

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

KİŞİLİK VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra İLBAŞ

Düzce
Aralık, 2022

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

KİŞİLİK VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra İLBAŞ

Danışman: Doç. Dr. Mustafa TEKKE

Düzce
Aralık, 2022

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

T.C. DÜZCE ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KİŞİLİK VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

Kübra İLBAŞ tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Mustafa TEKKE
Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Mustafa KOÇ
Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Sakarya Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa TEKKE
Düzce Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 28/12/2022

ÖNSÖZ

Bu çalışma, kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisini test etmek amacıyla yapılmıştır. Buna ek olarak beslenme alışkanlığı, demografik özellikler bazında da ele alınmıştır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar ile hem teorik hem de pratik alana katkı sağlanması hedeflenmiştir. Araştırmada, bireylerin beslenme alışkanlıklarında kalıcı ve sağlıklı yönde değişimler gerçekleştirilebilmesi maksadıyla beslenme alışkanlıkları ile ilişkili olan psikolojik yapıların düzenlenmesine yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Öncelikle yüksek lisans sürecimde “Bana, bende yer kalmadı.” cümlesi ile hayatımda yeni ufuklar açan Sayın Prof. Dr. Mustafa Koç’a teşekkür ederim.

Tez çalışmam sürecinde desteği, sabrı, motivasyonu ve engin bilgisi için Tez Danışmanım Sayın Doç. Dr. Mustafa Tekke’ye teşekkür ederim. Tezin araştırılması ve yazılması sürecinde hocamın rehberliği, her zaman bana yol gösterdi.

Yaşamımın her aşamasında daima yanı başımda olan ve beni her zaman olduğum gibi kabul eden ailem, her biriniz benim için çok şey ifade ediyorsunuz. Aileme, minnettarlığımı nasıl ifade edeceğime dair birkaç kelime var. Başta annem Nargül, babam Mehmet ve kardeşim Adem, sizler benim bu hayattaki en büyük şanslısınız. Ne zaman zorlansam ya da pes etmeyi düşünsem daima aklımı başıma getirdiğiniz için teşekkür ederim. Bu zorlu yolculuk sürecinde bana hep destek sağladınız, her zaman olduğu gibi minnettarım.

Son olarak da sevgili yol arkadaşım Seyit, her daim yanımdasın. Her daim bana inanıyorsun. Her daim güven veriyorsun; stresli anlarımda, mutlu anlarımda, mutsuz anlarımda... En derin sevgilerim sana, teşekkür ederim.

Kübra İLBAŞ

ÖZET

KİŞİLİK VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

İLBAŞ, Kübra

**Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı**

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa TEKKE

Aralık 2022, xi+ 139 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı, kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemektir. Bununla birlikte beslenme alışkanlıklarının, sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini seçkisiz olmayan uygun örnekleme ile belirlenen, 18-40 yaş arasındaki 394 katımcı oluşturmuştur. Bu çalışma kapsamında veri toplamak amacıyla; katılımcıların beslenme alışkanlıklarını belirlemek için “Üç Faktörlü Beslenme Anketi”, kişilik özelliklerini belirlemek için “Hexaco Kişilik Envanteri Kısa Formu”, duygu düzenlemede yaşanan güçlük düzeylerini belirlemek için “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu” ve demografik bilgilerin tespiti için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 23 ve IBM SPSS AMOS 23 programları ile çözümlenmiştir; analizlerde bağımsız gruplar T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Yol (Path) Analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler neticesinde kişiliğin boyutları olan; dürüstlük, duygusallık, dışadönüklük ve uyumluluk faktörleri ile beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Alışkanlığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Kişilik

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY AND DIETARY HABITS

İLBAŞ, Kübra

Master, Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Mustafa TEKKE

December 2022, xi+139 Pages

The main purpose of this study is to examine the mediating role of emotion dysregulation in the relationship between personality and nutrition habits. In addition, it was also aimed to examine whether the nutritional habits differ according to socio-demographic variables. The sample of the study consisted of 394 participants between the ages of 18 and 40, who were determined by non-random convenient sampling. In order to collect data, for this; "Three-Factor Eating Questionnaire" was used to determine the eating habits of the participants, "Hexaco Personality Inventory Short Form" was used to determine personality traits, "Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form" was used to determine the difficulty levels in emotion regulation, and "Personal Information Form" was used to determine demographic information. The data obtained within the scope of the research were analyzed by IBM SPSS Statistics 23 and IBM SPSS AMOS 23 programs; for the analyses, T-Test for independent groups, One-Way Analysis of Variance, Pearson Product-Moment Correlation and Path Analysis were implemented. As a result of the analyses, it was established that emotion dysregulation played a partial mediating role in the relationship between honesty, emotionality, extraversion and adaptability, which are the dimensions of personality and nutrition habits.

