



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BESİN SEÇİMİ VE YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Funda IŞIK

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Alev KESER

ANKARA
2019

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ
İLE BESİN SEÇİMİ VE YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Funda IŞIK

**BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Alev KESER**

**ANKARA
2019**

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Genç Yetişkin Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçimi ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” başlıklı tez, bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler ve yorumlar bana aittir. Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Funda IŞIK

Tarih: 18/12/2019

İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalında

Funda IŞIK tarafından hazırlanan

“Genç Yetişkin Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçimi ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 18/12/2019

İmza

Prof. Dr. Ayşe Özfer Özçelik

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

Jüri Başkanı

İmza

İmza

Doç. Dr. Alev KESER

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

Üye

Doç. Dr. Hilal YILDIRAN

Gazi Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

İmza

Prof. Dr. Mehmet AKAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdür

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vii
Simgeler ve Kısaltmalar	viii
Şekiller	ix
Çizelgeler	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Kişiliğin Tanımı	2
1.1.1. Beş Faktörlü Kişilik Modeli (BFKM)	3
1.1.1.1. Duygusal Dengesizlik (Nevrotizm)	3
1.1.1.2. Sorumluluk	4
1.1.1.3. Dışadönüklük	5
1.1.1.4. Yumuşak Başlılık	6
1.1.1.5. Deneyime Açık Olma	6
1.2. Besin Seçimi	7
1.2.1. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler	8
1.2.2. Besin Seçim Motivasyonları	9
1.2.2.1. Sağlık	9
1.2.2.2. Ruh Hali	10
1.2.2.3. Kolaylık	11
1.2.2.4. Duyusal Çekicilik	12
1.2.2.4.1. Tat	12
1.2.2.4.2. Koku	12
1.2.2.4.3. Tekstür	13
1.2.2.4.4. Görüntü	14
1.2.2.4.5. Görünürlük	14
1.2.2.4.6. Renk	15

1.2.2.4.7. Çeşitlilik	15
1.2.2.5. Fiyat	15
1.2.2.6. Doğal İçerik	16
1.2.2.7. Ağırlık Kontrolü	17
1.2.2.8. Aşinalık	18
1.2.2.9. Etik Kaygılar	18
1.3. Yeme Davranışı	19
1.3.1. Emosyonel Yeme	20
1.3.2. Kısıtlayıcı Yeme	21
1.3.3 Dışsal Yeme	23
2. GEREÇ VE YÖNTEM	25
2.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	25
2.2. Araştırmanın Genel Planı	25
2.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	25
2.4. Antropometrik Ölçümlerin Değerlendirilmesi	26
2.4.1. Vücut Ağırlığı ve Vücut Yağ Yüzdesi	26
2.4.2. Boy Uzunluğu	26
2.4.3. Beden Kütle İndeksi (BKİ)	26
2.4.4. Bel Çevresi	27
2.4.5. Bel-Boy Oranı	27
2.5. Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi	27
2.6. Besin Seçimini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi	28
2.7. Yeme Davranışının Değerlendirilmesi	29
2.8. Verilerin Analizi	29
3. BULGULAR	31
3.1. Bireylerin Genel Özelliklerine İlişkin Bulgular	31
3.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bulgular	33
3.3. Bireylerin Kişilik Özelliklerine İlişkin Bulgular	34
3.4. Bireylerin Besin Seçim Motivasyonlarına İlişkin Bulgular	39
3.5. Bireylerin Yeme Davranışlarına İlişkin Bulgular	48

3.6. Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçimi Motivasyonları ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişki	55
4. TARTIŞMA	62
4.1. Bireylere Ait Genel Bilgilerin Değerlendirilmesi	62
4.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi	64
4.3. Bireylerin Kişilik Özelliklerinin ve Bazı parametrelerle İlişkisinin Değerlendirilmesi	65
4.4. Bireylerin Besin Seçimi Motivasyonlarının ve Bazı Parametrelerle İlişkisinin Değerlendirilmesi	67
4.5. Bireylerin Yeme Davranışlarının ve Bazı Parametrelerle İlişkisinin Değerlendirilmesi	71
4.6. Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçim Motivasyonları ve Yeme Davranışları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	73
4.6.1. Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçim Motivasyonları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	73
4.6.2. Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	75
4.6.3. Yeme Davranışı ile Besin Seçim Motivasyonları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	76
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	79
ÖZET	85
SUMMARY	86
KAYNAKLAR	87
EKLER	100
EK 1. Etik Kurul Onayı	100
EK 2. Araştırma İzni	102
EK 3. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	103
EK 4. Anket Formu	105
ÖZGEÇMİŞ	112

ÖNSÖZ

Kişilik, besin seçimi ve yeme davranışı üzerinde etkili olan önemli faktörlerden biridir. Bireylerin besin seçimi ve yeme davranışlarının altında yatan sebeplerin anlaşılması ve bu doğrultuda beslenme müdahalelerinin yapılabilmesi için kişiliğin etkilerini anlamak ve doğru değerlendirmek önemlidir. Bu araştırma, genç yetişkin bireylerde kişilik ile besin seçimi ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesini amaçlamaktadır.

Yüksek lisansımın başından sonuna kadar ilgisi, bilgisi, anlayışı ve manevi desteğiyle yanımda olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Alev KESER'e

Eğitim hayatım boyunca hayatıma dokunmuş, bugünlere gelmemde emeği olan tüm değerli öğretmenlerime,

Tez verileri toplama aşamasında her türlü yardımı ve desteği benden esirgemeyen ve bu süreçte her daim yanımda olup, bana inanan Arş. Gör. Kadriye Elif İMRE'ye,

Benim ben olmamı sağlayan, hayatımın her aşamasında sevgilerini ve desteklerini üzerimden hiç eksik etmeyen annem Sevgi IŞIK'a, babam Atilla IŞIK'a ve kardeşim Çağla IŞIK'a,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız.

SİMGELER VE KISALTMALAR

AMOS	Analysis of Moment Structure
β	Beta
BİA	Biyoelektriksel İmpedans Analizi
BFKM	Beş Faktörlü Kişilik Modeli
BKİ	Beden Kütle İndeksi
BST	Besin Seçim Testi
CFI	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index)
FCQ	Food Choice Questionnaire (Besin Seçim Testi)
GFI	İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index)
GDO	Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar
HYDA	Hollanda Yeme Davranışı Anketi
IFI	Fazlalık Uyum İndeksi (Incremental Fit Index)
LSD	Asgari Önemli Fark (Least Significant Difference Test)
OMKÖ	On Maddeli Kişilik Ölçeği
RMSEA	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation)
TLI	Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Tucker-Lewis Index)
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences)
SS	Standart Sapma
Std. β	Standart Beta
WHO	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

ŞEKİLLER

Şekil 3.1. Kişilik, Yeme Davranışı ve Besin Seçim Motivasyonları 55
Arasındaki İlişkiye Dair Kurulan Model



ÇİZELGELER

Çizelge 1.1.	Besin Seçimini Etkileyen Faktörler	8
Çizelge 1.2.	Tüketicilerin Besinlerin Doğallığında Dikkat Ettikleri Faktörler	17
Çizelge 2.1.	Beden Kütle İndeksinin WHO'ya Göre Sınıflaması	27
Çizelge 2.2.	Bel Çevresinin Değerlendirilmesi	27
Çizelge 3.1.	Genç Yetişkin Kadınların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	31
Çizelge 3.2.	Genç Yetişkin Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılımı	32
Çizelge 3.3.	Genç Yetişkin Kadınların Sigara İçme ve Alkollü İçki İçme Durumuna Göre Dağılımı	33
Çizelge 3.4.	Genç Yetişkin Kadınların Antropometrik Ölçümlerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Alt-Üst Değerleri	33
Çizelge 3.5.	Genç Yetişkin Kadınların BKİ, Bel Çevresi ve Bel-Boy Oranı Sınıflamasına Göre Dağılımı	34
Çizelge 3.6.	Genç Yetişkin Kadınların On Maddeli Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Puan Ortalamaları ve Madde Puan Ortalamaları	34
Çizelge 3.7.	Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Ana Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	35
Çizelge 3.8.	Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Ara Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	35
Çizelge 3.9.	Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	36
Çizelge 3.10.	Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Alkollü İçki İçme Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	36
Çizelge 3.11.	Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin BKİ'ne Göre Değerlendirilmesi	37

Çizelge 3.12.	Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Bel Çevresi Sınıflamasına Göre Değerlendirilmesi	38
Çizelge 3.13.	Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Bel-Boy Oranı Sınıflamasına Göre Değerlendirilmesi	38
Çizelge 3.14.	Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özellikleri ile Antropometrik Ölçümleri Arasındaki İlişki	39
Çizelge 3.15.	Genç Yetişkin Kadınların BST Alt Boyutlarının Puan Ortalamaları ve Madde Puan Ortalamalarının Değerlendirilmesi	40
Çizelge 3.16.	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Yaşadıkları Yere Göre Değerlendirilmesi	41
Çizelge 3.17.	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Yaşadıkları Yere Göre Değerlendirilmesi ve LSD Testi Sonuçları	42
Çizelge 3.18.	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Ana Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	42
Çizelge 3.19.	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Ara Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	43
Çizelge 3.20.	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Sigara İçme Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	43
Çizelge 3.21.	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Alkollü İçki İçme Durumuna Göre Değerlendirilmesi	44
Çizelge 3.22.	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi Motivasyonlarının BKİ'ne Göre Değerlendirilmesi	45
Çizelge 3.23.	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi Motivasyonlarının BKİ'ne Göre Değerlendirmesi ve LSD Testi Sonuçları	46

	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi	
Çizelge 3.24.	Motivasyonlarının Bel Çevresine Göre Değerlendirilmesi	46
	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi	
Çizelge 3.25.	Motivasyonlarının Bel Çevresine Göre Değerlendirilmesi ve LSD Testi Sonuçları	47
	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi	
Çizelge 3.26.	Motivasyonlarının Bel-Boy Oranına Göre Değerlendirilmesi	47
	Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi Motivasyonları ile Antropometrik Ölçümleri Arasındaki İlişki	
Çizelge 3.27.		48
	Genç Yetişkin Kadınların HYDA Alt Boyutlarının	
Çizelge 3.28.	Toplam ve Madde Puan Ortalamalarının Değerlendirilmesi	49
	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Yaşadıkları Yere Göre Değerlendirilmesi	
Çizelge 3.29.		50
	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Ana Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	
Çizelge 3.30.		50
	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Ara Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	
Çizelge 3.31.		51
	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Sigara İçme Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	
Çizelge 3.32.		51
	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Alkollü İçki İçme Durumuna Göre Değerlendirilmesi	
Çizelge 3.33.		51
	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının BKİ'ne Göre Değerlendirilmesi	
Çizelge 3.34.		52
	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının BKİ'ne Göre Değerlendirilmesi ve LSD ile Tamhane Testi Sonuçları	
Çizelge 3.35.		52
	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Bel Çevresine Göre Değerlendirilmesi	
Çizelge 3.36.		53

Çizelge 3.37.	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Bel Çevresine Göre Değerlendirilmesi ve LSD Testi Sonuçları	53
Çizelge 3.38.	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Bel-Boy Oranına Göre Değerlendirilmesi	54
Çizelge 3.39.	Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışı ile Antropometrik Ölçümleri Arasındaki İlişki	54
Çizelge 3.40.	Yol Analizi Sonuçlarının Uyum İndekslerine Göre Değerlendirilmesi	56
Çizelge 3.41.	OMKÖ Alt Boyutlarının BST Alt Boyutları Üzerindeki Etkilerinin Regresyon ile Belirlenmesi	56
Çizelge 3.42.	OMKÖ Alt Boyutlarının HYDA Alt Boyutları Üzerindeki Etkilerinin Regresyon ile Belirlenmesi	57
Çizelge 3.43.	HYDA Alt Boyutlarının BST Alt Boyutları Üzerindeki Etkilerinin Regresyon ile Belirlenmesi	57
Çizelge 3.44.	OMKÖ Alt Boyutlarının BST Alt Boyutlarına Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Değerlendirilmesi	58
Çizelge 3.45.	OMKÖ Alt Boyutlarının HYDA Alt Boyutlarına Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Değerlendirilmesi	59
Çizelge 3.46.	HYDA Alt Boyutlarının BST Alt Boyutlarına Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Değerlendirilmesi	60
Çizelge 3.47.	Modeldeki değişkenlerin determinasyon katsayıları (R ²)	61

1. GİRİŞ

Beslenme genetik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenen, bu nedenle multidisipliner bir yaklaşım ile incelenmesi gereken bir bilim dalıdır. Beslenme durumunu değerlendirirken göz önünde bulundurulması gereken psikolojik faktörlerden biri kişiliktir. Kişilik ile beslenme arasında dikkate değer bir ilişki vardır (Sutin ve Terracciano, 2016).

Kişilik özellikleri kolay kolay değişmeyen bir özelliğe sahiptir (Lunn ve ark., 2014). Bazı kişilik özelliklerine sahip olan bireylerde bozulmuş yeme davranışı gelişme riski daha yüksektir. Ancak yeme davranışı ve besin seçimleri değiştirilebilen faktörlerdir. Obezite tedavisinde yeme davranışı ve besin seçimine odaklanması tedavinin başarısını olumlu yönde etkileyebilir (Keller ve Siegrist, 2015).

Kişilik, tüm yönleriyle incelenmesi zor ve karmaşık bir kavramdır. Kesin bir tanımı olmamakla birlikte, kişilik, bireyleri başkalarından ayıran, birbiriyle bağlantılı pek çok özelliği barındıran tutarlı bir yapıdır (Kılıçlar ve ark., 2017). Kişilik ile sağlık arasında bir ilişki olduğu öne sürülmektedir. Bazı bireylerin neden diğerlerinden daha sağlıklı olduğunun açıklanmasında kişilik kavramına da yer verilmelidir (Srivastava ve Das, 2015). Çünkü kişilik özellikleri, sağlıklı ve uzun bir yaşam için belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Friedman ve arkadaşları, 1993; Goldberg ve Strycker, 2002). Özellikle kardiyovasküler hastalıklar, yüksek kan basıncı, diyabet ve gastroenterolojik hastalıklar başta olmak üzere kişilik özellikleri ile birçok hastalık arasında ilişki belirlenmiştir (Goldberg ve Strycker, 2002). Kişilik özellikleri ve sağlık çıktıları arasındaki ilişkide sigara kullanımı (Bogg ve Roberts, 2004), alkol alımı (Malouff ve ark., 2007), madde kullanımı (Terracciano ve ark., 2008) ve fiziksel aktivite (Rhodes ve Smith, 2006) gibi sağlıkla ilişkili davranışlar da rol oynamaktadır.

Kişilik özelliklerinin obeziteye neden olan ve kontrol edilebilen davranışlar üzerinde etkisi bulunduğu için kişilik ve beslenme arasında da dikkate değer bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Provencher ve ark., 2008; Sutin ve Terracciano, 2016). Kişilik

özellikleri, besin seçiminin ve yeme davranışlarının belirlenmesinde rol oynayan faktörler arasında yer alır. Ruh hali ve duygular çeşitli iç uyaranlarla besin seçimi üzerinde etki gösterirken; besin seçimi de hedonik sistem, sosyal çevre, bilişsel beklentiler ve iştaktaki değişim aracılığıyla ruh hali ve duyguları değiştirebilir. Duygular, ruh hali ve fizyolojik olarak uyarılma arasındaki ilişkinin anlaşılması zor olabilir. Bu durumun oluşmasında kişinin motivasyon durumu ve kişilik özelliklerinin de etkisi bulunmaktadır (Gibson, 2006).

Sonuç olarak hayatın her alanında etkisi görülen kişilik özelliklerinin, besin seçimi ve yeme davranışı üzerinde de etkisinin olduğu düşünülmektedir. Ancak bu etkinin yönünün belirlenebilmesi için farklı gruplarda çalışmaların yapılması ve bunun sonuçlarının yaygınlaştırılması, beslenme ile ilişkili hastalıkların tedavisinde kolaylaştırıcı bir faktör olabilir. Bu çalışmada, genç yetişkin kadınlarda kişilik özellikleri ile besin seçimi motivasyonları ve yeme davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Kişilik Tanımı

Psikolojinin önemli konularından biri olan kişilik, uzun yıllardır üzerinde çalışılan, çeşitli teori ve modellerle açıklanan bir kavramdır. Kişiliğin tanımı, farklı teorisyenler tarafından farklı kuramlarla yapılmıştır (Doğan, 2013). Ancak, tüm teorisyenlerin hemfikir olduğu ortak bir tanım bulunmamaktadır. Bunun sebebi, kişiliğin tek bir boyutta incelenememesi, karmaşık olması ve içinde insana has pek çok özelliği barındırmasıdır (Tatlılıoğlu, 2013).

Kişilik; kalıtsal faktörlerden etkilenen, öğrenme ile değişebilen, çeşitli durumlarda kişinin davranışını, farkındalığını ve motivasyonunu etkileyen; kişinin kendisinin ve etrafındaki insanların etkisiyle şekillenebilen, kişiyi diğer insanlardan farklı kılan, yaşam boyu süren dinamik bir süreçtir. Kişilik özellikleri, kişinin davranışlarını ve yaşam tarzını şekillendirmektedir (Altıntaş ve Özgen, 2015). Kişilik

özellikleri kişiye özgü ve kişileri birbirinden ayıran özelliklerdir. Kişilik, farklı durumlarda kalıcı ve tutarlı bir özellik gösterir (Lunn ve ark., 2014).

1.1.1. Beş Faktörlü Kişilik Modeli (BFKM)

Kişiliğin sınıflandırılması ile ilgili literatürde pek çok model bulunmaktadır (Altıntaş ve Özgen, 2017). Beş Faktörlü Kişilik Modeli bunlardan biridir. Bu modelde, kişilik özelliklerinin tanımlanmasında sıfatlar kullanılmaktadır. Beş Faktörlü Kişilik Modeli'ne göre kişilik “duygusal dengesizlik/nevrotizm”, “sorumluluk”, “dışadönüklük”, “yumuşak başlılık” ve “deneyime açıklık” olmak üzere beş farklı alt boyuttan oluşmaktadır (McCrae ve John, 1992). Beş Faktörlü Kişilik Modeli'nin bilim insanları tarafından kabul edilmesinde; deneysel ve boylamsal çalışmaları temel alması, değerlendirilen özelliklerin zamandan bağımsız olarak devamlılığını sürdürmesi, biyolojik faktörlerin etkili olması, geçerliliğinin farklı toplum ve etnik gruplarda kanıtlanmış olması, kullanılabilirliğinin ve psikometrik yönden kullanımının ve değerlendirilmesinin kolay olması etkili olmuştur (Doğan, 2013).

1.1.1.1. Duygusal Dengesizlik (Nevrotizm)

Duygusal dengesizlik, depresif olma, sinirlilik, alınganlık, endişeli ve gergin olma ile karakterizedir. Nevrotik bireylerin, duygusal dengesizlik puanları yüksektir. Nevrotizm depresyon, hayal kırıklığı, suçluluk duygusu, irrasyonel düşünme, düşük benlik saygısı, dürtü ve istek kontrolünde bozukluk, somatik şikâyetler ve sorunlarla başa çıkma mekanizmasında yetersizlik ile ilişkilidir. Nevrotik bireyler, psikiyatrik hastalıklara yatkınlık gösterebilmektedir (McCrae ve John, 1992). Nevrotik bireylerde duygusal dengesizlik, kronik düzeyde görülür. Bireyler stres yaratan durumlar karşısında zayıf tepkiler verir ve sıradan durumlar karşısında kendilerini tehdit altında hissedebilirler. Hayata karşı bakış açıları karamsardır (Kim, 2016) ve özgüvenleri, özsaygıları ve özyeterlilikleri düşüktür. Stres altında kaldıklarında daha pasif

davranırlar ve kendini suçlama, kaçınma, inkar gibi savunma mekanizmalarını kullanırlar (Ormel ve ark., 2013).

Sonuçları çelişkili olsa da, pek çok çalışmada nevrotizm, olumsuz sağlık davranışları, sigara içme ve alkollü içki tüketimi gibi riskli davranışlar ve kalitesiz uyku ile ilişkilendirilmiştir (Duggan ve ark., 2014; Hakulinen ve ark., 2015). Düşük sorumluluk ile yüksek nevrotizm özelliklerinin birlikte sağlığa zarar verebileceği ancak yüksek nevrotizm ve yüksek sorumluluk özelliklerinin beraber olmasının sağlığa potansiyel yararlarının olabileceği savunulmaktadır. Yüksek sorumluluk ve yüksek nevrotizmin birlikte olduğu durum “sağlıklı nevrotizm” olarak tanımlanmaktadır (Weston ve Jackson, 2015).

Nevrotik bireyler, sağlıksız beslenme eğilimindedirler (Möttus ve ark., 2012). Ayrıca çalışmalarda nevrotizm ve yüksek beden kütle indeksi (BKİ) arasında ilişki bulunmuştur (Armon ve ark., 2013; Magee ve Heaven, 2011). Kadınlarda erkeklere kıyasla nevrotizm ve yüksek BKİ arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğu görülmüştür (Armon ve ark., 2013; Brummett ve ark., 2006; Faith ve ark., 2001; Sutin ve Terracciano, 2016)

1.1.1.2. Sorumluluk

Sorumlu bireyler güvenilir, iradeli, düzenli (McCrae ve John, 1992), pratik, verimli çalışan, sistematik, dikkatli (Lunn ve ark., 2014), mükemmeliyetçi, her şeyi detaylı bir şekilde planlayan, hedef odaklı yaşayan ve bu hedefler doğrultusunda çaba harcayan bireylerdir (Grebitus ve Dumortier, 2016).

Sorumluluk özelliğinin, sağlık ve mortaliteyi etkileyen bir faktör olduğu ileri sürülmüştür. Friedman ve arkadaşlarının (1993) boylamsal çalışmalarının sonucunda, daha sorumlu yaşayan çocukların daha uzun süre yaşadıklarını saptanmıştır. Sorumluluk ile alkol alımı, sigara kullanımı ve sağlıksız beslenme arasında negatif

yönde ilişki; fiziksel aktivite arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Bogg ve Roberts, 2004). Sorumlu kişilik ile düşük vücut ağırlığı arasındaki ilişki, hem bireylerin kendi beyanlarına dayanan çalışmalarla, hem de klinik çalışmalarda belirlenmiştir (Sutin ve ark., 2011). Sorumlu bireyler disiplinli ve düzenli oldukları için diyete kolay uyum sağlayan (Sutin ve ark., 2011), aşırı yeme-içme davranışından kaçınan (Rush ve ark., 2009) ve fiziksel olarak aktif bireylerdir (Rhodes ve ark., 2006).

1.1.1.3. Dışadönüklük

Dışadönük bireyler aktif, enerjik, optimist, sıcakkanlı, konuşkan ve özgüvenli kişilik profiline sahipken (McCrae ve John, 1992); içe dönük bireyler utangaç, sessiz ve çekingendir (Lunn ve ark., 2014). Dışadönük bireyler sosyal ortamlarda odak noktası olmayı ve diğer insanlarla iletişim halinde olmayı sever (Greibitus ve Dumortier, 2016), sosyal hayatlarında sıklıkla arkadaşlarıyla dışarıda yemek yemeyi tercih ederler (Keller ve Siegrist, 2015). Dışadönük bireylerin ödüle duyarlılıkları yüksektir (Lucas ve ark., 2000).

Kişilik özellikleri, sağlık davranışlarını farklı duygu düzenleme ihtiyaçları yoluyla etkileyebilir. Nevrotik kişiler negatif ruh halinden kurtulmak için; dışadönük kişiler ise pozitif ruh halini artırmak için riskli davranışlara yönelirler (Wiebe ve ark., 2018, s.: 223-245).

Dışadönük ve yumuşak başlı kişiliğe sahip bireyler sosyaldır ve diğer insanlarla yakın ilişkiler kurabilirler. Bu durum, yeni beslenme alışkanlıklarını öğrenmeye ve yaşam tarzı haline getirmeye yardımcı olabilir (Möttus ve ark., 2012).

Dışadönüklük ile BKİ arasındaki ilişkiye yönelik çalışma sonuçları çelişkilidir. Bu farklılık bu kişilik tipini ölçmede kullanılan ölçeklerde dışadönüklük maddelerinin

içeriklerinin birbirinden farklı olmasından kaynaklanmaktadır (Sutin ve Terracciano, 2016).

1.1.1.4. Yumuşak Başlılık

Yumuşak başlı bireyler sosyal olarak uyumlu olma eğilimindedirler. Bu bireyler kibar, güvenilir, sempatik, düşünceli, yardımsever, sıcakkanlı ve bağışlayıcıdır (Grebitus ve Dumortier, 2016; Kim, 2016; Lunn ve ark., 2014 ve McCrae ve John, 1992). İnsanlarla işbirliği yapmayı severler ve insanlara karşı özenli davranırlar (Grebitus ve Dumortier, 2016). Bu bireylerin sosyal olmaları ve insanlarla yakın ilişkiler kurabilmeleri, yeni beslenme alışkanlıklarını öğrenmeye ve yaşam tarzı haline getirmeye yardımcı olabilir (Möttus ve ark., 2012).

1.1.1.5. Deneyime Açık Olma

Deneyime açık bireyler entelektüel olarak meraklı, yaratıcı, sanatsal, duygulara açık, güzelliğe duyarlı ve yeni şeyler keşfetmeye isteklidir (Kim, 2016; Lunn ve ark., 2014). Bunun aksine yeni deneyimlere kapalı bireyler sabit fikirli, tutucu ve gelenekseldir (Doğan, 2013).

Möttus ve arkadaşları (2013), deneyime açık olan bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmalarını, hazır ve şekerli besinlerden uzak durmalarına, entelektüel olarak yeniliklere açık ve meraklı olmalarına ve yeni besinlere daha kolay adapte olabilmelerine bağlamaktadır. Brummett ve arkadaşları (2008), bu sonuca benzer olarak, sağlıklı beslenme ile deneyime açık olma özelliği arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Çalışma sonucunda bu ilişkinin nedeninin, sağlıklı besinlere duyulan istekten ziyade yeni şeyleri deneme konusundaki ilgilerinin bir sonucu olduğu düşünülmüştür. Ancak bu değerlendirme, deneyime açık bireylerin sağlıklı besin tercihleri yapmalarının nedenlerini açıklamamaktadır (Lunn ve ark.,

2014). Golberg ve Stycker (2002) da, deneyime açıklık ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu desteklemiştir. Ancak çalışma sonucunda, bu ilişkiyi anlamak için tarihsel ve kültürel etkilerin de anlaşılması gerektiği vurgulanmıştır. Araştırmacılar, deneyime açıklık ile bazı besin çeşitleri arasındaki ilişkinin farklı kültürlerde aynı şekilde olmayabileceğini ifade etmişlerdir.

1.2. Besin Seçimi

Besin seçimi, sadece fiziksel açlığı gidermekle ilgili bir kavram değildir (Jiang ve ark., 2014). Besin seçimi günlük hayatta en yaygın davranışlardan biri olmanın yanında, birçok faktörden etkilenen kompleks bir davranıştır. Besin seçimini etkileyen bu faktörler, farklı disiplinler tarafından incelenir. Besin seçimi çalışmalarının temelini “kim”, “neyi”, “nerede”, “ne zaman” ve “neden” yer soruları oluşturmaktadır (Köster, 2009). Yaş, cinsiyet, genetik özellikler, kişilik, motivasyon, ruh hali, karar verme stratejileri, kültür, gelenekler, sosyal durum, yaşam tarzı, etik konular, inançlar, algılar ve beklentiler gibi kişisel özelliklerin yanında besinin görünüşü, tadı, kokusu ve dokusu gibi duyuşal özellikler, besinlere olan aşinalık, fiyat, besin içeriği, pazarlama, reklamlar ve markalar da besin seçimi üzerinde etkili faktörlerdir (Köster, 2009; Dikmen ve ark., 2016).

Besin seçimi, öğrenilen bir davranıştır. Beslenme alışkanlıkları bebeklik ve çocukluk döneminde oluşmaya başlar ve hayat boyu devam eder. Zamanla bu alışkanlıklar sabitlenir ve değişmesi zor bir hal alır (Köster, 2009). Ancak bireylerin besin tercihleri zamanla ya da belirli durumlarda değişiklik gösterebilir (Jiang ve ark., 2014). Besin tercihlerinde bağlamın etkisi de büyüktür. Örneğin, kahvaltıda tercih edilen besinler genellikle sadece kahvaltıda tüketilir (Rozin, 2006).

1.2.1. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler

Stok ve arkadaşları (2017), besin seçimi davranışında etkili olan faktörleri “Determinants of Nutrition and Eating Framework-DONE” adlı bir modelde toplamışlardır. Bu modele göre besin seçiminde etkili olan faktörler bireysel, kişiler arası, çevre ve politika olmak üzere dört başlıkta toplanmış ve her başlık altında besin seçimini etkileyen bileşenler belirlenmiştir (Çizelge 1.1).

Çizelge 1.1. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler (Stok ve ark., 2017)

Faktörler	Kategoriler	
Bireysel	Biyolojik	Beyin Fonksiyonu
		Oral Fonksiyon
		Besinle İlişkili Fizyoloji
	Demografik	Antropometri
		Duyusal Algı
		Uyku Özellikleri
	Psikolojik	Biyolojik Demografik Özellikler
		Kültürel Özellikler
		Durumsal Demografik Özellikler
Kişiler arası	Sosyal	Kişisel Sosyoekonomik Durum
		Kişilik
		Ruh Hali ve Duygular
	Kültürel	Özdenetim
		Sağlık Bilişleri
		Besin Bilgisi, Yetenekler ve Beceriler
	Ürün	Besin ile İlgili İnanışlar
		Besin Alışkanlıkları
		Yeme Davranışını Düzenleme
Çevre	Mikro	Ağrlık Kontrol Bilişleri ve Davranışlar
		Sosyal Etki
		Kültürel Biliş, Kültürel Davranışlar
	Makro	İçsel Ürün Özellikleri
		Dışsal Ürün Özellikleri
		Besin Tipi
	Endüstri	Porsiyon Büyüklüğü
		Evde Yemek Bulunması ve Erişilebilirlik
		Yeme Çevresi
Devlet	Doğal durum	
	Yaşam Alanının Özellikleri	
	Çevrede Besin Bulunması ve Erişilebilirlik	
Politika	Devlet	Besin Çıkış Yoğunluğu
		Besin Tanıtımlarına Maruziyet
		Market Fiyatları
Devlet	Devlet	Toplumsal Girişimler
		Endüstriyel Düzenlemeler
		Endüstri Etkisi
Devlet	Devlet	Devlet Düzenlemeleri
		Kampanyalar
		Geniş Devlet Politikaları

1.2.2. Besin Seçim Motivasyonları

Steptoe ve arkadaşları (1995), besin seçimini etkileyen faktörleri ölçmek amacıyla Besin Seçim Testi'ni (BST) (Food Choice Questionnaire-FCQ) geliştirmişlerdir. Besin seçimini etkileyen motivasyonlar sağlık, ruh hali, aşinalık, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, kolaylık ve etik kaygılar olmak üzere dokuz başlıkta toplanmıştır. Steptoe ve arkadaşları (1995) cinsiyetlere göre motivasyonların önem sırasının değiştiiğini tespit etmişlerdir. Çalışmanın sonucuna göre, besin seçiminde erkeklerin öncelik sırası duyuşal çekicilik, sağlık, kolaylık, fiyat, doğal içerik, ağırlık kontrolü, ruh hali, aşinalık ve etik kaygılar iken; kadınların öncelik sırası sağlık, duyuşal çekicilik, fiyat, kolaylık, doğal içerik, ağırlık kontrolü, ruh hali, etik kaygılar ve aşinalık olarak belirlenmiştir.

1.2.2.1. Sağlık

Bireyler besinlerin sağlıklı olup olmadığını değerlendirirken besin değerine, lezzetine ve doğallığına bakmaktadırlar. Tüketildiğinde bireyi mutlu eden, lezzetli gelen, sosyal ortamda tüketilmesi eğlenceli gelen besinlerin sağlıklı besinler oldukları düşünölmektedir. Ayrıca besinde gıda katkı maddesinin, koruyucuların ve kalıntının bulunmaması, bireylerde o besinin sağlıklı olduğu düşüncesini doğurmaktadır (Ditlevsen ve ark., 2019).

