

Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği'nin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması

Pınar HAMURCU*, İrem Nur ŞAHİN**, Abdullah ÇELİK***

Öz

Amaç: Bu çalışmada "Food Craving Acceptance and Action Questionnaire (FAAQ)"ın Türkçe uyarlaması "Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği (YAKDÖ)"nin geçerlilik ve güvenilirliğini ortaya koymak amaçlanmıştır.

Yöntem: Metodolojik araştırma tasarımı kullanılan çalışma, 2021-2022 akademik yılında Üsküdar Üniversitesi'nde 385 katılımcıyla yürütülmüştür. Google Formlar'da yapılandırılmış bir anket aracılığıyla Bilgi Formu, Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği (YAKDÖ) ve Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formu (FCQT-R) uygulanmıştır. İstatistiksel değerlendirmede iç tutarlılık katsayısı, faktör analizleri ve korelasyonları IBM SPSS26® yazılımı ile yapılmıştır.

Bulgular: YAKDÖ'nün 79 kişi ile yürütülen pilot çalışmasında, Cronbach's Alpha değeri 0,807 bulunarak, ölçeğin yüksek güvenilirlikte olduğu ve ölçekten madde çıkartılmadan, geçerlilik analizine uygun olduğu belirlenmiştir. Asıl çalışmanın 150 örneklemeyle gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi'nde, Kaiser-Mayer-Olkin değeri 0,903 ile örneklem hacminin çok iyi düzeyde yeterli olduğu ve Bartlett Küresellik Testi ile $\chi^2=972,116$ ve $p=0,000$ düzeyinde istatistiki açıdan anlamlılık olduğu bulunmuştur. Faktör yükleri $>0,20$ ve öz değerleri >1 olan ve toplam varyansın %69,078'ini açıklayan iki faktörlü bir yapı saptanmıştır. Asıl çalışmanın diğer 235 örneklemeyle gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi'nde 10 maddelik versiyonun uyum iyiliği indeksleri $RMSEA=0,048$; $CFI=0,969$; $GFI=0,978$; $NFI=0,951$; $SRMR=0,088$; $AGFI=0,964$; $\chi^2/df=1,904$ olarak yeterli uyum gösterdiği saptanmıştır. İç tutarlılık analizinde Cronbach's Alpha katsayısı 0,924 olarak bulunmuştur.

Sonuç: Bireylerin yeme isteklerini ve besin kabullerini değerlendirmeyi amaçlayan Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği (YAKDÖ)'nin Türkçe uyarlaması geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır.

Anahtar Sözcükler: Geçerlilik, güvenilirlik, beslenme, yeme bozuklukları, yeme alışkanlığı.

Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

Geliş / Received: 27.04.2022 & **Kabul / Accepted:** 28.02.2023

DOI: <https://doi.org/10.38079/igusabder.1109847>

* Sorumlu Yazar: Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Beykent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: pınarhamurcu@beykent.edu.tr [ORCID https://orcid.org/0000-0002-7569-6984](https://orcid.org/0000-0002-7569-6984)

** Arş. Gör., İstanbul Beykent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: nursahin@beykent.edu.tr [ORCID https://orcid.org/0000-0002-5446-9467](https://orcid.org/0000-0002-5446-9467)

*** İstatistik Uzmanı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İstatistik Bölümü, Samsun, Türkiye. E-posta: abdullahcel@gmail.com [ORCID https://orcid.org/0000-0003-4288-5567](https://orcid.org/0000-0003-4288-5567)

ETİK BİLDİRİM: Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 61351342/Kasım 2021-24 sayılı ve 29.11.2021 tarihli "Etik Kurul Onayı" ve "The Food Craving Acceptance and Action Questionnaire (FAAQ)" ölçek sahibi Evan Forman'dan özgün formun Türkçe'ye uyarlanması için e-posta aracılığıyla onay alınmıştır.

Validity and Reliability of Turkish Version of the Food Craving Acceptance and Action Questionnaire

Abstract

Aim: The aim of this study was to determine the validity and reliability of the Turkish version of “The Food Craving Acceptance and Action Questionnaire (FAAQ)”.

Methods: The study, using a methodological research design, was carried out with 385 participants at Üsküdar University in the 2021-2022 academic year. Sociodemographic questions, the FAAQ and the Short Form of Food Craving Scale (FCQT-R) were applied through a structured questionnaire created in Google Forms. In the statistical analyses, internal consistency coefficient, factor analyzes and correlations were made with IBM SPSS26® software.

Results: In the pilot study conducted with 79 participants, Cronbach's Alpha value was 0.807, and it was determined that the scale had high reliability and was suitable for validity analysis without removing any items. In the Explanatory Factor Analysis of the main study with 235 samples, the Kaiser-Mayer-Olkin value was 0.903, the sample size was very sufficient, and Bartlett Sphericity Test was statistically significant at the level of $\chi^2=972.116$ and $p=0.000$. Conclusionly, a 2-factor structure was revealed with factor loads >0.20 and eigenvalues >1 , explaining 69.078% of the total variance. In the Confirmatory Factor Analysis conducted with the other 235 samples of the main study; the Goodness-of-fit indices of the 10-item version were RMSEA=0.048; CFI=0.969; GFI=0.978; NFI=0.951; SRMR=0.088; AGFI=0.964; It was determined that $\chi^2/df=1,904$ showed sufficient fit.