Key Words: Nutrition Habits, Difficulties in Emotion Regulation, Personality

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
EKLER LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.5. Tanımlar.....	7
1.6. Kısaltmalar.....	7
BÖLÜM 2	9
LİTERATÜR.....	9
2.1. Beslenme.....	9
2.1.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi.....	9
2.1.2. Hayatın Devamı İçin Gerekli Besin ve Besin Öğeleri	11
2.1.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme	12
2.1.4. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme	12
2.1.5. Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler	12

2.1.6. Beslenme Alışkanlıkları İle İlgili Kavramlar	14
2.1.6.1. Kontrolsüz Yeme.....	14
2.1.6.2. Duygusal Yeme	17
2.1.6.3. Kısıtlayıcı Yeme.....	22
2.1.6.4. Açlığa Duyarlılık.....	23
2.1.7. Beslenme Alışkanlıkları İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Araştırmalar.....	23
2.1.8. Beslenme Alışkanlığı İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar	26
2.2. Duygu.....	28
2.2.1. Duygu Düzenleme Kavramı.....	31
2.2.2. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	35
2.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	37
2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar	38
2.2.5. Duygu Düzenlemesi İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar	40
2.3. Kişilik.....	41
2.3.1. Kişiliğin Tanımı	41
2.3.2. Hexaco Kişilik Modeli	43
2.3.2.1. Hexaco Modelinin Boyutları	44
2.3.3. Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar	50
2.3.4. Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar.....	52
BÖLÜM 3	56
YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırma Modeli.....	56
3.2. Evren Örneklem.....	57
3.3. Veri Toplama Araçları	58
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	58
3.3.2. Üç Faktörlü Beslenme Anketi.....	58
3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu	59

3.3.4. Hexaco Kişilik Ölçeği Kısa Formu	60
3.4. Verilerin Toplanması	61
3.5. Verilerin Analizi	62
BÖLÜM 4	64
BULGULAR VE YORUMLAR	64
4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlarla İlgili Tanımlayıcı İstatistikler	64
4.2. Beslenme Alışkanlıklarının Sosyo-Demografik Verilere Göre Karşılaştırılmasına Dayalı Bulgu ve Yorumlar	67
4.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Beslenme Alışkanlıklarına Dair Bulgular	67
4.2.2. Yaş Değişkenine Göre Beslenme Alışkanlıklarına Dair Bulgular	68
4.2.3. Medeni Durum Değişkenine Göre Beslenme Alışkanlıklarına Dair Bulgular	69
4.3. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	70
4.3.1. Kişilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkeni Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	70
4.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	72
4.3.3. Kişilik ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	73
4.4. Kişilik ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular	76
BÖLÜM 5	80
TARTIŞMA	80
5.1. Beslenme Alışkanlığının Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması	80
5.2. Kişilik, Duygu Düzenleme ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	81

5.3. Kişilik ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün Tartışılması	87
5.4. Sonuçlar	88
5.5. Öneriler	89
5.5.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler	90
5.5.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler	90
5.5.3. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	90
BÖLÜM 6	92
KAYNAKÇA	92
BÖLÜM 7	130
EKLER	130

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem Büyüklüğü	57
Tablo 2. Demografik Dağılımlar	58
Tablo 3. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	64
Tablo 4. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi	67
Tablo 5. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Yaş Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi	68
Tablo 6. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi.....	69
Tablo 7. Kişilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkeni Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Katsayıları.....	70
Tablo 8. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Katsayıları.....	72
Tablo 9. Kişilik ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilere Dair Elde Edilen Korelasyon Katsayıları.....	74
Tablo 10. Araştırmada Kullanılan Uyum İyiliği İndeksleri ve Kabul Edilebilir Değer Aralığı	77
Tablo 11. Path Analizindeki Değişkenlerin Kısaltılmış Hallerine Dair Açıklamalar	77
Tablo 12. Doğrudan ve Dolaylı Regresyon Katsayıları	78

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kontrolsüz Yeme Evreleri	15
Şekil 2. Duygusal Yeme Prensibi	18
Şekil 3. Duygunun 'Modal Modeli'	29
Şekil 4. Duygu Düzenleme Stratejileri	37
Şekil 5. Araştırma Modeli.....	56
Şekil 6. Path (Yol) Modeli	76



EKLER LİSTESİ

Ek- 1: Etik Kurul İzni.....	130
EK- 2: Kişisel Bilgi Formu	131
EK- 3: Üç Faktörlü Beslenme Anketi	132
EK- 4: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)	135
EK- 5: HEXACO Kişilik Envanteri Kısa Form.....	136



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Son yıllarda, toplumda dış görünüş daha fazla önem arz etmektedir. Estetik ameliyatlara, tüm zamanların en yüksek seviyesinde olmakla beraber güzellik ürünleri zor ekonomik şartlar altında dahi yüksek satışlar elde etmektedir. İnsanlar, fiziksel görünüşleri ile her zamankinden daha fazla ilgilenmekte özellikle vücut ağırlıkları ile ilgili konularda ciddi endişeler yaşamaktadır. Tüm bu ciddi endişeler, bireylerin sağlıklarını tehlikeye sokacak şekilde giderek yaygınlaşan sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sebebiyet vermekte ve buna bağlı olarak gelişen yeme bozuklukları görülmektedir (Wen vd., 2015).