Yaş ve cinsiyet sağlıklı besin seçiminde etkili olan önemli faktörlerdir. Kadınların erkeklere kıyasla sağlıklı beslenme ve beslenmenin sağlık üzerine etkileri konusunda farkındalıklarının daha yüksek olduğu ve yaş ilerledikçe sağlıklı beslenme motivasyonunda artış olduğu ifade edilmiştir (Naughton ve ark., 2015).

Sağlıklı yeme motivasyonuna sahip bireylerin sağlıklı besin seçimi yapma olasılığı yüksek olmasına rağmen, beslenme rehberlerine göre belirlenen ihtiyaçların tam anlamıyla karşılandığını söylemek zordur (Naughton ve ark., 2015).

Bireylerin sağlıklı besin seçmelerinin temel nedeni, yalnızca sağlıklı olmak değildir. Bazı bireylerin sağlıklı besin tercihleri yapmalarının temelinde, zayıf olma arzusu yatar. Zayıf olma arzusu, özellikle kadınlarda sağlıklı besin seçiminde önemli bir motivasyondur. Besin seçimi üzerinde sağlıklı olma ve vücut ağırlığı yönetimi birbirinden bağımsız olarak ya da bir arada etki gösterebilir (Ree ve ark., 2008).

Sağlıklı beslenme konusunda motivasyon düşüklüğünün nedeni, bireylerin sağlıklı besinlerin lezzetsiz olduğunu düşünmelerinden kaynaklanabilir. Sağlıklı beslenme motivasyonu kazandırırken, sağlıklı besinlerin tat ve duyuşal özelliklerini göz önünde bulundurmak gerekir (Naughton ve arkadaşları, 2015). Organik besinler geleneksel besinlere kıyasla daha doğal, sağlıklı ve besleyici olarak algılanır. Bu algı, tüketicileri organik ürünleri satın almaya yönlendirebilir (Chen, 2007).

1.2.2.2. Ruh Hali

Ruh hali ve besin seçimi çift yönlü olarak birbirini etkileyen etmenlerdir. İkisinin arasında karmaşık bir ilişki vardır. Bu ilişkinin dinamiğinde açlık-tokluk mekanizması, ödül mekanizması gibi fizyolojik faktörler, yaş, hafıza, geçmiş deneyimler, savunma mekanizması, kişilik özellikleri gibi psikolojik faktörler, ekonomik faktörler ve yeme kültürü gibi sosyolojik faktörler etkilidir (Köster ve Mojet, 2015).

Birey bilinçli ve bilinçsiz olarak ruh haline ve isteklerine bağlı olarak kendine göre en iyi besin seçme stratejisini belirler. Negatif ruh halini azaltma, pozitif ruh halini arttırma, açlığı giderme, stresten kurtulma ve aversif fizyolojik semptomlarından kurtulma isteği besin seçimini etkiler (Gibson, 2006).

1.2.2.3. Kolaylık

Zaman kısıtlı bir kaynaktır. Post-modern toplumda değişen kültürel, ekonomik ve sosyodemografik faktörlerle birlikte zaman sıkıntısı yaşanmaktadır. Bu nedenle, insanlar besin hazırlamaya harcadıkları zamanı azaltmak ister. Kadınların iş hayatına katılması, yaşam tarzı değişiklikleri, aile yemeklerinin yapısının değişmesi ve boş zamana verilen önemin artmasıyla birlikte kolay hazırlanan ve ulaşılan besinlere yönelim artmıştır. Ev yemeklerinin yerini hazır besinler almıştır. Hazır besinlere yönelen tüketiciler besin alışverişini sevmeyen, yemek hazırlamaktan keyif almayan, yemek yapma yeteneği iyi olmayan ve yalnız yeme alışkanlığına sahip bireylerdir. Sosyo-demografik özelliklere bakıldığında genç bireylerin, bekar erkeklerin, eğitim düzeyi yüksek bireylerin ve çalışan bireylerin hazır besinlere yöneliminin daha fazla olduğu saptanmıştır (Casini ve ark., 2019).

Hazır besinler, dondurulmuş, soğutulmuş, kurutulmuş ve konserve ürünler de dahil olmak üzere toplu tüketim için üretilmiş, işlenmiş besinleri kapsayan çok geniş bir kategoridir (Jackson ve Viehoff, 2016). Hazır besinlere yönelim için zaman önemli bir faktör olmakla birlikte, yemek hazırlarken fiziksel ve mental olarak harcanan emeği en aza indirmek de önem taşımaktadır. Ayrıca hazır besinlerin fiyatlarının, ev yemeklerine kıyasla daha uygun olması da besin tercihlerini etkilemektedir (Brunner ve ark., 2010).

Besin kaynağına yakın olmak, besin seçimini etkileyen bir diğer faktördür. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, kafeteryalarda tatlı istasyonuna yakın oturan öğrencilerin daha uzak oturanlara kıyasla daha fazla tatlı tükettikleri saptanmıştır (Wadhera ve Capaldi-Phillips, 2014).

1.2.2.4. Duyusal Çekicilik

Besinin dikkat edilen ilk özelliği duyusal çekiciliğidir (Eertmans ve ark., 2005). Duyusal çekicilik, besinlerin lezzetli ya da lezzetsiz olarak algılanmasında etkilidir. Görüntüsü, tadı, dokusu ve kokusu hoşı giden besinler lezzetli olarak algılanır ve tercih edilir. Bu özelliklerin yanında işitsel uyarımlar da yeme isteğinin uyarılmasında etkilidir. Duyu kayıplarının olduğu durumlarda besinin duyusal çekiciliğine verilen tepkilerde değişimler meydana gelebilir. Yaşlılıkta, kanser tedavisi süresinde ve Alzheimer gibi nörodejenaratif hastalıklarda duyulardaki bozulmalara bağlı olarak iştah ve besin alımı etkilenebilmektedir (Boesveldt ve ark., 2018).

Besin seçimi, besin alımı sırasında besinin duyusal çekiciliği ile besin alımı sonrası oluşan tokluk ve doyum deneyimi arasındaki ilişki üzerine kurulan önemli bir öğrenilmiş davranıştır (Boesveldt ve ark., 2018).

1.2.2.4.1. Tat

Tat, besin seçimlerinde yaşam boyu etkili olan güçlü motivasyonlardan biridir. Bebeklerin sevdikleri besinleri yemek istemeleri ve sevmediklerini yemeyi reddetmeleri tadın, besin seçiminde yaşamın erken dönemlerinden itibaren etkili olduğunun önemli bir göstergesidir. Tat tercihleri doğuştan kazanılır, fakat deneyimlerle birlikte değişebilir (Boesveldt ve ark., 2018).

1.2.2.4.2. Koku

Yeme davranışında duyusal deneyim çok yönlüdür. Her bir duyusal bileşen iştah kontrolünü farklı fakat birbiriyle ilişkili şekillerde etkileme potansiyeline sahiptir. Bir besin görülmeden önce bile, ortamdaki besin kokuları yakın çevrede yenilebilir besinlerin varlığını işaret eder. Algılsın veya algılanmasın, tanıdık yemek

kokuları besin kaynağına dikkati çeker ve iştahı tetikler. Pizza ve kurabiye gibi yüksek enerji yoğunluğuna sahip besinlerin kokuları özellikle fazla ağırlıklı bireylerde ve besin alımında kısıtlamaya giden bireylerde besin alımını arttırabilir (Boesveldt ve ark., 2018).

Yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenen kokular, yaşamın ilerleyen dönemlerinde koku ve tat tercihlerini etkilemektedir. Gebelik ve laktasyon dönemlerinde sarımsak, sigara, alkol gibi ayırt edici kokulara sahip tercihlerde bulunan annelerin çocuklarının diğer annelerin çocuklarına kıyasla bu tercihleri yapma ihtimallerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Jiang ve ark., 2014).

1.2.2.4.3. Tekstür

Tekstür, duyuşsal özellikler ve kinestetik yöntem ile besinlerin yapılarının, fiziksel ve yüzeysel özelliklerinin belirlenmesinde kullanılan kalite kriterlerinden biridir. Tekstürün değerlendirilmesi ilk olarak görsel olarak başlar, ancak temel olarak ağızda gerçekleşir. Ağızda dişler ve tükürük sayesinde değerlendirme yapılır (Ertaş ve Doğruer, 2010). Tekstürel bir niteliğin sevilmesi parabol eğrisi şeklinde gösterilebilir. Parabolün tepe noktası bir tekstür özelliğinin en sevilen noktasını göstermektedir. Bu noktadan uzaklaştıkça beğeni azalmaktadır. Her besin için her bir tekstür özelliğinin optimum seviyesi farklılık gösterir. Ayrıca, tekstür özelliğinin, besin reddinin önemli bir nedeni olabileceği bilinmektedir. Tekstür ile ilgili çalışmalar diğer özelliklerle ilgili çalışmalara kıyasla daha yavaş ilerlemektedir. Bireylerin tekstür özellikleri ile ilgili farkındalıkları düşüktür. Bireyler tekstür özelliklerini söze dökmek konusunda sınırlı kalırlar. Besinleri tarif ederken tekstür özelliklerinden sıklıkla bahsedilmez; ancak tekstür, besinlerin reddedilmesinde önemli bir faktördür (Jeltema ve ark., 2015). Engelen ve De Wijk (2012), bireylerin tekstürü algılamakta sınırlı kalmalarının nedenini beklentiye bağlamaktadırlar. Yenilen besin beklentileri karşılıyorsa, tekstür özelliklerine odaklanmak gerekmez. Aksi durumda, tekstür özellikleri besin reddi için neden olarak gösterilir (Jeltema ve ark., 2015).

1.2.2.4.4. Görüntü

Her ne kadar çoğu birey besin seçiminde en önemli özelliğın tat olduğunu düşünse de, besinle ilk duyusal temas görsel olarak gerçekleşir (Wadhera ve Capaldi-Phillips, 2014). Besinin görüntüsü besinin kalitesi, tazeliğı ve tadı ile ilgili bilgi verir (Jiang ve ark., 2014). Besinin sadece görülmesi bile beyinde ödülle ilişkili alanların ve sinir yollarının uyarılmasını sağlar. Ayrıca besinin görüntüsü tat kalitesi, kokusu ve lezzeti hakkında beklenti yaratır. Besine görsel maruziyet, tükürük salgısını arttırarak sindirim sürecinin ilk adımını başlatmış olur (Wadhera ve Capaldi-Phillips, 2014).

Yeni bir besine maruz kalma, özellikle çocuklarda iki-beş yaş grubunda sıklıkla görülen sebze ve meyvelere karşı gelişen neofobiyi azaltabilir. Çocuklar yeni bir besini denemeden önce o besinin resimlerine ya da besinin kendisine görsel olarak maruz kalırsa, besini yemeye daha fazla istekli olur. Aynı zamanda görsel maruziyetin yanında, besinin görüntüsünü cazip hale getirmek de besinin tercih edilmesini arttırabilir. Bunun yanında sunum yapılan tabağın görseli de önemlidir (Wadhera ve Capaldi-Phillips, 2014).

1.2.2.4.5. Görünürlük

Besinlerin görünürlükleri arttıkça tüketimleri artabilir. Lezzetli olarak algılanan meyvelerin şeffaf paketlerde olanlarının, opak paketlerdekilere kıyasla daha fazla satıldığı ve daha az lezzetli olarak algılanan sebzelerin ise opak kaplarda olanlarının, şeffaf kaplardakilere kıyasla daha fazla satıldığı saptanmıştır (Deng ve Srinivasan, 2013).

1.2.2.4.6. Renk

Evrimsel bakış açısına göre, besinin görünüşü ve kokusu, potansiyel besinleri bulma ve besinlerin tüketilebilirliklerini değerlendirmek için önemlidir. Örneğin; meyvelerin renkleri olgunluklarının göstergesi olduğundan besin seçimini etkiler (De Wijk ve ark., 2004).

1.2.2.4.7. Çeşitlilik

Öğün içinde veya farklı öğünlerde besin çeşitliliğinin olması besin tüketimini artırır. Örneğin; sandviç ve yoğurtların tek bir malzemeye yapılanlarından ziyade içinde farklı tatların olduğu alternatifleri tercih edilir. Bunun bir açıklaması spesifik duyuşal doygunluktur. Farklı tatlar veya farklı besinler verildiğinde bireyin tek bir tat veya besinden aldığı keyif azalır. Farklı tatlar ve farklı besinler duyulara özgü doygunluğa ulaşmayı geciktirir ve enerji alımını artırır. Besin seçimlerinde çeşitlilik aranmasının tek sebebi tat duyusu değildir. Aynı zamanda besinin görünüşü de önem taşımaktadır (Wadhera ve Capaldi-Phillips, 2014).

1.2.2.5. Fiyat

Ekonomik faktörler beslenme durumunu belirleyen önemli faktörlerden biridir. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization/WHO), besin fiyatlarının yüksek olmasının halk sağlığını tehdit ettiğini, özellikle kadınlar, çocuklar, yaşlılar ve gelir düzeyi düşük aileler gibi dezavantajlı grupların bu durumdan etkilendiğini vurgulamıştır. Besin fiyatları ve gelir durumu bireylerin besin tercihlerini etkileyen faktörler arasındadır. Düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerde gelirin büyük kısmı besin alışverişine harcanmaktadır. Besin fiyatlarının yüksek olması düşük sosyoekonomik duruma sahip ailelerin sağlıklı besin tercihleri yapmalarına engel olmaktadır (Lo ve ark., 2009).

Enerji yoğunluğu ve enerji maliyeti arasında negatif yönlü ilişki vardır. Şeker ve yağ içeriği yüksek besinler, düşük maliyetle daha fazla enerji sağlayan besinlerdir. Tüketiciler sınırlı mali kaynaklarla enerji içeriği yoğun olan, şeker ve yağ içeriği yüksek besinler tercih ederek tasarruf yapmayı tercih ederler. Et ürünleri, sebze ve meyveler sağlıklı olmakla birlikte fiyatları yüksektir. Yüksek fiyatlardan dolayı tüketicinin besin tercihleri etkilenir (Drewnoski ve Darmon, 2005).

Tüketicilerin besin tercihlerinde besinin yöresel veya organik olması da önem taşımaktadır. Besinin yöresel veya organik olması tüketicinin daha yüksek fiyatları ödemeye istekli olmasına neden olur (Bazzani ve ark., 2015).

Besin fiyatlarındaki indirimler, alımları etkilemektedir. French ve arkadaşları (2001), düşük yağlı atıştırmalıkların fiyatları azaltıldığında, bu atıştırmalıkların satışında artış olduğunu belirlemiştir. Diğer bir çalışmada, sebze ve meyve fiyatlarında yapılan indirimle birlikte okul kafeteryalarında meyve satışlarında dört kat, havuç satışlarında iki kat artış görülmüştür (Lo ve ark., 2009).

1.2.2.6. Doğal İçerik

Aroma maddeleri, renklendiriciler ve koruyucular besinlerin organoleptik özelliklerini değiştirmek, besin değerini artırmak veya tüketiciye kolaylık sağlamak amacıyla eklenir. “Doğal” kelimesi tüketicilerde pozitif bir çağrışım yapmaktadır (Dickson-Spillmann ve ark., 2011). Doğal denildiğinde sağlıklı, taze, organik veya yöresel besinler akla gelmektedir (Román ve ark., 2017). Tüketici açısından bakıldığında, doğal besin ve organik besin kavramlarının tanımları arasında büyük bir karmaşa vardır. Organik besinlerin sentetik kimyasallar içermedikleri ve organik besinlerin, organik olmayan besinlere kıyasla daha sağlıklı oldukları düşünülmektedir. Ayrıca, organik besinler geleneksel besinlere kıyasla çevre dostu olarak görülmektedir. Sağlıkla ilgili endişelerin organik besinlerin satın alınmasının temel

sebebi olarak görülmektedir. Tüketici doğal içeriklere sahip olduğunu düşündüğü için organik besinlere yönelmektedir. Kadınlar erkeklere kıyasla besin içeriği ile ilgili daha fazla kaygı duymaktadırlar. Bunun nedeni kadınların sağlık ve besin güvenliği konularını erkeklere kıyasla daha fazla önemsemeleridir. Ancak doğal içerikli besin seçimi konusunda cinsiyete yönelik önyargılar olduğuna dair kanıtlar da mevcuttur (Dickson-Spillmann ve ark., 2011).

Çizelge 1.2. Tüketicilerin Besinlerin Doğallığında Dikkat Ettikleri Faktörler (Román ve ark., 2017)

Besinin Orjini	Üretimi		Üretim Aşaması	Son Ürün
	Bileşenleri			
	Bulunmayanlar	Bulunanlar		
Organik	Yapay Bileşenler	Doğal Bileşenler	Minimum İşlem	Sağlık
	Koruyucular			
	Katkı Maddeleri			
Yöresel	Yapay Renklendiriciler ve Tatlar	Geleneksel Üretim Yöntemleri /Ev Yapımı	Çevre Dostu / Doğaya Uygun	Lezzet
	Kimyasallar, Hormonlar ve Pestisitler			
	GDO		Taze	

GDO: Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar

1.2.2.7. Ağırlık Kontrolü

Beden ölçüleri ve vücut şekli ile ilgili pek çok insan kaygı duymaktadır. Bu kaygılar, besin seçimini etkilemektedir. Özellikle kadınlar zayıf olma arzusunu, besin seçiminde önemli bir motivasyon kaynağı olarak kullanırlar (Mela, 2001). Zayıf olmanın yanında kimi zaman sağlıklı olma motivasyonu da besin seçiminde etkili olur. Bu iki motivasyonun etkisi yaş gruplarına göre farklılık gösterir. Adölesanlarda ağırlık kontrolü daha baskınken; yaş ilerledikçe sağlıklı olma motivasyonunun önemi artar (Ree ve ark., 2008).

1.2.2.8. Aşinalık

Besinlere aşinalık, besinlerin görüntüsünün ve tadının algılanmasıyla birlikte şekillenir. Bebeğin besinlere aşinalığı ilk olarak anne karnında başlar. Emzirme döneminde ve ek besine geçişle birlikte devam eder. İlk deneyimler besin seçimlerinde etkili olur. Bebeklerin genellikle aşına oldukları besinleri tüketip, yeni besin denemeye açık olmalarının nedeni, yeni besinlerin keşfi sırasında potansiyel zararlı maddelere maruz kalmayı engellemektir. Ancak yeni besinlerin tüketilmesini engelleyen neofobiye karşı da bebeğin aşinalık kazanabilmesi için besinlerin tekrar tekrar denenmesi gerekir (Aldridge ve ark., 2009). Çocuklarda sebze ve meyve tüketimine yönelik gelişen neofobi durumunda sağlıklı besin seçimleri görülür (Eertmans ve ark., 2005).

King ve Meiselman (2010) bir besini satın alan bireyler ile satın almayan bireylerin duygu profiline birbirinden farklı olduğunu belirlemişlerdir. Ürüne aşına olmak bu noktada önem taşımaktadır. Ürünü kullanma sıklığına göre duyguların yoğunluğu artmaktadır. Ürünü satın almayan bireyler, negatif duygulara daha fazla odaklanmakta, bu durum neofobiyi de açıklamaktadır (Jiang ve ark., 2014).

1.2.2.9. Etik Kaygılar

Son yıllarda etik tüketicilik kavramı gündeme gelmiştir. Etik tüketicilik, kişisel ve ahlaki görüşlere dayalı olarak bilinçli ve kasıtlı bir şekilde belirli tüketim tercihlerine yönelmektir. Tüketici bir ürünü satın alma ya da satın almama kararını vererek veya etik koşullarda üretilmiş olan ürünleri almaya istekli olduğunu göstererek kurumsal uygulamaları yönlendirir (Dowd ve Burke, 2013). Etik tüketimde kişi sadece kendi istekleri ve değerlerine göre değil aynı zamanda iyi/kötü, doğru/yanlış gibi ahlaki düşünce ve değerleri de göz önünde bulundurarak seçimler yapar (Johnston ve ark., 2011).

Çevreci yaklaşımlar, insan ve hayvan hakları, adil ticaret gibi kavramlar bireylerin etik anlayış çerçevesinde tüketim tercihleri yapmalarına neden olmaktadır. Etik anlayışa dayalı beslenme ise sadece yeme eyleminin kurallarını içermez. Aynı zamanda kültürel bir olgudur. Etik yeme anlayışına sahip olma çevresel, siyasi ve etik açıdan farkındalıkla birlikte yeni bir tutum geliştirme ile ilişkilidir. Bununla birlikte toplumsal tabakalaşma ile sınıfsal bir kültürün yansımasıdır. Etik yeme anlayışına sahip bireylerin iyi eğitim görmüş ve gelir düzeyi orta-yüksek sınıftan oldukları görülmektedir (Konyar, 2017). DeVault (1991), zengin aileler için besinlerin kendini ifade etme alanı haline geldiğini, düşük gelirli ailelerin ise kendilerini besleyebilmelerinin bile başarı olduğunu ifade etmiştir. Ancak etik anlayışa göre ürünlerin alınmasını yalnızca ekonomik kaynakların göstergesi olarak değerlendirmek doğru değildir (Johnston ve ark., 2011). Tüketicilerin tercihleri ve ürünün ücretini ödemeye istekli olmaları kişisel ve/veya insani değerlerine bağlıdır. De Pelsmacker ve arkadaşları (2005), “Adil Ticaret” anlayışına sahip bireylerin adil ticaret etiketli kahvelere ödeme yapmaya istekli olduklarını belirlemişlerdir. Bunun temelinde etik ve sosyal konular yer almaktadır. Organik besinlerin tercih edilmesinde benzer bir durum söz konusudur.

Etik yeme anlayışı ile ilgili İstanbul’da yapılan bir çalışmada, bireylerin kendi bireysel etik anlayışlarına göre farklı tercihler yaptıkları, genel olarak yöresel yemekleri, dini inanışları doğrultusunda helal besinleri, popüler ticari ürünleri ve estetik kaygının ön planda tutularak seçkin diye nitelendirdikleri ürünleri tercih etme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Konyar, 2017).

1.3. Yeme Davranışı

Bireylerin beslenmeye dair sahip olduğu bütün bilgi birikimi, düşünce, duygu ve davranışların bir araya getirdiği eğilime yeme davranışı denilmektedir. Yeme davranışının şekillenmesinde kişinin algısı, besinlerle alakalı geçmiş tecrübeleri, demografik, fizyolojik, ekonomik, kültürel, sosyal ve coğrafi etmenler etkilidir. Yeme davranışları emosyonel yeme, dış yeme ve kısıtlayıcı yeme olmak üzere üç gruba

ayrılmaktadır (Altıntaş ve Özgen, 2015). Yeme davranışları psikosomatik teori, kısıtlı yeme teorisi ve dışsal yeme teorisi ile açıklanır (Snoek ve ark., 2013). Yeme davranışlarının her birindeki aşırılıklar yeme davranışı sorunlarına neden olur. Her yeme davranışı birbirinden farklı olduğu için, aşırı yeme davranışına neden olan faktörlerin de birbirinden farklı olması gerekir. Yeme davranışı problemleri sadece zayıf veya fazla ağırlıklı bireylerde değil normal vücut ağırlığına sahip olan bireylerde (özellikle genç kadınlarda) de yaygındır. Ayrıca her yeme davranışı türü kadınlarda erkeklerden daha belirgindir. Bu nedenle cinsiyete bağlı olarak her bir faktörün yeme davranışları ile ilişkileri net bir şekilde belirlenmelidir (Ohara ve ark., 2019). Yeme davranışı; emosyonel yeme, kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme olarak sınıflandırılabilir (Van Strein ve ark., 1986).

1.3.1. Emosyonel Yeme

Emosyonel yeme davranışı, kişinin negatif duygularla baş edebilmek için geliştirdiği aşırı yeme davranışı olarak tanımlanır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Aşırı yeme davranışının tetiklenmesinde fizyolojik açlığın etkisi bulunmamaktadır. Vücudun strese verdiği reaksiyonlar, tokluk durumunda görülen yanıtlarla benzerlik göstermektedir. Her iki durumda da açlık baskılanır ve iştah kaybı görülür. Fakat bazı bireylerde negatif duygusal uyaranların, normal fizyolojik durumun aksine besin alımında artışa neden olduğu görülmüştür. Bu durum psikosomatik teori ile açıklanmaktadır. Bu teoriye göre bireylerin besin alımındaki artışın nedeni açlık-tokluk sinyalleri yerine duygusal uyaranlara verilen yanıtlara bağlanmaktadır. Duygusal uyaranlara verilen bu tepkiler, bilinçli ve bilinçsiz olabilir. Bireyler stresten kurtulmak için bilinçli olarak yemek yemeyi tercih edebildiği gibi, duygularını çözümleyemediklerinde otomatik olarak yemek yemeye de yönelebilir (Altıntaş ve Özgen, 2015). Emosyonel yeme davranışı olan bireyler, negatif duygularını kontrol edebilmek amacıyla yağ ve şeker içeriği yüksek besinlerin tüketimini artırmaktadır (Macht, 2008).

Negatif duyguların besin alımına etkisi değerlendirildiğinde karmaşık sonuçlar bulunmuştur. Bu nedenle negatif duygu durumunun hangi koşullarda sağlıklı besin seçimlerine neden olduğu sorusu ortaya çıkmaktadır. Bu durum incelenirken psikolojik (ödül duyarlılığı, bilişsel değerlendirme, kısıtlayıcı yeme ve dürtüsellik), durumsal (stres ve açlık durumu), biyolojik (biyolojik cinsiyet ve vücut ağırlığı) ve kontrol faktörleri (zamansal yönelim, sağlık durumu ve eğitim durumu) göz önünde bulundurulmalıdır (Mantau ve ark., 2018).

Emosyonel yeme davranışı yüksek vücut ağırlığı ve sağlıklı besinlerin tüketimi ile ilişkili olduğundan problematik bir yeme tarzıdır. Emosyonel yeme davranışı obezite riskini artırır ve aşırı yeme isteğinden ötürü yeme bozukluklarının öncüsü olabilir (Kim ve ark., 2016).

1.3.2. Kısıtlayıcı Yeme

Kısıtlayıcı yeme, vücut ağırlığını koruma veya azaltma amacıyla geliştirilen, yemeye ilgili düşünce ve davranışlar olarak tanımlanır (Herman ve Mack, 1975). Kısıtlayıcı yeme davranışı açlık ve tokluktan ziyade bilişsel diyet kuralları ile ilişkilidir. Kısıtlı yeme teorisine göre, kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireyler vücut ağırlıklarını korumak ya da ağırlık kaybetmek amacıyla biyolojik açlıkları ile mücadele ederler (Fedoroff ve ark., 1997). Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireylerin çoğunluğu normal vücut ağırlığındadır. Sınır modeline (boundary model) göre, kısıtlayıcı yeme davranışı açlık-tokluk sinyallerinden ziyade bilişsel faktörler tarafından kontrol edilmektedir. Kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireylerde, kısıtlayıcı yeme davranışı olmayan bireylere kıyasla vücutlarından memnuniyetsizlik görülürken, beden algısında bozulma ile karşılaşılmaz (Pietrowsky ve ark., 2003).

Kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireyler kronik olarak diyet yaparlar. Bu bireyler kilo verme konusunda motive olmalarına rağmen girişimlerinde sıklıkla başarısız olurlar. Bu yeme davranışındaki bireyler, kısıtlama ve aşırı yeme nöbet

dönemleri arasında kısır döngü yaşarlar (Neimeijer ve ark., 2013). Kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireyler, yemek yeme isteği ve bu isteğe karşı koyma düşüncesi arasında gidip gelir. İhtiyaçlarından daha az besin tüketme eğilimi içindedirler. Besin alımlarını kısıtlasalar bile stresli durumlarda kısıtlayıcı yeme davranışı olmayanlara kıyasla daha fazla yeme tüketirler (Altıntaş ve Özgen, 2015). Bu durumun potansiyel açıklaması besinlere dikkat yanlılığı olabilir. Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireyler besin işaretlerini algılamakta daha dikkatli olurlar. Besine olan dikkatleri besine karşı arzularını arttırır, besine karşı olan arzunun artması ile bireyin besine olan dikkati daha çok artar (Neimeijer ve ark., 2013).

Kısıtlayıcı yeme davranışı olanlar sıklıkla öz kontrollerini kaybettiklerinde aşırı yeme davranışı sergiler. Kontrolün azalmasıyla birlikte yeme davranışı üzerindeki kısıtlama kalkar ve birey aşırı yemeye başlar (Heaven ve ark., 2001).

Kısıtlayıcı yeme davranışı sadece diyetle ilgili değil, aynı zamanda depresyon, nevrotizm ve düşük sorumluluk ile ilişkilidir (Heaven ve ark., 2001). Ayrıca kısıtlayıcı yemenin bireyi olumlu sonuçlar elde etmeye yönlendiren pozitif mükemmeliyetçilik ile arasında negatif; bireyi başarısız olmasını önlemeyi hedeflemesini sağlayan negatif mükemmeliyetçilik ile arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişkideki temel etken strestir. Bireyler vücutlarındaki en ufak kusurları bile başarısızlık olarak görürler (Wang ve Li, 2017).

Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireylerin vücut ağırlığı kontrolünde sorun yaşamalarının bir nedeni, bu bireylerin diğer bireylere kıyasla lezzetli besinlere karşı daha fazla olumlu örtük tutuma sahip olmalarıdır. Bu bireyler lezzetli besinleri tercih ettiklerinin farkında olmayabilir, yeme alışkanlıklarına ve aşırı yemelerinin yanlışlıkla olduğuna vurgu yapabilirler. Besinlerin ödül özelliği kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireylerin aşırı yemelerinde rol oynamaktadır. Sevilen bir besin kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireylerde diğer bireylerle karşılaştırıldığında daha iştah açıcı bir etki yaratır. Lezzetli besinlerin hedonik düşünceler üzerine etkisine bakıldığında; kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireylerde lezzetli besinlerin nötr besinlere kıyasla

anlık hedonik düşünceleri daha fazla aktif hale getirdiği görülürken, kısıtlayıcı yeme davranışına sahip olmayan bireylerde bu durum görülmemiştir. Kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireylerin bu tarz besinlere daha fazla tepki vermelerinin nedeni bu besinleri daha fazla sevmeleri ve daha fazla olumlu örtük tutum sergilemeleridir (Papies ve ark., 2009). Stroebe ve arkadaşları (2008), hedonik düşüncelere neden olan lezzetli besinler ile sürekli diyet yapma isteği arasında bireyin yaşadığı çatışmaya vurgu yapmaktadır. Bu süreç bilinçdışı gerçekleşir ve dikkat çekici besinler ulaşılabilir bir yerde olursa birey kendini kontrol etmede başarısız olur (Papies ve ark., 2009).

1.3.3. Dışsal Yeme

Dışsal yeme kişinin fizyolojik açlık durumu olmadan besinin kokusu, lezzeti ve görünüşü gibi besinsel uyarılardan aşırı şekilde etkilenmesi sonucu gelişen aşırı yeme davranışdır. Emosyonel yemenin aksine, dışsal yeme davranışı içsel faktörlerden değil, yemekle ilgili dışsal faktörlerden etkilenmektedir (Altıntaş ve Özgen, 2017).

Schachter'ın (1971) dışsal yeme teorisine göre, besinle ilişkili dışsal uyarılara yanıtın artışı ile aşırı yeme davranışı ilişkilidir. Schachter'e (1968) göre obez bireyler, açlık-tokluk hissinde içsel uyarılara karşı duyarsızdır. Bu nedenle besin alımını başlatmak ve bitirmek için dışsal uyarılara gereksinim duyarlar.

Dışsal yeme davranışı ödül mekanizması ile ilişkilidir. Lezzetli besinlerin kokusu ve görüntüsü ödül mekanizmasını harekete geçirir. Koku, görüntü gibi ödülle ilişkili özelliklerin, ödül mekanizmasının uyarılmasında ödülün kendisinden yani besinden daha fazla etkili olduğu bulunmuştur (Maxwell ve ark., 2017).

Sağlıklı kadınlarla yapılan bir çalışmada, kadınların besin tüketimlerini raporladıkları üç günlük tüketim kayıtlarında dışsal yeme davranışı ile bağlantılı olarak enerji alımının arttığı bulunmuştur (Lluch ve ark., 2000). Dışsal yeme davranışı

ideal vücut ağırlığındaki bireylerde BKİ'nin artışı ile ilişkili bulunmuştur (Burton ve ark., 2007). Bununla birlikte çocukluk çağı obezitesi (Braet ve Van Strien, 1997) ile ilişkili olduğunu belirleyen çalışmalar mevcuttur.