Conclusion: The Turkish version of The Food Craving Acceptance and Action Questionnaire, which can be used to measure food craving and action, has been shown to be valid and reliable in the Turkish population.

Keywords: Validity, reliability, feeding, eating disorders, eating behavior.

Giriş

Yeme arzusu, yeme bozukluklarının saptanması ve tedavisinin geliştirilmesi için, üzerinde durulan başlıca konulardan biridir. Yeme arzusu, belirli bir yiyeceği tüketmeye yönelik yoğun bir istek veya arzu hali olarak tanımlanır ve bulimiya nervosa, tıkanırmasına yeme bozukluğu gibi çeşitli yeme bozukluğu patolojileri ve obezite ile ilişkilidir¹⁻³. Yeme arzusu; yemeyi düşünme açısından bilişsel; yemeği arzulama ve ruh halindeki değişimler açısından duygusal; yiyecek arama ve yeme açısından davranışsal ve tükürük, hormon salgılama açısından fizyolojik yönleri içerdiği için çok boyutlu değerlendirilmelidir⁴. Sürekli ve yoğun yaşanan yeme arzuları bireyin beslenme, sağlık veya bedensel görünüm gibi konulardaki psikolojik ve duygusal durumu için önemlidir⁵.

Yeme arzusu, genellikle istem dışı gelişir ve bireyler olumsuz düşüncelerden, hoş olmayan duygulardan kaçınmak için yemeye yönelir⁶. Özellikle, psikolojik katlığın (psikolojik esneklikte azalma) ve duygusal kırılganlığın arttığı dönemlerde, bireyler yeme ile ilgili düşünce ve

meşguliyetlerle daha fazla ilgilenerek, besin alımına yönelmektedir⁷. Bu yaklaşıma göre, problemlili davranış kalıplarının varlığı, olumsuz duygu veya düşünceleri deneyimlemekten kaçınmaya neden olan psikolojik katılık ile ilişkilidir⁸. Kabul ve Davranış Anketi II (Acceptance and Action Questionnaire-II – AAQ-II) gibi genel psikolojik esneklik ölçütleri olmasına rağmen, spesifik davranışları değerlendirmek için alana özgü psikolojik esneklik ölçütlerinin kullanılması önerilmektedir^{9,10}.

Yemekle ilgili duygu/düşünceleri deneyimleme istekliliğini (davranışsal boyutu) ve yemekle ilgili duygu/düşüncelerin kabulünü (duygusal boyutu) değerlendiren bir psikolojik esneklik ölçüsü, yeme farkındalığı ve ağırlık kontrolü tedavilerinin etkilerini daha iyi anlamak için önemlidir. Buradan yola çıkarak, Juarascio ve ark.'nın, 2011 yılında geliştirdiği The Food Craving Acceptance and Action Questionnaire (FAAQ), bireylerin hem yeme arzusuna karşı duygu ve düşüncelerini kontrol etme, değiştirme, bastırma veya kaçınma girişiminde bulunmadan yemek yemeyi “Kabul” ederek duygusal boyutta; hem de yeme arzuna rağmen, ağırlık kontrolü veya sağlıklı beslenme “istekliliğini” davranışsal boyutta değerlendirmeyi amaçlamaktadır¹¹. FAAQ, Kabul ve Davranış Anketi-2 (Acceptance and Action Questionnaire-AAQ-II)’ye dayanarak geliştirildiği için, yeme dürtülerini, yemeye karşı motivasyonu ve yeme davranışlarını değerlendirmeyi amaçlayan 10 soruluk, 6’lı likert tipi (1=çok nadiren doğru, 6=her zaman doğru) ve “İsteklilik” ve “Kabul” olmak üzere iki faktörden oluşan bir ölçektir¹¹. Ong ve ark.'nın psikolojik esneklikte “Kabul ve Davranış Ölçekleri” varyasyonlarını inceledikleri derleme çalışmasında, FAAQ’ın yiyeceklerle bağlantılı psikolojik esnekliğin ölçümünde kullanılabileceği bildirilmiştir¹⁰.