“Beslenme alışkanlıkları”, tüketilen gıdalarla ilgili yapılan seçimler ve kararlar kümesini ifade etmektedir. Tercih edilen besin türünün; ne zaman, nerede ve ne kadar tüketileceği gibi sorularla da ilişkilidir. Tat tercihi, yiyecek çeşitliliği, öğün tüketim sıklığı, porsiyon boyutu, atıştırma davranışı ve öğün atlama gibi faktörler beslenme alışkanlıklarını oluşturmaktadır (Intiful vd., 2019). Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek için hükümetler ve sağlık kuruluşları, örneğin; daha fazla meyve, sebze yemeyi ve tuz, şeker ile yağ alımını azaltmayı içeren tavsiyeler ve diyet yönergeleri formüle etmiş ve uygulamıştır (WHO Dünya Sağlık Örgütü, 2004, 2013b). Buna rağmen bireylerin, diyet kurallarına ne ölçüde bağlı kaldıkları ve tavsiye edilmeyen yiyecekler yerine önerilen yiyecekleri seçme derecesi temel iki soruyu meydana getirmiştir. “Neden bazı insanlar diğerlerinden farklı olarak beslenme alışkanlıkları konusunda daha sağlıklı kararlar vermektedir? İnsanların beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler nelerdir?” (Karvat, 2021).

Beslenme davranışının amacı büyüme ve gelişmeyi sağlamak, günlük enerji ihtiyacını karşılamak, hayatta kalmak gibi ana etkenler olsa da (Akyol vd., 2008)

beslenme davranışını yalnızca fizyolojik gereksinimlerle ilişkilendirmek doğru olmayacaktır. Bazı insanlar; çikolatalı keki, elmaya tercih ederken diğerleri için bunun tersi de doğru olmaktadır. Brokoli, bazı insanlar tarafından tatsız bir sebze olarak kabul edilirken, diğer bir kısım insanlar için ise oldukça lezzetli ve tercih edilebilen bir gıdadır (Karvat, 2021). Bu bağlamda, bireylerin günlük enerji ihtiyaçlarını karşılarken; besin türü, öğün zamanı ve porsiyon boyutu gibi birçok konuda seçim yaptığı görülmektedir. Tüm bu seçimler, beslenme alışkanlıklarını oluştururken aynı zamanda beslenme alışkanlıkları da kim olunduğunun bir parçası haline gelmektedir (Almerico, 2014). Bu bağlamda, beslenme alışkanlıkları bir nevi insanların kişilik özelliklerine dair fikir verebilecek bir yapıdır. Bireyin yiyecek çeşitlerine ve yeni tatlara karşı nasıl davranacağı, kişilik özellikleri ile ilişkilidir ve kişilik özelliklerinin yeme tutumlarıyla bağlantılı olduğu (Heaven vd., 2001) ve bireyin yiyecek seçimlerini etkilediği Keller ve Siegrist (2015), tarafından belirtilmiştir.

Kişilik, bireyi diğerlerinden farklı kılan ve ayırıcı özellikleri bulunan, olay, zaman ve durumlar karşısında tutarlılık gösteren özelliklerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Horzum vd., 2017). Kişilik kavramının tanımına bakıldığında benzer kişilik örüntüsüne sahip bireylerin, belirli olaylar karşısında benzer şekilde davranabilme ihtimallerinin yüksek olduğu görülmektedir. Buradan hareketle aynı kişilik özelliklerine sahip bireylerin; sağlık bilinci, gıda tercihleri, beslenme alışkanlıkları gibi konularda benzer örüntüleri olabileceği düşünülmüştür. Yakın tarihli araştırmalar da bu düşüncüyü destekler bulgular ortaya koymuştur; beslenme alışkanlıklarının, kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Raynor ve Levine, 2009). Araştırmalara göre kişilik özellikleri, bireylerin gıda seçimlerini etkilemektedir (Möttus vd., 2013). Bu nedenle bir bireyin kişiliği, dengesiz beslenmesine sebep olmakta ve bu durum kardiyovasküler, kanser veya diyabet gibi kronik hastalıklara yakalanma olasılığının artmasına neden olmaktadır (WHO Dünya Sağlık Örgütü, 2004, 2013a).

Birçok faktörden etkilenen beslenme davranışı, psikolojik açıdan ele alındığında ise bireylerin duygusal durumlarının; beslenme şekilleri hatta besin alımları üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Kılıç, 2019). Günlük hayatta yaşanan stres, üzüntü, heyecan, endişe gibi duygularla baş etmede güçlük yaşayan bireylerin

beslenme alışkanlıklarında sağlıksız yönlere doğru sapmalar meydana gelmektedir (Fairburn vd., 2003 akt. Sim ve Zeman, 2004).

