutumunu ve beden imgesi baş edebilme stratejilerini pozitif yönlü yordadığını göstermektedir. Aynı modelde, beden imgesi baş edebilme stratejileri yeme tutumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yeme arzusunun yeme tutumunu beden imgesi baş etme stratejileri üzerinden dolaylı olarak da etkilediği saptanmıştır. Başka bir deyişle beden imgesi baş etme stratejileri değişkeninin yeme arzusu ve yeme tutumu arasındaki ilişkide aracı bir değişken olarak rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında yeme arzusu ile yeme tutumu türü arasında yüksek ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunduğu görülmektedir (Fahrenkamp vd., 2019; Greeno vd., 2000) Örneğin yeme tutumunda bilişsel kısıtlama arttıkça, yağlı yiyecekler ve tatlı yiyecekler için düşük yeme arzusu ilişkisi oluşurken; kontrolsüz yeme tutumu arttıkça, karbonhidrat türü yiyeceklere arzuların arttığını ve duygusal yeme tutumu arttıkça, yağlı yiyecekler ve fastfood (hızlı yiyecekler) için daha düşük yeme arzusu oluştuğuna yönelik bulgular mevcuttur (Abdella vd., 2019). Benzer bir çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri ile, özellikle sağlıksız yiyecekler yememenin faydalarına odaklanan bireylerin sağlıksız gıda alımını azaltma tutumu geliştirebileceği ifade edilmiştir (Yokum ve Stice, 2013). Bu noktada yeme arzusu ve yeme tutumu arasındaki ilişkiye dair elde edilen bu çeşitli bulgulardan yola çıkılarak söz konusu ilişkide aracı ya da düzenleyici değişken olarak rol oynayabilecek başka değişkenlerin de açıklanabileceği düşünülmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu araştırmaların belirgin bir kısmı, beden imgesi baş etme stratejilerinin yeme arzuları ile ilişkisinden çok; yeme tutumu (Arabaci vd., 2021; Timko vd., 2014) ilişkisi üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Başka bir araştırmada olumsuz beden imajı değerlendirmesinde görünüşle ilgili olumsuz düşünce ve duyguları deneyimleme konusundaki isteksizliğin, görünüşü düzeltme ve kaçınma gibi uyumsuz beden imajı baş etme stratejileri kullanımına yönlendirdiği ve bu durumun yeme bozukluğu belirtilerinin gelişimine yol açtığı açıklanmıştır (Mancuso, 2016). Farklı bir deneysel araştırmada ise yeme bozukluğu olan kadınların olumlu mantıksal kabullenme stratejilerini kullanma eğiliminin kadın kontrol grubuna göre daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hrabosky vd., 2009). Bu araştırma sonuçlarının da beden imgesi baş etme stratejilerinin dolaylı etkisini destekler nitelikte olduğu düşünülebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada kişilerin yeme arzularının yeme tutumlarını yordadığı ve kullanılan beden imgesi baş etme stratejilerinin yeme arzusu ve yeme tutumunda kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Gelişimsel ve önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında bireylerin yeme tutum türleri, yeme arzuları ve beden imgesi farkındalığına dönük psikoeğitsel grup çalışmaları faydalı olabilir. Yeme arzularının sadece fizyolojik değil bilişsel, duyuşsal ve davranışsal birleşenlerine yönelik müdahaleler uygulanabilir, tutum kavramının psikolojik alt yapısı daha anlaşılabilir yöntemlerle aktarılabilir. Beden görünümüne aşırı önem veren, kilo alma korkuları yaşayan bireylerin kısıtlayıcı yeme davranışlarına dönük bilişsel hatalarını ele

almak faydalı olabilir. Bu noktada bireylerin yeme arzularının nasıl tetiklendiğinin farkındalığı yeme tutumuna müdahaleyi de kolaylaştırabilir.

Bu araştırmanın katılımcılarının daha çok üniversite öğrencilerinden oluşması ve katılımcıların önemli bir kısmının kadınlardan oluşması çalışmanın sınırlılıkları olarak değerlendirilebilir. Farklı örneklem grupları ile yapılacak çalışmaların da ilgili literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abdella, H. M., El Farssi, H. O., Broom, D. R., Hadden, D. A., & Dalton, C. F. (2019). Eating behaviours and food cravings; influence of age, sex, BMI and FTO genotype. *Nutrients*, *11*(2), 377.