Literatürde, yeme arzusunun kabulü, obezitenin anlaşılmasında ve ağırlık kaybı programlarında “kabule dayalı davranışçı tedavi”nin bir aracı olarak ayrıca, hem doğrudan etkisi, hem de düşünceyi bastırarak dolaylı yoldan duygusal yemeye ilişkisi açıklanmıştır^{3,12}. Phelan ve ark.'nın çalışmasında, ağırlık kaybı programına devam eden obez bireylerin, normal vücut ağırlığında olan bireylere göre, yiyecek isteklerini görmezden gelmeye daha fazla istekli oldukları gösterilmiştir¹³. FAAQ, ağırlık kaybı için önemli bir unsur olan “kabul stratejileri”ni içererek, “kabule dayalı davranışçı tedavi müdahaleleri”nde tedavi yanıtını incelemek için kullanılmıştır. Kabul temelli stratejiler, arzulama durumunda yeme davranışını değiştirebilmektedir (lezzetli besinlere karşı koyma, yeme arzusunu bastırabilme) ve “bilişsel yeniden yapılandırma” gibi standart stratejilerden daha etkili görünmektedir¹⁴.

Bu çalışmanın amacı Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği (YAKDÖ)’nin Türkiye örnekleminde uygulanabilirliğini değerlendirmektir.

Gereç ve Yöntem

Bu çalışmada metodolojik araştırma tasarımı kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde 2021-2022 akademik yılında kayıtlı olan 3656 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Literatüre bakıldığında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları

için örneklem hacmi saptamada, Goodwin minimum katılımcı sayısını, ölçekteki madde sayısının 3 katı ile başlatmakta ve 50 katına kadar geniş bir ranj tanımlamaktadır¹⁵. Buradan hareketle, pilot çalışma için 79 örneklem ve asıl çalışma için 385 örneklem ile yeterli sayı sağlanmıştır. Ayrıca randomizasyon tekniğiyle 150 örneklem ile “Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)” ve 235 örneklem ile “Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA)” yapılmıştır. Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 61351342/Kasım 2021-24 sayı ve 29.11.2021 tarihli “Etik Kurul Onayı” ve “The Food Craving Acceptance and Action Questionnaire (FAAQ)” ölçek sahibi Evan Forman’dan özgün formun Türkçe’ye uyarlanması için e-posta aracılığıyla onay alınmıştır.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri; gönüllü olmak, 18 yaş ve üzeri olmak, okuryazar olmak, anketi dolduracak kadar bilgisayar programları kullanabiliyor olmaktır. Araştırmanın dışlanma kriterleri ise dahil edilme kriterlerini karşılayamamak ve tanısı konmuş bir psikiyatrik hastalığa sahip olmaktır. Aralık 2021 – Şubat 2022 tarihleri arasında dünyanın ve ülkemizin içinde bulunduğu COVID-19 pandemi süreci nedeniyle demografik özellikleri sorgulayan (yaş, cinsiyet, antropometrik veriler gibi) Bilgi Formu, Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği (YAKDÖ) ve Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formu (FCQT-R) verileri Google Formlar aracılığıyla online olarak elde edilmiştir.

Anketin Çeviri ve Kültürel Adaptasyon Süreci/Dil Uyarlaması

Dil uyarlaması için, İngilizce ve Türkçe dillerini iyi derecede bilen Beslenme ve Diyetetik, Psikoloji, Psikiyatri ve İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümlerinden akademisyenler tarafından Türkçe/İngilizce ve İngilizce/Türkçe olmak üzere ölçeğin iki yönlü çevirisi, eşzamanlı yapılmıştır. Türkçe çeviriler sonrası dil uyarlamasının tamamlanması için psikolinguistik özelliklerin tartışıldığı iki toplantı ve Beslenme ve Diyetetik alanından 5 farklı kişiden uzman görüşü alınması sonucunda ölçeğin uygulanabilir formu hazırlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği (YAKDÖ): Orijinal adı “The Food Craving Acceptance and Action Questionnaire (FAAQ)” olan ölçek Juarascio ve ark. tarafından geliştirilmiştir. Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği (YAKDÖ) bireylerin yeme isteklerini ve besin kabullerini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Ölçek 6’lı likert tipli, 10 maddeli, “İsteklilik” (M1, M2, M3, M5, M8, M10) ve “Kabul” (M4, M6, M7, M9) olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahiptir. “İsteklilik”, şiddetli yeme arzusu düşünce ve duygusuna rağmen, kişinin ağırlık yönetimi ve sağlıklı beslenme için kendi değerleriyle uyumlu davranışlarda bulunma düzeyini ifade ederken; “Tutum”, kişinin şiddetli yeme arzusu düşünce ve duygularını kontrol etme, değiştirme, bastırma veya kaçınma girişiminde bulunmadan yemekle ilgili istek, duygu ve fizyolojik deneyimleri yaşamaya ne kadar açık olduğunu yansıtmaktadır. Ölçeğin 3, 4, 6, 7 ve 9. maddeleri tersine puanlanır. Ölçekten toplam alınacak puan 10-60 aralığındadır¹¹.