Dışsal yeme davranışı ile çocuklarda şeker tüketimi (Elfhag ve ark., 2008) ve ideal vücut ağırlığında olan kadınlarda sağlıksız atıştırmalık tüketimi (Nijs ve ark., 2010) arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak, kişilik ve beslenme arasında yadsınamaz bir ilişki vardır. Bu nedenle, yeme davranışı ve besin seçiminin doğru değerlendirilmesinde kişilik özellikleri göz ardı edilemez. Literatür incelendiğinde, kişilik ile besin seçimi (Carrillo ve ark., 2012; Bobić ve ark., 2012; Steptoe ve ark., 1995) ve yeme davranışları (Ohara ve ark., 2019; Elfhag ve Morey, 2008; Sutin ve Terracciano, 2016; Heaven ve ark., 2001) arasındaki ilişkiye dair pek çok çalışma mevcuttur. Ancak çalışmalarda kişilik, yeme davranışı ve besin seçimi bir arada değerlendirilmemiştir. Bu noktada, bu çalışmanın amacı, kişilik ile besin seçimi ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırmanın örneklemini, Kastamonu Üniversitesi Fazıl Boyner Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan, 19-24 yaş arasında 350 kadın öğrenci oluşturmaktadır. Veriler Kasım 2018-Nisan 2019 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmaya erkekler, kronik hastalığı, psikiyatrik tanısı olan ve psikiyatrik ilaç kullanan bireyler dâhil edilmemiştir.

2.2. Araştırmanın Genel Planı

Araştırmanın yürütülebilmesi için Ankara Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 12 Kasım 2018 tarihli 3-1220-18 sayılı 'Etik Kurul Onayı' (Ek 1) ve Kastamonu Üniversitesi Fazıl Boyner Sağlık Bilimleri Dekanlığı'ndan 09/10/2018 tarihli ve 72495208-100-E.40319 sayılı 'Araştırma İzni' (Ek 2) alınmıştır. Araştırmada Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uyulmuş, bireylere araştırma ile ilgili bilgi verilerek araştırmanın amacı açıklanmış ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul edenlere 'Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu' (Ek 3) okutulup imzalatılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerin verileri anket formu kullanılarak araştırmacı tarafından toplanmıştır (Ek 4).

2.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Araştırma verileri anket/soru formu ile toplanmıştır. Anket/soru formu, dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümünde sosyodemografik özellikler, beslenme alışkanlıkları ve antropometrik ölçümler yer almaktadır. Formun ikinci bölümünde katılımcıların kişilik özelliklerinin belirlenmesi için kullanılan On Maddeli Kişilik

Ölçeği'ne (Atak, 2013) yer verilmektedir. Üçüncü bölümde yeme davranışlarını belirlemek için kullanılan Hollanda Yeme Davranışı Anketi (Bozan, 2009) bulunmaktadır. Son bölümde ise besin seçimi motivasyonlarını saptamak amacıyla kullanılan Besin Seçim Testi (Dikmen ve ark., 2016) yer almaktadır.

Araştırmaya katılıp veri toplama formlarını dolduran katılımcıların antropometrik ölçümleri araştırmacı tarafından Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Antropometrik Ölçümler Laboratuvarı'nda alınıp, kaydedilmiştir.

2.4. Antropometrik Ölçümlerin Değerlendirilmesi

2.4.1. Vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi: Bireylerin vücut ağırlıkları (kg) ve yağ yüzdeleri, çıplak ayakla ve hafif kıyafetlerle olmalarına dikkat edilerek TANİTA MC 780 vücut analiz cihazı ile Biyoelektriksel İmpedans Analizi (BİA) yöntemi ile saptanmıştır. Bireylerin ölçümlerde 8-12 saat açlık durumunda olmalarına, bir-iki gün öncesinde ağır egzersiz yapmamaları, çok fazla sıvı tüketmeden hafif kıyafetlerle gelmelerine dikkat edilmiştir (Khaled ve ark., 1988)

2.4.2. Boy uzunluğu (cm): Boy uzunluğu, bireylerin ayakkabıları olmadan, ayaklar bitişirilerek ve baş Frankfort düzleminde iken Tanita marka stadiometre ile ölçülmüştür (Gibson, 2005, p.:484).

2.4.3. Beden kütle indeksi (BKİ) (kg/m²): Vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine (m²) oranlanması ile hesaplanmıştır. Bireylerin BKİ değerleri, WHO kriterlerine göre değerlendirilmiştir (WHO, 2019) (Çizelge 2.1).

Çizelge 2.1. Beden Kütle İndeksinin WHO'ya Göre Sınıflaması

Sınıflama	BKİ (kg/m ²)
Zayıf	<18,50
Şiddetli	<16,00
Orta	16,00 – 16,99
Hafif	17,00 – 18,49
Normal	18,50 – 24,99
Fazla Kilolu	25,00 – 29,99
Obez	≥30,00
I. Derece Obez	30,00 – 34,99
II. Derece Obez	35,00 – 39,99
III. Derece Obez	≥40,00

2.4.4. Bel çevresi (cm): Bel çevresi, son kosta ile kristailiyak arasındaki orta noktadan geçen çevrenin 0,1 cm duyarlılığa sahip esnemeyen mezura kullanılarak ölçülmesi ile elde edilmiştir. Bel çevresi ölçümü WHO (2000) kriterlerine göre değerlendirilmiştir (Çizelge 2.2).

Çizelge 2.2. Bel Çevresinin Değerlendirilmesi

Bel Çevresi Kesim Noktaları	Obeziteye Bağlı Metabolik Komplikasyon Riski
Kadın > 80 cm; Erkek >94 cm	Risk
Kadın >88 cm; Erkek >102 cm	Yüksek Risk

2.4.5. Bel-boy oranı: Bireylerin bel çevrelerinin (cm), boy uzunluklarına (cm) bölünmesiyle hesaplanmıştır. Elde edilen veriler Ashwell ve Hsieh (2005) bel-boy sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir. Bel-boy oranı <0.5 ise normal, ≥0.5 ise müdahale edilmeli şeklinde sınıflandırılmıştır.

2.5. Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Gosling ve arkadaşlarının (2003) geliştirdiği, yedili likert On Maddeli Kişilik Ölçeği, “sorumluluk”, “deneyime açıklık”, “yumuşak başlılık”, “dışadönüklük” ve “duygusal dengelilik” olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır. Ölçekte her bir

faktörün değerlendirilmesi için ikişer soru bulunmaktadır. Madde bir ve altı dışadönüklük, madde dört ve dokuz duygusal dengelilik, madde beş ve 10 deneyime açıklık, madde üç ve sekiz sorumluluk, madde iki ve yedi uyumluluk faktörleri ile ilişkilidir. Madde iki, dört, altı, sekiz ve 10 ters kodlanmıştır. Ölçeğin kesim noktası bulunmamaktadır. Likert puanlamadan elde edilen toplam puana göre her bir kişilik boyutunun puanı hesaplanmaktadır. Atak (2013) ölçeğin Türkçe dil geçerliliği, doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizi ve madde analizleri sonuçlarına dayanarak On Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türkçe formunun Türk gençlerinde de kullanılabileceğini saptamıştır. İç tutarlılık (Deneyime Açıklık 0,83, Uyumluluk 0,81, Duygusal Dengelilik 0,83, Sorumluluk 0,84 ve Dışa Dönüklük 0,86) ve test-tekrar test yöntemine dayalı güvenilirlik analizleri sonuçları da (Deneyime Açıklık 0,89, Uyumluluk 0,87, Duygusal Dengelilik 0,89, Sorumluluk 0,87 ve Dışa Dönüklük 0,88) ölçeğin, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

2.6. Besin Seçimini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi

Bireylerin besin seçimlerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla geliştirilen Besin Seçim Testi, besin seçimini etkileyen sağlık ($\alpha=0,87$), ruh hali ($\alpha=0,83$), kolaylık ($\alpha=0,81$), duygusal çekicilik ($\alpha=0,70$), doğal içerik ($\alpha=0,84$), fiyat ($\alpha=0,82$), ağırlık kontrolü ($\alpha=0,79$), aşinalık ($\alpha=0,70$) ve etik kaygılar ($\alpha=0,70$) alt ölçeklerini içeren dörtlü likert tipi 36 sorudan oluşmaktadır. Soru dokuz, 10, 22, 27, 29 ve 30 sağlık; soru 13, 16, 24, 26, 31 ve 34 ruh hali; soru bir, 11, 15, 28 ve 35 kolaylık; soru dört, 14, 18 ve 25 duygusal çekicilik; soru iki, beş ve 23 doğal içerik; soru altı, 12 ve 36 fiyat; soru üç, yedi ve 17 ağırlık kontrolü; soru sekiz, 21 ve 33 aşinalık ve soru 19, 20 ve 32 etik konular alt ölçeği ile ilişkilidir. Alt grupların değerlendirilmesinde kesim noktası kullanılmamaktadır. Her alt grup için likert puanlamadan alınan toplam puanın ortalaması değerlendirilmektedir (Steptoe ve Pollard, 1995). Her bir alt grup üç-altı maddeden oluşmaktadır. Dikmen ve arkadaşları (2016), 18-64 yaş grubunda Besin Seçim Testi'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini değerlendirdikleri çalışmalarında, Cronbach alpha iç tutarlılık katsayılarını sağlık için 0,84; ruh hali için 0,81; kolaylık için 0,78; duygusal çekicilik için 0,71; doğal içerik

0,81; fiyat için 0,66; ağırlık kontrolü için 0,76; aşinalık için 0,60 ve etik kaygılar için 0,70 olarak belirlemişlerdir.

2.7. Yeme Davranışının Değerlendirilmesi

Hollanda Yeme Davranışı Anketi, Van Strein ve arkadaşları (1986) tarafından yeme davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Yeme davranışları duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışları olarak sınıflandırılmaktadır. Anket, 33 maddeden oluşmakta, beşli likert (1-hiçbir zaman, 2-nadiren, 3-bazen, 4-sık, 5-çok sık) ile değerlendirilmektedir. Testin ilk 10 sorusu kısıtlayıcı yeme, sonraki 13 sorusu duygusal yeme ve son 10 sorusu ise dışsal yeme davranışını değerlendirmektedir. Dışsal yeme davranışını ölçmek için kullanılan 31. soru ise ters kodlanmaktadır. Testin değerlendirilmesinde herhangi bir kesim noktası bulunmazken, alt boyutların kendi içinde likert puanlanması ile elde edilen toplam puanının yüksek olması yeme tutumu ile ilgili olumsuzluğu ifade etmektedir. Her bir alt boyutun puan ortalaması hesaplanmaktadır. Anketin alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları duygusal yeme davranışı alt ölçeğinde 0,95, dışsal yeme davranışı alt ölçeğinde 0,81 ve kısıtlanmış yeme davranışı alt ölçeğinde 0,95 olarak belirlenmiştir (Van Strein ve ark., 1986). Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nin Türkçe formunun güvenilirliği ve geçerliliği Bozan (2009) tarafından yapılmıştır. Anketin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları duygusal yeme alt ölçeği için 0,97; kısıtlayıcı yeme alt ölçeği için 0,91 ve dışsal yeme alt ölçeği için 0,90 olduğu saptanmıştır (Bozan, 2009).

2.8. Verilerin Analizi

Bu çalışmada tanımlayıcı istatistikler, 'Bağımsız gruplarda t testi', 'Tek yönlü varyans analizi' (ANOVA), 'Welch testi', 'Pearson korelasyon analizi', post-hoc testlerinden LSD ve Tamhane testi analizinde "Statistical Package for the Social Sciences" (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı-SPSS) programı, kurulan modelin

analizinde kullanılan Yol analizi (Path Analysis) için ise “Analysis of Moment Structure” (AMOS) programı kullanılmıştır.

Tanımlayıcı istatistikler için değişkenler nitel ise kişi sayısı (S), yüzdeler (%), alt ve üst değerleri; nicel ise ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) kullanılmıştır.

İki nicel değişkenin ortalamalarını karşılaştırılmak için ‘Bağımsız gruplarda t testi’ yapılmıştır. İki den fazla grubun arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için homojen dağılım varsa Tek yönlü varyans analizi (ANOVA), homojen dağılım yoksa Welch testi kullanılmıştır. Hangi grupların birbirinden farklı olduğunun belirlenmesi için ise post-hoc testlerinden LSD ve Tamhane testi ile yapılmıştır. Nicel değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ‘Pearson Korelasyon Katsayısı’ kullanılmıştır.

Kişilik ile besin seçimi motivasyonları ve yeme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi için model geliştirilmiştir. Geliştirilen bu model AMOS programı yardımıyla yol analizi kullanılarak incelenmiştir. Modelin uyumu χ^2/sd , GFI (İyilik Uyum İndeksi-Goodness of Fit Index), CFI (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi-Comparative Fit Index), IFI (Fazlalık Uyum İndeksi-Incremental Fit Index), TLI (Normlaştırılmamış Uyum İndeksi) ve RMSEA (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü-Root Mean Square Error of Approximation) uyum indekslerine göre değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Bireylerin Genel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çalışmaya 19-24 yaş (21,19±1,346 yıl) arasında 350 genç yetişkin kadın öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılanların %62,0'ı Hemşirelik ve %38,0'ı Ebelik bölümlerinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %14,3'ü birinci sınıf, %20,6'sı ikinci sınıf, %31,7'si üçüncü sınıf ve %33,4'ü dördüncü sınıf öğrencisidir. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%79,1) yurtlarda ikamet etmektedir (Çizelge 3.1).

Çizelge 3.1. Genç Yetişkin Kadınların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

	S	%
Yaş (yıl)		
19-21	218	62,3
22-24	132	37,7
Bölüm		
Hemşirelik	217	62,0
Ebelik	133	38,0
Sınıf		
1. Sınıf	50	14,3
2. Sınıf	72	20,6
3. Sınıf	111	31,7
4. Sınıf	117	33,4
Yaşadığı Yer		
Ailesi ile Birlikte	43	12,3
Tek Başına Evde	7	2,0
Arkadaşı ile Evde	19	5,4
Yurtta	277	79,1
Diğer*	4	1,2
Yaş (yıl)		
$\bar{x} \pm SS$	21,19±1,346	
Ortanca	21,00	

*Akrabaları ile birlikte yaşayan: 4

Genç yetişkin kadınların beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde, ana öğün atlama oranı %62,3 olarak bulunmuştur. En çok atlanan ana öğün öğle (%72,9) öğünüdür. Öğle öğününü takiben kahvaltıyı atlama oranı %24,3, akşam yemeğini atlama oranı %2,8 olarak belirlenmiştir. Genç yetişkin kadınların öğün atlama nedenleri incelendiğinde, en çok öne sürülen nedenin atıştırma ile geçiştirmek (%34,4) olduğu bulunmuştur. Bunu takiben ana öğün atlamada öne sürülen diğer nedenler yemek hazırlanmaması (%19,3), canının istememesi/iştahın olmaması

(%15,6), vaktinin olmaması (%13,8), alışkanlığının olmaması (%11,4) ve diğer nedenler (%5,5) olarak sıralanmıştır. Genç yetişkin kadınların %94,9'u ara öğün tüketmektedir ancak ara öğün tüketenlerin sadece %2,4'ü (8) tüm ara öğünleri tüketmektedir. Ara öğün tüketenlerin %97,6'sı (324) ara öğünlerin bazılarını atlamaktadır (Çizelge 3.2).

Çizelge 3.2. Genç Yetişkin Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılımı

	S	%
Ana Öğün Atlama Durumu		
Atlıyor	218	62,3
Atlamıyor	132	37,7
En Çok Atlanan Ana Öğün		
Kahvaltı	53	24,3
Öğle yemeği	159	72,9
Akşam yemeği	6	2,8
Ana Öğün Atlama Nedeni		
Canı istemiyor/iştahı yok	34	15,6
Vakti yok	30	13,8
Yemek hazırlanmadığı için	42	19,3
Alışkanlığı yok	25	11,4
Atıştırma ile geçiştiriyor	75	34,4
Diğer	12	5,5
Ara Öğün Tüketme Durumu		
Tüketiyor	322	94,9
Tüketmiyor	18	5,1
En Çok Atlanan Ara Öğün		
Kuşluk	193	56,4
İkinci	66	19,3
Gece	83	24,3
Ara Öğün Atlama Nedeni		
Canım istemiyor/iştahı yok	68	19,9
Vakti yok	33	9,6
Yemek hazırlanmadığı için	30	8,8
Alışkanlığı yok	138	40,3
Atıştırma ile geçiştiriyor	57	16,7
Diğer	16	4,7

Genç yetişkin kadınlarda sigara (%8,9) ve alkol (%2,6) kullanım oranı düşüktür. Katılımcıların büyük çoğunluğu sigara (%91,1) ve alkollü içki (%97,4) kullanmamaktadır (Çizelge 3.3).

Çizelge 3.3. Genç Yetişkin Kadınların Sigara İçme ve Alkollü İçki İçme Durumuna Göre Dağılımı

	S	%
Sigara		
İçiyor	31	8,9
İçmiyor	319	91,1
Alkollü İçki		
İçiyor	9	2,6
İçmiyor	341	97,4

3.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bulgular

Genç yetişkin kadınların antropometrik ölçümleri ile ilgili bilgiler değerlendirildiğinde; ortalama vücut ağırlığı $56,5 \pm 9,86$ kg, boy uzunluğu $160,5 \pm 5,96$ cm, BKİ $22,0 \pm 3,63$ kg/m², vücut yağ yüzdesi $26,0 \pm 6,10$, vücut yağ kütlesi $15,2 \pm 6,40$ kg, bel çevresi $72,1 \pm 7,12$ cm ve bel-boy oranı $0,5 \pm 0,05$ olarak saptanmıştır (Çizelge 3.4).

Çizelge 3.4. Genç Yetişkin Kadınların Antropometrik Ölçümlerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Alt-Üst Değerleri

Antropometrik Ölçümler	\bar{x}	SS	Alt Değer- Üst Değer
Vücut Ağırlığı (kg)	56,5	9,86	40,4-115,2
Boy Uzunluğu (cm)	160,5	5,96	146,0-177,0
BKİ (kg/m ²)	22,0	3,63	15,8-40,1
Vücut yağ yüzdesi (%)	26,0	6,10	11,6-47,2
Vücut yağ kütlesi (kg)	15,2	6,40	4,7-54,4
Bel çevresi (cm)	72,1	7,12	58,0-107,0
Bel-boy oranı	0,5	0,05	0,4-0,6

BKİ: Beden Kütle İndeksi

Katılımcılar vücut ağırlığına göre değerlendirildiğinde, %14,9'unun zayıf, %68,6'sının normal, %13,4'ünün fazla kilolu, %2,9'unun birinci derece obez ve %0,2'sinin ikinci derece obez olduğu saptanmıştır. Bel çevresine göre, genç yetişkin kadınların %8,9'unun obeziteye bağlı metabolik hastalık riskinin olduğu ve %2,9'unun obeziteye bağlı metabolik hastalık riskinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bel-boy oranı değerlendirildiği zaman, %12,9'unun müdahale edilmesi gereken grupta yer aldığı saptanmıştır (Çizelge 3.5)

Çizelge 3.5. Genç Yetişkin Kadınların BKİ, Bel Çevresi ve Bel-Boy Oranı Sınıflamasına Göre Dağılımı

BKİ (kg/m ²)	S	%
Zayıf	52	14,9
Normal	240	68,6
Fazla Kilolu	47	13,4
1. Derece Obez	10	2,9
2. Derece Obez	1	0,2
Bel Çevresi (cm)		
<80	309	88,2
80-88	31	8,9
>88	10	2,9
Bel-Boy Oranı		
<0.5	305	87,1
≥0.5	45	12,9

BKİ: Beden Kütle İndeksi

3.3. Bireylerin Kişilik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Genç yetişkin kadınların On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyut ortalama puanları 4,3-5,9 aralığında bulunmuştur. Çalışmada genç yetişkin kadınların ortalama duygusal dengelilik puanı 4,3±1,34, sorumluluk puanı 5,9±1,13, yumuşak başlılık puanı 5,4±1,15, dışadönüklük puanı 4,9±1,53 ve deneyime açıklık puanı 5,0±1,20'dir. Kişilik alt boyutlarında en yüksek ortalama puan sorumluluk alt boyutunda iken; en düşük ortalama puan duygusal dengelilik alt boyutundadır (Çizelge 3.6).

Çizelge 3.6. Genç Yetişkin Kadınların On Maddeli Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Puan Ortalamaları ve Madde Puan Ortalamaları

Kişilik	Alt Boyutlar $\bar{x}\pm SS$	Maddeler	$\bar{x}\pm SS$
Dışadönüklük	4,9±1,53	Dışa dönük, istekli	5,3±1,59
		Çekingen, sessiz	4,5±1,95
Yumuşak Başlılık	5,4±1,15	Eleştirel, kavgacı	5,1±1,77
		Sempatik, sıcak	5,8±1,34
Sorumluluk	5,9±1,13	Güvenilir, öz-disiplinli	6,2±1,16
		Altüst olmuş, dikkatsiz	5,6±1,68
Duygusal Dengelilik	4,3±1,34	Kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan	3,9±1,88
		Sakin, duygusal olarak dengeli	5,0±1,69
Deneyime Açıklık	5,0±1,20	Yeni yaşantılara açık, karmaşık	4,9±1,53
		Geleneksel, yaratıcı olmayan	5,1±1,58

Genç yetişkin kadınlarda On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlar ortalama puanlarının ana öğün atlama durumlarına göre değerlendirmesi yapılmıştır. Ana öğün atlamayan grubun duygusal dengelilik, sorumluluk ve yumuşak başlılık alt boyut puanları ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Duygusal dengelilik, sorumluluk ve yumuşak başlılık ana öğün atlama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). (Çizelge 3.7).

Çizelge 3.7. Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Ana Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Kişilik	Ana Öğün		t	p ^a
	Atlayanlar (n:218)	Atlamayanlar (n:132)		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Duygusal Dengelilik	4,2±1,39	4,5±1,25	-2,126	0,034*
Sorumluluk	5,8±1,17	6,1±1,04	-2,705	0,007*
Yumuşak Başlılık	5,3±1,23	5,6±1,00	-2,215	0,027*
Dışadönüklük	4,9±1,52	5,0±1,56	-0,572	0,567
Deneyime Açıklık	5,0±1,22	5,0±1,17	0,218	0,827

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınlarda On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlar ortalama puanları ara öğün atlama durumlarına göre değerlendirilmiştir. On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlarının hiçbiri ara öğün atlama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Ancak ara öğün atlamayan grubun tüm kişilik alt boyutlarında ortalama puanları öğün atlayan gruba kıyasla daha yüksektir (Çizelge 3.8).

Çizelge 3.8. Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Ara Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Kişilik	Ara Öğün		t	p ^a
	Atlayanlar (n:218)	Atlamayanlar (n:132)		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Duygusal Dengelilik	3,7±1,35	4,3±1,33	1,953	0,052
Sorumluluk	5,6±1,29	5,9±1,12	1,059	0,290
Yumuşak Başlılık	5,4±0,94	5,4±1,16	0,078	0,938
Dışadönüklük	4,8±1,89	5,00±1,52	0,307	0,759
Deneyime Açıklık	5,5±1,13	5,00±1,20	-1,813	0,071

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test)

Genç yetişkin kadınlarda On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlar ortalama puanları sigara kullanım durumuna göre analizi yapılmış; deneyime açıklık, sigara içme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Sigara içenler grubun deneyime açıklık ortalama puanı, sigara içmeyen gruba kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Çizelge 3.9).

Çizelge 3.9. Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Kişilik	Sigara İçme Durumu		t	p ^a
	İçiyor (n:31)	İçmiyor (n:319)		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Duygusal Dengelilik	4,2±1,50	4,3±1,33	-0,642	0,521
Sorumluluk	5,6±1,25	5,9±1,12	-1,662	0,097
Yumuşak Başlılık	5,3±1,12	5,5±1,15	-0,745	0,457
Dışadönüklük	5,1±1,74	4,9±1,51	0,529	0,597
Deneyime Açıklık	5,8±0,87	4,9±1,20	5,173	0,000*

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınlarda On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlar puan ortalamaları alkollü içki içme durumuna göre değerlendirilmiştir. Deneyime açıklık, alkollü içki içme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Alkollü içki içen grubun deneyime açıklık puan ortalaması, alkollü içki içmeyen gruba kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Çizelge 3.10).

Çizelge 3.10. Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Alkollü İçki İçme Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Kişilik	Alkollü İçki İçme Durumu		t	p ^a
	İçiyor (n:9)	İçmiyor (n:341)		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Duygusal Dengelilik	3,9±1,71	4,3±1,33	-0,916	0,360
Sorumluluk	5,0±1,68	5,9±1,11	-1,617	0,144
Yumuşak Başlılık	4,7±1,30	5,5±1,14	-1,898	0,058
Dışadönüklük	5,0±1,60	4,9±1,53	0,116	0,908
Deneyime Açıklık	5,9±0,58	5,0±1,20	4,714	0,001*

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınlarda On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlar ortalama puanlarının BKİ'ne göre değerlendirildiğinde, On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlar puan ortalamalarının BKİ'ne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$). İkinci derece obez grupta sadece bir kişi olduğu için değerlendirilmeye alınmamıştır (Çizelge 3.11)

Çizelge 3.11. Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin BKİ'ne Göre Değerlendirilmesi

Kişilik	Kişi Sayısı	BKİ Sınıflaması	Alt Boyut $\bar{x}\pm SS$	F	p ^a
Duygusal Dengelilik	52	Zayıf	4,2±1,27	0,158	0,959
	240	Normal	4,3±1,34		
	47	Fazla Kilolu	4,3±1,46		
	10	1. Derece Obez	4,3±1,48		
	1	2. Derece Obez	4,0		
Sorumluluk	52	Zayıf	5,8±1,20	0,607	0,658
	240	Normal	5,9±1,12		
	47	Fazla Kilolu	5,8±1,20		
	10	1. Derece Obez	6,3±0,72		
	1	2. Derece Obez	5,0		
Yumuşak Başlılık	52	Zayıf	5,5±1,06	0,862	0,487
	240	Normal	5,5±1,12		
	47	Fazla Kilolu	5,2±1,33		
	10	1. Derece Obez	5,2±1,48		
	1	2. Derece Obez	6,5		
Dışadönüklük	52	Zayıf	4,8±1,57	1,061	0,375
	240	Normal	5,00±1,55		
	47	Fazla Kilolu	4,9±1,42		
	10	1. Derece Obez	5,3±1,30		
	1	2. Derece Obez	2,5		
Deneyime Açıklık	52	Zayıf	5,0±1,10	1,181	0,319
	240	Normal	5,1±1,20		
	47	Fazla Kilolu	4,7±1,31		
	10	1. Derece Obez	5,4±0,97		
	1	2. Derece Obez	4,5		

^a Tek Yönü Varyans Analizi (One way ANOVA)

Genç yetişkin kadınlarda On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlar ortalama puanları bel çevresine göre değerlendirildiğinde, On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlarının bel çevresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.12).

Çizelge 3.12. Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Bel Çevresi Sınıflamasına Göre Değerlendirilmesi

Kişilik	Bel Çevresi (cm)			F	p ^a
	<80	80-88	>88		
Duygusal Dengelilik	4,30±1,324	4,48±1,429	3,55±1,340	1,863	0,157
Sorumluluk	5,87±1,133	6,23±1,048	5,45±1,117	2,212	0,111
Yumuşak Başlılık	5,46±1,111	5,32±1,326	4,95±1,657	1,141	0,321
Dışadönüklük	4,92±1,555	5,05±1,434	5,25±1,230	0,305	0,738
Deneyime Açıklık	5,02±1,193	4,84±1,325	4,85±1,001	0,420	0,657

^a Tek Yönü Varyans Analizi (One way ANOVA)

Genç yetişkin kadınlarda On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlar ortalama puanlarının bel-boy oranına göre değerlendirmesi yapılmıştır. Deneyime açıklık bel-boy oranına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$) (Çizelge 3.13).

Çizelge.3.13. Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özelliklerinin Bel-Boy Oranı Sınıflamasına Göre Değerlendirilmesi

Kişilik	Bel-Boy Oranı		t	p ^a
	<0.5	≥0.5		
Duygusal Dengelilik	4,3±1,33	4,2±1,45	0,497	0,619
Sorumluluk	5,9±1,12	5,8±1,20	0,403	0,687
Yumuşak Başlılık	5,5±1,11	5,2±1,37	1,335	0,188
Dışadönüklük	5,0±1,54	4,8±1,53	0,558	0,577
Deneyime Açıklık	5,1±1,17	4,6±1,30	2,433	0,015*

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) * $p<0,05$

On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutları ve antropometrik ölçümler arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile analiz edilmiştir. On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutları ile antropometrik ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.14).

Çizelge 3.14. Genç Yetişkin Kadınların Kişilik Özellikleri ile Antropometrik Ölçümleri Arasındaki İlişki

Antropometrik Ölçümler		Duygusal Dengelilik	Sorumluluk	Yumuşak Başlılık	Dışadönüklük	Deneyime Açıklık
Vücut Ağırlığı (kg)	r ^a	0,021	0,036	-0,039	0,062	0,006
	p	0,692	0,499	0,462	0,244	0,904
Boy Uzunluğu (cm)	r ^a	0,034	0,011	0,073	0,067	0,065
	p	0,532	0,839	0,171	0,212	0,226
BKİ (kg/m ²)	r ^a	0,007	0,029	-0,076	0,032	-0,032
	p	0,893	0,592	0,156	0,557	0,550
Vücut yağ yüzdesi	r ^a	0,018	0,020	-0,045	0,018	-0,030
	p	0,740	0,706	0,401	0,740	0,572
Vücut yağ kütlesi	r ^a	0,010	0,027	-0,050	0,040	-0,009
	p	0,853	0,614	0,352	0,456	0,869
Bel çevresi	r ^a	-0,008	0,027	-0,044	0,047	-0,086
	p	0,879	0,614	0,409	0,385	0,109
Bel-boy oranı	r ^a	-0,008	0,027	-0,044	0,047	-0,086
	p	0,879	0,614	0,409	0,385	0,093

^a Pearson Korelasyon Katsayısı

3.4. Bireylerin Besin Seçim Motivasyonlarına İlişkin Bulgular

Besin seçim motivasyonlarının genç yetişkin kadınlar için önem sırası: duysal çekicilik (3,2±0,55), fiyat (2,9±0,87), ruh hali (2,9±0,68), sağlık (2,9±0,66), doğal içerik (2,8±0,77), aşinalık (2,8±0,65), kolaylık (2,7±0,68), etik kaygılar (2,6±0,80) ve ağırlık kontrolü (2,5±0,78) şeklindedir. Besin seçiminde en çok önemsenen besin seçim motivasyonunun duysal çekicilik (3,2±0,55); en az önemsenen besin seçim motivasyonunun ise ağırlık kontrolü (2,5±0,78) olduğu saptanmıştır. En önemsenen madde ise 3,7±0,67 ortalama puan ile “tadının iyi olması”; en az önemsenen madde ise 2,2±0,93 ortalama puan ile “kalorisinin düşük olması” maddesidir. (Çizelge 3.15).