Abdullah, N. F., Hamirudin, A. H., Sidek, S., & Hassan, N. A. A. M. Food Craving and Symptoms of Premenstrual Syndrome Among University Students.

Abilés, V., Rodríguez-Ruiz, S., Abilés, J., Mellado, C., García, A., Pérez de la Cruz, A., & Fernández-Santaella, M. C. (2010). Psychological characteristics of morbidly obese candidates for bariatric surgery. *Obesity surgery*, *20*(2), 161-167.

Acarer, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde obsesif inanışlar ve beden imgesi ile baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Altan, A. (2001). Body image dissatisfaction, self-esteem and anxiety in plastic surgery patients. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

Arabaci, L. B., Arslan, A. B., Dagli, D. A., & Tas, G. (2021). The relationship between university students' childhood traumas and their body image coping strategies as well as eating attitudes. *Archives of psychiatric nursing*, *35*(1), 66-72.

Arslanoğlu, E. (2015). *Adölesan voleybolculara uygulanan yapılandırılmış grup müdahalesinin yeme tutumu, depresyon düzeyi, beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Bailey, K. A., Lamarch, L., Gammage, K. L., & Sullivan, P. J. (2016). Self-objectification and the use of body image coping strategies: The role of shame in highly physically active women. *The American journal of psychology*, *129*(1), 81-90.

Berkman, E. T., Hutcherson, C. A., Livingston, J. L., Kahn, L. E., & Inzlicht, M. (2017). Self-control as value-based choice. *Current directions in psychological science*, *26*(5), 422-428.

Boswell, R. G., & Kober, H. (2016). Food cue reactivity and craving predict eating and weight gain: a meta-analytic review. *Obesity Reviews*, *17*(2), 159-177.

Boswell, R. G., Sun, W., Suzuki, S., & Kober, H. (2018). Training in cognitive strategies reduces eating and improves food choice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *115*(48), E11238-E11247.

Brownell, K. D., Farley, T., Willett, W. C., Popkin, B. M., Chaloupka, F. J., Thompson, J. W., & Ludwig, D. S. (2009). The public health and economic benefits of taxing sugar-sweetened beverages. *New*

England journal of medicine, 361(16), 1599-1605.

Callaghan, E. E. (2007). Achieving balance: A case study examination of an adolescent coping with life-limiting cancer. *Journal of pediatric Oncology nursing*, 24(6), 334-339.

Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 39-47).

Cash, T. F., & Grasso, K. (2005). The norms and stability of new measures of the multidimensional body image construct. *Body Image*, 2(2), 199-203.

Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of psychosomatic research*, 58(2), 190-199.

Hawk Jr, L. W., Baschnagel, J. S., Ashare, R. L., & Epstein, L. H. (2004). Craving and startle modification during in vivo exposure to food cues. *Appetite*, 43(3), 285-294.

Colton, A. (2009). *Treating Bulimia Nervosa and Binge Eating: An Integrated Metacognitive and Cognitive Therapy Manual*, Myra Cooper, Gillian Todd and Adrian Wells, New York/London: Routledge, 2009. pp. 256.£ 22.99 (pb). ISBN: 978-1-58391-945-3. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(5), 599-600.

Cooley, E., & Toray, T. (2001). Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 28-36.

Cordero, E. D., & Israel, T. (2009). Parents as protective factors in eating problems of college women. *Eating Disorders*, 17(2), 146-161.

Coşkun, Z. K. (2020). *Anoreksiya Nervoza Tanısı Alan Kadınlarda Beden İmgesi ve Çocukluk Çağı Travmasının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi).

Cota, D., Tschöp, M. H., Horvath, T. L., & Levine, A. S. (2006). Cannabinoids, opioids and eating behavior: the molecular face of hedonism?. *Brain research reviews*, 51(1), 85-107.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*.

Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 121-129.