Yeme Arsuzu Ölçeği Kısa Formu (FCQT-R): Cepeda-Benito ve ark. tarafından geliştirilen 39 maddeden oluşan Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formu (Short Form of Food Craving Scale-FCQT-R)'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Traş ve Gökçen tarafından yapılmıştır^{16,17}. FCQT-R, "Hiçbir Zaman" (1) ile "Her zaman" (6) arasında değişen 6'lı likert tipli, tek faktörlü bir ölçektir. Ölçekten alınacak puan aralığı 15-90 arasındadır. Düşük puan düşük yemek arzusu motivasyonunu gösterirken; yüksek puan yüksek yeme arzusu motivasyonunu göstermektedir¹⁷.

Pilot Çalışma

78 kişi ile yürütülen YAKDÖ pilot çalışmasında Cronbach's Alpha değeri 0,807 ile ölçeğin yüksek güvenilirlikte olduğu bulunmuştur¹⁸. Madde analizleri sonuçlarına göre, 10 ölçek maddesinin Cronbach's Alpha değerleri 0,771 ile 0,823 aralığında olup, <0,30 değeri olan madde olmadığı için ölçekten madde çıkarılması gerekmediği¹⁸ ve YAKDÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik analizi için uygun olduğu belirlenmiştir.

İstatistiksel Analiz

YAKDÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik analizleri için ilk aşamada dil geçerliliği çalışmalarına yer verilmiştir. Dil geçerliliği için İngilizce ve Türkçe anket sorusu cevaplarına uzmanlar tarafından karar verilmiştir. Ölçeğin faktör analizine uygunluğu "Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Testi" ve "Bartlett Küresellik Testi" ile belirlenmiştir. Anketin güvenilirlik analizleri kapsamında madde geçerliliğini belirlemek üzere madde silindiğinde Cronbach's Alpha değerleri ile düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için "Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)" ve "Temel Bileşenler Analizi (TBA)"; faktör tutma yöntemi olarak "Varimax Döndürme" tekniği kullanılmıştır. Ortaya çıkan faktör yapısını test etmek, yapı ve bileşen geçerlilikleri için ise "Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)" kullanılmıştır. DFA modeli uyum indeksleri "Maximum Likelihood" tekniği ile değerlendirilmiştir. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. İstatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) v26.0 ve R Project v3.6.1 yazılımları kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan 385 üniversite öğrencisinin %78,7'si kadın ve %21,3'ü erkektir. Yaş ortalaması $20,8 \pm 3,49$ yıl olan öğrencilerin Beden Kütle İndeksi (BKİ) ortalaması $22,29 \pm 3,60$ kg/m^2 'dir. BKİ gruplarına göre öğrencilerin %65,2'si normal vücut ağırlığındadır ve %86'sının hekim tarafından tanısı konulan herhangi bir hastalığı bulunmamaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Çalışma verilerinin tanımlayıcı bulguları

Cinsiyet	n	%
Kadın	303	78,7
Erkek	82	21,3
Yaş ($\bar{X} \pm SS$)	20,88±3,49	
BKİ Grup		
Zayıf	53	13,8
Normal Kilolu	251	65,2
Fazla Kilolu	81	21,0
BKİ ($\bar{X} \pm SS$)	22,29±3,60	
Hekim Tarafından Tanısı Konulan Hastalık Durumu		
Yok	331	86,0
Var	54	14,0

Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği (YAKDÖ) Geçerlilik Analizi

Bu araştırmada ölçeğin faktör yapısını ortaya çıkarmak için AFA; ortaya çıkan faktör yapısını test etmek ve birleşen geçerlilik için DFA kullanılmıştır.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)

Öncelikle, “Kaiser-Mayer-Olkin (KMO)” ve “Bartlett Küresellik Testi” ile verilerin faktör analizine uygunluğu test edilmiştir. Bu çalışmanın KMO değeri 0,903 ile, örneklem hacminin faktör analizi için çok iyi düzeyde yeterli olduğu bulunmuştur¹⁹. Normal dağılım düzeyinin ölçülebilmesi için yapılan “Bartlett Küresellik Testi” ile $\chi^2=972,116$ ve $p=0,000$ düzeyinde anlamlılık bulunmuştur. Uygulanan testler sonucunda, çalışma örnekleminin faktör analizine uygun olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek üzere kullanılan Temel Bileşenler Analizi (TBA)nde, ölçeğin çok faktörlü yapıya uygun olması nedeniyle, faktör tutma yöntemi olarak “Varimax Döndürme Tekniği” kullanılmıştır. Bu çalışmada, değeri $<0,20$ olan bir madde bulunmadığı için eksiltme yapılmamıştır²⁰. AFA sonucunda, faktör yükleri $>0,20$ ve öz değerleri >1 olan ve toplam varyansın %69,078’ini açıklayan iki faktörlü bir yapı ortaya konulmuştur. Çok faktörlü desenlerde açıklanan varyansın %40-%60 aralığında olması yeterli görülmektedir²¹. Ortaya çıkan faktörler, “İsteklilik” ve “Kabul” şeklinde adlandırılmıştır. Faktör düzeyine giren maddeler incelendiğinde, “İsteklilik” alt boyutunda “M1, M2, M3, M5, M8, M10” ve “Kabul” alt boyutunda “M4, M6, M7, M9” maddelerinin olduğu belirlenmiştir. YAKDÖ’nün 6’lı likert tipli, 10 maddeli ve iki faktörlü bir

yapıya sahip olduğu ve ölçekten toplam alınacak puanın 10-60 aralığında olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. YAKDÖ'nün maddelerinin faktör yükleri