Çizelge 3.15. Genç Yetişkin Kadınların BST Alt Boyutlarının ve Madde Puan Ortalamalarının Değerlendirilmesi

Besin Seçimi Motivasyonları	Alt Boyutlar $\bar{x} \pm SS$	Maddeler	$\bar{x} \pm SS$
Sağlık	2,9±0,66	9...yüksek posalı olmasıdır	2,4±0,90
		10...besin değerinin yüksek olmasıdır	2,9±0,90
		22...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır	3,1±0,85
		27...yüksek protein içermesidir	2,8±0,85
		29...beni sağlıklı tutmasıdır	3,4±0,73
Ruh Hali	2,9±0,68	30...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir	3,1±0,89
		13...beni neşelendirmesidir	3,3±0,81
		16...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır	2,6±1,04
		24...beni uyanık ve hazır tutmasıdır	2,9±0,98
		26...rahatlamama yardımcı olmasıdır	2,9±0,96
Aşinalık	2,8±0,65	31...iyi hissetmemi sağlamasıdır	3,4±0,76
		34...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır	2,6±1,02
		8...bildiğim bir besin olmasıdır	3,2±0,88
Duyusal Çekicilik	3,2±0,55	21...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır	2,2±1,02
		33...genellikle yediğim besin olmasıdır	3,0±0,79
		4...tadının iyi olmasıdır	3,7±0,67
Doğal İçerik	2,8±0,77	14...güzel kokmasıdır	3,3±0,77
		18...dokusunun memnun edici olmasıdır	2,8±0,94
		25...güzel görünmesidir	3,2±0,80
Fiyat	2,9±0,87	2...katkı maddesi içermemesidir	2,7±0,95
		5...doğal bileşenler içermesidir	3,0±0,89
		23...yapay bileşen içermemiş olmasıdır	2,9±0,93
Ağırlık Kontrolü	2,5±0,78	6...pahalı olmamasıdır	2,8±1,88
		12...parasına değmesidir	3,1±0,91
		36...ucuz olmasıdır	2,7±0,91
Kolaylık	2,7±0,68	3...kalorisinin düşük olmasıdır	2,2±0,93
		7...yağ içeriğinin düşük olmasıdır	2,6±0,89
		17...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır	2,6±1,00
		1...kolay hazırlanmasıdır	2,5±0,89
		11...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır	2,7±0,94
Etik Kaygılar	2,6±0,80	15...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır	2,8±0,95
		28...hazırlamak için zaman almamasıdır	2,7±0,97
		35...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır	3,0±0,85
		19...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır	2,7±0,95
		20...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır	2,5±1,07
		32...orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır	2,6±0,97

Genç yetişkin kadınların yaşadıkları yere göre besin seçim motivasyonları değerlendirilmiş, kolaylık yaşanan yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir [$F_{(3-342)}= 3,716$; $p<0,05$]. Diğer besin seçim motivasyonları yaşanan yere göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$) (Çizelge 3.16).

Çizelge 3.16. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Yaşadıkları Yere Göre Değerlendirilmesi

Besin Seçim Motivasyonları	Yaşadığı Yer	Kişi Sayısı	$\bar{x} \pm SS$	F	p ^a
Sağlık	Ailesi ile Birlikte	43	3,0±0,68	0,124	0,946
	Tek Başına Evde	7	3,0±0,60		
	Arkadaşı ile Evde	19	3,0±0,69		
	Yurtta	277	2,9±0,66		
Ruh Hali	Ailesi ile Birlikte	43	3,1±0,64	1,134	0,335
	Tek Başına Evde	7	2,7±0,98		
	Arkadaşı ile Evde	19	3,0±0,63		
	Yurtta	277	2,9±0,68		
Aşinalık	Ailesi ile Birlikte	43	2,8±0,74	1,045	0,373
	Tek Başına Evde	7	3,0±0,88		
	Arkadaşı ile Evde	19	3,0±0,71		
	Yurtta	277	2,8±0,63		
Duyusal Çekicilik	Ailesi ile Birlikte	43	3,3±0,48	0,180	0,910
	Tek Başına Evde	7	3,4±0,54		
	Arkadaşı ile Evde	19	3,3±0,40		
	Yurtta	277	3,2±0,58		
Doğal İçerik	Ailesi ile Birlikte	43	3,0±0,74	1,073	0,361
	Tek Başına Evde	7	3,2±1,14		
	Arkadaşı ile Evde	19	2,8±0,71		
	Yurtta	277	2,8±0,77		
Fiyat	Ailesi ile Birlikte	43	2,8±0,73	0,671	0,570
	Tek Başına Evde	7	2,4±0,79		
	Arkadaşı ile Evde	19	2,9±0,71		
	Yurtta	277	2,9±0,91		
Ağırlık Kontrolü	Ailesi ile Birlikte	43	2,5±0,89	0,101	0,960
	Tek Başına Evde	7	2,3±1,00		
	Arkadaşı ile Evde	19	2,4±0,76		
	Yurtta	277	2,5±0,76		
Kolaylık	Ailesi ile Birlikte	43	2,7±0,78	3,716	,012*
	Tek Başına Evde	7	3,5±0,63		
	Arkadaşı ile Evde	19	2,9±0,56		
	Yurtta	277	2,7±0,65		
Etik Kaygılar	Ailesi ile Birlikte	43	2,7±0,90	0,470	0,703
	Tek Başına Evde	7	2,8±1,07		
	Arkadaşı ile Evde	19	2,7±0,63		
	Yurtta	277	2,6±0,79		

^a Tek Yönlü Varyans Analizi (One way ANOVA) * $p<0,05$

Asgari önemli fark (Least Significant Difference Test) testi sonucuna göre tek başına yaşayanların aileleriyle ve yurttta yaşayanlara kıyasla kolaylık puan ortalamaları daha yüksektir ($p<0,05$) (Çizelge 3.17).

Çizelge 3.17. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Yaşadıkları Yere Göre Değerlendirilmesi ve LSD Testi Sonuçları

Değişkenler		Ortalama Fark	Standart Hata	p ^a
Kolaylık	Tek başına evde	,71296	,27131	,009*
	Ailesi ile birlikte	,52030	,29433	,078
	Arkadaşları ile evde	,76617	,25477	,003*
	Yurttta			

^a LSD Testi * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınların ana öğün atlama durumlarına göre besin seçim motivasyonları değerlendirildiğinde; sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü motivasyonları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Ana öğün atlamayanların sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü puanları öğün atlayanlara kıyasla daha yüksektir (Çizelge 3.18).

Çizelge 3.18. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Ana Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Besin Seçimi Motivasyonları	Ana Öğün		t	p ^a
	Atlamanlar	Atlamayanlar		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Sağlık	2,9±0,63	3,1±0,67	-3,075	0,002*
Ruh Hali	2,9±0,70	3,0±0,66	-1,076	0,283
Aşinalık	2,8±0,65	2,8±0,66	-0,227	0,821
Duyusal Çekicilik	3,3±0,55	3,2±0,56	0,459	0,647
Doğal İçerik	2,7±0,71	3,0±0,81	-3,890	0,000*
Fiyat	2,9±0,99	2,8±0,66	0,526	0,599
Ağırlık Kontrolü	2,4±0,77	2,6±0,78	-2,419	0,016*
Kolaylık	2,8±0,68	2,7±0,67	1,276	0,203
Etik Kaygılar	2,5±0,79	2,7±0,81	-1,967	0,050

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınların ara öğün atlama durumlarına göre besin seçim motivasyonlarından ruh hali, ara öğün atlama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Ara öğün atlamayan ($3,0\pm 0,68$) kadınların ruh hali ortalama puanı, ara öğün atlayan ($2,6\pm 0,58$) kadınlardan daha yüksektir ($p<0,05$) (Çizelge 3.19).

Çizelge 3.19. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Ara Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Besin Seçimi Motivasyonları	Ara Öğün		t	p ^a
	Atlayanlar	Atlamayanlar		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Sağlık	2,9±0,62	2,9±0,66	0,446	0,656
Ruh Hali	2,6±0,58	3,0±0,68	2,243	0,026*
Aşinalık	2,5±0,67	2,8±0,65	1,910	0,057
Duyusal Çekicilik	3,1±0,66	3,3±0,55	1,353	0,177
Doğal İçerik	2,7±0,74	2,8±0,78	0,654	0,514
Fiyat	2,9±0,65	2,9±0,89	-0,031	0,976
Ağırlık Kontrolü	2,4±0,68	2,5±0,79	0,384	0,701
Kolaylık	2,6±0,62	2,7±0,68	0,525	0,600
Etik Kaygılar	2,5±1,01	2,6±0,79	0,649	0,517

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınların sigara içme durumlarına göre besin seçim motivasyonları incelendiği zaman, sadece etik kaygılar motivasyonunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Sigara içmeyenlerin etik kaygılar ortalama puanı sigara içenlere kıyasla daha yüksektir ($p<0,05$) (Çizelge 3.20).

Çizelge 3.20. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Sigara İçme Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Besin Seçimi Motivasyonları	Sigara İçme Durumu		t	p
	İçiyor	İçmiyor		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Sağlık	2,7±0,60	3,0±0,66	-1,937	0,054
Ruh Hali	3,1±0,63	2,9±0,69	1,054	0,293
Aşinalık	2,7±0,57	2,8±0,66	-0,965	0,335
Duyusal Çekicilik	3,2±0,59	3,2±0,55	0,005	0,996
Doğal İçerik	2,6±0,69	2,9±0,77	-1,714	0,087
Fiyat	3,0±0,64	2,8±0,89	0,671	0,503
Ağırlık Kontrolü	2,4±0,73	2,5±0,78	-0,908	0,365
Kolaylık	2,9±0,56	2,7±0,69	1,579	0,115
Etik Kaygılar	2,2±0,72	2,6±0,80	-3,325	0,001*

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınların alkollü içki içme durumlarına göre besin seçim motivasyonları değerlendirildiğinde, sağlık, doğal içerik ve etik kaygılar motivasyonlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Alkollü içki içmeyenlerin sağlık, doğal içerik ve etik kaygılar ortalama puanları alkol içki içenlerden daha yüksektir (Çizelge 3.21).

Çizelge 3.21. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçim Motivasyonlarının Alkollü İçki İçme Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Besin Seçimi Motivasyonları	Alkollü İçki İçme Durumu		t	p ^a
	İçiyor	İçmiyor		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Sağlık	2,4±0,87	3,0±0,65	-2,297	0,022*
Ruh Hali	2,7±0,94	3,0±0,67	-1,227	0,221
Aşinalık	2,7±0,84	2,8±0,65	-0,381	0,704
Duyusal Çekicilik	3,2±0,53	3,2±0,56	-0,409	0,682
Doğal İçerik	2,2±1,04	2,9±0,75	-2,460	0,014*
Fiyat	2,8±0,87	2,9±0,88	-0,107	0,915
Ağırlık Kontrolü	2,1±1,01	2,5±0,77	-1,426	0,155
Kolaylık	2,6±1,07	2,7±0,67	-0,366	0,715
Etik Kaygılar	1,6±0,65	2,6±0,79	-4,051	0,000*

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınların besin seçim motivasyonları BKİ gruplarına göre değerlendirildiğinde, ruh hali [$F_{(3-345)} = 2,873$; $p < 0,05$] ve ağırlık kontrolü [$F_{(3-345)} = 7,962$; $p < 0,05$] motivasyonlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (Çizelge 3.22).

Çizelge 3.22. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi Motivasyonlarının BKİ'ne Göre Değerlendirilmesi

Besin Seçimi Motivasyonları			$\bar{x} \pm SS$	F	p
Sağlık	Zayıf	52	2,9±0,56	1,378	0,249
	Normal	240	3,0±0,65		
	Fazla Kilolu	47	2,8±0,71		
	1. Derece Obez	10	2,9±0,89		
	2. Derece Obez	1			
Ruh Hali	Zayıf	52	2,7±0,73	2,873	0,036*
	Normal	240	3,0±0,66		
	Fazla Kilolu	47	3,1±0,72		
	1. Derece Obez	10	2,9±0,66		
	2. Derece Obez	1			
Aşinalık	Zayıf	52	2,7±0,61	1,731	0,160
	Normal	240	2,8±0,66		
	Fazla Kilolu	47	2,7±0,66		
	1. Derece Obez	10	2,4±0,69		
	2. Derece Obez	1			
Duyusal Çekicilik	Zayıf	52	3,2±0,53	0,115	0,951
	Normal	240	3,2±0,54		
	Fazla Kilolu	47	3,3±0,67		
	1. Derece Obez	10	3,3±0,60		
	2. Derece Obez	1			
Doğal İçerik	Zayıf	52	2,7±0,77	2,496	0,060
	Normal	240	2,9±0,74		
	Fazla Kilolu	47	2,6±0,83		
	1. Derece Obez	10	2,6±0,82		
	2. Derece Obez	1			
Fiyat	Zayıf	52	2,9±0,58	1,207	0,307
	Normal	240	2,8±0,96		
	Fazla Kilolu	47	3,0±0,71		
	1. Derece Obez	10	2,5±0,61		
	2. Derece Obez	1			
Ağırlık Kontrolü	Zayıf	52	2,0±0,73	7,962	0,000*
	Normal	240	2,6±0,74		
	Fazla Kilolu	47	2,5±0,86		
	1. Derece Obez	10	2,7±0,84		
	2. Derece Obez	1			
Kolaylık	Zayıf	52	2,8±0,64	0,167	0,919
	Normal	240	2,7±0,69		
	Fazla Kilolu	47	2,8±0,68		
	1. Derece Obez	10	2,7±0,65		
	2. Derece Obez	1			
Etik Kaygılar	Zayıf	52	2,6±0,74	0,231	0,875
	Normal	240	2,6±0,81		
	Fazla Kilolu	47	2,5±0,83		
	1. Derece Obez	10	2,7±0,96		
	2. Derece Obez	1			

^a Tek Yönlü Varyans Analizi (One way ANOVA) * $p < 0,05$

Asgari önemli fark (Least Significant Difference Test) testi sonuçları doğrultusunda, BKİ gruplarına göre ruh hali motivasyonu değerlendirildiğinde, zayıf grubun normal ve fazla kilolu gruptan anlamlı olarak farklı olduğu; ağırlık kontrolü motivasyonu değerlendirildiğinde zayıf grubun normal, fazla kilolu ve birinci derece obez gruptan anlamlı olarak farklı olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.23).

Çizelge 3.23. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi Motivasyonlarının BKİ'ne Göre Değerlendirmesi ve LSD Testi Sonuçları

Değişkenler		Ortalama Fark	Standart Hata	p ^a	
Ruh Hali	<18,5	18,5-24,99	-0,27030	0,10353	0,009*
		25-29,99	-0,36191	0,13622	0,008*
		30-39,99	-0,18141	0,23370	0,438
Ağırlık Kontrolü	<18,5	18,5-24,99	-0,54220	0,11531	0,000*
		25-29,99	-0,53260	0,15173	0,001*
		30-39,99	-0,72692	0,26031	0,006*

^a LSD Testi *p<0,05

Genç yetişkin kadınların bel çevresi sınıflamasına göre besin seçim motivasyonları değerlendirildiğinde, sağlık motivasyonunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(2-347)} = 3,117$; $p < 0,05$] (Çizelge 3.24).

Çizelge 3.24. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi Motivasyonlarının Bel Çevresine Göre Değerlendirilmesi

Besin Seçimi Motivasyonları	Bel Çevresi (cm)			F	p ^a
	<80	80-88	>88		
Sağlık	3,0±0,63	2,8±0,79	2,6±0,86	3,117	0,046*
Ruh Hali	3,0±0,68	2,9±0,78	2,8±0,60	0,163	0,849
Aşinalık	2,8±0,66	2,7±0,67	2,7±0,62	0,173	0,841
Duyusal çekicilik	3,3±0,53	3,1±0,74	3,3±0,46	1,584	0,207
Doğal İçerik	2,9±0,76	2,7±0,83	2,6±0,73	1,530	0,218
Fiyat	2,9±0,88	2,8±0,87	2,7±0,61	0,219	0,804
Ağırlık Kontrolü	2,5±0,77	2,5±0,87	2,5±0,91	0,042	0,959
Kolaylık	2,7±0,68	2,8±0,68	2,7±0,66	0,276	0,759
Etik Kaygılar	2,6±0,80	2,5±0,83	2,7±0,71	0,361	0,697

^a Tek Yönü Varyans Analizi (One way ANOVA) * p<0,05

Asgari önemli fark (Least Significant Difference Test) testi sonucuna göre, bel çevresi <80 cm olan grup ile bel çevresi >88 cm olan grup arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bel çevresi <80 cm olan grubun besin seçim motivasyonlarından ortalama sağlık puanı diğer gruba kıyasla daha yüksektir ($p<0,05$) (Çizelge 3.25).

Çizelge 3.25. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi Motivasyonlarının Bel Çevresine Göre Değerlendirilmesi ve LSD Testi Sonuçları

Değişkenler		Ortalama Fark	Standart Hata	p ^a
Sağlık	<80	0,20957	0,12293	0,089
	>88	0,40097	0,20965	0,057^b

^a LSD Testi ^b LSD testlerinde $p<0,05$ değeri yoksa, en küçük p değerine sahip olan çift, anlamlı olarak farklı kabul edilir.

Genç yetişkin kadınların bel-boy oranlarına göre besin seçim motivasyonları değerlendirildiğinde, besin seçim motivasyonlarının hiçbirinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.26).

Çizelge 3.26. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi Motivasyonlarının Bel-Boy Oranına Göre Değerlendirilmesi

Besin Seçimi Motivasyonları	Bel-Boy Oranı		t	p
	<0.5	≥0.5		
Sağlık	3,0±0,63	2,8±0,78	1,464	0,149
Ruh Hali	2,9±0,68	3,0±0,72	-0,578	0,564
Aşinalık	2,8±0,65	2,6±0,70	1,555	0,121
Duyusal çekicilik	3,3±0,54	3,2±0,66	0,681	0,497
Doğal İçerik	2,9±0,76	2,7±0,78	1,675	0,095
Fiyat	2,8±0,89	2,9±0,77	-0,782	0,435
Ağırlık Kontrolü	2,5±0,77	2,6±0,82	-0,663	0,508
Kolaylık	2,7±0,67	2,7±0,72	0,678	0,498
Etik Kaygılar	2,6±0,81	2,6±0,73	0,407	0,685

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test)

Genç yetişkin kadınların antropometrik ölçümlerine göre besin seçim motivasyonları incelendiği zaman, sadece ağırlık kontrolü ile antropometrik ölçümler arasında (boy uzunluğu hariç) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genç yetişkin kadınlarda besin seçim motivasyonlarından ağırlık kontrolü ile vücut ağırlığı

($r=0,179$; $p<0,05$), BKİ ($r=0,211$; $p<0,05$), vücut yağ yüzdesi ($r=0,206$; $p<0,05$), vücut yağ kütlesi ($r=0,178$; $p<0,05$), bel çevresi ($r=0,120$; $p<0,05$) ve bel-boy oranı ($r=0,130$) $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Çizelge 3.27).

Çizelge 3.27. Genç Yetişkin Kadınların Besin Seçimi Motivasyonları ile Antropometrik Ölçümleri Arasındaki İlişki

		Sağlık	Ruh Hali	Aşinalık	Duyusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Kolaylık	Etik
Vücut Ağırlığı (kg)	r^a	-,052	,068	-,036	-,026	-,030	-,035	,179**	-,020	-,049
	p	0,331	0,205	,502	,630	,581	,517	,001	,704	,357
Boy Uzunluğu (cm)	r^a	-,023	-,042	,025	,049	,008	-,059	-,048	-,004	-,099
	p	,662	,433	,638	,363	,876	,272	,368	,947	,064
BKİ (kg/m^2)	r^a	-,037	,099	-,048	-,045	-,034	,001	,211**	-,014	-,004
	p	,491	,063	,372	,403	,530	,982	,000	,787	,935
Vücut yağ yüzdesi	r^a	-,050	,079	-,007	-,075	-,022	-,047	,206**	-,036	-,028
	p	,350	,142	,892	,160	,684	,380	,000	,498	,607
Vücut yağ kütlesi	r^a	-,062	,054	-,034	-,068	-,035	-,054	,178**	-,035	-,044
	p	,246	,314	,531	,206	,514	,313	,001	,516	,409
Bel çevresi	r^a	-,085	,055	-,016	-,036	-,055	-,032	,120*	-,016	-,042
	p	,114	,309	,766	,504	,303	,545	,024	,761	,438
Bel/boy oranı	r^a	-,072	,071	-,025	-,050	-,057	-,005	,130*	-,013	-,003
	p	,179	,187	,637	,350	,288	,927	,015	,805	,948

^a Pearson Korelasyon Katsayısı ** $p<0,01$ * $p<0,05$

3.5. Bireylerin Yeme Davranışlarına İlişkin Bulgular

Genç yetişkin kadınlarda Hollanda Yeme Davranışı Anketi alt boyutları ortalama puanları değerlendirildiğinde, emosyonel yeme ortalama puanı $2,4\pm 0,99$, kısıtlayıcı yeme ortalama puanı $2,4\pm 0,84$ ve dışsal yeme ortalama puanı $3,3\pm 0,75$ 'dir. Yeme davranışı alt boyutlarındaki sorular içerisinde en yüksek ortalama puana sahip sorular incelendiğinde, “Yapacak bir şeyiniz olmadığında daha fazla yemek ister misiniz?” ($3,3\pm 1,16$) sorusu emosyonel yeme alt boyutunda, “Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?” ($3,0\pm 1,02$) sorusu kısıtlayıcı yeme alt boyutunda ve “Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?” ($3,8\pm 1,09$) sorusu dışsal yeme alt boyutunda ortalama puanı en yüksek olan sorulardır (Çizelge 3.28).

Çizelge 3.28. Genç Yetişkin Kadınların HYDA Alt Boyutların Toplam ve Madde Puan Ortalamalarının Değerlendirilmesi

Yeme Davranışı	Alt Boyutlar $\bar{x}\pm SS$	Sorular	$\bar{x}\pm SS$
Emosyonel Yeme	2,4±0,99	19. Bir şeyler ters yada yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	2,2±1,25
		16. Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	2,5±1,29
		15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	2,4±1,32
		22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	2,3±1,26
		21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	2,1±1,17
		18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	2,3±1,26
		13. Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	2,7±1,36
		17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	2,3±1,21
		23. Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkkin olduğunda yemek ister misiniz?	2,2±1,21
		14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	2,7±1,27
		11. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek ister misiniz?	2,6±1,32
		20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	1,7±0,95
		12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında daha fazla yemek ister misiniz?	3,3±1,16
		Kısıtlayıcı Yeme	2,4±0,84
6. Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yemek yer misiniz?	2,4±1,23		
3. Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	2,5±1,10		
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	2,3±1,21		
1. Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	2,7±1,24		
5. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?	1,9±1,04		
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	2,4±1,09		
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?	2,0±1,20		
2. Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	2,4±1,17		
4. Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	3,0±1,02		
Dışsal Yeme	3,3±0,75	25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	3,7±1,08
		26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığınızda onu yemek ister misiniz?	3,8±1,05
		28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	3,1±1,12
		29. Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	3,1±1,13
		24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	3,8±1,09
		27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	3,6±1,02
		30. Başkalarını yerken görürseniz sizde yemek ister misiniz?	2,8±1,15
		32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	2,3±1,11
		31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	3,3±1,12
		33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	3,2±1,21

Genç yetişkin kadınların yaşadıkları yere göre yeme davranışları değerlendirilmiş, yeme davranışı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.29).

Çizelge 3.29. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Yaşadıkları Yere Göre Değerlendirilmesi

Yeme Davranışı	Yaşadığı Yer	$\bar{x}\pm SS$	F	p
Emosyonel Yeme ^a	Ailesi ile Birlikte	2,4±1,13	0,264	0,850
	Tek Başına Evde	2,5±1,19		
	Arkadaşı ile Evde	2,7±1,28		
	Yurtta	2,4±0,95		
Kısıtlayıcı Yeme ^b	Ailesi ile Birlikte	2,4±0,94	0,016	0,997
	Tek Başına Evde	2,4±1,21		
	Arkadaşı ile Evde	2,3±0,94		
	Yurtta	2,4±0,82		
Dışsal Yeme ^a	Ailesi ile Birlikte	3,2±0,92	0,129	0,942
	Tek Başına Evde	3,5±1,27		
	Arkadaşı ile Evde	3,2±0,76		
	Yurtta	3,3±0,71		

^a Welch testi ^b Tek Yönü Varyans Analizi (One way ANOVA)

Genç yetişkin kadınların ana öğün atlama durumlarına göre yeme davranışları değerlendirildiğinde, kısıtlayıcı yeme davranışı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Ana öğün atlamayanların kısıtlayıcı yeme ortalama puanı, öğün atlayanlardan daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$) (Çizelge 3.30).

Çizelge 3.30. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Ana Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Yeme Davranışı	Ana Öğün		t	p ^a
	Atlayanlar	Atlamayanlar		
Emosyonel Yeme	$\bar{x}\pm SS$ 2,4±1,06	$\bar{x}\pm SS$ 2,4±0,89	-0,114	0,909
Kısıtlayıcı Yeme	$\bar{x}\pm SS$ 2,3±0,80	$\bar{x}\pm SS$ 2,5±0,88	-2,607	0,010*
Dışsal Yeme	$\bar{x}\pm SS$ 3,3±0,76	$\bar{x}\pm SS$ 3,3±0,74	0,352	0,725

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınların ara öğün atlama durumlarına göre yeme davranışları değerlendirildiğinde, emosyonel yeme davranışı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ara öğün atlayanların emosyonel yeme ortalama puanı, öğün atlamayanlara kıyasla daha yüksektir ($p<0,05$) (Çizelge 3.31).

Çizelge 3.31. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Ara Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Yeme Davranışı	Ara Öğün		t	p ^a
	Atlayanlar	Atlamayanlar		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Emosyonel Yeme	2,4±0,99	1,7±0,77	3,073	0,002*
Kısıtlayıcı Yeme	2,4±0,83	2,5±1,05	-0,787	0,432
Dışsal Yeme	3,3±0,75	3,2±0,80	0,666	0,506

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) *p<0,05

Genç yetişkin kadınların sigara içme durumlarına göre yeme davranışları incelendiğinde, yeme davranışı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05) (Çizelge 3.32).

Çizelge 3.32. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Sigara İçme Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Yeme Davranışı	Sigara İçme Durumu		t	p ^a
	İçiyor	İçmiyor		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Emosyonel Yeme	2,4±1,12	2,4±0,98	0,108	0,914
Kısıtlayıcı Yeme	2,3±0,90	2,4±0,84	-0,494	0,621
Dışsal Yeme	3,3±0,87	3,3±0,74	0,036	0,971

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test)

Genç yetişkin kadınların alkollü içki içme durumlarına göre yeme davranışlarına bakıldığında, yeme davranışı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05) (Çizelge 3.33).

Çizelge 3.33. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Alkollü İçki İçme Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Yeme Davranışı	Alkollü İçki İçme Durumu		t	p ^a
	İçiyor	İçmiyor		
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$		
Emosyonel Yeme	2,8±1,34	2,4±0,98	1,322	0,187
Kısıtlayıcı Yeme	2,3±1,16	2,4±0,83	-0,126	0,903
Dışsal Yeme	3,4±0,70	3,3±0,75	0,367	0,714

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test)

Genç yetişkin kadınların BKİ sınıflamasına göre yeme davranışları değerlendirildiğinde, emosyonel yeme [$F_{(3-345)}=3,024$; $p<0,05$] ve kısıtlayıcı yeme [$F_{(3-345)}=39,393$; $p<0,05$] davranışı ortalama puanları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. İkinci derece obez grupta sadece bir kişi olduğu için değerlendirilmeye alınmamıştır (Çizelge 3.34).

Çizelge 3.34. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının BKİ'ne Göre Değerlendirilmesi

Yeme Davranışı			$\bar{x}\pm SS$	F	p
Emosyonel Yeme ^a	Zayıf	52	2,3±0,93	3,024	0,030*
	Normal	240	2,4±0,98		
	Fazla Kilolu	47	2,7±1,04		
	1. Derece Obez	10	2,9±1,23		
	2. Derece Obez	1			
Kısıtlayıcı Yeme ^b	Zayıf	52	1,7±0,60	39,393	0,000*
	Normal	240	2,5±0,83		
	Fazla Kilolu	47	2,6±0,77		
	1. Derece Obez	10	3,0±0,53		
	2. Derece Obez	1			
Dışsal Yeme ^a	Zayıf	52	3,3±0,78	0,335	0,800
	Normal	240	3,3±0,74		
	Fazla Kilolu	47	3,4±0,78		
	1. Derece Obez	10	3,1±0,64		
	2. Derece Obez	1			

^a Tek Yönü Varyans Analizi (One way ANOVA) ^b Welch Testi * $p<0,05$

Asgari önemli fark (Least Significant Difference Test) testi sonucuna göre, fazla kiloluların emosyonel yeme ortalama puanı, zayıf ve normal vücut ağırlığındakilerden istatistiksel olarak daha yüksektir ($p<0,05$). Tamhane testi sonucuna göre, zayıflarda kısıtlayıcı yeme ortalama puanı, diğer BKİ gruplarından istatistiksel olarak daha düşük bulunmuştur ($p<0,05$) (Çizelge 3.35)

Çizelge 3.35. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının BKİ'ne Göre Değerlendirilmesi ve LSD ile Tamhane Testi Sonuçları

Değişkenler		Ortalama Fark	Standart Hata	p	
Emosyonel ^a Yeme	25,00-29,99	<18,5	0,45332	0,19847	0,023*
		18,5-24,99	0,37899	0,15729	0,016*
		30-39,99	-0,15466	0,34341	0,653
Kısıtlayıcı Yeme ^b	<18,50	18,5-24,99	-0,77106	0,09894	0,000*
		25-29,99	-0,93220	0,13944	0,000*
		30-39,99	-1,31731	0,18572	0,000*

^a LSD Testi ^b Tamhane Testi * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınların bel çevresi sınıflamasına göre yeme davranışlarında, emosyonel yeme [$F_{(2-347)}=3,865$; $p<0,05$] ve kısıtlayıcı yeme [$F_{(2-347)}= 4,153$; $p<0,05$] alt boyutları ortalama puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir (Çizelge 3.36).

Çizelge 3.36. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Bel Çevresine Göre Değerlendirilmesi

Yeme Davranışı	Bel Çevresi (cm)			F	p
	<80	80-88	>88		
Emosyonel Yeme	2,4±0,98	2,5±1,06	3,2±1,04	3,865	0,022*
Kısıtlayıcı Yeme	2,3±0,84	2,7±0,77	2,7±0,77	4,153	0,017*
Dışsal Yeme	3,3±0,76	3,2±0,62	3,1±0,90	0,468	0,627

^a Tek Yönü Varyans Analizi (One way ANOVA) * $p<0,05$

Asgari önemli fark (Least Significant Difference Test) testi sonuçlarına göre, bel çevresi <80 cm olan grubun emosyonel yeme ortalama puanı, bel çevresi >88 cm olan grubun ortalama puanından istatistiksel olarak daha düşüktür ($p<0,05$). Bel çevresi <80 cm olan grubun kısıtlayıcı yeme ortalama puanının, bel çevresi 80-88 cm olan gruptan istatistiksel olarak daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.37).

Çizelge 3.37. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Bel Çevresine Göre Değerlendirilmesi ve LSD Testi Sonuçları

Değişkenler		Ortalama Fark	Standart Hata	p ^a	
Emosyonel Yeme	<80	80-88	-0,17723	0,18561	0,340
		>88	-0,84150	0,31655	0,008*
Kısıtlayıcı Yeme	<80	80-88	-0,40118	0,15727	0,011*
		>88	-0,39570	0,26821	0,141

^a LSD Testi * $p<0,05$

Genç yetişkin kadınların bel-boy oranına göre yeme davranışları incelendiği zaman, kısıtlayıcı yeme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bel-boy oranı ≥ 0.5 olan grubun kısıtlayıcı yeme davranış ortalama puanı, bel-boy oranı <0.5 olan grubun puanından daha yüksektir ($p<0,05$) (Çizelge 3.38).

Çizelge 3.38. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışlarının Bel-Boy Oranına Göre Değerlendirilmesi

Yeme Davranışı	Bel-Boy Oranı		t	p
	<0.5	≥0.5		
Emosyonel Yeme	2,4±0,99	2,6±1,02	-1,493	0,136
Kısıtlayıcı Yeme	2,3±0,85	2,7±0,71	-2,942	0,003*
Dışsal Yeme	3,3±0,75	3,3±0,75	0,089	0,929

^a Bağımsız İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (independent samples t test) *p<0,05

Genç yetişkin kadınların antropometrik ölçümlerine göre yeme davranışlarına bakıldığı zaman, emosyonel yeme ile vücut ağırlığı ($r=0,233$, $p<0,01$), BKİ ($r=0,203$, $p<0,01$), vücut yağ yüzdesi ($r=0,188$, $p<0,01$), vücut yağ kütlesi ($r=0,214$, $p=0,01$), bel çevresi ($r=0,207$, $p=0,01$) ve bel/boy oranı ($r=0,178$, $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Kısıtlayıcı yeme ile vücut ağırlığı ($r=0,356$, $p<0,01$), BKİ ($r=0,389$, $p<0,01$), vücut yağ yüzdesi ($r=0,378$, $p<0,01$), vücut yağ kütlesi ($r=0,359$, $p<0,01$) ve bel/boy oranı ($r=0,275$, $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır ($p<0,01$). Dışsal yeme ile antropometrik ölçümler arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.39).