Olumsuz duygular, hayatın bir parçasıdır (Evers vd., 2010). Her insan, günlük yaşam olayları içerisinde farklı duygular ile karşı karşıya kalmaktadır. Buna rağmen her bireyde, içinde bulunduğu duygu durumundan ötürü sağlıksız beslenme alışkanlıkları oluşmamaktadır. Bazı bireyler, yaşamış oldukları duygular karşısında hem kişisel özellikleri gereği hem bilişsel kontrol uygulamalarıyla duyguları ile baş edebilirken, diğerleri duyguları ile baş etmekte zorlanmakta ve aşırı yeme ya da yememe, aşırı egzersiz gibi işlevsel olmayan yollarla duygularıyla baş etmeye çalışmaktadır (Leblebicioğlu, 2018). Bu nedenle beslenme alışkanlığındaki değişikliği ortaya çıkaran şeyin mutlaka duygunun kendisi olmadığı daha çok duygunun ele alınış şekli olabileceği öne sürülmüştür (Evers vd., 2010). Özetle; bir bireyin uzun vadede daha az zararlı olacak rasyonel bir karar vermesine yardımcı olacak bir mekanizma bulunmalıdır. Bu mekanizma; duygu düzenleme kavramıdır (Karvat, 2021). Duygu düzenleme, duygusal tepkinin yoğunluğunu, süresini veya tezahürünü etkileme süreci olarak ifade edilmektedir (Gratz ve Roemer 2004). Bireylerin karşılaştığı duygusal deneyim ve ifadeleri düzenlemekte başarılı ya da başarısız olması, duygularını yeterli ölçüde düzenleyebilmesi kişilerin beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (Cole vd., 1994). Duygu düzenleme becerisinde yaşanan güçlükler, beslenme davranışlarında sağlıksız sonuçlar doğurabileceği için duygu düzenleme kavramının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin ortaya çıkarılmasının önemli olduğu düşünülmüştür (Fairburn vd., 2003). Bu bağlamda kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü ile ilgili çalışma yürütülmek istenmiştir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Dünya çapında 2 milyardan fazla insan çok kiloludur ve bu sayı giderek artmaktadır (WHO Dünya Sağlık Örgütü, 2004, 2013b). Obezitedeki bu hızlı artış; temel yaşam tarzı unsuru, artan enerji alımı veya aşırı hareketsizlikten kaynaklanan enerji homeostasisindeki dengesizlikten kaynaklandığı genel olarak kabul görmektedir (Aparicio vd., 2016). Yine her yerde cazip, lezzetli yiyeceklerin bulunduğu 'toksik gıda ortamı' (Wadden vd., 2002) da aşırı kilolu insan sayısındaki keskin artıştan sıkça sorumlu tutulmaktadır (Van Den Bos ve De Ridder, 2006). Çocuklarda, ergenlerde ve

ebeveynlerde yaşam tarzı temelli müdahalelere rağmen obezitenin yayılma hızı azalmamıştır. Bu nedenle sağlıklı beslenme alışkanlıklarını önlemek için yeni yaklaşımlara ihtiyaç vardır. Bu bağlamda beslenme alışkanlıkları ile ilişkili faktörlerin daha iyi anlaşılması gerektiği düşünülmüştür (Aparicio vd., 2016).

Beslenme alışkanlıkları ve gıda tercihleri; gıda, tüketici veya çevre ile ilgili olarak sınıflandırılabilen etkilerin etkileşimi nedeniyle karmaşık süreçlerdir. Beslenme alışkanlıklarını ve gıda tercihlerini belirleyen faktörler arasında psikolojik faktörler önemli rol oynamaktadır. Bu psikolojik faktörlerin başında kişilik kavramı önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır (Dilistan Shipman ve Durmuş, 2016). Gıda tercihleri ve beslenme alışkanlıklarındaki bireysel tutarsızlıklar kişilikteki temel farklılıklara bağlı olabilmektedir.