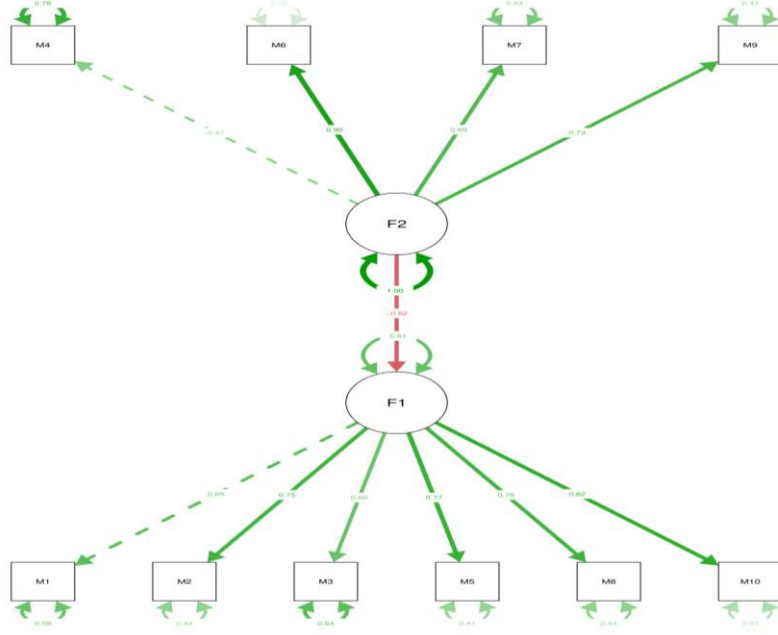
Faktör	İsteklilik	Kabul
M10	0,882	
M2	0,849	
M1	0,828	
M8	0,795	
M5	0,785	
M3	0,634	
M9*		0,897
M7*		0,976
M4*		0,814
M6*		0,762
Özdeğer	5,986	1,022
Açıklanan Varyans (%)	59,860	9,218
Cronbach's Alpha (α)	0,894	0,864

YAKDÖ: Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği,

*Maddeler ters puanlanmaktadır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

YAKDÖ'nün iki faktörlü yapısını doğrulamak amacıyla DFA uygulama aşamasında, R programı kullanılarak "Maximum Likelihood" tekniği ile modelin uyum indeksleri değerlendirilmiştir. Gerçekleştirilen ilk modelde ölçüt değerlerin sağlandığı gözlenmiş ve standardize faktör yükleri <0,2 olan madde olmadığından²² ölçekten madde çıkarılmamıştır (Şekil 1).

Şekil 1. Araştırmanın DFA modeli

Not: F1: İsteklilik, F2: Kabul

Bu işlemten sonra, elde edilen modelin uygunluğu, RMSEA (Root Mean Square Error Approximation), Normed Fit Index (NFI), Comparative Fit Index (CFI), SRMR (Square Root of Mean Square Residual), Goodness of Fit Index (GFI) ve Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) gibi uyum ölçütleri ile test edilmiştir²³. Yapılan analiz sonucu, χ^2/df değeri 1,904; RMSEA değeri 0,048; NFI değeri 0,951; CFI değeri 0,969; SRMR değeri 0,088; GFI değeri 0,978 ve AGFI değeri 0,964 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen veriler, eşik değerler içerisinde olduğundan, model uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. YAKDÖ'nün uyum iyiliği değerleri

Uyum indeksi	Eşik Değerler	Analiz Sonuçları
Serbestlik Derecesi	-	34
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	1,904
RMSEA	$0,00 \leq RMSA \leq 0,05$	0,048
NFI	$0,90 \leq NFI \leq 1,00$	0,951
CFI	$0,90 \leq CFI \leq 1,00$	0,969
SRMR	$SRMR < 0,10$	0,088
GFI	$0,85 \leq GFI \leq 1,00$	0,978
AGFI	$0,85 \leq AGFI \leq 1,00$	0,964

*YAKDÖ: Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği

Bu araştırmada, güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri 0,924 ile YAKD'nn yüksek güvenilirliğe sahip olduğu bulunmuřtur¹⁸. "İsteklilik" ve "Kabul" alt faktörleri için ise Cronbach's Alpha değerleri sırasıyla 0,894 ve 0,864'dr.