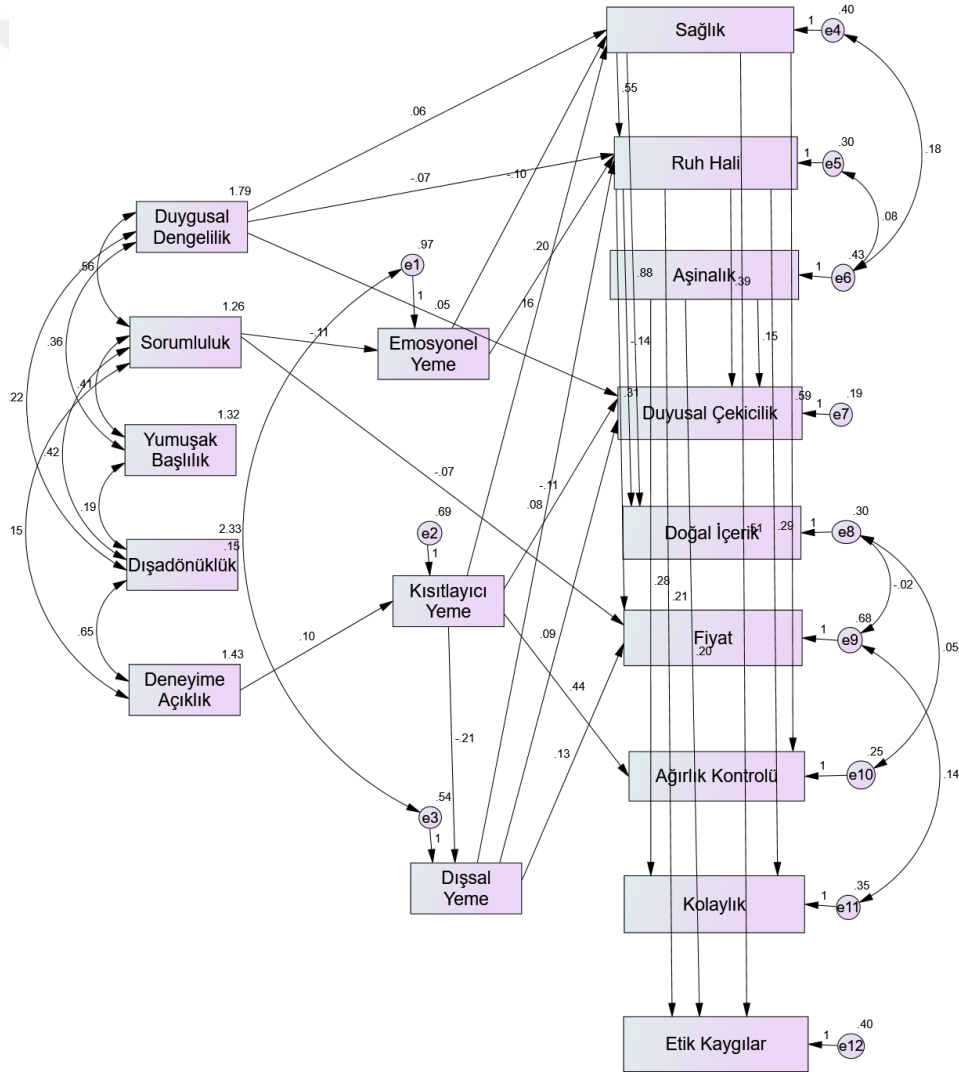
Çizelge 3.39. Genç Yetişkin Kadınların Yeme Davranışı ile Antropometrik Ölçümleri Arasındaki İlişki

Antropometrik Ölçümler		Emosyonel Yeme	Kısıtlayıcı Yeme	Dışsal Yeme
Vücut Ağırlığı (kg)	r^a	0,223**	0,356**	-0,068
	p	0,000	0,000	0,204
Boy Uzunluğu (cm)	r^a	0,056	-0,043	0,029
	p	0,298	0,426	0,587
BKİ (kg/m ²)	r^a	0,203**	0,389**	-0,080
	p	0,000	0,000	0,134
Vücut yağ yüzdesi (kg)	r^a	0,188**	0,378**	-0,072
	p	0,000	0,000	0,180
Vücut yağ kütlesi (%)	r^a	0,214**	0,359**	-0,077
	p	0,000	0,000	0,151
Bel/boy oranı (cm)	r^a	0,178**	0,275**	-0,057
	p	0,001	0,000	0,284
Bel çevresi (cm)	r^a	0,207**	0,274**	-0,052
	p	0,000	0,000	0,335

^a Pearson Korelasyon Katsayısı **p<0,01

3.6. Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçimi Motivasyonları ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişki

Genç yetişkin kadınlarda kişilik özelliklerinin besin seçimi motivasyonları ve yeme davranışına hangi düzeyde ve yönde etkilediğini belirlemek amacıyla yol analizi yapılmıştır. Yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenler üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Kurulan model Şekil 3.1.'de verilmiştir.



Şekil 3.1. Kişilik, Yeme Davranışı ve Besin Seçim Motivasyonları Arasındaki İlişkiye Dair Kurulan Model

Yol analizi araştırmalarında kullanılan uyum indekslerine göre kurulan model değerlendirildiğinde, modelin uyumunun iyi olduğu saptanmıştır (RMSEA=0.019, GFI=0.966, CFI=0.992, IFI=0.992, TLI=0.989, $\chi^2/sd = 1.126$, $p=0,19$) (Çizelge 3.40).

Çizelge 3.40. Yol Analizi Sonuçlarının Uyum İndekslerine Göre Değerlendirilmesi (zdamar, 2017, s.:182)

Uyum İndeksleri	Araştırma Modeli Değeri	Mükemmel Uyum ltleri	Kabul Edilebilir Uyum ltleri
p	0,190	$p > 0,10$	$0,05 < p < 0,10$
RMSEA	0,019	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$
GFI	0,966	$0,95 \leq TLI \leq 1,00$	$0,90 \leq TLI \leq 0,95$
CFI	0,992	$0,95 \leq CFI \leq 1,00$	$0,90 \leq CFI \leq 0,95$
IFI	0,992	$0,95 \leq IFI \leq 1,00$	$0,90 \leq IFI \leq 0,95$
TLI	0,989	$0,95 \leq TLI \leq 1,00$	$0,90 \leq TLI \leq 0,95$
χ^2/sd	1,126	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$

On Maddeli Kişilik leği alt boyutlarının Besin Seçim Testi alt boyutları üzerine etkileri incelenmiştir. Sorumluluk alt boyutunun fiyat ($\beta = -0,090$, $p = 0,068$) zerine negatif etkisi olduğu saptanmıştır. Duygusal dengelilik alt boyutunun sağlık ($\beta = 0,127$, $p = 0,006$) ve duygusal çekicilik ($\beta = 0,117$, $p = 0,005$) zerine pozitif, ruh hali ($\beta = -0,130$, $p = 0,002$) zerine negatif etkisi olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.41).

Çizelge 3.41. OMK Alt Boyutlarının BST Alt Boyutları zerindeki Etkilerinin Regresyon ile Belirlenmesi

	Yapısal İlişki	β	Std. β	p
Fiyat	<--- Sorumluluk	-0,069	-0,090	0,068
Sağlık	<--- Duygusal Dengelilik	0,063	0,127	0,006
Ruh Hali	<--- Duygusal Dengelilik	-0,065	-0,130	0,002
Duyusal ekicilik	<--- Duygusal Dengelilik	0,048	0,117	0,005

On Maddeli Kişilik leği alt boyutlarının Hollanda Yeme Davranışı Anketi alt boyutları üzerine etkileri incelenmiştir. Kişilik alt boyutlarından sadece sorumluluk ve deneyime açıklık alt boyutlarının yeme davranışı üzerine etkisi olduğu belirlenmiştir. Sorumluluk alt boyutunun emosyonel yeme davranışı üzerine negatif yönlü ($\beta = -0,125$, $p = 0,017$), deneyime açıklık alt boyutunun ise kısıtlayıcı yeme

davranışı üzerine pozitif yönlü bir etkisi gözlenmiştir ($\beta=0,138$, $p=0,009$) (Çizelge 3.42)

Çizelge 3.42. OMKÖ Alt Boyutlarının HYDA Alt Boyutları Üzerindeki Etkilerinin Regresyon ile Belirlenmesi

Yapısal İlişki		β	Std. β	p	
Emosyonel	<---	Sorumluluk	-0.110	-0.125	0.017
Kısıtlayıcı yeme	<---	Deneyime Açıklık	0.097	0.138	0.009

Hollanda Yeme Davranışı Anketi alt boyutlarının Besin Seçim Testi alt boyutları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Emosyonel yeme davranışının sağlık ($\beta=-0,155$, $p=0,00001$) üzerine negatif, ruh hali ($\beta=0,291$, $p=0,00001$) üzerine ise pozitif etkisi olduğu saptanmıştır. Kısıtlayıcı yeme davranışı sağlık ($\beta=0,198$, $p=0,00001$) ve ağırlık kontrolü ($\beta=0,483$, $p=0,00001$) üzerine pozitif; duyuşal çekicilik ($\beta=-0,172$, $p=0,00001$) üzerine negatif yönlü bir etki göstermiştir. Dışsal yeme davranışının ruh hali ($\beta=0,091$, $p=0,035$), fiyat ($\beta=0,114$, $p=0,021$) ve duyuşal çekicilik ($\beta=0,126$, $p=0,004$) üzerine pozitif etkisi olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.43).

Çizelge 3.43. HYDA Alt Boyutlarının BST Alt Boyutları Üzerindeki Etkilerinin Regresyon ile Belirlenmesi

Yapısal İlişki		β	Std. β	p	
Sağlık	<---	Emosyonel Yeme	-0,103	-0,155	0,00001
Ruh Hali	<---	Emosyonel Yeme	0,197	0,291	0,00001
Sağlık	<---	Kısıtlayıcı Yeme	0,155	0,198	0,00001
Ağırlık Kontrolü	<---	Kısıtlayıcı Yeme	0,445	0,483	0,00001
Duyusal Çekicilik	<---	Kısıtlayıcı Yeme	-0,113	-0,172	0,00001
Ruh Hali	<---	Dışsal Yeme	0,081	0,091	0,035
Fiyat	<---	Dışsal Yeme	0,131	0,114	0,021
Duyusal Çekicilik	<---	Dışsal Yeme	0,093	0,126	0,004

On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlarının Besin Seçim Testi alt boyutları üzerindeki doğrudan etkileri incelenmiştir. Duyusal dengelilik alt boyutunun sağlık ($\beta=0,127$) ve duyuşal çekicilik ($\beta=0,117$) üzerinde pozitif; ruh hali ($\beta=-0,130$) üzerine negatif etkisi vardır. Sorumluluk alt boyutunun fiyat üzerinde negatif etkisi

bulunmaktadır ($\beta=-0,090$). Doğal içerik, ağırlık kontrolü, kolaylık ve etik kaygılar üzerine kişilik alt boyutlarının doğrudan etkisi bulunmamıştır (Çizelge 3.44).

On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlarının Besin Seçim Testi alt boyutları üzerindeki dolaylı etkileri belirlenmiştir. Sorumluluk alt boyutunun sağlık ($\beta=0,019$), doğal içerik ($\beta=0,018$), ağırlık kontrolü ($\beta=0,010$), etik kaygılar ($\beta=0,004$) üzerinde pozitif; ruh hali ($\beta=-0,026$), duygusal çekicilik ($\beta=-0,012$), fiyat ($\beta=-0,006$) ve kolaylık ($\beta=-0,007$) üzerine negatif yönde bir etkiye sahiptir. Duygusal dengelilik alt boyutunun ruh hali ($\beta=0,069$), doğal içerik ($\beta=0,104$), ağırlık kontrolü ($\beta=0,064$) ve etik kaygılar ($\beta=0,042$) üzerinde pozitif; duygusal çekicilik ($\beta=-0,029$), fiyat ($\beta=-0,015$) ve kolaylık ($\beta=-0,018$) üzerinde negatif yönde bir etkisi vardır (Çizelge 3.44).

Çizelge 3.44. OMKÖ Alt Boyutlarının BST Alt Boyutlarına Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Değerlendirilmesi

Besin Seçim Motivasyonları		Doğrudan Etki		Dolaylı Etki	
		β	Std. β	β	Std. β
Sağlık	Duygusal Dengelilik	0,063	0,127	0,000	0,000
	Sorumluluk	0,000	0,000	0,011	0,019
	Deneyime Açıklık	0,000	0,000	0,015	0,027
Ruh Hali	Duygusal Dengelilik	-0,065	-0,130	0,035	0,069
	Sorumluluk	0,000	0,000	-0,015	-0,026
	Deneyime Açıklık	0,000	0,000	0,007	0,012
Duyusal Çekicilik	Duygusal Dengelilik	0,048	0,117	-0,012	-0,029
	Sorumluluk	0,000	0,000	-0,006	-0,012
	Deneyime Açıklık	0,000	0,000	-0,010	-0,022
Doğal İçerik	Duygusal Dengelilik	0,000	0,000	0,060	0,104
	Sorumluluk	0,000	0,000	0,012	0,018
	Deneyime Açıklık	0,000	0,000	0,012	0,019
Fiyat	Duygusal Dengelilik	0,000	0,000	-0,010	-0,015
	Sorumluluk	-0,069	-0,090	-0,005	-0,006
	Deneyime Açıklık	0,000	0,000	-0,001	-0,001
Ağırlık Kontrolü	Duygusal Dengelilik	0,000	0,000	0,037	0,064
	Sorumluluk	0,000	0,000	0,007	0,010
	Deneyime Açıklık	0,000	0,000	0,052	0,081
Kolaylık	Duygusal Dengelilik	0,000	0,000	-0,009	-0,018
	Sorumluluk	0,000	0,000	-0,004	-0,007
	Deneyime Açıklık	0,000	0,000	0,002	0,003
Etik Kaygılar	Duygusal Dengelilik	0,000	0,000	0,025	0,042
	Sorumluluk	0,000	0,000	0,003	0,004
	Deneyime Açıklık	0,000	0,000	0,009	0,014

On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlarının Hollanda Yeme Davranışı Anketi alt boyutlarına doğrudan ve dolaylı etkileri incelenmiştir. Sorumluluk alt boyutunun emosyonel yeme üzerine doğrudan negatif etkisi bulunmaktadır ($\beta=-0,125$). Deneyime

açıklık alt boyutunun kısıtlayıcı yeme üzerine doğrudan pozitif etkisi vardır ($\beta=0,138$). Dolaylı etkilere bakıldığında, sadece deneyime açıklık alt boyutunun dışsal yeme üzerine negatif yönlü bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($\beta=-0,032$) (Çizelge 3.45).

Çizelge 3.45. OMKÖ Alt Boyutlarının HYDA Alt Boyutlarına Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Değerlendirilmesi

Yeme Davranışı		Doğrudan Etki		Dolaylı Etki	
		β	Std. β	β	Std. β
Emosyonel Yeme	Duygusal Dengelilik	0,000	0,000	0,000	0,000
	Sorumluluk	-0,110	-0,125	0,000	0,000
	Deneyime Açıklık	0,000	0,000	0,000	0,000
Kısıtlayıcı Yeme	Duygusal Dengelilik	0,000	0,000	0,000	0,000
	Sorumluluk	0,000	0,000	0,000	0,000
	Deneyime Açıklık	0,097	0,138	0,000	0,000
Dışsal Yeme	Duygusal Dengelilik	0,000	0,000	0,000	0,000
	Sorumluluk	0,000	0,000	0,000	0,000
	Deneyime Açıklık	0,000	0,000	-0,020	-0,032

Hollanda Yeme Davranışı Anketi alt boyutlarının Besin Seçim Testi alt boyutlarına doğrudan etkileri incelenmiştir. Emosyonel yemenin ruh hali ($\beta=0,291$) üzerine pozitif ve sağlık ($\beta=-0,155$) üzerinde negatif etkisi bulunmuştur. Kısıtlayıcı yemenin sağlık ($\beta=0,198$) ve ağırlık kontrolü ($\beta=0,483$) üzerinde pozitif; duygusal çekicilik ($\beta=-0,172$) üzerine negatif etkisi belirlenmiştir. Dışsal yemenin ruh hali ($\beta=0,091$), duygusal çekicilik ($\beta=0,126$) ve fiyat ($\beta=0,114$) üzerine pozitif etkisi saptanmıştır (Çizelge 3.46).

Hollanda Yeme Davranışı Anketi alt boyutlarının BST alt boyutlarına dolaylı etkileri değerlendirilmiştir. Emosyonel yemenin duygusal çekicilik ($\beta=0,99$), fiyat ($\beta=0,050$) ve kolaylık ($\beta=0,060$) üzerine pozitif; ruh hali ($\beta=-0,084$), doğal içerik ($\beta=-0,143$), ağırlık kontrolü ($\beta=-0,078$) ve etik kaygılar ($\beta=-0,029$) üzerine negatif yönde bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Kısıtlayıcı yemenin ruh hali ($\beta=0,086$), duygusal çekicilik ($\beta=0,012$), doğal içerik ($\beta=0,139$), ağırlık kontrolü ($\beta=0,100$), kolaylık ($\beta=0,025$) ve etik kaygılar ($\beta=0,098$) üzerine pozitif; fiyat ($\beta=-0,006$) üzerine negatif yönde etkili olduğu belirlenmiştir. Dışsal yemenin duygusal çekicilik ($\beta=0,043$), fiyat ($\beta=0,022$), kolaylık ($\beta=0,026$) ve etik kaygılar ($\beta=0,016$) üzerine pozitif; doğal içerik ($\beta=-0,011$) üzerine negatif etkisi olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.46).

Çizelge 3.46. HYDA Alt Boyutlarının BST Alt Boyutlarına Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Değerlendirilmesi

Besin Seçim Motivasyonları		Doğrudan Etki		Dolaylı Etki	
		β	Std. β	β	Std. β
Sağlık	Emosyonel Yeme	-0,103	-0,155	0,000	0,000
	Kısıtlayıcı Yeme	0,155	0,198	0,000	0,000
	Dışsal Yeme	0,000	0,000	0,000	0,000
Ruh Hali	Emosyonel Yeme	0,197	0,291	-0,057	-0,084
	Kısıtlayıcı Yeme	0,000	0,000	0,069	0,086
	Dışsal Yeme	0,081	0,091	0,000	0,000
Duyusal Çekicilik	Emosyonel Yeme	0,000	0,000	0,055	0,099
	Kısıtlayıcı Yeme	-0,113	-0,172	0,008	0,012
	Dışsal Yeme	0,093	0,126	0,032	0,043
Doğal İçerik	Emosyonel Yeme	0,000	0,000	-0,111	-0,143
	Kısıtlayıcı Yeme	0,000	0,000	0,127	0,139
	Dışsal Yeme	0,000	0,000	-0,011	-0,011
Fiyat	Emosyonel Yeme	0,000	0,000	0,043	0,050
	Kısıtlayıcı Yeme	0,000	0,000	-0,006	-0,006
	Dışsal Yeme	0,131	0,114	0,025	0,022
Ağırlık Kontrolü	Emosyonel Yeme	0,000	0,000	-0,061	-0,078
	Kısıtlayıcı Yeme	0,445	0,483	0,092	0,100
	Dışsal Yeme	0,000	0,000	0,000	0,000
Kolaylık	Emosyonel Yeme	0,000	0,000	0,040	0,060
	Kısıtlayıcı Yeme	0,000	0,000	0,020	0,025
	Dışsal Yeme	0,000	0,000	0,023	0,026
Etik Kaygılar	Emosyonel Yeme	0,000	0,000	-0,023	-0,029
	Kısıtlayıcı Yeme	0,000	0,000	0,093	0,098
	Dışsal Yeme	0,000	0,000	0,017	0,016

Kurulan modeldeki değişkenlerin determinasyon katsayıları (R^2) incelenmiştir. Modelin yeme davranışlarını açıklama oranlarına bakıldığında, emosyonel yeme davranışını sorumluluk %1,6; kısıtlayıcı yeme davranışını deneyime açıklık %1,9 ve dışsal yeme davranışını %5,4 oranında açıklamaktadır. Modelin besin seçim motivasyonlarını açıklama oranlarına bakıldığında, kolaylık motivasyonunu ruh hali ve aşinalık %58,3; doğal içerik motivasyonunu ruh hali ve sağlık %49,7; duyusal çekiciliği duygusal dengelilik, kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme, aşinalık ve ruh hali %39,2; etik kaygılar sağlık, aşinalık ve ruh hali %38; ruh hali motivasyonunu duygusal dengelilik, emosyonel yeme, dışsal yeme ve sağlık %34; fiyat motivasyonunu

sorumluluk %8,7; sağlık motivasyonunu duygusal dengelilik, kısıtlayıcı yeme ve emosyonel yeme %8,1 oranında açıklamaktadır (Çizelge 3.47).

Çizelge 3. 47. Modeldeki değişkenlerin determinasyon katsayıları (R^2)

Değişkenler	R^2
Emosyonel Yeme	0,016
Kısıtlayıcı Yeme	0,019
Sağlık	0,081
Dışsal Yeme	0,054
Aşinalık	0,000
Ruh Hali	0,340
Etik Kaygılar	0,380
Kolaylık	0,220
Ağırlık Kontrolü	0,583
Fiyat	0,087
Doğal İçerik	0,497
Duyusal Çekicilik	0,392

4. TARTIŞMA

Genç yetişkinlerde kişilik özellikleri ile besin seçimi ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, bireylerin genel özellikleri, antropometrik ve kişilik özellikleri, besin seçimi ve yeme davranışı ile ilgili bulgular değerlendirilmiştir.

4.1. Bireylere Ait Genel Bilgilerin Değerlendirilmesi

Araştırma, Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik (217) ve Ebelik bölümlerinde (133) okuyan, 19-24 yaş arasında toplam 350 yetişkin kadın öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmaya katılanların çoğunluğu üçüncü sınıf (%31,7) ve dördüncü sınıf (%33,4) öğrencileridir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%79,1) yurtlarda ikamet etmektedir (Çizelge 3.1).

Katılımcıların beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde, genç yetişkin kadınların %62,3'ünün ana öğün atladığı saptanmıştır (Çizelge 3.2.). Akyol ve İmamoğlu'nun (2019), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, kadınların %13,1'inin öğün atlamadığını, %63,5'inin bazen öğün atladığını ve %23,5'inin ise çoğunlukla öğün atladığını rapor etmişlerdir. Ermiş ve arkadaşlarının (2015) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada ise öğrencilerin %43,4'ünün öğün atladığını, %23,9'unun öğün atlamadığını ve %32,7'sinin ise bazen öğün atladığını belirlenmiştir. Şanlıer ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencilerinin %21,1'inin öğün atlamadığını, %35,4'ünün öğün atladığını ve %43,5'inin bazen öğün atladığını saptamışlardır. Bu çalışma ve literatürdeki diğer çalışmalar, genç yetişkinlerde öğün atlama durumunun yaygın olduğu görülmektedir. Özellikle Pendergast ve arkadaşlarının (2016) genç yetişkinlerde öğün atlama prevalansının diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu da vurgulanmıştır.

Çalışmaya katılan genç yetişkinlerin en çok atladıkları ana öğünün öğle öğünü (%72,9) olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.2). Ermiş ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencilerinin en fazla öğle öğününü (%52.6) atladıklarını, daha sonra sabah kahvaltısını (%39.7) ve akşam öğününü (%7.7) atladıklarını saptamışlardır Arpa-Zemzemoğlu ve arkadaşlarının (2019) çalışmaları da benzer sonuçlar göstermiştir. Özdoğan ve arkadaşları (2012) ise Ankara’da eğitim gören üniversite öğrencilerinde en fazla atlanan öğünün kahvaltı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmada, kadınların öğün atlama nedenleri sırasıyla atıştırma ile geçiştirme (%34,4), yemek hazırlanmaması (%19,3), canın istememesi/iştahın olmaması (%15,6), vaktin olmaması (%13,8) ve alışkanlığın olmaması (%11,4) olarak belirlenmiştir (Çizelge 3.2). Ermiş ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencilerinin öğün atlama nedenlerini sırasıyla zaman bulamama (%42.2), sabah uyanamama (%17.4), iştahsızlık/canının istememesi (%13.2), okula geç kalma (%11.1), hazırlayan olmaması (%6,9), rejim yapıyor olma (%3.9) ve ekonomik olanakların yetersizliği (%1.4) olarak rapor etmişlerdir. Arpa-Zemzemoğlu ve arkadaşları (2019) ise öğrencilerin öğün atlama nedenlerinin başında zaman bulamama, alışkanlığının olmaması ve hazırlayan birilerinin olmaması; Özdoğan ve arkadaşları (2012), en sık öğün atlama nedenin katılımcıların zaman bulamaması olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmalar sonucunda, üniversitede okuyan öğrencilerin zaman yönetimini iyi yapamamaları, öğün atlamının en temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Ancak, sağlıklı, hazırlaması zaman almayan ve düşük maliyetli öğün seçenekleri bulunabilir. Bu bağlamda, bireylerin düzenli beslenme alışkanlıkları kazanmaları açısından üniversite ve yurt sorumlularının, alternatif çözümler üretmesinin önemli bir gereklilik olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında öğrencilerin bu konuda bilinçlendirilmeleri de büyük önem taşımaktadır.

Genç yetişkin kadınların %94,9’u ara öğün tüketmektedir (Çizelge 3.2). Bu durumunun nedeni büyük çoğunluğunun ana öğün atlaması olabilir. Çünkü ana öğünün atlanması acıkmaya neden olarak ara öğün tüketilmesini sağlayabilir.

Bu çalışmada genç yetişkinlerin %8,9’u sigara içmekte, %2,6’sı alkollü içki kullanmaktadır (Çizelge 3.3). Ermiş ve arkadaşları (2015), sağlık ile ilgili bölümlerde

okuyan öğrencilerin %15,0'nin sigara kullandığını belirtmişlerdir. Aynı çalışmada üniversite öğrencilerinin % 16.1'inin alkol aldığı, %22.5'inin bazen alkol aldığı ve %61.4'ünün alkol almadığı rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, sağlıkla ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin sağlık bilincinin gelişmiş olmasına yorulabilir. Ayrıca, alkollü içki ve sigara içen gençlerin oranının daha düşük olmasında, Türkiye'de sigara ve alkol kullanımının azaltılmasına yönelik yapılan politikaların etkisi olduğu düşünülmektedir.

4.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi

Obezite, halk sağlığını tehdit eden en önemli sorunlardan biridir. Küresel olarak obezite prevalansı giderek artmaktadır (Agha ve ark., 2017). Genç yetişkinlerde görülen obezite, yaşamın ileriki dönemlerinde görülebilecek çeşitli metabolik hastalıklar için risk faktörüdür (Kartiosuo ve ark., 2019). Obezite prevalansının belirlenmesinde antropometrik ölçümlerin önemi büyüktür. Obezitenin saptanmasında BKİ'nin yanında bel çevresi, bel-kalça oranı ve bel-boy oranı da değerlendirilmektedir. Bunun nedeni, BKİ'nin yağın vücuttaki dağılımı hakkında bir veri sağlamamasıdır. Bel çevresi, bel-kalça oranı ve bel-boy oranı vücut yağının bölgesel dağılımı hakkında bilgi vermektedir (Yeşil ve ark., 2019). Bu araştırmaya katılan genç yetişkin kadınların BKİ'leri değerlendirildiğinde; %14,9'unun zayıf, %68,6'sının normal kilolu, %13,4'ünün fazla kilolu ve %3,1'inin obez olduğu saptanmıştır. Katılımcıların bel çevresi ölçümü incelendiğinde; %8,9'unun obeziteye bağlı metabolik komplikasyon riskinin olduğu ve %2,9'unun yüksek risk taşıdığı belirlenmiştir. Bel-boy oranına göre ise müdahale edilmesi gereken grubun %12.9 oranında olduğu görülmüştür (Çizelge 3.5). Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören üniversite öğrencilerinin BKİ'lerinin değerlendirildiği diğer çalışmalarda da sonuçlar benzerdir (Arpa-Zemzemoğlu ve ark., 2019; Arslan ve ark., 2016; Özkaya ve Tunçkale, 2016). Katılımcıların beden imajlarına verilen önemin yüksek olduğu yaşlarda olmaları ve sağlıkla ilgili bölümlerde eğitim alıyor olmaları, katılımcıların %68,6'sının normal vücut ağırlığına sahip olmasında etkili bir faktör olabilir. Ancak

obezite prevalansı her yaş grubunda giderek yaygınlaşan bir sorun olmaya devam etmektedir.

4.3. Bireylerin Kişilik Özelliklerinin ve Bazı Parametrelerle İlişkisinin Değerlendirilmesi

Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesinde kişiliğin önemli bir payı vardır (Friedman ve ark., 1993). Kişilik pek çok hastalık ile ilişkili bulunmuştur (Goldberg ve Strycker, 2002). Bunun yanında, kişilik özellikleri beslenme alışkanlıklarına ve besin seçimlerine etki eder (Honkanen ve Frewer, 2009). Bu çalışmada, genç yetişkin kadınların kişilik özellikleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılan kadınların On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyut ortalama puanı 4,3-5,9 aralığında olup, en yüksek ortalama puan sorumluluk alt boyutunun, en düşük ortalama puan ise duygusal dengelilik alt boyutunudur (Çizelge 3.6).

Bireylerin kişilik özellikleri öğün düzenleri üzerinde etkilidir. Bu çalışmada kişilik alt boyutları ile ana öğün atlama arasında ilişki belirlenmiştir. Duygusal olarak dengeli, sorumluluk sahibi ve yumuşak başlı olan bireylerin ana öğün tüketimlerinin daha düzenli olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.7). Intiful ve arkadaşları (2019) da, yumuşak başlılık ve öğün atlama arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Araştırma sonucunda, yumuşak başlı bireylerin yeni besinler denemeyi sevdikleri ancak teşvik edilmediklerinde öğün atlama eğilimi gösterdikleri ifade edilmiştir. Kahvaltı yapma alışkanlığı ile kişilik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, kahvaltı yapma alışkanlığı ile sorumluluk, dışadönüklük ve yumuşak başlılık arasında pozitif, kahvaltı atlama alışkanlığı ile nevrozizm arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Walker ve Christopher, 2016). Reeves ve arkadaşları (2013) sorumlu kişilik özelliğinin sağlıklı ve düzenli kahvaltı yapma davranışını öngördüğünü belirtmişlerdir. Van Ittersum ve Wansink (2013) dışadönük bireylerin içedönük bireylere kıyasla kahvaltıda daha fazla besin tükettiklerini göstermişlerdir. Bu çalışmalar doğrultusunda kişilik özelliklerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Kişilik özelliklerinin beslenme

alışkanlıkları üzerindeki etkilerinin bilinmesinin, sağlığın geliştirilmesi ve diyet müdahalelerinin bireyselleşmesinde yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Sigara ve alkollü içecek içme gençler arasında yaygın olan, sürdürülmesinde ya da bağımlılık kazanılmasında kişilik özelliklerinin önemli bir belirleyici olduğu kötü alışkanlıklar arasındadır (Herken ve ark., 2000). Bununla birlikte sigara veya alkollü içecek içmek besin seçimini ve beslenme davranışını etkileyebilmektedir (Traversy ve Chaput, 2015 ve Uçar ve Hasipek, 2008). Buna bağlı olarak bu araştırmada genç yetişkin kadınların sigara ve alkollü içki içme durumuna göre kişilik özellikleri değerlendirildiğinde, sigara ve alkollü içki içen kadınların deneyime açıklık puan ortalamalarının, sigara ve alkollü içki içmeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$) (Çizelge 3.9, Çizelge 3.10). Zvolensky ve arkadaşları (2015) nevrozizm ve deneyime açıklık puanı yüksek olan bireylerin hayatlarının herhangi bir döneminde sigara kullanma risklerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Benzer konuda yapılan diğer çalışmalarda, sigara ve alkol kullanımının nevrozizm ile arasında pozitif (Duggan ve ark., 2014); sorumluluk ile arasında negatif yönde bir ilişkili olduğu belirlenmiştir (Bogg ve Roberts, 2004). Bu çalışmada ise duygusal dengelilik ve sorumluluk alt boyutları sigara ve alkollü içki içme durumu ile arasında negatif ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.9, Çizelge 3.10). Üniversite öğrenciliği dönemi, ergenliğin genel karmaşasına ek olarak; evden ve aileden ayrılma, barınma ve yeni bir çevreye alışma ile ilgili sorunlar, arkadaş ve grup seçimi, bir mesleğe aday olma ve iş bulmaya ilişkin belirsizlikler gibi çeşitli sorunların olduğu bir dönemdir (Parlar ve ark. 2006). Bu nedenle öğrenciler, sigara veya alkol gibi kötü alışkanlıkları kolay bir şekilde edinebilmekte ve bu davranışlar zamanla fiziksel, psikolojik ve sosyal bağımlılığa dönüşebilmektedir. Tüm bu nedenlere ek olarak kişilik özellikleri de, bireyleri sigara ve alkollü içki içmeye yöneltebilir.