Beslenme alışkanlıkları oluşumunda, psikolojik ve duygusal sıkıntının potansiyel rolü ile ilgili yeterince araştırma mevcut değildir. Buna rağmen yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalarda, olumsuz duygular ve stres ile kilo alımı arasında genel olarak pozitif ilişki bulunmuştur (Aparicio vd., 2016). Araştırmalar, duygu farkındalığını geliştirmeye, duyguları kendi kendine izlemeye ve hastalara alternatif duygu düzenleme stratejileri sağlamaya odaklanan eğitimin, beslenme alışkanlıklarındaki patolojik yeme tutumlarını azalttığını göstermiştir (Telch vd., 2000). Ara sıra çikolata yemenin, bel kemerinin hafifçe sıkılması dışında sağlık üzerinde olumsuz bir etkisi yoktur fakat bozulan ruh halinin düzenlemesi için gıda alımının etkili bir yol olarak görülmesi neticesinde gelişen duygusal yeme ve buna bağlı obezite, kişilerin sağlıkları için ciddi sonuçlar doğurmaktadır. Bu özellikle önemlidir çünkü bireylerin yaşamış oldukları duygularla nasıl başa çıktıkları beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (Aparicio vd., 2016). Bu sebeple, beslenme alışkanlıkları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolü incelenmek istenmiştir. Bu ilişkiye yönelik araştırmanın, ileride önleyici ve tedaviye dayalı müdahaleler tasarlanması için son derece yararlı olabileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, 18-40 yaş arasındaki bireylerin kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolünü

test etmektir. Ayrıca bireylerin beslenme alışkanlıklarının, çeşitli demografik değişkenler bazında farklılık gösterip göstermediğini de saptamak amaçlanmıştır. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

- 1) Katılımcıların beslenme alışkanlıkları;
 - a) Cinsiyetlerine göre
 - b) Yaşlarına göre
 - c) Medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- 2) Katılımcıların kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3) Katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4) Katılımcıların kişilik özellikleri ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 5) Katılımcıların kişilik özellikleri ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsan hayatında, beslenmenin yeri ve önemi büyüktür. Beslenme, her insanın yaşamını sürdürebilmesi için zorunlu olan en temel fizyolojik ihtiyaçlardandır (Saygın vd., 2011). Vücut için gerekli besinlerin alınma sürecinde bireyler gün içerisinde beden sağlıklarını etkileyebilecek birçok besin tercihiinde bulunmaktadırlar. Tüm bu besin tercihleri, miktarları, uzun vadede insanların bedenlerini olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir (Whitney ve Rolfes, 2018). Sağlıksız beslenme alışkanlıkları; diyabet, kardiyovasküler hastalık ve kanser gibi kronik hastalıklarla yakından ilişkilidir. Buna rağmen beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi genellikle zordur ve sağlık bilincine bağlı görünmektedir. Sağlık yönetimi; vücut ağırlığı kontrolü, yüksek düzeyde bilinç ve çok çaba gerektirmektedir. Bireyin kişiliği ise sağlık bilincini etkilemektedir ve beslenme alışkanlıklarının üzerinde etkisi vardır (Kikuchi ve Watanabe, 2000). Buna rağmen beslenme alışkanlıkları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki ile ilgili yerli literatürde yeterince çalışma mevcut değildir oysa alanyazın incelendiğinde, kişilik gelişimine etki eden faktörler ile beslenme alışkanlıklarına etki eden faktörlerin aynı temel yapılara sahip olduğu görülmüştür. Kişiliğin oluşumunda kalıtım, çevre, sosyo

kültürel yapı, aile coğrafi ve fiziki faktörler etkilidir (Özkaya, 2003). Kişilerin beslenme alışkanlıkları da genetik ve çevresel faktörlerden, sosyo-demografik yapıdan etkilenmektedir. Ne yenildiğini, neden yenildiğini anlamak, mevcut obezite salgını açısından oldukça önemlidir fakat yapılan araştırmaların çoğu gıda tüketimi üzerine olup sağlıklı ve sağlıksız gıda seçeneklerini karşılaştırmaktadır. Bugüne kadar yapılan çalışmalar kişiliğin, beslenme alışkanlıkları ile olan ilişkisini tam olarak açıklamamıştır. Bu bağlamda bu araştırma, kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması açısından önemlidir.

Beslenme alışkanlıklarını değiştirmek ve iyileştirmek adına çok sayıda müdahale olmasına rağmen aşırı kilo ve obezite salgını ciddi bir ulusal endişe olmaya devam etmesinde, beslenme alışkanlıklarındaki psikolojik faktörlerden biri olan duyu düzenleme kavramının göz ardı edilmiş olması yüksek ihtimaldir. Bireylerin gıda tüketiminin doğru bir şekilde anlaşılması için duyu düzenleme gerekli bir araçtır. Yine kişilik özellikleri de bir kişinin gıdaya maruz kaldığında kendini yönetmesini de şekillendirmektedir. Olumsuz duygular, duyu düzenleme stratejileri tarafından bir dereceye kadar kontrol edilebilmekte ancak zaten kişilik modelinin bir parçası olan olumsuz duygular, bu stratejilerin ne kadar etkili olacağı konusunda şüphe uyandırmaktadır (Karvat, 2021). Bu nedenle, bu araştırmada kişilik özellikleri ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duyu düzenleme güçlüğü aracılığıyla test edilecektir. Bu çalışma, daha önce yapılan araştırmalardan farklı olarak beslenme alışkanlıklarını etkileyen; duyu düzenleme güçlüğü ve kişilik faktörlerini birlikte ele alacaktır. Ayrıca bu çalışma beslenme alışkanlıklarını etkileyen psikolojik yapıları açığa çıkararak sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve sürdürülmesinde önemli bir role sahip olacaktır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, yaşları 18-40 arasında değişen uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 394 katılımcı ile sınırlıdır. Katılımcıların demografik bilgileri, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”na verdikleri cevaplarla, beslenme alışkanlıkları “Üç Faktörlü Beslenme Anketi”nden aldıkları puanlarla, kişilik özellikleri “Hexaco Kişilik Ölçeği Envanteri Kısa Formu”ndan aldıkları puanlarla, duygularını düzenleme becerileri ise “Duyu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu”ndan aldıkları puanlarla sınırlıdır.