Dyer, A., Borgmann, E., Kleindienst, N., Feldmann Jr, R. E., Vocks, S., & Bohus, M. (2013). Body image in patients with posttraumatic stress disorder after childhood sexual abuse and co-occurring eating disorder. *Psychopathology*, 46(3), 186-191.

Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2019). Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) Üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78.

- Eskici, G. (2020). Covid-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on COVID 19), 124-129.
- Evans, E. H., Tovée, M. J., Boothroyd, L. G., & Drewett, R. F. (2013). Body dissatisfaction and disordered eating attitudes in 7-to 11-year-old girls: Testing a sociocultural model. *Body image*, 10(1), 8-15.
- Fahrenkamp, A. J., Darling, K. E., Ruzicka, E. B., & Sato, A. F. (2019). Food cravings and eating: the role of experiential avoidance. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1181.
- Farid, M., & Kamrani, M. A. (2016). The relationship between body image coping strategy and eating disorders among Iranian adolescent girls. *Bali Medical Journal*, 5(1), 17-22.
- Fazio, R. H. (1990). Multiple processes by which attitudes guide behavior: The MODE model as an integrative framework. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 23, pp. 75-109).
- Gardner, R. M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87(2), 327-337.
- Giuliani, N. R., Mann, T., Tomiyama, A. J., & Berkman, E. T. (2014). Neural systems underlying the reappraisal of personally craved foods. *Journal of cognitive neuroscience*, 26(7), 1390-1402.
- Greeno, C. G., Wing, R. R., & Shiffman, S. (2000). Binge antecedents in obese women with and without binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(1), 95.
- Gualdi-Russo, E., Albertini, A., Argnani, L., Celenza, F., Nicolucci, M., & Toselli, S. (2008). Weight status and body image perception in Italian children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 21(1), 39-45.
- Gupta, B., Yaduvanshi, R., Trivedi, J. K., & Nischal, A. (2012). A comparative study of body image and coping style in breast cancer patients. *Delhi Psychiatry Journal*, 15(1), 177-182.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R., & Tatham, R. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Essex, England. In: Pearson Education Limited.
- Harvey, K., Kemps, E., & Tiggemann, M. (2005). The nature of imagery processes underlying food cravings. *British Journal of Health Psychology*, 10(1), 49-56.
- Hill, A. J., Weaver, C. F., & Blundell, J. E. (1991). Food craving, dietary restraint and mood. *Appetite*, 17(3), 187-197.
- Hill, A. J. (2007). The psychology of food craving*: Symposium on 'Molecular mechanisms and psychology of food intake'. *Proceedings of the Nutrition Society*, 66(2), 277-285.
- Hrabosky, J. I., Cash, T. F., Veale, D., Neziroglu, F., Soll, E. A., Garner, D. M., ... & Phillips, K. A. (2009). Multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders, body dysmorphic disorder, and clinical controls: a multisite study. *Body image*, 6(3), 155-163.
- Jansen, A. (1998). A learning model of binge eating: cue reactivity and cue exposure. *Behaviour research and therapy*, 36(3), 257-272.

Karadağ, M. G., Elibol, E., Yıldırım, H., Akbulut, G., Çelik, M. G., Değirmenci, M., ... & Dinler, M. F. (2016). Sağlıklı yetişkin bireylerde yeme tutum ve ortorektik davranışlar ile obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Gazi Medical Journal*, 27(3).

Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.

Kavanagh, D. J., Andrade, J., & May, J. (2005). Imaginary relish and exquisite torture: the elaborated intrusion theory of desire. *Psychological review*, 112(2), 446.

Kemps, E., Tiggemann, M., & Hart, G. (2005). Chocolate cravings are susceptible to visuo-spatial interference. *Eating Behaviors*, 6(2), 101-107.

Kemps, E., & Tiggemann, M. (2010). A cognitive experimental approach to understanding and reducing food cravings. *Current Directions in Psychological Science*, 19(2), 86-90.

Kober, H., Kross, E. F., Mischel, W., Hart, C. L., & Ochsner, K. N. (2010). Regulation of craving by cognitive strategies in cigarette smokers. *Drug and alcohol dependence*, 106(1), 52-55.