Kişilik, diyet ve egzersizin de içinde olduğu sağlıklı vücut ağırlığının korunmasında etkili davranışlarla ilişkilendirilmektedir (Sutin ve Terracciano, 2016). Diyet ile en tutarlı ve güçlü ilişki içinde olan kişilik özelliği, deneyime açıklıktır. Deneyime açık bireyler daha fazla sebze ve meyve yeme ve daha az şeker tüketme

eğilimindedir (Keller ve Siegrist, 2015; Tiainen ve ark., 2013) ve Akdeniz tipi diyetle uyumları daha fazladır (Möttus ve ark., 2013). Sağlıklı beslenme ile nevrozizm arasında negatif, sorumluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirleyen çalışmalar mevcuttur (Jokela ve ark., 2013; Sutin ve Terracciano, 2016). Ancak korelasyon katsayılarına bakıldığında, deneyime açıklık kişilik özelliğinin sağlıklı beslenme ile ilişkisinin daha güçlü olduğu görülmektedir (Sutin ve Terracciano, 2016).

On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutları ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, BKİ ve bel çevresi ile OMKÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Çalışmada bel-boy oranına göre kişilik alt boyutlarından sadece deneyime açıklık istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Bel-boy oranı <0.5 olan grubun deneyime açıklık ortalama puanı, bel çevresi ≥ 0.5 olan gruba kıyasla daha yüksektir ($p < 0,05$) (Çizelge 3.13). Magee ve Heaven (2011) deneyime açıklık ile BKİ arasında negatif yönde bir ilişki saptamışlardır. Kişilik ve BKİ arasındaki ilişkiye dair çalışma sonuçlarındaki farklılıklar cinsiyet, yaş, etnik köken gibi özelliklerden kaynaklı olabileceği belirtilmektedir (Ogden ve ark., 2014). Bunun yanında kişilik alt boyutlarının herbiri pek çok özelliği içinde barındırır. Kişilik alt boyutlarının farklı yönlerini vurgulayan farklı kişilik ölçeklerinin kullanılması sonuçları etkileyebilir (Sutin ve Terracciano, 2016).

4.4. Bireylerin Besin Seçimi Motivasyonlarının ve Bazı Parametrelerle İlişkisinin Değerlendirilmesi

Besin seçimi, sağlığa etki eden önemli faktörlerden biridir. Sağlıksız besin tüketimi obezite, yüksek kan basıncı, kardiyovasküler hastalıklar ve çeşitli kanser türlerine neden olabilir. Bireylerin besin seçimlerinin ardındaki motivasyonları belirlemek, daha iyi halk sağlığı stratejileri geliştirmeye yardımcı olacaktır (Dikmen ve ark., 2016). Bu çalışmada, genç yetişkin kadınların besin seçim motivasyonları belirlenmiştir. Katılımcıların besin seçim motivasyonları ortalama puanları Çizelge 3.15'te yer almaktadır. Bu çalışmaya göre, genç yetişkin kadınların en çok

önemsedikleri besin seçim motivasyonu duyuşal çekiciliktir (3,2±0,55). Besin seçim motivasyonlarının genç yetişkin kadınlar için önem sırası: duyuşal çekicilik (3,2±0,55), fiyat (2,9±0,87), ruh hali (2,9±0,68), sağlık (2,9±0,66), doğal içerik (2,8±0,77), aşinalık (2,8±0,65), kolaylık (2,7±0,68), etik kaygılar (2,6±0,80) ve ağırlık kontrolü (2,5±0,78) şeklinde bulunmuştur. Kùltürlerarası beş çalışmadan 26 ùlkeye özgü verilerden elde edilen BST sonuçlarına göre “duyuşal çekicilik”, “sağlık” ve “fiyat” en önem verilen besin seçim motivasyonları iken; “aşinalık” ve “etik kaygılar” en az önem verilen besin seçim motivasyonlarıdır. İtalya, Polonya ve Tayvan’dan elde edilen veriler çalışmada istisna sonuçlar vermektedir. Bu ùlkelerde en önemli besin seçim motivasyonunun doğal içerik olduğu görölmüştür. Japonya’da ise etik kaygıların diğer ùlkelere kıyasla daha fazla önemsendiği ve besin seçim motivasyonları sıralamasında etik kaygıların dördüncü sırada yer aldığı gösterilmiştir (Cunha ve ark., 2018). Avustralya’da 19-24 yaş grubu genç yetişkinlerle yapılan çalışmada en önemli besin seçim motivasyonunun lezzet olduğu ve lezzeti takiben rahatlık/ulaşılabilirlik, fiyat, beslenme ve sağlık motivasyonlarının geldiği bulunmuştur. Genç yetişkinlerde besin seçim motivasyonu olarak lezzetin, sağlıktan daha öncelikli olduğu görölmüştür (Hebden ve ark., 2015).

Dikmen ve arkadaşları (2016), Türk popùlasyonunda en önemli besin seçim motivasyonunun duyuşal çekicilik, sağlık ve kolaylık olduğunu belirlemişlerdir. En az önemsenen besin seçim motivasyonları ise etik kaygılar ve ağırlık kontrolü olarak bulunmuştur. Ilgaz ve arkadaşları (2018), genç yetişkinlerin besin seçiminde en önemsedikleri motivasyonun duyuşal çekicilik olduğunu ve bunu takiben fiyat ve kolaylık motivasyonlarının geldiğini belirtmişlerdir. Girgin ve Karakaş (2017), Türklerin besin seçimi motivasyonlarını araştırdıkları çalışmada, Türklerin besin seçimlerinde en önemli etmenin duyuşal çekicilik olduğunu gösterilmiş ve besin seçim motivasyonları önceliğe göre; fiyat, mevcudiyet ve uygunluk, ruh hali, doğallık, sağlık, ekoloji, vücut ağırlığı, aşinalık, inanç ve siyasi nedenler olarak sıralanmıştır. Bu sonuçlar genç bireylerin besin seçiminde duyuşal çekiciliği daha fazla önemsediklerini göstermektedir. Bu durum gençlerin sağlıksız ancak duyuşal çekiciliği olan besinlere yönelmelerine neden olabilir. Bu durumun önüne geçebilmek için gençler bu besinlerin sağlığa zararları ve yerlerine geçebilecek hem lezzetli hem

de sağlıklı olan alternatifleri hakkında bilinçlendirilebilir. Sonuç olarak dünyada ve Türkiye’de besin seçim motivasyonlarına bakıldığında öne çıkan bazı ortak motivasyonların bulunmasıyla birlikte, kültürel farklılıklara dayanan farklı sonuçlar da görülmüştür.

Genç yetişkin kadınların yaşadığı yer besin seçim motivasyonlarını etkilemektedir. Çalışmaya katılan genç yetişkin kadınların yaşadıkları yere göre besin seçim motivasyonları değerlendirildiğinde, sadece kolaylık motivasyonu yaşanan yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$) (Çizelge 3.16). Tek başına yaşayan kadınlar, aileleriyle yaşayan ve yurttan dışarıya yaşayanlara kıyasla besin seçiminde kolaylığa daha fazla önem vermektedir (Çizelge 3.17). Ailesiyle yaşayanların yemeğe kolay ulaşmaları, satın alma ve hazırlama süreçlerine dahil olmamaları, yurttan dışarıda kalanların yurt yemekhanelerinden faydalanmaları besin seçiminde kolaylığı daha az önemsemelerine neden olabilir. Bununla birlikte, tek başına yaşayanlar, yemek hazırlama ve pişirme işlemini kendileri yaptıkları için zaman almayan, pratik ve kolay hazırlanabilen besinleri tercih etmek istemeleri beklenen bir sonuçtur. Casini ve arkadaşları (2019), hazır besinlere yönelen tüketicilerin besin alışverişini sevmeyen, yemek hazırlamaktan keyif almayan, yemek yapma yeteneği iyi olmayan ve yalnız yeme alışkanlığına sahip bireyler olduğunu vurgulamışlardır. Bunun yanında hazır besinlere yönelimde zaman, yemek hazırlarken fiziksel ve mental olarak harcanan emeğin minimuma indirilmesi de önem taşımaktadır (Brunner ve ark., 2010). Hebden ve arkadaşlarının (2015), evden uzakta yaşamının besin seçim motivasyonlarına etkisini araştırdıkları çalışmada, evden uzakta yaşayan bireylerin besin seçimlerinin tat, fiyat ve rahatlıktan etkilendiği saptanmıştır. Aynı çalışma sonucunda cinsiyet, adipozite, stresin algılanması, diyet ve fiziksel aktivite düzeyleri gibi faktörlerin de evden uzaktaki bireylerin besin seçim motivasyonlarını etkileyebileceği belirtilmiştir.

Genç yetişkin kadınlarda besin seçim motivasyonları öğün atlama durumlarına göre değerlendirildiğinde; ana öğün atlama durumuna göre, sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ana öğün atlamayan kadınlar, besin seçiminde sağlık, doğal içerik ve ağırlık

kontrolü motivasyonlarını daha fazla önemsemektedir (Çizelge 3.18). Genç yetişkin kadınlarda ara öğün atlama durumlarına göre, sadece ruh hali motivasyonu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Ara öğün atlamayan kadınlar besin seçiminde ruh hali motivasyonuna, ara öğün atlayanlara kıyasla daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$) (Çizelge 3.19). Sağlık konusunda endişeleri olan bireyler besin seçimlerine daha fazla dikkat ederler. Bu nedenle besin seçerken sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü gibi faktörleri göz önünde bulundururlar (Dickson-Spillmann ve ark., 2011; Ree ve ark., 2008). Sağlıklı beslenme isteklerine bağlı olarak, bu bireylerin öğün atlamaması beklenen bir sonuç olabileceği düşünülmektedir.

Genç yetişkin kadınlarda sigara içme durumlarına göre sadece etik kaygılar motivasyonunda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sigara içmeyenler besin seçiminde etik kaygıları, sigara içenlere kıyasla daha fazla önemsemektedir (Çizelge 3.20). Etik tüketim kaygısı olan bireyler sadece kendi istekleri ve değerlerine göre değil aynı zamanda iyi/kötü, doğru/yanlış gibi ahlaki düşünce ve değerleri de göz önünde bulundurarak seçimler yapmaktadır (Johnston ve ark., 2011). Bu anlayışlar göz önüne alındığında etik kaygıları olan bireyler sigara içmemeyi tercih edebilirler.

Genç yetişkin kadınlarda alkollü içki içme durumlarına göre besin seçim motivasyonları değerlendirildiğinde, sağlık, doğal içerik ve etik kaygılar motivasyonlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0,05$). Alkollü içki içmeyenler besin seçiminde sağlık, doğal içerik ve etik kaygılar motivasyonlarına alkollü içki içenlere kıyasla daha fazla önem verir (Çizelge 3.21). Besin seçim motivasyonlarından sağlık ve doğal içeriğin temelinde sağlıklı olma ve sağlıklı olma tercih etme vardır. Bu doğrultuda, sağlık ve doğal içeriğe önem veren bireylerin sağlığa zararlı etkileri olan alkolü tüketmeyi tercih etmeyebilirler. Etik kaygıları olan bireyler iyi/kötü, doğru/yanlış gibi değer yargıları çerçevesinde karar verirler (Johnston ve ark., 2011). Bu nedenle alkollü içki tüketiminin doğru bir davranış olmadığını düşünüp, alkollü içki içmeyi tercih etmiyor olabilirler.

Besin seçim motivasyonlarının antropometrik ölçümler ile korelasyonu incelendiğinde, ağırlık kontrolü ile vücut ağırlığı, BKİ, vücut yağ yüzdesi, vücut yağ kütlesi ve bel-boy oranı arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır (Çizelge 3.27). Hebden ve arkadaşları (2015) 19-24 yaş arasında 114 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, BKİ ile besin seçim motivasyonları arasında anlamlı bir farklılık bulmazken; bel çevresine göre artmış sağlık riski olan grupta ruh hali ve ağırlık kontrolünün besin seçiminde etkili olan faktörler olduğunu belirtmişlerdir. Schliemann ve arkadaşları (2019) besin seçim motivasyonlarının BKİ ile arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmada, BKİ'nin doğal içerik ve sağlık ile arasında negatif, fiyat ve ağırlık kontrolü ile arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Uysal (2018), besin seçimi motivasyonlarını BKİ'ne göre incelediği zaman, sadece ağırlık kontrolü ile BKİ arasında anlamlı bir farklılık saptamıştır. Antropometrik ölçümlerdeki artış beraberinde bireylerin besin seçiminde ağırlık kontrolüne daha fazla önem vermelerini getirmektedir. Bireyler ağırlık kaybını sağlamak için enerji yoğunluğu düşük, yağ ve şeker içeriği düşük besinlere yönelebilirler.

4.5. Bireylerin Yeme Davranışlarının ve Bazı Parametrelerle İlişisinin Değerlendirilmesi

Sağlıklı bir yaşam sürmek için yeme davranışları önemli bir etmendir. Yeme davranışı emosyonel yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme olarak sınıflandırılır (van Strien ve ark., 1986). Yeme davranış çeşitlerinde görülen aşırılıklar, yeme davranış problemlerine neden olur. Bu problemler sadece zayıf, fazla kilolu veya obez bireylerde değil, aynı zamanda normal vücut ağırlığındaki bireylerde de görülür (Ohara ve ark., 2014). Ayrıca her yeme davranışı çeşidi kadınlarda erkeklere kıyasla daha belirgindir (Ohara ve ark., 2019). Bu araştırmaya katılan kadınların yeme davranışı puanları değerlendirildiğinde; ortalama emosyonel yeme puanı $2,4\pm 0,99$, kısıtlayıcı yeme puanı $2,4\pm 0,84$ ve dışsal yeme puanı $3,3\pm 0,51$ olarak belirlenmiştir (Çizelge 3.28.). Dinçer'in (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, kadınların ortalama kısıtlayıcı yeme davranışı puanı $2,4\pm 0,90$, emosyonel yeme

davranışı puanı $2,4\pm 1,08$ ve dışsal yeme davranışı puanı $3,1\pm 0,84$ olarak saptanmıştır. Çil ve arkadaşları (2019), 18-24 yaş arası 198 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, emosyonel yeme davranışı ortalama puanını $2,3\pm 0,90$, kısıtlayıcı yeme davranışı ortalama puanını $2,2\pm 0,70$ ve dışsal yeme davranışı ortalama puanını $2,9\pm 0,61$ olarak tespit etmişlerdir. Tüm bu çalışmalarda ortalama puanlar ortak olarak dışsal yeme, emosyonel yeme ve kısıtlayıcı yeme olarak sıralanmaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri çerçevesinde düzenli öğün tüketilmeli, öğün atlanmamalıdır (TÜBER, 2015). Bu çalışmada ana öğün atlamayan kadınların, ana öğün atlayan kadınlara kıyasla daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışına eğilimli oldukları saptanmıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.30). Bu sonuç Şanlıer ve arkadaşlarının (2015) çalışma sonuçları ile uyumludur. Şanlıer ve arkadaşları (2015), öğün atlama durumuna göre kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranışında anlamlı bir fark olduğunu; emosyonel yeme davranışında ise anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Aynı çalışmada, öğün atlamayan grubun kısıtlayıcı yeme davranışı puanları, öğün atlayan ve bazen öğün atlayanların puanlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireyler sağlıklı beslenmeye dikkat ederler. Bu nedenle öğün atlamama konusunda dikkatli olmaları anlaşılabilir bir durumdur.

Emosyonel yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranışlarının özellikle obezite gelişiminde risk faktörü olabileceği düşünülmektedir (van Strien ve ark., 2012). Bu çalışmada vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi, bel-boy oranı, vücut yağ yüzdesi ve vücut yağ ağırlığı ile emosyonel yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken ($p<0,01$); dışsal yeme ile antropometrik ölçümler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.39). Çil ve arkadaşları (2019), genç yetişkinlerde yeme davranışı alt boyutları ile antropometrik ölçüm sonuçları arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda, emosyonel yeme ve kısıtlayıcı yeme davranış puanları ile BKİ, bel çevresi, vücut yağ yüzdesi, vücut yağ ağırlığı arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Antropometrik ölçümleri ile dışsal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Şanlıer ve arkadaşları (2015) da benzer şekilde emosyonel yeme ve

kısıtlayıcı yeme ile antropometrik ölçümler arasında pozitif yönde bir ilişki saptamışlardır. Emosyonel yeme davranışı olan bireyler olumsuz duygulardan kurtulmak için aşırı yemek yemekteler (Macht, 2008). Bu nedenle antropometrik ölçümler ile emosyonel yeme arasındaki pozitif ilişki olması beklenen bir sonuçtur. Kısıtlayıcı yeme ve antropometrik ölçümler arasındaki pozitif yönlü ilişkinin açıklaması bireylerin ağırlık kaybı sağlamak amacıyla diyet yapmaları olabilir (Boğaz ve ark., 2019). Normal vücut ağırlığına sahip bireyler zayıf bireylere kıyasla ağırlık kazanma konusunda daha fazla endişe duydukları için kısıtlayıcı davranışlara daha fazla eğilim göstermektedirler (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019).

4.6. Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçim Motivasyonları ve Yeme Davranışları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada, genç yetişkin kadınların kişilik özellikleri ile besin seçim motivasyonları ve yeme davranışları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda yol analizi yöntemi kullanılarak bir model geliştirilmiştir. Modelin geçerliliğine bakıldığında, uyumunun iyi olduğu saptanmıştır (RMSEA=0,019, GFI=0,966, CFI=0,992, IFI=0,992, TLI=0,989, χ^2/sd =1,126, p=0,19) (Çizelge 3.40). Yol analizi sonucunda, kişilik özelliklerinin besin seçim motivasyonları ve yeme davranışları, yeme davranışlarının besin seçim motivasyonları üzerinde etkisi belirlenmiştir. Bu nedenle, sonuçlar üç başlık altında toplanıp, yorumlanmıştır.

4.6.1. Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçim Motivasyonları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlarının besin seçim motivasyonu alt boyutları üzerine etkileri incelenmiştir. Duyusal dengelilik alt boyutunun besin seçim motivasyonlarından sağlık ($\beta=0,127$, p=0,06) ve duygusal çekicilik ($\beta=0,117$, p=0,05) üzerinde pozitif; ruh hali ($\beta=-0,130$, p=0,02) ve fiyat ($\beta=-0,090$, p=0,068) üzerinde

negatif yönlü etkisi belirlenmiştir (Çizelge 3.41). Kişilik alt boyutunda duygusal dengelilik ve duygusal dengesizlik (nevrotizm) iki ucu temsil etmektedir. Nevrotik bireyler, duygusal olarak dengelerini sağlamakta zorluk çekerler (Kim, 2016). Bu bireyler, negatif duygulara ve strese karşı duyarlılardır. Carrillo ve arkadaşları (2012), nevrotik bireylerin sağlığa zararlı davranışlara meyilli olduğunu belirtmişlerdir. Nevrotizm olumsuz sağlık davranışları, sigara ve alkol tüketimi gibi riskli davranışlar ve kalitesiz uyku ile ilişkilendirilmiştir (Duggan ve ark., 2014; Hakulinen ve ark., 2015). Sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve kişilik alt boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, duygusal olarak dengeli, dışadönük, deneyime açık, yumuşak başlı ve sorumlu bireylerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları belirlenmiştir (Tiainen ve arkadaşları, 2013). Duygusal olarak dengeli olan bireyler, sağlıklı beslenmeye dikkat ettikleri için besin seçiminde sağlık motivasyonunu önemserler. Ancak Carrillo ve arkadaşları (2012) nevrotizm ile besin seçimi motivasyonlarından sağlık arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuç literatürde “sağlıklı nevrotizm” (Weston ve Jackson, 2015) olarak tanımlanan nevrotizmin sorumlu kişilik özelliği ile birlikte bulunmasından kaynaklı olabilir. Ruh hali, bireylerin besin seçimlerini etkileyen önemli bir faktördür (Özenoğlu, 2018). Nevrotik bireyler kendilerini kontrol etmede problem yaşadıkları için lezzetli besinlere karşı direnmekte zorlanabilirler. Ayrıca “stres azaltan besinler” olarak geçen yüksek enerjili, şekerli ve yağlı besinler tüketerek stresle veya olumsuz duygularla baş etmeyi deneyebilirler (Keller ve Siegrist, 2015). Duygusal olarak dengeli bireylerde buna ihtiyaç duyulmadığı için, duygusal dengelilik ve ruh hali motivasyonu arasındaki bulunan negatif ilişki literatürle uyumlu bir sonuçtur. Steptoe ve arkadaşları (1995) erkeklerde nevrotizm ve ruh hali arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca nevrotik bireylerin besinlerin görüntüsüne ve kokusuna duyarlılıkları yüksektir (Elfhag ve Morey, 2008). Stres azaltmak için tercih ettikleri besinler şeker ve yağ içeriği yüksek besinlerdir (Elfhag ve Erlanson-Albertsson, 2006 ve Keller ve Siegrist, 2015). Yapılan çalışmalarda, sükröz tüketiminin Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal eksen aktivitesini azaltarak kronik stresi azalttığı bulunmuştur (Dallman ve ark., 2003; Dallman ve ark., 2005). Kronik stres glukokortikoidlerde artışa neden olmaktadır. Bu da sükröz içeren ‘stres azaltan besinlere’ (comfort food) karşı isteği artırır. Sükröz sempatik aktivitenin azalmasıyla metabolik stresi azaltarak

kronik stresörlerin negatif etkilerini hafifletir (Dallman ve ark., 2005). Sorumlu bireyler sağlıklı beslenmeyi önemsemektedir (Möttus ve ark., 2013). Bu doğrultuda sorumlu bireylerin sağlıklı olduklarını düşündükleri organik besinlere yönelmeleri ve daha fazla ücret ödemeye gönüllü olmalarından dolayı besin seçiminde fiyat motivasyonunu önemsemiyor olabilirler.

4.6.2. Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Kişilik özellikleri hem doğrudan, hem de dolaylı yoldan yeme davranışı ile ilişkili bulunmuştur (Keller ve Siegrist, 2015). Bu çalışmada, yol analizi ile OMKÖ alt boyutlarının yeme davranışları alt boyutları üzerine etkileri incelenmiştir. Sorumluluk alt boyutunun emosyonel yeme davranışı üzerinde negatif yönlü bir etkisi bulunmuştur ($\beta=-0,125$, $p=0,017$) (Çizelge 3.42). Heaven ve arkadaşlarının (2001) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada, düşük nevrozizm ve yüksek sorumluluk seviyesine sahip öğrencilerin emosyonel yeme puanları daha düşük bulunmuştur. Literatürde bu çalışma sonucuyla uyumlu başka çalışmalar mevcuttur (Elfhag ve Morey, 2008 ve Keller ve Siegrist, 2015). Sorumlu kişilikler sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip (Möttus ve ark., 2013), diyetle uyumları yüksek (Sutin ve ark., 2011), aşırı yeme-içme davranışından kaçınan (Rush ve ark., 2009) ve fiziksel aktivite yapan (Rhodes ve ark., 2006) bireylerdir. Ayrıca bu bireyler şekerli ve tuzlu besinleri tüketmekten kaçınmaktadır (Keller ve Siegrist, 2015). Öte yandan emosyonel yeme davranışı olan bireylerin özellikleri incelendiğinde, bu özelliklerin tersi bir durum söz konusudur. Emosyonel yeme davranışı olan bireyler aşırı yeme davranışını negatif duygulardan kurtulmak için bir yol olarak görür (Sevinçer ve Konuk, 2013); negatif duygularla baş edebilmek için daha çok şeker ve yağ içeriği yüksek besinleri tercih ederler (Macht, 2008). Emosyonel yeme davranışı olan bireylerin ve sorumlu kişiliklerin özellikleri değerlendirildiğinde, çalışmada bulunan sonucun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Deneyime açıklık alt boyutunun kısıtlayıcı yeme davranışı üzerine pozitif yönlü etkisi olduğu saptanmıştır ($\beta=0,138$, $p=0,009$) (Çizelge 3.42). Heaven ve arkadaşları (2001) 167 psikoloji bölümü öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, kısıtlayıcı yeme davranışı ile deneyime açıklık arasında pozitif ilişki belirlemişlerdir. Keller ve Siegrist'in (2015) daha geniş yaş aralığında yaptıkları çalışmada da benzer şekilde, kısıtlayıcı yeme ve deneyime açıklık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Elfhag ve Morey'in (2008) obez bireylerle yürüttükleri çalışmaya göre, kısıtlayıcı yeme davranışı olanlar duygusal olarak dengeli, sosyal etkileşimlere açık ve yeni deneyimler arayışında olan bireyler olarak tanımlanmıştır. Yeni deneyimler arayışında olmak BFKM'de deneyime açıklık alt boyutunda değerlendirilir. Bu çalışmaya göre, kısıtlayıcı yeme ve deneyime açıklık arasında ilişki olduğu söylenebilir.

4.6.3. Yeme Davranışı ile Besin Seçim Motivasyonları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Hollanda Yeme Davranışı Anketi alt boyutlarının Besin Seçim Testi alt boyutları üzerine etkileri yol analizi ile incelenmiştir. Emosyonel yeme davranışı besin seçim motivasyonlarından sağlık ($\beta=-0,155$, $p=0,00001$) üzerinde negatif, ruh hali ($\beta=0,291$, $p=0,00001$) üzerinde pozitif yönlü etki göstermiştir (Çizelge 3.43). Emosyonel yeme davranışı yüksek vücut ağırlığı ve sağlıksız besinlerin tüketimi ile ilişkili olduğundan problematik bir yeme tarzıdır. Emosyonel yeme davranışı obezite riskini artırır ve aşırı yeme isteğinden ötürü yeme bozukluklarının öncüsü olabilir (Kim ve ark., 2016). Emosyonel yeme davranışı sağlıksız beslenme ile ilişkili olduğundan, emosyonel yeme davranışı olan bireylerin besin seçiminde sağlık motivasyonuna önem vermeleri beklenmez. Emosyonel yeme davranışı olan bireyler stresten kurtulmak için bilinçli olarak aşırı yiyebildikleri gibi, duygularını çözümleyemediklerinde otomatik olarak yemek yemeye de yönelebilirler (Altıntaş ve Özgen, 2015). Emosyonel yeme davranışı olan bireyler, negatif duygularını kontrol edebilmek amacıyla şekerli ve yüksek yağ içerikli besinlerin tüketimini artırmaktadır (Macht, 2008). Emosyonel yeme davranışı olan bireylerin besin seçiminde ruh hali motivasyonuna verdikleri önem aşıkardır.

Kısıtlayıcı yeme davranışının besin seçim motivasyonlarından sağlık ($\beta=0,198$, $p=0,0000$) ve ağırlık kontrolü ($\beta=0,483$, $p=0,0000$) üzerinde pozitif yönlü; duyuşal çekicilik ($\beta=-0,172$, $p=0,0000$) üzerinde negatif yönlü etkisi bulunmuştur (Çizelge 3.43). Kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireyler kronik olarak diyet yaparlar (Neimeijer ve ark., 2013). Bu nedenle, kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireylerde ağırlık kontrolü besin seçiminde önem taşır. Keller ve Siegrist (2015) kısıtlayıcı yeme ile et, şekerli besinler ve içecek tüketimi arasında negatif; sebze ve meyve tüketimi arasında pozitif yönde bir ilişki belirlemişlerdir. Kısıtlayıcı yeme sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda, kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireylerin besin seçiminde sağlık motivasyonuna önem verdikleri sonucu çıkarılabilir. Sağlıklı beslenmeye çalıştıkları için besinlerin duyuşal çekiciliğinden ziyade sağlıklı olup olmadığına odaklanabilirler. Ancak kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireyler, yemek yeme isteği ve bu isteğe karşı koyma düşüncesi arasında gidip gelirler. İhtiyaçlarından daha az besin tüketme eğilimi içindedirler. Besin alımlarını kısıtlasalar bile stresli durumlarda kısıtlayıcı yeme davranışı olmayanlara kıyasla daha fazla besin tüketirler (Altıntaş ve Özgen, 2015). Bu durumun potansiyel açıklaması besinlere dikkat yanlılığı olabilir. Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireyler besin işaretlerini algılamakta daha dikkatli olurlar. Besine olan dikkatleri besine karşı arzularını artırır, besine karşı olan arzunun artması ile bireyin besine olan dikkati daha çok artar (Neimeijer ve ark., 2013). Bu nedenle, kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireylerin besin seçiminde besinlerin duyuşal çekiciliğini önemsedikleri söylenebilir. Bu noktada kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireylerin duyuşal çekiciliğe verdikleri önem ruh haline göre şekilleniyor olabilir. Stresli oldukları dönemde duyuşal çekicilik ön plana çıkarken, diğer zamanlarda sağlık motivasyonu daha çok önemsiyor olabilirler.

Dışsal yeme davranışının besin seçim motivasyonlarından ruh hali ($\beta=0,091$, $p=0,035$), duyuşal çekicilik ($\beta=0,126$, $p=0,004$) ve fiyat ($\beta=0,114$, $p=0,021$) üzerinde pozitif yönlü etkisi saptanmıştır (Çizelge 3.43). Dışsal yeme kişinin fizyolojik açlık durumu olmadan besinin kokusu, lezzeti ve görünüşü gibi besinsel uyarılardan aşırı şekilde etkilenmesi sonucu gelişen aşırı yeme davranışıdır. Emosyonel yemenin aksine, dışsal yeme davranışı içsel faktörlerden değil, yemekle ilgili dışsal faktörlerden

etkilenmektedirler (Altıntaş ve Özgen, 2017). Dışsal yeme davranışı ödül mekanizması ile ilişkili olup, lezzetli besinlerin kokusu ve görüntüsü ödül mekanizmasını harekete geçirir. Koku, görüntü gibi ödülle ilişkili özelliklerin, ödül mekanizmasının uyarılmasında ödülün kendisinden yani besinden daha fazla etkili olduğu bulunmuştur (Maxwell ve ark., 2017).



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Genç yetişkin kadınların kişilik özellikleri ile besin seçimi ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla planlanıp yürütülen bu çalışmanın sonuçları aşağıda özetlenmiştir:

- Araştırma yaş ortalaması $21,19 \pm 1,346$ yıl olan 350 genç yetişkin kadın ile yürütülmüştür.
- Genç yetişkin kadınların %62,3'ü ana öğün atlamaktadır. En çok atlanan ana öğün öğle (%72,9) öğünü iken; ana öğün atlamanın en sık nedeni atıştırma ile geçiştirmektir (%34,4).
- Genç yetişkin kadınların %5,1'i ara öğün atlamaktadır. En çok atlanan ara öğün kuşluk (%56,4) ara öğünüdür. Ara öğün atlamada en önemli neden genç yetişkin kadınların ara öğün alışkanlığının olmamasıdır (%40,4).
- Genç yetişkin kadınların %8,9' u sigara ve %2,6'sı alkol kullanmaktadır.
- Genç yetişkin kadınların büyük çoğunluğu normal vücut ağırlığında (%68,6) iken %14,9'u zayıf, %13,4'ü fazla kilolu, %3,1'i obezdir. Genç yetişkin kadınları %88,3'ünün bel çevresi <80 cm, %8,9'unun bel çevresi 80-88 cm arasında ve %2,9'unun bel çevresi >88 cm'dir. Genç yetişkin kadınların %87,1'inin bel/boy oranı 0,5'ten küçüktür.
- Genç yetişkin kadınların duygusal dengelilik puan ortalaması $4,3 \pm 1,34$, sorumluluk puan ortalaması $5,9 \pm 1,13$, yumuşak başlılık puan ortalaması $5,4 \pm 1,15$, dışadönüklük puan ortalaması $4,9 \pm 1,53$ ve deneyime açıklık puan ortalaması $5,0 \pm 1,20$ 'dir. En yüksek puan ortalaması sorumluluk ve en düşük puan ortalaması duygusal dengelilik alt boyutunudur.
- Genç yetişkin kadınlarda kişilik alt boyutları ile antropometrik ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$).
- Genç yetişkin kadınlar arasında bel-boy oranı <0.5 olanların deneyime açıklık puan ortalaması, bel-boy oranı ≥ 0.5 olanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$).
- Genç yetişkin kadınlarda besin seçim motivasyonlarının önem sırası şu şekildedir: duygusal çekicilik ($3,2 \pm 0,55$), fiyat ($2,9 \pm 0,87$), ruh hali ($2,9 \pm 0,68$),

sağlık (2,9±0,66), doğal içerik (2,8±0,77), aşinalık (2,8±0,65), kolaylık (2,7±0,68), etik kaygılar (2,6±0,80) ve ağırlık kontrolü (2,5±0,78). En çok önemsenen besin seçim motivasyonu duyuşal çekicilik (3,2±0,55); en az önemsenen besin seçim motivasyonu ise ağırlık kontrolüdür (2,5±0,78).