Bu araştırmadaki bir diğer sınırlılık; kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolüne dair yeterli sayıda bilimsel kaynak ve araştırmanın olmamasıdır. Mevcut literatürde, bu konu ile ilgili çalışma olmaması araştırmanın amacını oluşturan kuramsal bilginin detaylı biçimde açıklanmasını zorlaştırmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçek sayısı ve ölçeklerdeki maddelerin fazla olması hedeflenen katılımcı sayısına ulaşmak noktasında güçlük yaratmıştır. Katılımcı sayısının az olması daha küçük bir örneklem grubu oluşmasına sebebiyet vermiştir.

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durumlarına göre beslenme alışkanlıkları değerlendirilmeye çalışılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi ile elde edilen verilerde, bazı değerışkenlere dair sayıların az olması o veri ile ilgili yetersiz sayıda örneklem hacmine sebep olmuştur. Karşılaştırma yapılan gruplar arasındaki örneklem hacim farklılıkları, elde edilen sonuçların evreni temsil etme gücünün zayıf kalmasına sebep olmuştur.

1.5. Tanımlar

Kişilik: Bireyin belirli durumlarda tutarlı ve kararlı bir şekilde düşünme, hissetme ve davranma eğilimidir (Shiner ve Caspi, 2003). Yalnızca biyolojik ve sosyal durumla açıklanamayacak şekilde kalıcı özellikler gösteren (Taymur ve Türkçapar, 2012), bireylerin duygu, düşünce ve davranış kalıplarına katkıda bulunan psikolojik niteliklerdir (Pervin ve Cervone, 2016).

Beslenme Alışkanlıkları: Tüketilen gıdalarla ilgili tercihleri ve gıdaların ne zaman, ne kadar yenileceği ile ilgili kararlar kümesini ifade etmektedir (Intiful vd., 2019).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Duyguları anlamak ve ifade etmek için üstlenilen çabada yaşanılan eksiklik (Gross, 1999), olumsuz deneyim ve duygular karşısında dürtülerin kontrolünde olma ve hedef odaklı davranışlara yönelmede zorluk yaşama olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer 2004).

1.6. Kısaltmalar

ADF: Açlığa Duyarlılık Faktörü

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

DYF: Duygusal Yeme Faktörü

HKÖ: Hexaco Kişilik Ölçeği

HKÖDAF: Hexaco Kişilik Ölçeği Dürüstlük- Alçakgönüllülük Faktörü

HKÖDAF: Hexaco Kişilik Ölçeği Deneyime Açıklık Faktörü

HKÖDDF: Hexaco Kişilik Ölçeği Dışadönüklük Faktörü

HKÖDF: Hexaco Kişilik Ölçeği Duygusallık Faktörü

HKÖSF: Hexaco Kişilik Ölçeği Sorumluluk Faktörü

HKÖUF: Hexaco Kişilik Ölçeği Uyumluluk Faktörü

KSYP: Kontrolsüz Yeme Faktörü

KYF: Kısıtlayıcı Yeme Faktörü

ÜFBA: Üç Faktörlü Beslenme Anketi

BÖLÜM 2

LİTERATÜR

Araştırmanın bu bölümünde beslenme alışkanlıkları, kişilik ve duygu düzenleme güçlüğü kavramı kuramsal çerçeve ve yapılan araştırmalar ışığında ele alınacaktır.

2.1. Beslenme

2.1.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi

Toplumların gelişmesinde eğitim, beslenme ve sağlık üç önemli unsurdur. Beslenme kavramı yalnızca toplumların gelişmesine katkı sunmakla kalmamaktadır aynı zamanda bireylerin ve dolayısıyla toplumun sağlığını etkileyen faktörlerin başında gelmektedir (Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994).

Beslenme; fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi, büyüme ve gelişme, fiziksel aktiviteler için gerekli enerjinin sağlanması amacıyla vücudun gereksinimi olan besinlerin yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde alınma sürecidir (Ergül, 2021).