Lee, M., & Lee, J. H. (2021). Ambivalent Food Craving and Psychobiological Characteristics in Individuals With Weight Suppression. *Frontiers in Psychology*, 12, 619025.

Lovejoy, M. (2001). Disturbances in the social body: Differences in body image and eating problems among African American and white women. *Gender & Society*, 15(2), 239–261.

Lowe MR, Butryn ML. Hedonic hunger: a new dimension of appetite? *Physiol Behav*. 2007 Jul 24;91(4):432-9. doi: 10.1016/j.physbeh.2007.04.006. Epub 2007 Apr 12. PMID: 17531274.

Mancuso, S. G. (2016). Body image inflexibility mediates the relationship between body image evaluation and maladaptive body image coping strategies. *Body Image*, 16, 28-31.

Maner, F. (2001). Yeme bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5(4), 130-139.

Mann, T., & Ward, A. (2001). Forbidden fruit: Does thinking about a prohibited food lead to its consumption?. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 319-327.

May, J., Andrade, J., Kavanagh, D. J., & Hetherington, M. (2012). Elaborated intrusion theory: a cognitive-emotional theory of food craving. *Current Obesity Reports*, 1(2), 114-121.

May, J., Andrade, J., Panabokke, N., & Kavanagh, D. (2004). Images of desire: Cognitive models of craving. *Memory*, 12(4), 447-461.

May, J., Kavanagh, D. J., & Andrade, J. (2015). The elaborated intrusion theory of desire: a 10-year retrospective and implications for addiction treatments. *Addictive Behaviors*, 44, 29-34.

McCrone, S., Dennis, K., Tomoyasu, N., & Carroll, J. (2000). A profile of early versus late onset of obesity in postmenopausal women. *Journal of women's health & gender-based medicine*, 9(9), 1007-1013.

McEvoy, P. M., Stritzke, W. G., French, D. J., Lang, A. R., & Ketterman, R. (2004). Comparison of three models of alcohol craving in young adults: a cross-validation. *Addiction*, 99(4), 482-497.

Meule, A., Lutz, A., Vögele, C., & Kübler, A. (2012). Food cravings discriminate differentially between successful and unsuccessful dieters and non-dieters. Validation of the Food Cravings Questionnaires in German. *Appetite*, 58(1), 88-97.

Meule, A., Westenhöfer, J., & Kübler, A. (2011). Food cravings mediate the relationship between rigid, but not flexible control of eating behavior and dieting success. *Appetite*, 57(3), 582-584.

Meydan, C. M., & Şeşen, H. (2015). Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları.

Myers, C. A., Martin, C. K., & Apolzan, J. W. (2018). Food cravings and body weight: a conditioning response. *Current opinion in endocrinology, diabetes, and obesity*, 25(5), 298.

Nederkoorn, C., Smulders, F. T. Y., & Jansen, A. (2000). Cephalic phase responses, craving and food intake in normal subjects. *Appetite*, 35(1), 45-55.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Chen, C., Larson, N. I., Christoph, M. J., & Sherwood, N. E. (2018). Eating, activity, and weight-related problems from adolescence to adulthood. *American journal of preventive medicine*, 55(2), 133-141.

Oliveira J, Cordás TA. The body asks and the mind judges: Food cravings in eating disorders. *Encephale*. 2020 Aug;46(4):269-282. doi: 10.1016/j.encep.2020.01.003. Epub 2020 Mar 6. PMID: 32151450.

Pelchat, M. L., Johnson, A., Chan, R., Valdez, J., & Ragland, J. D. (2004). Images of desire: food-craving activation during fMRI. *Neuroimage*, 23(4), 1486-1493.

Pelchat, M. L. (1997). Food cravings in young and elderly adults. *Appetite*, 28(2), 103-113.

Polivy, J., Coleman, J., & Herman, C. P. (2005). The effect of deprivation on food cravings and eating behavior in restrained and unrestrained eaters. *International Journal of Eating Disorders*, 38(4), 301-309.

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review of psychology*, 53(1), 187-213.