- Genç yetişkin kadınlarda besin seçim motivasyonlarından ağırlık kontrolü ile vücut ağırlığı ($r=0,179$; $p<0,05$), BKİ ($r=0,211$; $p<0,05$), vücut yağ yüzdesi ($r=0,206$; $p<0,05$), vücut yağ kütlesi ($r=0,178$; $p<0,05$), bel çevresi ($r=0,120$; $p<0,05$) ve bel-boy oranı ($r=0,130$) $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.
- Genç yetişkin kadınlarda emosyonel yeme puan ortalaması 2,4±0,99, kısıtlayıcı yeme puan ortalaması 2,4±0,84 ve dışsal yeme puan ortalaması 3,3±0,75 olarak belirlenmiştir.
- Genç yetişkin kadınlarda emosyonel yeme ile vücut ağırlığı ($r=0,233$, $p<0,01$), BKİ ($r=0,203$, $p<0,01$), vücut yağ yüzdesi ($r=0,188$, $p<0,01$), vücut yağ kütlesi ($r=0,214$, $r=0,01$), bel çevresi ($r=0,207$, $p=0,01$) ve bel-boy oranı ($r=0,178$, $p<0,01$) pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.
- Genç yetişkin kadınlarda kısıtlayıcı yeme ile vücut ağırlığı ($r=0,356$, $p<0,01$), BKİ ($r=0,389$, $p<0,01$), vücut yağ yüzdesi ($r=0,378$, $p<0,01$), vücut yağ kütlesi ($r=0,359$, $p<0,01$) ve bel-boy oranı ($r=0,275$, $p<0,01$) pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ($p<0,01$).
- Yol analizi sonucunda kurulan modelin uyumunun iyi olduğu belirlenmiştir (RMSEA=0,019, GFI=0,966, CFI=0,992, IFI=0,992, TLI=0,989, $\chi^2/sd = 1,126$, $p=0,19$).
- Kişilik alt boyutlarının besin seçimi motivasyonları üzerindeki etkileri belirlenmiştir. Sorumluluk alt boyutunun fiyat ($\beta=-0,090$, $p=0,068$) üzerinde negatif; duygusal dengelilik alt boyutunun sağlık ($\beta=0,127$, $p=0,006$) ve duyuşal çekicilik ($\beta=0,117$, $p=0,005$) üzerinde pozitif; ruh hali ($\beta=-0,130$, $p=0,002$) üzerinde negatif etki gösterdiği saptanmıştır.
- Kişilik alt boyutlarının yeme davranışı alt boyutları üzerindeki etkileri belirlenmiştir. Kişilik alt boyutlarından sadece sorumluluk ve deneyime açıklık alt boyutlarının yeme davranışı üzerinde etkisi bulunmuştur. Emosyonel yeme davranışı üzerinde sorumluluk alt boyutunun negatif etkisi gösterilmiştir ($\beta=-$

0,125, p=0,017). Kısıtlayıcı yeme davranışı üzerinde deneyime açıklık alt boyutunun negatif etkisi gözlenmiştir ($\beta=0,138$, p=0,009).

- Yeme davranışı alt boyutlarının besin seçim motivasyonu alt boyutları üzerindeki etkileri belirlenmiştir. Sağlık motivasyonu üzerinde emosyonel yeme ($\beta=-0,155$, p=0,00001) ve kısıtlayıcı yemenin ($\beta=0,198$, p=0,00001) pozitif yönlü etkisi görülmüştür. Duyusal çekicilik üzerinde kısıtlayıcı yemenin ($\beta=-0,172$, p=0,00001) negatif, dışsal yemenin pozitif yönlü etkisi saptanmıştır. Ağırlık kontrolü üzerinde kısıtlayıcı yemenin ($\beta=0,483$, p=0,00001) pozitif; ruh hali üzerinde dışsal yemenin ($\beta=0,091$, p=0,035) pozitif; fiyat ($\beta=0,114$, p=0,021) üzerinde dışsal yemenin pozitif yönlü etkisi bulunmuştur.
- Kişilik alt boyutlarının besin seçim motivasyonları alt boyutları üzerindeki doğrudan etkileri belirlenmiştir. Sağlık ($\beta=0,127$), ruh hali ($\beta=-0,130$) ve duygusal çekicilik ($\beta=0,117$) üzerinde doğrudan etkisi olan tek kişilik alt boyutu duygusal dengeliliktir. Fiyat üzerinde sorumluluk alt boyutunun doğrudan negatif etkisi bulunmuştur ($\beta=-0,090$). Doğal içerik, ağırlık kontrolü, kolaylık ve etik kaygılar üzerinde kişilik alt boyutlarının doğrudan hiçbirinin etkisi bulunmamıştır.
- Kişilik alt boyutlarının besin seçim motivasyonları alt boyutları üzerindeki dolaylı etkileri belirlenmiştir. Sağlık üzerinde sorumluluk ($\beta=0,019$) ve deneyime açıklık ($\beta=0,027$) pozitif yönde dolaylı etki göstermiştir. Ruh hali üzerinde duygusal dengelilik ($\beta=0,069$) ve deneyime açıklık ($\beta=0,012$) pozitif yönde; sorumluluk ($\beta=-0,026$) negatif yönde dolaylı etki yaratmıştır. Duyusal çekicilik üzerinde duygusal dengelilik ($\beta=-0,029$), sorumluluk ($\beta=-0,012$) ve deneyime açıklık ($\beta=-0,022$) negatif yönde dolaylı etki ettiği bulunmuştur. Doğal içerik üzerinde duygusal dengelilik ($\beta = 0,104$), sorumluluk ($\beta=0,018$) ve deneyime açıklık ($\beta=0,019$) pozitif yönde dolaylı etki göstermiştir. Fiyat üzerinde duygusal dengelilik ($\beta=-0,015$), sorumluluk ($\beta=-0,006$) ve deneyime açıklık ($\beta=-0,001$) negatif yönde dolaylı etki etmektedir. Ağırlık kontrolü üzerinde duygusal dengelilik ($\beta=0,064$), sorumluluk ($\beta=0,010$) ve deneyime açıklık ($\beta=0,081$) pozitif yönde dolaylı etki oluşturmaktadır. Kolaylık üzerinde duygusal dengelilik ($\beta=-0,018$) ve sorumluluk ($\beta=-0,007$) negatif yönde; deneyime açık ($\beta=0,003$) pozitif yönde etki göstermektedir. Etik kaygılar

duygusal dengelilik ($\beta=0,042$), sorumluluk ($\beta=0,004$) ve deneyime açıklık ($\beta=0,014$) pozitif yönde etki etmektedir.

- Kişilik alt boyutlarının yeme davranışı alt boyutlarına doğrudan ve dolayları etkisi belirlenmiştir. Sorumluluk alt boyutunun emosyonel yeme ($\beta=-0,125$) üzerinde doğrudan negatif etkisi bulunurken; deneyime açıklık alt boyutunun kısıtlayıcı yeme ($\beta=0,138$) üzerinde doğrudan pozitif etkisi bulunmuştur. Deneyime açıklık alt boyutunun ise dışsal yeme ($\beta=-0,32$) üzerinde dolaylı negatif etkisi saptanmıştır.
- Yeme davranışı alt boyutlarının besin seçim motivasyonu alt boyutlarına doğrudan etkileri belirlenmiştir. Sağlık üzerinde emosyonel yemenin ($\beta=-0,155$) negatif, kısıtlayıcı yemenin ($\beta=0,198$) pozitif yönlü etkisi; ruh hali üzerinde emosyonel yeme ($\beta=0,291$) ve dışsal yemenin ($\beta=0,091$) pozitif etkisi; ağırlık kontrolü üzerinde kısıtlayıcı yemenin ($\beta=0,483$) pozitif yönlü etkisi; duygusal çekicilik üzerinde kısıtlayıcı yemenin ($\beta = -0,172$) negatif, dışsal yemenin ($\beta=0,126$) pozitif yönlü etkisi; fiyat üzerinde dışsal yemenin ($\beta=0,114$) pozitif etkisi saptanmıştır.
- Yeme davranışı alt boyutlarının besin seçim motivasyonu alt boyutlarına dolaylı etkileri belirlenmiştir. Ruh hali üzerinde emosyonel yemenin ($\beta=-0,084$) negatif, kısıtlayıcı yemenin pozitif yönlü etkisi; duygusal çekicilik üzerinde emosyonel yeme ($\beta=0,99$), kısıtlayıcı yeme ($\beta=0,012$) ve dışsal yemenin ($\beta=0,043$) pozitif yönlü etkisi; doğal içerik üzerinde kısıtlayıcı yemenin ($\beta=0,139$) pozitif, emosyonel yeme ($\beta=-0,143$) ve dışsal yemenin ($\beta=-0,011$) negatif yönlü etkisi; fiyat üzerinde emosyonel yeme ($\beta=0,050$) ve dışsal yemenin ($\beta=0,022$) pozitif, kısıtlayıcı yemenin ($\beta=-0,006$) negatif yönlü etkisi, ağırlık kontrolü emosyonel yemenin ($\beta=-0,078$) negatif, kısıtlayıcı yemenin ($\beta=0,100$) pozitif yönlü etkisi; kolaylık üzerinde emosyonel yeme ($\beta=0,060$), kısıtlayıcı yeme ($\beta=0,025$) ve dışsal yemenin ($\beta=0,026$) pozitif yönlü etkisi; etik kaygılar üzerinde kısıtlayıcı yeme ($\beta=0,098$) ve dışsal yemenin ($\beta=0,016$) pozitif, emosyonel yemenin ($\beta=-0,029$) negatif yönlü etkisi saptanmıştır.
- Sorumluluk alt boyutu emosyonel yemenin %1,6'sını; deneyime açıklık alt boyutu kısıtlayıcı yeme davranışının %1,9'unu; duygusal dengelilik, kısıtlayıcı yeme ve emosyonel yeme alt boyutları sağlık motivasyonunun %8,1'ini;

kısıtlayıcı yeme alt boyutu dışsal yeme davranışının %5,4'ünü; duygusal dengelilik, emosyonel yeme, dışsal yeme ve sağlık alt boyutları ruh hali motivasyonunun %34'ünü; sağlık, aşinalık ve ruh hali alt boyutları etik kaygılar motivasyonunun %38'ini; ruh hali ve aşinalık alt boyutları kolaylık motivasyonunun %22'sini; kısıtlayıcı yeme ve sağlık alt boyutları ağırlık kontrolü motivasyonunun %58,3'ünü; sorumluluk alt boyutu fiyat motivasyonunun %8,7'sini; ruh hali ve sağlık alt boyutları doğal içerik motivasyonunun %49,7'sini ve dışsal yeme, duygusal dengelilik, kısıtlayıcı yeme, aşinalık ve ruh hali alt boyutları duygusal çekicilik motivasyonunun %39,2'sini açıklamaktadır.

Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda;

Kişilik ile besin seçimi ve yeme davranışı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bu nedenle besin seçimini ve yeme davranışını değerlendirirken multidisipliner bir yaklaşım geliştirmek gerekmektedir. Kişilik özelliklerinin besin seçimi ve yeme davranışı üzerine etkileri düşünüldüğünde, bu etkilerin farkına varmak beslenme müdahalelerinde farklı bir bakış açısı geliştirme ve tedavinin başarısı açısından fayda sağlayabilir. Bazı kişilik özellikleri, bozulmuş yeme davranışlarının gelişmesinde bir risk faktörü olabilir. Kişilik, yapısı itibariyle kolay kolay değişiklik göstermez. Ancak yeme davranışı ve besin seçimleri değiştirilebilen faktörlerdir. Bu noktada farkındalık büyük önem taşımaktadır. Bireyin kendisini yanlış seçimlere iten sebepleri farkına varmasıyla birlikte davranış değişiklikleri gelişebilir. Bu doğrultuda, bireylerin bozulmuş yeme davranışlarını ve besin seçimlerini farkına vardırarak ve bunların yerine sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilmesini sağlayacak beslenme eğitimleri planlanabilir.

Beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde, öğrencilerin öğle öğününü atladıkları dikkat çekmektedir. Yurtlarda, kantinlerde ve üniversite çevrelerinde uygun fiyata sağlıklı besinlere ulaşmak güçtür. Bu nedenle öğrenciler sağlıksız, maliyeti düşük, hazır besinlere yönelmektedir. Öğrenciler için besin seçiminde kolaylık

motivasyonu önemlidir. Bu noktada öğrencilere verilecek beslenme eğitimlerinde kolay hazırlanabilen, sağlıklı besin alternatifleri sunmak faydalı olabilir. Buna ek olarak, okul ve yurt yemekhanelerinde sağlıklı ve lezzetli münülerin sağlanması için sorumlu paydaşların birbirleriyle işbirliği yapmaları önemlidir.

Besin seçiminde ve yeme davranışlarında ruh hali önemli bir etmendir. Olumsuz duygular ile birlikte sağlıksız yeme davranışları gelişmektedir. Emosyonel yeme davranışı olanlar, olumsuz duygularından kurtulmak için yemeği bir araç olarak kullanırlar. Kısıtlayıcı yeme davranışı olanlar ise sağlıklı beslenme konusunda katı olmalarına rağmen, stres altındayken aşırı yeme ve sağlıksız besinler tüketme davranışı geliştirebilirler. Bu çalışmada genç yetişkin kadınların en önemseydiği ikinci besin seçim motivasyonunun ruh hali olduğu ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda, beslenme eğitimi kapsamında yemek yemenin stresle baş etmenin bir yolu olmadığı anlatılmalı ve bununla baş etmek için gerekli öneriler yaygınlaştırılmalıdır.

Kişilik özellikleri ile besin seçimi ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bu çalışma, sağlık bölümlerinde okuyan kadın öğrencilerle yürütülmüştür. Yaş, cinsiyet, öğrenim durumu ve öğrenim görülen bölümler bireylerin besin seçimi ve yeme davranışları üzerinde etkilidir. Kişilik, besin seçimi ve yeme davranışı arasındaki ilişkilerin bütünüyle anlaşılabilmesi için farklı gruplarda çalışmalar yapılması gerekmektedir. Bunun yanında besin seçimi ve yeme davranışı kompleks davranışlardır. Kişilik ile besin seçimi ve yeme davranışı arasındaki ilişki incelenirken, bu ilişkide potansiyel rolleri olabilecek diğer faktörler de belirlenmelidir.

ÖZET

Genç Yetişkin Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçimi ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Beslenme genetik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenen bir bilim dalıdır. Kişilik, besin seçimi ve yeme davranışı ile ilişkilidir. Bu araştırmanın amacı genç yetişkin kadınlarda kişilik özellikleri ile besin seçimi ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Araştırma, Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 19-24 yaş aralığındaki 350 kadın öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada genç yetişkinlerin genel bilgileri, beslenme alışkanlıkları, antropometrik ölçümleri, "On Maddeli Kişilik Testi", "Hollanda Yeme Davranışı Anketi" ve "Besin Seçim Testi" sonuçları değerlendirilmiştir. Kişilik ile besin seçimi motivasyonları ve yeme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi için model geliştirilmiştir. Kurulan modelin uyumu iyi bulunmuştur (RMSEA=0,019, GFI=0,966, CFI=0,992, IFI=0,992, TLI=0,989, $\chi^2/sd=1,126$, $p=0,19$). Kişilik alt boyutlarının besin seçim motivasyonlarına etkisi değerlendirildiğinde, duygusal dengeliliğin sağlık ($\beta=0,127$, $p=0,006$) ve duygusal çekicilik ($\beta=0,117$, $p=0,005$) üzerine pozitif, ruh hali ($\beta=-0,130$, $p=0,002$) üzerine negatif etkisi olduğu belirlenmiştir. Sorumluluğun emosyonel yeme üzerine negatif yönlü etkisi saptanmıştır ($\beta=-0,125$, $p=0,017$). Kişilik alt boyutlarının yeme davranışı üzerine etkileri değerlendirildiğinde, deneyime açıklığın kısıtlayıcı yeme üzerine negatif yönlü bir etkisi gözlenmiştir ($\beta=0,138$, $p=0,009$). Ayrıca yeme davranışlarının besin seçimine etkileri incelenmiştir. Emosyonel yemenin sağlık ($\beta=-0,155$, $p<0,001$) ve ruh hali ($\beta=0,291$, $p<0,001$) üzerine pozitif etkisi gösterilmiştir. Kısıtlayıcı yemenin sağlık ($\beta=0,198$, $p<0,001$) ve ağırlık kontrolü ($\beta=0,483$, $p<0,001$) üzerine pozitif, duygusal çekicilik ($\beta=-0,172$, $p<0,001$) üzerine negatif etkisi saptanmıştır. Dışsal yemenin ruh hali ($\beta=0,091$, $p=0,035$), fiyat ($\beta=0,114$, $p=0,021$) ve duygusal çekicilik ($\beta=0,126$, $p=0,004$) üzerine pozitif etkisi olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, kişilik ile besin seçimi ve yeme davranışı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, kişilik özelliklerinin etkileri düşünülerek beslenme müdahalelerinde farklı bir bakış açısı geliştirmenin faydaları olabilir.

Anahtar Sözcükler: Beslenme, besin seçimi, kişilik özellikleri, yeme davranışı

SUMMARY

Evaluation of the Relationship Between Personality Traits and Food Selection and Eating Behavior in Young Adult

Nutrition is a science that is affected by genetic, psychological, social and cultural factors. Personality is associated with food choice and eating behavior. The aim of this study was to evaluate the relationship between personality traits and food choice and eating behavior in young adult women. The study was conducted with 350 female students between the ages of 19-24 and studying at the Faculty of Health Sciences in Kastamonu University. In this study, general information about young adults, nutritional habits, anthropometric measurements, "Ten-Item Personality Test", "Dutch Eating Behavior Questionnaire" and "Food Choice Questionnaire" were evaluated. A model has been developed to investigate the relationship between personality and food choice motivations and eating behaviors. The model demonstrated excellent fit (RMSEA=0,019, GFI=0,966, CFI=0,992, IFI=0,992, TLI=0,989, $\chi^2/sd=1,126$, $p=0,19$). When the effect of personality sub-scales on food choice motivations was evaluated, it was determined that emotional stability had a positive effect on health ($\beta=0,127$, $p=0,006$) and sensory appeal ($\beta=0,117$, $p=0,005$) and a negative effect on mood ($\beta=-0,130$, $p=0,002$). The negative effect of conscientiousness on emotional eating was determined ($\beta = -0,125$, $p=0,017$). When the effects of personality sub-scales on eating behavior were evaluated, a negative effect of openness to experience on restrictive eating was observed ($\beta = 0,138$, $p=0,009$). Moreover, effects of eating behaviors on food choice were investigated. Emotional eating had a positive effect on health ($\beta=-0,155$, $p<0,001$) and mood ($\beta=0,291$, $p<0,001$). Restrictive eating had a positive effect on health ($\beta=0,198$, $p<0,001$) and weight control ($\beta= 0,483$, $p<0,001$) and a negative effect on sensory appeal ($\beta=-0,172$, $p<0,001$). External eating was found to have a positive effect on mood ($\beta=0,091$, $p=0,035$), price ($\beta=0,114$, $p=0,021$) and sensory appeal ($\beta=0,126$, $p=0,004$). As a result, the relationship between personality and food choice and eating behaviors was determined. In this context, it may be beneficial to develop a different perspective in nutrition interventions considering the effects of personality traits.

Keywords: Eating behaviour, food choice, nutrition, personality traits

KAYNAKLAR

- AGHA M, AGHA R (2017). The rising prevalence of obesity: part A: impact on public health. *International journal of surgery oncology*, **2(7)**: e17
- AKDEVELİOĞLU Y, YÖRÜSÜN TÖ (2019) Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarına İlişkin Bazı Faktörlerin İncelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, **4(1)**: 19-28.
- AKYOL P, İMAMOĞLU O (2019). Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre beslenme alışkanlıkları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **17(3)**: 67-77.
- ALDRIDGE V, DOVEY TM, HALFORD JC (2009). The role of familiarity in dietary development. *Developmental Review*, **29**: 32-44.
- ALTINTAŞ M, ÖZGEN U (2015). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, **3**: 1797-1810.
- ARMON G, MELAMED S, SHIROM A, SHAPIRA I, BERLINER S (2013). Personality traits and body weight measures: Concurrent and across-time associations. *European Journal of Personality*, **27**: 398-408. doi:10.1002/per.1902
- ARPA ZEMZEMOĞLU TE, EREM S, ULUDAĞ E, UZUN S (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Food and Health*, **5(3)**: 185-196. <https://doi.org/10.3153/FH19020>
- ARSLAN SA, DAŞKAPAN A, ÇAKIR B (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, **15(3)**: 171-180.
- ASHWELL M, HSIEH SD (2005). Six reasons why the waist-to-height ratio is a rapid and effective global indicator for health risks of obesity and how its use could simplify the international public health message on obesity. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, **56**: 303-307.
- ATAK H (2013). On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne Uyarlanması. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, **50**: 312-319.
- BAZZANI C, VINCENZINA C, NAYGA JR RM, CANAVARI M (2015). *Local vs. Organic: Does consumer personality matter?* (No. 713-2016-48585).

- BOBIĆ J, CVIJETIĆ S, COLIĆ BARIĆ I, ŠATALIĆ Z. (2012). Personality traits, motivation and bone health in vegetarians. *Collegium antropologicum*, **36(3)**: 795-800.
- BOESVELDT S, BOBOWSKI N, MCCRICKERD K, MAITRE I, SULMONT-ROSSÉ C, FORDE CG (2018). The changing role of the senses in food choice and food intake across the lifespan. *Food Quality and Preference*, **68**: 80-89.
- BOGG T, ROBERTS BW (2004). Conscientiousness and health-related behaviors: A metaanalysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin*, **130**: 887–919. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.6.887>.
- BOĞAZ ME, KUTLU R, CİHAN FG (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Cukurova Medical Journal*, **44(3)**: 1064-1073.
- BOZAN N. (2009). Hollanda yeme davranışı (DEBQ) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. (Yüksek Lisans Tezi).
- BRAET C, VAN STRIEN T (1997). Assessment of emotional, externally induced and restrained eating behaviour in nine to twelve-year-old obese and non-obese children. *Behaviour Research and Therapy*, **35**: 863-873.
- BRUMMETT BH, BABYAK MA, WILLIAMS RB, BAREFOOT JC, COSTA PT, SIEGLER IC (2006). NEO personality domains and gender predict levels and trends in body mass index over 14 years during midlife. *Journal of Research in Personality*, **40**: 222–236. doi:10.1016/j.jrp.2004.12.002
- BRUMMETT BH, SIEGLER IC, DAY RS, COSTA PT (2008). Personality as a predictor of dietary quality in spouses during midlife. *Behavioral Medicine*, **34**: 5-10.
- BRUNNER TA, VAN DER HORST K, SIEGRIST M (2010). Convenience food products. Drivers for consumption. *Appetite*, **55**: 498-506.
- BURTON P, SMIT HJ, LIGHTOWLER HJ (2007). The influence of restrained and external eating patterns on overeating. *Appetite*, **49**: 191-197.
- CARRILLO E, PRADO-GASCÓ V, FISZMAN S, VARELA P (2012). How personality traits and intrinsic personal characteristics influence the consumer's choice of reduced-calorie food. *Food Research International*, **49**: 792-797.

- CASINI L, BONCINELLI F, CONTINI C, GERINI F, SCOZZAFAVA, G., & ALFNES, F. (2019). Heterogeneous preferences with respect to food preparation time: Foodies and quickies. *Food Quality and Preference*, **71**: 233-241.
- CHEN, M.-F. (2007). Consumer attitudes and purchase intentions in relation to organic foods in Taiwan: Moderating effects of food-related personality traits. *Food Quality and Preference*, **18**: 1008-1021.
- CUNHA LM, CABRAL D, MOURA AP, DE ALMEIDA MDV (2018). Application of the Food Choice Questionnaire across cultures: Systematic review of cross-cultural and single country studies. *Food Quality and Preference*, **64**:21-36.
- ÇİL MA, CAFEROĞLU Z, BİLGİÇ P (2019). Üniversite Öğrencilerinde Diyet Kalitesinin ve Yeme Davranışının Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi. *ACU Sağlık Bil Derg.* <https://doi.org/10.31067/0.2019.198>.
- DALLMAN MF, AKANA SF, LAUGERO KD, GOMEZ F, MANALO S, BELL M E, BHATNAGAR S (2003). A spoonful of sugar: feedback signals of energy stores and corticosterone regulate responses to chronic stress. *Physiol Behav*, **79**: 3-12.
- DALLMAN MF, PECORARO NC, LA FLEUR SE (2005). Chronic stress and comfort foods: self-medication and abdominal obesity. *Brain Behav Immun*, **19**: 275-280.
- DE PELSMACKER P, DRIESEN L, RAYP G (2005). Do consumers care about ethics? Willingness to pay for fair-trade coffee. *Journal of Consumer Affairs*, **39**: 363–385.
- DE WIJK RA, POLET IA, ENGELEN L, VAN DOORN RM, PRINZ JF (2004). Amount of ingested custard dessert as affected by its color, odor, and texture. *Physiology & behavior*, **82**: 397-403
- DENG X, SRINIVASAN R (2013). When do transparent packages increase (or decrease) food consumption? *Journal of Marketing*, **77**: 104-117.
- DEVAULT M (1991) Feeding the Family. Chicago: University of Chicago Press.
- DICKSON-SPILLMANN M, SIEGRIST M, KELLER C (2011). Attitudes toward chemicals are associated with preference for natural food. *Food Quality and Preference*, **22**: 149–156.

- DITLEVSEN K, SANDØE P, LASSEN J (2019). Healthy food is nutritious, but organic food is healthy because it is pure: The negotiation of healthy food choices by Danish consumers of organic food. *Food Quality and Preference*, **71**: 46-53.
- DİKMEN D, İNAN-EROĞLU E, GÖKTAŞ Z, BARUT-UYAR B, KARABULUT E (2016). Validation of a Turkish Version of the Food Choice Questionnaire. *Food Quality and Preference*, **52**: 81-86.
- DİNÇER RS (2019). Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- DOĞAN T (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, **14**: 56-64.
- DOWD K, BURKE KJ (2013). The influence of ethical values and food choice motivations on intentions to purchase sustainably sourced foods. *Appetite*, **69**: 137-144.
- DREWNOWSKI A, DARMON N. (2005). Food Choices and Diet Costs: an Economic Analysis. *The Journal of nutrition*, **135**: 900-904.
- DUGGAN KA, FRIEDMAN HS, MCDEVITT EA, MEDNICK SC (2014). Personality and healthy sleep: The importance of conscientiousness and neuroticism. *PLoS One*, **9**: e90628.
- EERTMANS A, VICTOIR A, VANSANT G, VAN DEN BERGH O (2005). Food-related personality traits, food choice motives and food intake: Mediator and moderator relationships. *Food Quality and Preference*, **16**: 714-726.
- ELFHAG K, ERLANSON-ALBERTSSON C (2006). Sweet and fat taste preference in obesity have different associations with personality and eating behavior. *Physiology & Behavior*, **88**: 61-66.
- ELFHAG K, MOREY LC (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eat Behav*, **9**: 285-293.
- ENGELEN L, DE WIJK RA (2012). Oral processing and texture perception. In.: *Food Oral Processing*. Eds.: Chen J, Engelen L. West Sussex, Wiley-Blackwell.p.:159-176.

- ERMİŞ E, DOĞAN E, ERİLLİ N, SATICI A (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **6**: 30-40.
- ERTAŞ N, DOĞRUER Y. (2010). Besinlerde Tekstür. *Erciyes Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi*, **7**: 35-42.
- FAITH MS, FLINT J, FAIRBURN CG, GOODWIN GM, ALLISON DB (2001). Gender differences in the relationship between personality dimensions and relative body weight. *Obesity Research*, **9**: 647–650. doi:10.1038/oby.2001.86
- FEDOROFF ID, POLIVY J, HERMAN CP (1997). The effect of pre-exposure to food cues on the eating behavior of restrained and unrestrained eaters. *Appetite*, **28**: 33-47.
- FRENCH SA, JEFFERY RW, STORY M, BREITLOW KK, BAXTER JS, HANNAN P, SNYDER MP (2001). Pricing and promotion effects on low-fat vending snack purchases: the CHIPS Study. *Am J Public Health*. **91**: 112-7.
- FRIEDMAN HS, TUCKER JS, TOMLINSON-KEASEY C, SCHWARTZ JE, WINGARD DL, CRIQUI MH (1993). Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology*, **65**: 176–185. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.1.176>.
- GIBSON EL (2006). Mood, Emotions and Food Choice. In.: The Psychology of Food Choice. Eds.: Shepherd R, Raats M. Oxfordshire: CABI. 113-140.
- GIBSON RS (2005). Principles of Nutritional Assessment. 2nd Ed. Oxford university press, USA. p.:484.
- GİRGİN GK, KARAKAŞ B (2017). Türklerin Gıda Tercihlerinde Etkili Olan Motivasyonların Belirlenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **20**: 425-448.
- GOLDBERG LR, STRYCKER LA (2002). Personality traits and eating habits: the assessment of food preferences in a large community sample. *Personality and Individual Differences*, **3**: 49-65.
- GREBITUS C, DUMORTIER J (2016). Effects of Values and Personality on Demand for Organic Produce. *Agribusiness*, **32**: 189–202. doi:10.1002/agr.21445
- HAKULINEN C, ELOVAINIO M, BATTY GD, VIRTANEN M, KIVIMÄKI M, JOKELA M (2015). Personality and alcohol consumption: Pooled analysis of

72,949 adults from eight cohort studies. *Drug and Alcohol Dependence*, **151**: 110–114. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.03.008>.

HEAVEN PC, MULLIGAN K, MERRILEES R, WOODS T, FAIROOZ Y (2001). Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors. *Int J Eat Disord*, **30**: 161-166.

HEBDEN L, CHAN HN, LOUIE JC, RANGAN A, ALLMAN-FARINELLI M (2015). You are what you choose to eat: factors influencing young adults' food selection behaviour. *Journal of human nutrition and dietetics*, **28(4)**: 401-408.

HERKEN H, BODUR S, KARA F (2000). Üniversite öğrencisi kızlarda madde kullanımı ile kişilik ve ruhsal belirti ilişkisi. *Klinik psikiyatri*, **3**: 40-45.

HERMAN CP, MACK D (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*, **43**: 647-660.

HONKANEN P, FREWER L (2009). Russian consumers' motives for food choice. *Appetite*, **52(2)**: 363-371.

ILGAZ F, ÇETİN C, FİSUNOĞLU M (2018). Food choice motives in young adults: Gender, obesity and stress-related differences. *Clinical Nutrition*, **37**: 142-143.

INTIFUL FD, ODDAM EG, KRETCHY I, QUAMPAH J (2019). Exploring the relationship between the big five personality characteristics and dietary habits among students in a Ghanaian University. *BMC psychology*, **7(10)**: 1-7.

JACKSON P, VIEHOFF V (2016). Reframing convenience food. *Appetite*, **98**: 1-11.

JELTEMA M, BECKLEY J, VAHALIK J. (2015). Model for understanding consumer textural food choice. *Food Science & Nutrition*, **3**: 202-212.

JIANG Y, KING JM, PRINYAWIWATKUL W (2014). A review of measurement and relationships between food, eating behavior and emotion. *Trends in Food Science & Technology*, **36**: 15-28.