Beslenme, hayatta kalmak için ihtiyaç duyulan insan yaşamının merkezi bir parçasıdır (Dilistan Shipman ve Durmuş, 2016). Bununla birlikte birçok kronik hastalık, beslenme ve yaşam tarzı ile ilişkilidir. Yeterli ve dengeli beslenme, hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde etkili bir unsur olmuştur. Beslenme sorunları; çeşitli vitamin ve mineral eksikliklerine, protein yetersizliğine ve buna bağlı gelişen çeşitli hastalıklara, yeme bozukluklarına, kronik hastalıklara neden olmaktadır (Garibağaoğlu vd., 2006). Örneğin; tüm dünyada obeziteye bağlı hastalık riskini en aza indirmek için beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi gerektiğine dair kanıtlar vardır. Yine kansere sebep olan faktörler ile ilgili yürütülen çalışmada kanser

vakalarının altında beslenme faktörünün %35 oranında etkili olduğu bulunmuştur (Williams vd., 1999 akt. Go vd., 2001). Yüksek tansiyon, diyabet gibi insan sağlığını olumsuz etkileyen hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde de beslenme önemli bir yer tutmaktadır (Pekcan, 2012).

2019 yılında Çin'in Wuhan şehri başlangıç noktası olan koronavirüs salgını tüm dünyayı etkilemiştir ve çok sayıda kişinin ölümüne sebep olmuştur. Salgınla mücadele sürecinde, uzmanlar tarafından sıklıkla bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinin, hastalığa yakalanma riskini azaltabileceği ve hastalığın belirtilerinin şiddetinde azalmalara sebep olabileceği vurgulanmıştır. Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ise yeterli ve dengeli beslenme ile ilişkilidir. Bu nedenle salgın sürecinde beslenmenin önemi bir kez daha anlaşılmıştır (Veyisoğlu ve Mendes, 2020). Yalnızca küresel salgınlarda değil bulaşıcı olmayan hastalıkların altında önlenebilir risk faktörlerinden biri, sağlıksız beslenmedir. Sağlıksız beslenme, önemli fizyolojik değişimlere sebep olmakta ve bu durum bireyin sağlığında olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Yapılan araştırmalar, büyüme ve gelişme döneminde beslenmenin kritik bir öneme sahip olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin; çocuklar üzerinde yürütülen bir araştırmada, doğumdan itibaren ilk bin gün içerisinde sağlıksız beslenen çocukların ilerleyen yaşamlarında besinlerden faydalanma kapasitesi düşük bulunmuştur (Ankara Ticaret Borsası, 2019). Hayatın erken dönemlerinde meydana gelen sağlıksız beslenme alışkanlıkları, çocukların büyümesinde geriliklere sebep olmaktadır. Gerektiği kadar protein alamayan çocukların zekâ gelişimlerinde gerilikler saptanmıştır (Kubilay, 1978). Üç yaş grubuna kadar olan çocuklardaki kansızlığın temel nedeni, demir yetersizliği olarak bulunmuştur. Yine çocuklarda sıklıkla karşılan dış çürüğü, şekerli gıdaların fazla tüketilmesi yani beslenme sorunu ile ilişkilidir (Akgönül, 1985). Özetle; çocukluk döneminde beslenmede yaşanan sorunlar; gerekli besin öğelerinin alınmaması veya sağlıksız beslenme alışkanlıkları sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Bu bağlamda kritik evrede yeterli ve dengeli şekilde beslenmeyen çocukların, ilerleyen hayatlarında başarı ve sağlık durumlarının olumsuz etkilendiğini söylemek doğru olacaktır.

Yürütülen başka bir araştırmada; yaraların iyileşme sürecinde, dokuların onarılabilmesi için vücudun çeşitli besin maddelerine ihtiyaç duyduğu bulunmuştur.

Yeterli ve dengeli beslenme; doku onarımını hızlandırmakta, bağışıklık sistemini güçlendirmektedir (Soyutemiz, 1999). Bu sebeple vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin, doğru zamanda ve yeterli ölçüde alınması, hayatın her döneminde önem arz etmektedir (Pekcan, 2012).

Bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak iyilik halinde olması sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile ilişkilidir (Kiran, 2006). Fiziksel geçiş dönemleri, ergenlik gibi daha fazla besin alımını gerektiren hızlı büyüme evresidir. Bu dönemde oluşan beslenme alışkanlıkları sadece sağlığı etkilemekle kalmamaktadır, aynı zamanda bireylerin zihinsel ve duygusal dengelerinin korunmasına da katkı sağlamaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırma, bu bulguyu destekler niteliktedir. Öğrencilerin akademik performansları ve psikolojik sağlımlıkları, beslenme ile ilişkili bulunmuştur (Karvat, 2021).

Beslenme, duygu durumları üzerinde de etkilidir. Örneğin; omega-3 yağ asidi barındıran besinleri tüketen bireylerde depresyon daha az görülmektedir. Olumsuz duygu ve stresin azalmasında karbonhidrat bakımından zengin gıdaların tüketilmesi, mutluluk hormonu olan serotoninde artışa sebep olmaktadır (Eskici, 2020). Bu bağlamda bireylerin, beslenmelerinde tercih ettikleri gıdaların, duyguları üzerinde çeşitli etkilere neden olduğu görülmektedir.