Preedy, V. R., Watson, R. R., & Martin, C. R. (Eds.). (2011). *Handbook of behavior, food and nutrition*. Springer Science & Business Media.

Rangel, A. (2013). Regulation of dietary choice by the decision-making circuitry. *Nature neuroscience*, 16(12), 1717-1724.

Richard, A., Meule, A., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2017). Food cravings in everyday life: An EMA study on snack-related thoughts, cravings, and consumption. *Appetite*, 113, 215-223.

Sağır, L. (2021). *Yeme Tutumu, Ayrılık Anksiyetesi ve Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Arasındaki İlişki*, Demiroğlu Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisansı.

Sanci, L., Coffey, C., Olsson, C., Reid, S., Carlin, J. B., & Patton, G. (2008). Childhood sexual abuse and eating disorders in females: findings from the Victorian Adolescent Health Cohort Study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(3), 261-267.

Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.

Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., & Härter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the Autonomy-Preference-Index (API). *Health expectations*, 13(3), 234-243.

Stein, C. M., Morris, N. J., Hall, N. B., & Nock, N. L. (2017). Structural equation modeling. In *Statistical Human Genetics* (pp. 557-580). Humana Press, New York, NY.

Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 128(5), 825.

Stopyra, M. A., Friederich, H. C., Sailer, S., Pauen, S., Bendszus, M., Herzog, W., & Simon, J. J. (2021). The effect of intestinal glucose load on neural regulation of food craving. *Nutritional neuroscience*, 24(2), 109-118.

Sun, W., & Kober, H. (2020). Regulating food craving: From mechanisms to interventions. *Physiology & behavior*, 222, 112878.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). Using multivariate statistics (New International ed.). *Harlow: Pearson*.

Tamini, B. K., Rahdar, Z., & Kahrazei, F. (2015). The relationship between obsessive-compulsive symptoms and body image in boy and girl high school students. *Psychology*, 6(10), 1323.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*: American Psychological Association

Timko, C. A., Juarascio, A. S., Martin, L. M., Faherty, A., & Kalodner, C. (2014). Body image avoidance: An under-explored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 203-211.

Traş, Z., & Gökçen, G. (2021). Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formunun Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 200-215.

van den Akker, K., Havermans, R. C., & Jansen, A. (2017). Appetitive conditioning to specific times of day. *Appetite*, 116, 232-238.

Volkow, N. D., & Wise, R. A. (2005). How can drug addiction help us understand obesity?. *Nature neuroscience*, 8(5), 555-560.

Wade, T. D., & Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of eating disorders*, 1(1), 1-6.

Walker, D. C., & Murray, A. D. (2012). Body image behaviors: Checking, fixing, and avoiding.

Wiers, R. W., & Stacy, A. W. (2006). Implicit cognition and addiction. *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 292-296.

Yokum, S., & Stice, E. (2013). Cognitive regulation of food craving: effects of three cognitive reappraisal strategies on neural response to palatable foods. *International journal of obesity*, 37(12), 1565-1570.

Zellner, D. A., Garriga-Trillo, A., Rohm, E., Centeno, S., & Parker, S. (1999). Food liking and craving:

A cross-cultural approach. *Appetite*, 33(1), 61-70.

EXTENDED ABSTRACT

The concept of desire can be thought of as “food craving”, which includes multiple dimensions, including cognitive (thinking about food), emotional (desire to overeat, mood changes), behavioral (orientation towards food seeking) and physiological (change in salivary secretion) processes (Eskici, 2020). The desire to eat can cause loss of control over eating (Meule et al., 2011).

Psychology-based studies on eating disorders seem to focus on body image as well as eating attitude (Arslanoğlu, 2015; Cooley & Toray, 2001). Body image is a multidimensional concept that includes an individual's perception, attitude, thought, emotion and behavior (Arabaci et al., 2021; Doğan et al., 2011; Thompson et al., 1999). This image can be perceived as a picture that a person creates in his mind, including his satisfaction or dissatisfaction with his own body (Gupta et al., 2012) and includes cognitive-emotional and behavioral dimensions (Doğan et al., 2011).