YAKD puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri incelendiğinde, "İsteklilik" alt boyutunun en küçük 6,0 ile en yüksek 36,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 19,72±7,06 olduğu ve "Kabul" alt boyutunun 4,0-24,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 13,76±4,97 olduğu görülmektedir. "YAKD" puanlarında ise en küçük 14,0 ile en yüksek 55,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 33,48±6,38 olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. YAKD puanlarının tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyut	Minimum	Maksimum	Ort.	Std. Sapma
İsteklilik	6,00	36,00	19,72	7,06
Kabul	4,00	24,00	13,76	4,97
YAKD Toplam	14,00	55,00	33,48	6,38

*YAKD: Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış leği

YAKD'nn "İsteklilik" ile "Kabul" alt faktörleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif korelasyon saptanmıştır ($p=0.000$). FCQT-R ile YAKD ve alt faktörleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur ($p<0,01$). BKİ ile YAKD ve "İsteklilik" faktörü arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur ($p<0,01$) (Tablo 5).

Tablo 5. Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış leği (YAKD) puanı ve alt boyutu puanları ile Yeme Arzusu leğinin Kısa Formu (FCQT-R) puanı ve BKİ arasındaki korelasyonları

		İsteklilik	Kabul	YAKD	FCQT-R	BKİ
İsteklilik	r	1				
	p					
Kabul	r	-,482	1			
	p	,000***				
YAKD	r	,730	,247	1		
	p	,000***	,000***			
FCQT-R	r	-,277	-,176	-,443	1	
	p	,000***	,007**	,000***		
BKİ	r	-,175	-,039	-,225	,171	1
	p	,007**	,547	,001**	,008**	

r: Pearson Momentler arpımı Korelasyon Katsayısı $p<0,01$; $p<0,001$

Tartışma

YAKDÖ orijinal çalışmasında AFA ile faktör yükleri $>0,50$; öz değerleri >1 olan ve toplam varyansın %62,48'ini açıklayan iki faktör elde edilmiştir. Cronbach's Alpha değeri "İsteklilik" faktörü için ,82 ve "Kabul" faktörü için ,60 olmak üzere, ölçeğin ,93 iç tutarlılık ile yüksek güvenilirliğe sahip olduğu bildirilmiştir¹¹. Ölçeğin İspanyol uyarlamasında KMO değeri ,82 olan, faktör yükleri $>0,70$; öz değerleri >1 olan ve "İsteklilik" boyutu %36,05'i ve "Kabul" boyutu %30,92'si olmak üzere toplam varyansın %66,97'sini açıklayan iki faktör elde edilmiştir. DFA ile uyum indeksleri ($\chi^2[13]=48,42$; $p<0,001$; CFI=0,95; TLI=0,92; RMSEA=0,10 [0,07–0,12 CI 90%], SRMR=0,08) ve alt faktörlerin Cronbach's Alpha değerleri sırasıyla ,88 ve ,87 olmak üzere 10 maddelik ölçeğin iç tutarlılığı ,80 olarak bildirilmiştir²⁴. Bu çalışmada ise KMO değeri ,903 olan, faktör yükleri $>0,60$; öz değerleri >1 olan, "İsteklilik" boyutu %59,86'sı ve "Kabul" boyutu %9,22'si olmak üzere toplam varyansın %69,08'ini açıklayan, iki faktörlü bir yapı ortaya konulmuştur. Ölçeğin iki faktörlü yapısı DFA ile doğrulanmış ve model uyum indeksleri ($\chi^2/df=1,904$, RMSEA=0,048; NFI=0,951; CFI=0,969; SRMR=0,088) ve alt faktörlerin Cronbach's Alpha değerleri sırasıyla ,894 ve ,864 olmak üzere 10 maddelik ölçeğin iç tutarlılığı ,924 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda YAKDÖ'nün eşik değerler içerisinde orijinal ve uyarlama çalışmalara paralel değerlerle, model uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde, iç tutarlılığı yüksek bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin "İsteklilik" alt faktörü; bireylerin yemeye ilişkin dürtülere, aşermelere veya sıkıntılı düşünce/duygulara rağmen, sağlıklı bir şekilde yemeyi düzenleme istekliliğini ölçmektedir. "İsteklilik" aynı zamanda, ağırlık yönetimi ve sağlıklı beslenme amacıyla davranışlarını ne ölçüde seçebildiğini de değerlendirmektedir. "İsteklilik" faktörü, yemek yeme arzusu ortaya çıkmasına rağmen sağlıklı beslenmeyi sürdürme farkındalığını göstermektedir²⁵. "Kabul" alt faktörü ise; bireylerin yemekle ilgili duygu ve düşüncelerini kontrol etmeye, değiştirmeye, bastırmaya veya kaçınmaya çalışmadan; yemekle ilişkili arzu, duygu ve fizyolojik deneyimler yaşamaya ne kadar açık olduğunu değerlendirmektedir¹¹.