JOHNSTON J, SZABO M, RODNEY A (2011). Good food, good people: Understanding the cultural repertoire of ethical eating. **11**: 293-318.

- JOKELA M, HINTSANEN M, HAKULINEN C, BATTY GD, NABI H, SINGH-MANOUX A, KIVIMÄKI M (2013). Association of personality with the development and persistence of obesity: A meta-analysis based on individual-participant data. *Obesity Reviews*, **14**: 315–323. doi:10.1111/obr.12007
- KARTIOSUO N, RAMAKRISHNAN R, LEMESHOW S, JUONALA M, BURNS TL, WOO JG, JACOBS JR DR, DANIELS SR, VENN A, STEINBERGER J, URBINA EM, BAZZANO L, SABIN MA, HU T, PRINEAS RJ, SINAIKO AR, PAHKALA K, RAITAKARI O, DWYER T (2019). Predicting overweight and obesity in young adulthood from childhood body-mass index: comparison of cutoffs derived from longitudinal and cross-sectional data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, **3(11)**: 795-802.
- KELLER C, SIEGRIST M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*, **84**: 128-138.
- KHALED M, MCCUTCHEON MJ, REDDY S, PEARMAN PL, HUNTER GR, WEINSIER RL (1988). Electrical impedance in assessing human body composition: The BIA method. *The American Journal of Clinical Nutrition*, **47(5)**: 789-792.
- KILIÇLAR A, ŞAHİN A, SARIKAYA S, BOZKURT İ. (2017). Kişilik Tiplerinin Tat Tercihlerine Etkisi (Effect of Personality Traits on Taste). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **5(3)**: 93-117.
- KIM J (2016). Personality traits and body weight: Evidence using sibling comparisons. *Social Science & Medicine*, **163**: 54-62.
- KIM J, CHOU R, LIM H (2016). Differences of Socio-psychology, Eating Behavior, Diet Quality and Quality of Life in South Korean Women according to Their Weight Status. *Clinical Nutrition Research*, **5**: 161-171.
- KING SC, MEISELMAN HL (2010). Development of a method to measure consumer emotions associated with foods. *Food Quality and Preference*, **21**: 168–177.
- KONYAR H. (2017). Etik Gıda Tüketiminde Yaşa Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Beğeni Tercihleri: İstanbul'da Etnografik Alan Çalışması. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, **1**: 33-47.
- KOSTER EP (2009). Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Food Quality and Preference*, **20**: 70-82.

- KOSTER EP, MOJET J (2015). From mood to food and from food to mood: A psychological perspective on the measurement of food-related emotions in consumer research. *Food Research International*, **76**: 180-191
- LLUCH A, HERBETH B, MEJEAN L, SIEST G (2000). Dietary intakes, eating style and overweight in the Stanislas Family Study. *International Journal of Obesity*, **24**: 1493-1499.
- LO Y-T, CHANG Y-H, LEE M-S, WAHLQVIST ML (2009). Health and nutrition economics: diet costs are associated with diet quality. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, **18**: 598-604.
- LUCAS RE, DIENER E, GROB A, SUH EM, SHAO L. (2000). Cross-Cultural Evidence for the Fundamental Features of Extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **79**: 452-468.
- LUNN TE, NOWSON CA, WORSLEY A, TORRES SJ (2014). Does personality affect dietary intake? *Nutrition*, **30**: 403-409.
- MACHT M (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, **50**: 1-11.
- MAGEE CA, HEAVEN PCL (2011). Big-five personality factors, obesity and 2-year weight gain in Australian adults. *Journal of Research in Personality*, **45**: 332-335. doi:10.1016/j.jrp.2011.02.009.
- MALOUFF JM, THORSTEINSSON EB, ROOKE SE, SCHUTTE NS (2007). Alcohol involvement and the Five-Factor Model of personality: A metaanalysis. *Journal of Drug Education*, **37**: 277-294. doi:10.2190/DE.37.3.d
- MANTAU A, HATTULA S, BORNEMANN T (2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite*, **130**: 93-103.
- MAXWELL AL, LOXTON NJ, HENNEGAN JM (2017). Exposure to food cues moderates the indirect effect of reward sensitivity and external eating via implicit eating expectancies. *Appetite*, **111**: 135-141.
- MCCRAE RR, JOHN OP (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, **60**: 175-215.
- MELA DJ (2001). Determinants of food choice: relationships with obesity and weight control. *Obesity research*, **9**: 249S-255S.

- MÖTTUS R, MCNEILL G, JIA X, CRAIG LC, STARR JM, DEARY IJ (2013). The associations between personality, diet and body mass index in older people. *Health Psychology*, **32**: 353-360.
- MÖTTUS R, REALO A, ALLIK J, DEARY IJ, ESKO T, METSPALU A (2012). Personality traits and eating habits in a large sample of Estonians. *Health Psychology*, **31**: 806-814.
- NAUGHTON P, MCCARTHY SN, MCCARTHY MB (2015). The creation of a healthy eating motivation score and its association with food choice and physical activity in a cross sectional sample of Irish adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **12**: 1-10
- NEIMEIJER RA, DE JONG PJ, ROEFS A (2013). Temporal attention for visual food stimuli in restrained eaters. *Appetite*, **64**: 5-11.
- NIJS IM, MURIS P, EUSER AS, FRANKEN IH (2010). Differences in attention to food and food intake between overweight/obese and normal-weight females under conditions of hunger and satiety. *Appetite*, **54**: 243-254.
- OGDEN CL, CARROLL MD, KIT BK, FLEGAL KM (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011–2012. *JAMA*, **311**: 806–814. doi:10.1001/jama.2014.732.
- OHARA K, KATO Y, MASE T, KOUDA K, MIYAWAKI C, FUJITA Y, OKITA Y, NAKAMURA H (2014) Eating behavior and perception of body shape in Japanese university students. *Eat Weight Disord* **19**: 461– 468. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0130-7>.
- OHARA K, MASE T, KOUDA K, MIYAWAKI C, MOMOI K, FUJITANI T, FUJITA Y, NAKAMURA H (2019). Association of anthropometric status, perceived stress, and personality traits with eating behavior in university students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, **24**: 521-531.
- ORMEL J, BASTIAANSEN A, RIESE H, BOS EH, SERVAAS M, ELLENBOGEN M, ROSMALEN JG, ALEMAN A (2013). The biological and psychological basis of neuroticism: Current status and future directions. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, **37**: 59-72.
- ÖZDAMAR K (2017). Ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi ibm spss ibm spss amos ve minitab uygulamalı. Eskişehir: Nisan Kitabevi.s.:182.

- ÖZDOĞAN Y, YARDIMCI H, ÖZÇELİK AÖ, SÜRÜCÜOĞLU MS (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, **29**: 66-74.
- ÖZENOĞLU A. (2018). Duygu durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, **9**: 357-365
- ÖZKAYA I, TUNÇKALE A. (2016). Neck circumference positively related with central obesity and overweight in Turkish university students: a preliminary study. *Central European journal of public health*, **24(2)**: 91-94.
- PAPIES EK, STROEBE W, AARTS H. (2009). Who likes it more? Restrained eaters' implicit attitudes towards food. *Appetite*, **53**: 279-287.
- PARLAR S, ÇAVDAR S, OVAYOLU N (2006). Sağlıkla ilgili yüksekokullarda ve tıp fakültesinde okuyan 1. ve 4. sınıf öğrencilerinde sigara içme sıklığının ve sigara konusundaki tutum ve davranışlarının karşılaştırılması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, **9(1)**: 29-40.
- PENDERGAST FJ, LIVINGSTONE KM, WORSLEY A, MCNAUGHTON SA (2016). Correlates of meal skipping in young adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **13(1)**: 125
- PIETROWSKY R, STRAUB K, HACHL P (2003). Body dissatisfaction in female restrained eaters depends on food deprivation. *Appetite*, **40**: 285-290.
- PROVENCHER V, BÉGIN C, GAGNON-GIROUARD M, TREMBLAY A, BOIVIN S, LEMIEUX S (2008). Personality traits in overweight and obese women: associations with BMI and eating behaviors. *Eating Behaviors*, **9**: 294-302.
- REE M, RIEDIGER N, MOGHADASIAN MH (2008). Factors affecting food selection in Canadian population. *European Journal of Clinical Nutrition*, **62**: 1255-1262.
- REEVES S, HALSEY LG, MCMEEL Y, HUBER JW (2013). Breakfast habits, beliefs and measures of health and wellbeing in a nationally representative UK sample. *Appetite*, **60**: 51-57.
- RHODES RE, SMITH NEI (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, **40**: 958-965. doi:10.1136/bjism.2006.028860

- ROMÁN S, SÁNCHEZ-SILES LM, SIEGRIST M (2017). The importance of food naturalness for consumers: Results of a systematic review. *Trends in food science & technology*, **67**: 44-57
- ROZIN P (2006). The integration of biological, social, cultural, and psychological influences on food choice. In.: *The Psychology of Food Choice*. Eds.: Shepherd R, Raats M. Oxfordshire: CABI. 19–39.
- RUSH CC, BECKER SJ, CURRY JF (2009). Personality factors and styles among college students who binge eat and drink. *Psychology of Addictive Behaviors*, **23**: 140-145.
- SCHACHTER S (1968). Obesity and eating. Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*. **161**:751-756.
- SCHACHTER S (1971). Some extraordinary facts about obese humans and rats. *American Psychologist*, **26**: 129-144.
- SCHLIEMANN D, WOODSIDE JV, GEANEY F, CARDWELL C, MCKINLEY MC, PERRY I (2019). Do socio-demographic and anthropometric characteristics predict food choice motives in an Irish working population?. *British Journal of Nutrition*, **122**: 111-119.
- SEVİNÇER GM, KONUK N (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, **3**: 171-178.
- SNOEK HM, ENGELS RC, VAN STRIEN T, OTTEN R (2013) Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*. **67**:81-87.
- SRIVASTAVA K, DAS RC (2015). Personality and health: Road to well-being. *Industrial psychiatry journal*, **24(1)**: 1-4.
- STEPTOE A, POLLARD TM, WARDLE J (1995). Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire. *Appetite*, **25**: 267-284.
- STOK FM, HOFFMANN S, VOLKERT D, BOEING H, ENSENAUER R, STELMACH-MARDAS M, KIÉSSWETTER E, WEBER A, ROHM H, LIEN N, BRUG J, HOLDSWORTH M, RENNER B (2017). The DONE framework: Creation, evaluation, and updating of an interdisciplinary, dynamic framework 2.0 of determinants of nutrition and eating. *PLoS One*, **12**: e0171077. doi:10.1371/ journal.pone.0171077

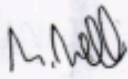
- STROEBE W, MENSINK W, AARTS H, SCHUT H, KRUGLANSKI AW (2008). Why dieters fail. Testing the goal conflict model of eating. *Journal of Experimental Social Psychology*, **44**: 26–36.
- SUTIN AR, TERRACCIANO A (2016). Personality traits and body mass index: Modifiers and mechanisms. *Psychology & health*, **31**: 259-275.
- SUTIN AR, FERRUCCI L, ZONDERMAN AB, TERRACCIANO A (2011). Personality and obesity across the adult life span. *Journal of personality and social psychology*, **101**: 579-592.
- ŞANLIER N, BIYIKLI AE, BIYIKLI ET (2015). Evaluating the relationship of eating behaviors of university students with body mass index and self-esteem. *Ecology of food and nutrition*, **54**: 175-185.
- TATLILIOĞLU K (2013). Beş faktör kişilik kuramı bağlamında kişilik kavramına genel bir bakış. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **3**: 127-146.
- TERRACCIANO A, LOCKENHOFF CE, CRUM RM, BIENVENU, OJ, COSTA PT (2008). Five-Factor Model personality profiles of drug users. *BMC Psychiatry*, **8**: 22. doi:10.1186/1471-244X-8-22.
- TIAINEN A-M K, MÄNNISTÖ S, LAHTI M, BLOMSTEDT PA, LAHTI J, PERÄLÄ M-M, RÄIKKÖNEN K, KAJANTIE E, ERIKSSON JG (2013). Personality and Dietary Intake – Findings in the Helsinki Birth Cohort Study. *Plos One*, **8**: 1-8.
- TRAVERSY G, CHAPUT JP (2015). Alcohol consumption and obesity: an update. *Current obesity reports*, **4(1)**: 122-130.
- TÜRKİYE BESLENME REHBERİ TÜBER (2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016.
- UÇAR A, HASİPEK S (2008). Ankara üniversitesi öğrencilerinin sigara kullanma durumunun beslenme alışkanlıkları ve bazı hematolojik parametreler üzerine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, **36(1-2)**: 31-46.
- UYSAL G (2018). Beslenme Eğitiminin Besin Seçimi, Kolesterol Alımı ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- VAN ITTERSUM K, WANSINK B (2013). Extraverted children are more biased by bowl sizes than introverts. *PLoS One*, **8(10)**: e78224.


- VAN STRIEN T, FRIJTERS JE, BERGERS GP, DEFARES PB (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*, **5**: 295-315.
- VAN STRIEN T, HERMAN CP, VERHEIJDEN MW (2012). Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite*, **59**:782–789.
- WADHERA D, CAPALDÌ-PHILLIPS ED (2014). A review of visual cues associated with food on food acceptance and consumption. *Eating Behaviors*, **15**: 132-143.
- WALKER RJ, CHRISTOPHER AN (2016). Time-of-day preference mediates the relationship between personality and breakfast attitudes. *Personality and Individual Differences*, **91**: 138-143
- WANG H, LI J (2017) Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress. *Eating behaviors*, **26**: 45-49.
- WESTON SJ, JACKSON JJ (2015). Identification of the healthy neurotic: Personality traits predict smoking after disease onset. *Journal of Research in Personality*, **54**: 61-69.
- WHO (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic* (No. 894). World Health Organization.
- WHO (2019). BMI classification. Erişim Adresi: [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html]. Erişim Tarihi: 08/01/2019.
- WIEBE DJ, SONG A, LOYOLA MDR (2018). What Mechanisms Explain the Links Between Personality and Health?. *In Personality and Disease* . p.: 223-245. Academic Press.
- YEŞİL E., ÖZDEMİR M, ÇOLAK GA, AKSOYDAN E (2019). Bel/Boy Oranı ve Diğer Antropometrik Ölçümlerin Kronik Hastalık Riski ile İlişkisinin Değerlendirilmesi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, **10(2)**: 241-246.
- ZVOLENSKY MJ, TAHA F, BONO A., GOODWIN RD (2015). Big five personality factors and cigarette smoking: A 10-year study among US adults. *Journal of psychiatric research*, **63**: 91-96

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU					
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Genç Yetişkin Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçimi ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi			
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU					
ETİK KURULU BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu			
	AÇIK ADRESİ:	Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Morfoloji Binası 06100 Sıhıhye/ANKARA			
	TELEFON	0312 595 82 27			
	FAKS	0312 310 63 70			
	E-POSTA	etik@medicine.ankara.edu.tr			
BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç.Dr.Alev KESER			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beslenme ve Diyetetik			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü			
	VARSA İDARI SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI				
	DESTEKLEYİCİ				
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)				
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ				
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>		
FAZ 4		<input type="checkbox"/>			
Gözlemsel ilaç çalışması		<input type="checkbox"/>			
Tıbbi cihaz klinik araştırması		<input type="checkbox"/>			
In vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		<input type="checkbox"/>			
İlaç dışı klinik araştırma	<input type="checkbox"/>				
Diğer ise belirtiniz: Kesitsel Araştırma					
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>	

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Mehmet MELLİ
İmza: 



Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmaktadır.

EK 1. Etik Kurul Onayı (devam)

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Genç Yetişkin Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçimi ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarih	Versiyon Numarası	DB
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ			Türkçe <input type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	BİTİMİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe <input type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	OLUŞURUMUN FORMU			Türkçe <input type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	ARAŞTIRMA BİLGİSİ			Türkçe <input type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Açıklama
	İNQUIRY	<input type="checkbox"/>
	ARAŞTIRMA BİTİMİSİ	<input type="checkbox"/>
	BİYÜROKRATİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>
	ULUS	<input type="checkbox"/>
	ETİK KURUL BİLDİRİMİ	<input type="checkbox"/>
	ETİK KURUL KARARI	<input type="checkbox"/>
	ETİK KURUL BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>
	İMZA	<input type="checkbox"/>

KARAR BELGELERİ

Karar No: 3-1220-18 Tarih: 12 Kasım 2018

Yukarıda bilgileri verilen başvuruya ilişkin ilgili belgeler araştırma/çalışmanın gerektirdiği amaç, yaklaşımlar ve yöntemleri dikkate alınarak incelendiği ve uygun bulunan olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen mevzuatla gerektirilenlerde etik ve bilimsel ilkelerle tutarlılığına ilişkin kararlar aşağıdaki gibidir. İnceleme sonucunda aşağıdaki karar verilmiştir.

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Başkan: Prof. Dr. Mehmet MELLİ
Başkan Yardımcısı: Prof. Dr. Mehmet MELLİ

Unvanı Adı/Soyadı	Unvanlık Alanı	Kararına	Cinsiyet	Konferansla İlgili	Karar *	İmza
Prof. Dr. Mehmet MELLİ	Farmakoloji	A.Ü. Tıp Fakültesi	F <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>M. Melli</i>
Prof. Dr. Elife SOYKAN	Gastroenteroloji	A.Ü. Tıp Fakültesi	F <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Elife Soykan</i>
Prof. Dr. Sema YILMAZ	Tıbbi Biyokimya	A.Ü. Tıp Fakültesi	F <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Sema Yılmaz</i>
Prof. Dr. Ayhan YILMAZ	Kalp ve Damar Cerrahisi	A.Ü. Tıp Fakültesi	F <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Ayhan Yılmaz</i>
Prof. Dr. Zeynep SÖZÜCÜ	Nanoteknoloji	A.Ü. Tıp Fakültesi	F <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Zeynep Sozucu</i>
Prof. Dr. İbrahim HILAN	Yüksek Sağlık ve Hastalıklar	A.Ü. Tıp Fakültesi	F <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Ibrahim Hilan</i>
Prof. Dr. Sema YILMAZ	Genetik ve Hücre Biyolojisi	H.Ü. Tıp Fakültesi	F <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Sema Yılmaz</i>
Prof. Dr. Zeynep SÖZÜCÜ	Yüksek Sağlık ve Hastalıklar	A.Ü. Tıp Fakültesi	F <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Zeynep Sozucu</i>
Prof. Dr. Recep ÇAKIR	Yüksek Sağlık	H.Ü. Tıp Fakültesi	F <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Recep Çakır</i>
Doç. Dr. İbrahim YILMAZ	Biyokimya	A.Ü. Tıp Fakültesi	F <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Ibrahim Yılmaz</i>
Doç. Dr. Feriye SÖZÜCÜ	Hematoloji	A.Ü. Tıp Fakültesi	F <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Feriye Sozucu</i>
Doç. Dr. Pinar HURİ	Biyomedikal Mühendisliği	A.Ü. Mühendislik Fakültesi	F <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Pinar Huri</i>
Dr. Öğr. Üyesi Nüket KUTLAY	Tıbbi Genetik	A.Ü. Tıp Fakültesi	F <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Nuket Kutlay</i>
Dr. Öğr. Üyesi Önder BİLGİLİ	Tıp Tarih ve Etik	H.Ü. Tıp Fakültesi	F <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Onder Bilgili</i>
İfke BERKTAŞ	Matematik Mühendisliği	Türkiye Kölemleri Genel Müdürlüğü	F <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<i>Ifke Berktaş</i>

Etik Kurul Başkanı
Unvanı Adı/Soyadı: Prof. Dr. Mehmet MELLİ
İmza: *M. Melli*

Funda ENVER
A.Ü. Tıp Fakültesi
İmza: *Funda Enver*

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.

EK 2. Araştırma İzni



T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 26616204-044-E.40572
Konu : Anket Uygulamaları

10/10/2018

Sayın Arş. Gör. Funda IŞIK

İlgi : 09/10/2018 tarihli ve 72495208-100-E.40319 sayılı yazınız.

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nda yapmakta olduğunuz " Genç Yetişkin Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçimi ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi" adlı yüksek lisans teziniz için Fakültemiz Hemşirelik Bölümü ve Beslenme Diyetetik Bölümü öğrencilerine anket uygulama talebiniz Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Mehmet TOPAL
Dekan

Adres: Kastamonu Üniversitesi / KASTAMONU

Telefon: (0 366) 280 41 00

Faks: (0 366) 215 28 89

Elektronik Ağ: <http://www.kastamonu.edu.tr>

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.

Evrak teyidi <https://ehys.kastamonu.edu.tr/sorgu/sorgula.aspx> adresinden 370D-1TPA-8K59 kodu ile yapılabilir.

EK 3. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

ANKET BİLGİLENDİRME METNİ

Araştırmanın Adı “Genç Yetişkin Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçimi ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi”

Sorumlu Araştırmacı: Doç. Dr. Alev Keser

Yardımcı Araştırmacı: Arş. Gör. Funda Işık

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Sayın Gönüllü,

Bu bilimsel çalışma, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı’nda yapmakta olduğum yüksek lisans tezi kapsamında, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan aldığım etik kurul izni ile Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde yürütülmektedir.

Bu çalışma, 19-24 yaş arası gençlerin kişilik özellikleri ile besin seçimi ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmaktadır. Araştırmada 12 hafta süre boyunca en az 350 katılımcıya ulaşmak amaçlanmaktadır. Çalışma kapsamında sizden genel bilgileriniz, kişilik özellikleriniz, yeme davranışlarınız ve besin seçimleriniz hakkında sorular içeren veri toplama formunu cevaplamanız istenecektir. Vücut ağırlığınız, boyunuz, bel çevreniz ve vücut bileşim analiziniz araştırmacı tarafından ölçülüp, kaydedilecektir. Yanıtlar toplu halde ve sayısal olarak analiz edilecek; sadece bilimsel ve eğitimsel çalışma ve yayın amacıyla kullanılacaktır. Bunun dışında kişisel bilgileriniz saklı kalacaktır. Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmak konusunda hiçbir zorunluluğunuz yoktur. İstedığınız taktirde çalışmanın herhangi bir aşamasında, hiçbir mazeret göstermeksizin çalışmadan ayrılabilirsiniz. Çalışmanın güvenilir sonuçlar vermesi açısından sizin için doğru olan cevapları vermeniz ve soruların tamamını yanıtlamanız önemlidir. Çalışma hakkında bilgi almak için Araştırma Görevlisi Funda Işık’a 0366 280 41 28 numaralı telefondan ulaşıp sorularınızı sorabilirsiniz.

Araştırmanın gönüllü olur-onam formunu okudum/sözlü olarak dinledim. Araştırma ile ilgili istediğim tüm açıklamalar yeterli yapılmıştır ve tüm sorularına tatmin edici cevaplar verilmiştir. Araştırmaya kendi rızamla gönüllü olarak katılmak istiyorum.

Gönüllünün Adı-Soyadı İmzası Tarih:

Bu araştırma ile ilgili yukarıda yer alan ve istenen diğer bilgiler katılımcıya tarafımdan açıklanmıştır ve yazılı onamını alınmıştır.

Araştırmacının Adı-Soyadı İmzası Tarih:

EK 4. Anket Formu

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BESİN SEÇİMİ VE YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ VERİ TOPLAMA FORMU

Anket No:

Tarih:

1. Yaş:
2. Bölüm: Hemşirelik () Ebelik ()
3. Kaçınıcı Sınıf: 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()
4. Nerede kalıyorsunuz?
 - 1) Ailemle birlikte ()
 - 2) Tek başıma evde ()
 - 3) Arkadaşlarla evde ()
 - 4) Yurtta ()
 - 5) Diğer (.....)

BESLENME ALIŞKANLIKLARI :

5. Ana öğün atlar mısınız?
 - 1) Evet
 - 2) Hayır
6. Cevabınız evet ise daha çok hangi ana öğünü atlıyorsunuz?
 - 1) Sabah
 - 2) Öğle
 - 3) Akşam
7. Ana öğün atlama nedeniniz nedir?
 - 1) Canım istemiyor/iştahım yok
 - 2) Vaktim yok
 - 3) Yemek hazırlanmadığı için
 - 4) Alışkanlığım yok
 - 5) Atıştırma alışkanlıklarla geçiştiririm
 - 6) Diğer (.....)
8. Ana öğünler (sabah, öğle, akşam) dışında aralarda yiyecek-içecek tüketir misiniz?
 - 1) Evet
 - 2) Hayır
9. Cevabınız evet ise daha çok hangi öğünü düzenli tüketirsiniz? (Birden fazla cevap verilebilir.)
 - 1) Kuşluk (kahvaltı - öğle yemeği arası)
 - 2) İkinci (öğle - akşam yemeği arası)
 - 3) Gece (yatmadan önce)
10. Daha çok hangi ara öğünü atlıyorsunuz?
 - 1) Kuşluk
 - 2) İkinci
 - 3) Gece
11. Ara öğün atlama nedeniniz nedir?
 - 1) Canım istemiyor/iştahım yok
 - 2) Vaktim yok
 - 3) Yemek hazırlanmadığı için
 - 4) Alışkanlığım yok
 - 5) Atıştırma alışkanlıklarla geçiştiririm
 - 6) Diğer (.....)
12. Sigara içiyor musunuz?
 - 1) Evet adet /gün
 - 2) Hayır
13. Ne kadar süredir sigara kullanıyorsunuz? (gün / ay / yıl)

14. Alkol kullanıyor musunuz?

1) Evet kez / hafta

2) Hayır

15. Ne kadar süredir alkol kullanıyorsunuz? (gün / ay / yıl)

ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

Ağırlık (kg)		Vücut yağ yüzdesi (%)	
Boy (cm)		Vücut yağ kütlesi (kg)	
BKİ (kg/m ²)		Visseral adipoz doku yüzdesi (%)	
Bel çevresi (cm)		Visseral adipoz doku kütlesi (kg)	
Bel/boy oranı (cm)		Vücut kas yüzdesi (%)	
		Vücut kas kütlesi (kg)	

ON-MADDELİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ-(OMKÖ)

Aşağıda sizi tanımlayan ya da tanımlamayan birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin yanına, o ifadenin size tanımlama düzeyini dikkate alarak, o ifadeye katılıp katılmadığınızı belirtmek için 1 ile 7 arasında bir rakam yazın. İfadelerde size en çok tanımlayan özelliği dikkate alarak, uygun gördüğünüz rakamı yazın.

1 = Tamamen katılmıyorum

2 = Kısmen katılmıyorum

3 = Biraz katılmıyorum

4 = Kararsızım

5 = Biraz Katılıyorum

6 = Kısmen katılıyorum

7 = Tamamen katılıyorum

Kendimi olarak görürüm:

1. ____ Dışa dönük, istekli
 2. ____ Eleştirel, kavgacı
 3. ____ Güvenilir, öz-disiplinli
 4. ____ Kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan
 5. ____ Yeni yaşantılara açık, karmaşık
 6. ____ Çekingen, sessiz
 7. ____ Sempatik, sıcak
 8. ____ Altüst olmuş, dikkatsiz
 9. ____ Sakin, duygusal olarak dengeli
 10. ____ Geleneksel, yaratıcı olmayan
-

HOLLANDA YEME ALIŞKANLIKLARI ANKETİ

Yönerge: Lütfen seçeneklerden size uygun olanı işaretleyerek tüm soruları cevaplandırınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
1. Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?					
2. Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?					
3. Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?					
4. Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?					
5. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz ?					
6. Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?					
7. Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?					
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?					
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?					
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?					
11. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?					
12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?					
13. Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?					
14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?					

15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?					
16. Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?					
17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?					
18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?					
19. Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?					
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?					
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?					
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?					
23. Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkkın olduğunda yemek ister misiniz?					
24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz ?					
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?					
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
29. Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
30. Başkalarını yerken görürseniz, siz de yemek yemek ister misiniz?					
31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?					
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?					
33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?					

BESİN SEÇİMİ TESTİ

Lütfen her bir soruyu dikkatle okuyunuz ve size uygun olan kutucuğa X işareti koyunuz.

<i>Herhangi bir günde yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;</i>		<i>Çok önemli değil (1)</i>	<i>Biraz önemli (2)</i>	<i>Orta derecede önemli (3)</i>	<i>Çok önemli (4)</i>
1	...kolay hazırlanmasıdır				
2	...katkı maddesi içermemesidir				
3	...kalisinin düşük olmasıdır				
4	...tadının iyi olmasıdır				
5	...doğal bileşenler içermesidir				
6	...pahalı olmamasıdır				
7	...yağ içeriğinin düşük olmasıdır				
8	...bildiğim bir besin olmasıdır				
9	...yüksek posalı olmasıdır				
10	...besin değerinin yüksek olmasıdır				
11	...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır				
12	...parasına değmesidir				
13	...beni neşelendirmesidir				
14	...güzel kokmasıdır				
15	...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır				
16	...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır				
17	...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır				
18	... dokusunun memnun edici olmasıdır				
19	...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır				
20	...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır				
21	...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır				
22	...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır				
23	...yapay bileşen içermemiş olmasıdır				
24	...beni uyanık ve hazır tutmasıdır				
25	...güzel görünmesidir				
26	...rahatlamama yardımcı olmasıdır				
27	...yüksek protein içermesidir				

28	...hazırlamak için zaman almamasıdır				
29	...beni sağlıklı tutmasıdır				
30	...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir				
31	...iyi hissetmemi sağlamasıdır				
32	...orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır				
33	...genellikle yediğim besin olmasıdır				
34	...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır				
35	...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır				
36	...ucuz olmasıdır				



ÖZGEÇMİŞ

I-Bireysel Bilgiler

Adı : Funda

Soyadı : IŞIK

Doğum yeri ve Tarihi : Fatih/1992

Uyruğu : T.C.

Medeni Durumu : Bekâr

İletişim adresi : Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

II-Eğitimi

2017- ... : Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı- Yüksek Lisans

2012-2015: Yeditepe Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans (Tam Burslu)

2011-2015 : Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü-Lisans (Tam Burslu)

2010-2011: Yeditepe Üniversitesi, İngilizce Hazırlık

Yabancı Dili : İngilizce

III-Unvanları

2016- ... : Araştırma Görevlisi

IV- Mesleki Deneyimi

Araştırma Görevlisi: Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, 2016...

V- Bilimsel İlgili Alanları

Yayınlar

1. Işık, F. (2019). Bariatrik Cerrahi Öncesi ve Sonrası Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun Ağırlık Kaybı Üzerine Etkileri, 10-12 Ekim 2019. 2. Uluslararası Sağlıklı Beslenme Kongresi. Poster Sunum
2. Işık, F. (2017). İrritable Barsak Sendromu ve Düşük FODMAP (Fermente Oligo-, Di- ve Mono- Sakkaritler ve Poliol) Diyeti. 18-21 Ekim 2017. INES International Academic Research Congress. Sözel Sunum

3. Işık, F. (2017). Anne Sütü, Hayvan Sütleri ve Bebek Mamalarının Poliamin İçeriklerinin Karşılaştırılması. 18-21 Ekim 2017. INES International Academic Research Congress. Sözel Sunum.
4. Işık, F. (2017). Çölyak ve Siyez Buğdayı. 18-21 Ekim 2017. INES International Academic Research Congress. Sözel Sunum.
5. Işık, F. (2018). Şeker Bağımlılığı, Şekerin Bağımlılık Yapma Nedenleri Ve Etki Mekanizmasının Değerlendirilmesi. 12-13 Nisan 2018 1. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi. Poster Sunum.
6. Işık, F. (2018). Yöresel Bir Fermente İçecek Olan Kamboçya Çayının İçeriğinin Ve Sağlık Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. 12-13 Nisan 2018 1. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi. Poster Sunum.
7. Işık, F. (2015). Ailenin Beslenme Alışkanlıkları Ve Yeme Bozuklukları Üzerine Etkileri. 12-15 Şubat 2015. 4. Ulusal Sağlıklı Yaşam Sempozyumu "Anoreksiyadan Obeziteye Yeme Bozuklukları. Poster Sunum

Diğer Bilgiler

1. 4. Ulusal Sağlıklı Yaşam Sempozyumu
2. 5-7 Ekim 2017 1. Uluslararası Sağlıklı Beslenme Kongresi
3. 18-21 Ekim 2017. INES International Academic Research Congress.
4. 12-13 Nisan 2018 1. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi.
5. 10-12 Ekim 2019. 2. Uluslararası Sağlıklı Beslenme Kongresi