The directing effect of the desire to eat on the changes in the eating attitude (Meule et al., 2012), the deterioration in eating attitudes and the development of eating disorders (Karadağ et al., 2016), the fact that eating disorders can endanger physical health and life, and the probability of recurrence is high. reveals the importance of studies (Maner, 2001).

Materials and Methods

In this study, it was designed according to the quantitative method in the sample group between the ages of 18-40. structural equation modeling was used.

Working Group

The data obtained from 473 individuals, aged between 18 and 40, selected by easy accessibility sampling, were used in the research group.

Data Collection Tools

Short Form of Food Craving Scale

Food Craving Scale was revised and developed by Meule et al. (2014) in a German sample and a short 15 item form was prepared. An adaptation study of the short form to the Turkish sample was carried out by Traş and Gökçen (2021).

Eating Attitude Test-26 (YTT-26)

Eating Attitude Test-40 is a short form of 26 questions revised and shortened.

Body Image Coping Strategies Scale

he Body Image Coping Strategies Scale is a 29-item, four-point Likert scale developed by Cash et al. to measure individuals' coping strategies regarding body image threats and negativities.

Findings

The findings obtained as a result of the analyzes indicate that there is a positive relationship between the desire to eat, eating attitude and body image coping strategies. In addition, it was concluded that body image coping strategies play a partial mediating role in the relationship between eating desire and eating attitude.

Discussion

When the results of the correlation analyzes showing the relationships between the desire to eat and the eating attitude in the study findings are examined; While the "loss of control" sub-dimension of the desire to eat has a positive and significant high correlation with the "preoccupation of eating" sub-dimension while the "restriction" sub-dimension has a low positive correlation has been demonstrated. Engagement with eating consists of a person's cognitive and emotional attitudes about eating. The individual states that cognitive and emotional processes related to eating behavior occupy the mind more than necessary (Ergüney-Okumuş & Sertel-Berk, 2019). Especially in some studies, it is seen that involuntary thinking style increases the desire to eat (Kavanagh et al., 2005). In the study, the sub-dimension of "correcting the appearance", one of the body image coping strategies; It showed a positive and significant high correlation with "preoccupation with eating" sub-dimensions of eating attitude and "loss of control" from sub-dimensions of desire to eat.). In a similar study, there are findings regarding the use of the appearance regulation strategy in individuals who are reluctant to experience negative thoughts and emotions related to body image (Mancuso, 2016). The "positive logical acceptance" sub-dimension, one of the body image coping strategies; eating attitude sub-dimensions with "restriction" in a positive direction; There is a negative and significantly low relationship with "loss of control", one of the sub-dimensions of the desire to eat. People whose studies focus on the long-term negative consequences associated with repeated consumption of food (for example, it increases my risk of heart disease); There are findings that they can regulate their desire to eat better than those who focus on instant emotions (for example, it will taste good) by consuming the food at the moment (Sun and Kober, 2020). Another finding of the study is that the sub-dimension of "avoidance" from body image coping strategies; It has been shown that there is a significant positive correlation with "preoccupation with eating" sub-dimensions of eating attitude and "loss of control" from sub-dimensions of desire to eat. In a study, it was determined that dissatisfaction with body image is related to both anxiety and self-confidence (Altan, 2001).

It was concluded that the variable of body image coping strategies plays a role as a mediating variable in the relationship between eating desire and eating attitude. Looking at the literature, it is seen that there are studies showing a high correlation between the desire to eat and the type of eating attitude (Fahrenkamp et al., 2019; Greeno et al., 2000). while the desire relationship is formed; There are findings that as the uncontrolled eating attitude increases, the desires for carbohydrate-type foods increase, and as the emotional eating attitude increases, there is a lower desire to eat for fatty foods and fast food (Abdella et al., 2019).

Conclusion and Suggestions

In this study, it was found that people's eating desires predicted their eating attitudes and the body image coping strategies used had a partial mediator role in eating desire and eating attitude. Within the scope of developmental and preventive guidance services, psychoeducational group studies on individuals' eating attitude types, eating desires and body image awareness may be beneficial.

The fact that the participants of this research are mostly university students and that a significant part of the participants are women can be considered as the limitations of the study. It is thought that studies with different sample groups can contribute to the relevant literature.