YAKDÖ alt faktörlerinin ölçeğin orijinal çalışmasında birbirleriyle anlamlı, pozitif korelasyonları bulunurken; İspanyol uyarlamasında anlamlı negatif korelasyonları bulunmuştur^{11,24}. Bu çalışmada ise, YAKDÖ alt faktörlerinin birbirleriyle anlamlı negatif korelasyonları, "Kabul" alt boyutunun maddelerinin (4., 6., 7. ve 9. maddeler) ters puanlanmasından kaynaklanmaktadır. Bu sonuçlar, YAKDÖ'nün psikolojik esnekliği yani bir bireyin, stresli düşünceler, açlık veya şiddetli yeme arzuları yaşasa bile, sağlıklı beslenme ve ağırlık kontrolü farkındalığıyla tutarlı davranış seçeneklerini ne ölçüde seçtiğini hem kabul, hem de isteklilik boyutları ile değerlendirdiğini göstermektedir. İspanyol uyarlamasında, paralel form olarak AAQ-II kullanılmış ve aralarında saptanan korelasyon YAKDÖ'nün psikolojik esneklik ölçüsüne değerlendirilmesinde kullanılabilirliğini doğrulamıştır^{24,10}.

Ölçeğin orijinal çalışmasında, BKİ ile YAKDÖ arasında; İspanyol uyarlamasında ise BKİ ile YAKDÖ ve “Kabul” alt boyutu arasında anlamlı negatif korelasyon saptanmıştır. Bu çalışmada ise, BKİ ile YAKDÖ ve “İsteklilik” faktörü arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Bu durum, BKİ’si fazla olan bireylerin, “İsteklilik” faktörü doğrultusunda yeme arzularına rağmen, ağırlık kontrolüne uygun davranış düzeylerinin düşük olmasıyla açıklanabilir. Diğer taraftan, BKİ’si yüksek olan bireyler, “Kabul” faktörü doğrultusunda, kaçınma girişiminde bulunmadan yeme arzularını daha az tolere ediyor olabilir.

Araştırmada ölçeğin güvenilirlik incelemesinde tekrar-test uygulanmaması bir kısıtlılıktır. Zaman kısıtlılığı açısından değerlendirilerek ölçeğin güvenilirliği ölçmek için Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formu (FCQT-R) paralel form olarak kullanılmıştır.

Çalışma üniversite öğrencileriyle yapılmış olup, yaş ortalaması $21,18 \pm 3,21$ yıldır. Evde yemek yapma oranı düşük olan üniversite öğrencilerinin daha çok hazır veya paketli gıdalar tercih ediyor olmaları, bireylerin fizyolojik reseptörlerden çok psikolojik faktörlerden etkilenerek (yemeğin görseli, kokusu, reklamı veya arkadaşlar arasında rağbet edilmesi gibi) besinlere karşı yeme arzularının yüksek olmasını açıklayabilir. Bu nedenle YAKDÖ daha yüksek yaş grubunda olan bireylerle de çalışılmalıdır.

Sonuç

Bireylerin hem yeme arzusuna karşı duygu ve düşüncelerini ne kadar kontrol edebildiğini “Kabul” boyutunda duygusal olarak; hem de yeme arzuna rağmen, ağırlık kontrolü veya sağlıklı beslenme hevesini “isteklilik” boyutunda davranışsal olarak ölçmeyi amaçlayan Food Craving Acceptance and Action Questionnaire (FAAQ)ın Türkçe uyarlaması olan “Yeme Arzusu Kabullenme ve Davranış Ölçeği (YAKDÖ)” Türkiye örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır. Literatürdeki çalışmalar, YAKDÖ'nün besinlerle ilgili sıkıntılı duygu ve düşüncelerin kabulünün, yeme davranışlarına ve ağırlık kontrolüne etkisini anlamak için önemli bir adım olduğunu göstermektedir. Literatür çalışmaları, genel olarak psikolojik esnekliğin, ağırlık kontrolü ve yeme davranışına etkisini incelemektedir; YAKDÖ, yeme arzusu (rahatsız edici yiyecek isteklerinin kabulü) ile yeme farkındalığı (yiyeceği tüketmek/tüketmemek) arasındaki ilişkinin “İsteklilik” ve “Kabul” boyutlarıyla daha iyi anlaşılmasını sağlamak için bir araç olarak kullanılabilir. YAKDÖ, ayrıca bireylerin kilo verme sürecinde yemek ile ilgili isteklerin ve düşüncelerin kabulündeki değişiklikleri izlemek için de kullanılabilir.

Etik kurul: Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 61351342/Kasım 2021-24 sayı ve 29.11.2021 tarihli “Etik Kurul Onayı” alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu çalışmada herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

1. Weingarten HP, Elston D. Food cravings in a college population. *Appetite*. 1991;17:167–175.
2. Chao AM, Grilo CM, Sinha R. Food cravings, binge eating, and eating disorder psychopathology: exploring the moderating roles of gender and race. *Eating Behaviors*. 2016;21:41-47.
3. Coffino JA, Heiss S, Hormes JM. Targeting acceptance in the management of food craving: the mediating roles of eating styles and thought suppression. *Eating Behaviors*. 2018;29:132–136.
4. Hallam J, Boswell RG, DeVito EE, Kober H. Focus: sex and gender health: gender-related differences in food craving and obesity. *The Yale Journal of Biology and Medicine*. 2016;89(2),161-173.
5. Taylor M. A review of food craving measures. *Eating Behaviors*. 2019;32:101-110.
6. Fahrenkamp AJ, Darling KE, Ruzicka EB, Sato AF. Food cravings and eating: the role of experiential avoidance. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019;16(7):1181.
7. Niemiec MA, Boswell JF, Hormes JM. Development and initial validation of the obsessive compulsive eating scale. *Obesity*. 2016;24(8):1803-1809.
8. Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. 2006;44(1):1-25.
9. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, et al. Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-ii: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*. 2011;42(4):676-688.
10. Ong CW, Lee EB, Levin ME, Twohig MP. A review of AAQ variants and other context-specific measures of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2019;12:329-346.
11. Juarascio A, Forman E, Timko CA, Butryn M, Goodwin C. The development and validation of the food craving acceptance and action questionnaire (FAAQ). *Eating Behaviors*. 2011;12:182–187.
12. Forman EM, Butryn ML. A new look at the science of weight control: how acceptance and commitment strategies can address the challenge of self-regulation. *Appetite*. 2015;84:171–180.
13. Phelan S, Halfman T, Pinto AM, Foster GD. Behavioral and psychological strategies of long-term weight loss maintainers in a widely available weight management program. *Obesity*. 2020;28:421–428.

14. Karekla M, Georgiou N, Panayiotou G, Sandoz EK, Kurz AS, Constantinou M. Cognitive restructuring vs. defusion: Impact on craving, healthy and unhealthy food intake. *Eating Behaviors*. 2020;37:101385.
15. Goodwin LD. The role of factor analysis in the estimation of construct validity. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 1999;3(2):85-100.
16. Cepeda-Benito A, Gleaves DH, Williams TL, Erath SA. The development and validation of the state and trait food-cravings questionnaires. *Behavior Therapy*. 2000;31(1):151-173.
17. Traş Z, Gökçen G. Yeme arzusu ölçeği kısa formunun türk kültürüne uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2021;3(2):200-215.
18. Alpar R. *Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlilik-Güvenirlilik-SPSS'de Çözümleme Adımları ile Birlikte*. 6. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık. 2020; 527-636.
19. Çolakoğlu ÖM, Büyükekşi C. Açımlayıcı faktör analiz sürecini etkileyen unsurların değerlendirilmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2014;2(1):56-64.
20. Costello AB, Osborne J. Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research and Evaluation*. 2005;10(1):7.
21. Çokluk O, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş. *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları. 2016.
22. Harrington D. *Confirmatory factor analysis*. Oxford university press. 2009.
23. Çokluk O, Şekercioğlu G, Büyüköztürk S. *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi. 2010.
24. Manchón J, Quiles M, López-Roig S. The role of acceptance in eating behaviors-Spanish validation of food craving acceptance and action questionnaire (FAAQ-S). *Frontiers in Psychology*. 2021:3185.
25. Martin LM, Espel-Huynh HM, Marando-Blanck S, et al. Trusting homeostatic cues versus accepting hedonic cues: A randomized controlled trial comparing two distinct mindfulness-based intervention components. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2017;6(4):409-417.

YEME ARZUSU KABULLENME VE DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin doğruluğunu size uygun olarak derecelendirin. Seçimlerinizi yapmak için aşağıdaki derecelendirme ölçeğini kullanın.

	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse Her Zaman	Her zaman doğru
1. Aşırı yeme veya kötü beslenme tercihleri yapma isteğim olsa bile sağlıklı beslenmeye devam ederim.						
2. Aşırı yeme isteği ve dürtüsü yaşasam bile buna karşı koyabilirim.						
3. Yemek yememi kontrol etmek için yeme dürtülerimi baskılamam gerekir.						
4. Sağlıksız yeme dürtülerimden kurtulmaya konsantre olmam gerekir.						
5. Aşırı yeme isteği hissetsem bile, aşırı yemek zorunda değilim.						
6. Sağlıksız yeme dürtülerimi kontrol etmek, yeme alışkanlıklarımı kontrol etmek kadar önemlidir.						
7. Yediklerimde değişiklik yapmadan önce yemekle ilgili düşüncelerim ve hislerim değişmelidir.						
8. Canım sağlıksız yiyecekler istese bile, sağlıklı beslenmeye devam ederim.						
9. Beslenmemde önemli değişiklikler yapmadan önce, yeme dürtülerimi kontrol etmem gerekir.						
10. Sağlıksız bir şeyler yeme isteğim olsa bile, yine de sağlıklı yiyebilirim.						

Orijinal Kaynak:

© Copyright: Evan Forman'ın izniyle adaptasyonu yapılmıştır.