Özetle; sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme ön koşuldur (Shepherd vd., 2006). Bununla birlikte hayat kalitesini artırarak yaşamının önemi de son yıllarda daha fazla vurgulanan bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı bir şekilde yaşamak ve ilerleyen yaşlarda meydana gelebilecek risk faktörlerinin en aza indirgenmesinde beslenme önemli görevler üstlenmektedir (Akyol vd., 2008).

2.1.2. Hayatın Devamı İçin Gerekli Besin ve Besin Öğeleri

Besinler, hayatın devamı için günlük olarak tüketilen bitki ve hayvan dokularıdır. Altı ana besin sınıfı vardır: karbonhidratlar, yağlar, mineraller, protein, vitaminler ve su (Langley Evans, 2015). Bu besin sınıfları makro ve mikro besin öğeleri olara ikiye ayrılmıştır. Makro besinler; karbonhidratlar (lif dâhil), yağlar, protein ve suyu içermektedir. Mikro besinler ise mineraller ve vitaminlerdir (Ferreira, 2020). Makro besin öğeleri, mikro besin öğelerine göre günlük beslenmemizde daha fazla yer tutmaktadır fakat iki besin grubu da vücut için gerekli ve önemlidir. Su ve

lif hariç diğer makro besinler, vücutta enerji üretmek için kullanılmaktadır. Vitaminler, mineraller, lif ve su enerji sağlamamaktadır fakat vücut için gereklidir. Beslenme materyalinin üçüncü bir sınıfı olan lif, selüloz içerdiğinden sindirilememektedir bununla birlikte biyokimyasal nedenlerden ötürü vücut için önemlidir (Trumbo vd., 2002).

Yeterli ve dengeli beslenme bilincinin oluşturulması ve geliştirilmesi için vücudun ihtiyaç duyduğu makro ve mikro besin öğeleri özelliklerine göre sınıflandırılarak “Süt ve süt ürünleri”, “Yumurta, et ve kuru baklagiller”, “Ekmek ve tahıllar”, “Sebzeler” ve son olarak da “Meyveler” olarak ayrılmıştır (Pak, 2020).

2.1.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücudun gelişimi, doku ve organların yenilenmesi ve sağlıklı bir şekilde çalışması (Demirezen ve Coşansu, 2005) için gerekli olan besin öğelerinden yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite durumu gibi değişkenlere göre yeterli ölçüde alınmasıdır (Pak, 2020). Yeterli ve dengeli beslenmenin ön koşulları şunlardır; vücut için gerekli tüm besin öğelerinin eşit bir şekilde alınması ve her ne kadar vücut için faydalı besinler tüketilse de alınan enerji ve tüketilen enerji miktarı düzeylerinin dengeli olması esastır (Gürbüz, 1999).

2.1.4. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Bireylerin cinsiyet, yaş, aktivite durumu gibi değişkenlere bağlı olarak vücudun ihtiyaç duyduğu enerji ihtiyacının gerekli besin öğelerinden karşılanamaması durumudur. Yetersiz beslenmede işlenmiş gıdalara olan talep fazladır. Genellikle vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğeleri yerine yalnızca biri ya da birkaçını içeren beslenme alışkanlığı durumu söz konusudur (Gürbüz, 1999).

2.1.5. Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

Beslenme alışkanlıkları; kişilerin besin tercihlerini ve tercih ettikleri gıdaları yeme tutumlarını içeren yapıdır (Intiful vd., 2019). Beslenme alışkanlıkları kişilerin gıda seçimlerinden, tat tercihlerinden, günde kaç öğün beslendiklerinden, öğün atlama davranışının olup olmadığından, öğünlerdeki porsiyon boyutlarından ve atıştırma davranışından etkilenmektedir (Intiful vd., 2019).

Beslenme alışkanlıkları, sağlık üzerinde etkilidir. Sağlıklı beslenme; çocuklar için büyümeyi destekleyen, yetişkinler için metabolizmayı destekleyen, beslenme ve enerji ihtiyacı arasında ideal ve dengeli beslenme sunan gıdaların tüketiminden ibarettir. Sağlıklı besinlere örnek; daha az yağ, şeker, kolesterol barındıran, içerisinde sodyum, vitamin ve mineral bulunduran besinlerdir. Spektrumun diğer ucundaki sağlıksız yiyecekler ise bazen abur cubur olarak adlandırılan, sağlığı korumaya elverişli olmayan gıdalardır. Sağlıksız gıdalardan bazıları; yağ açısından, tuz açısından zengin, lif ve mineral açısından düşük gıdalar ve diğerleridir. Özünde sağlıklı beslenme alışkanlıklarına ulaşmakta, kişinin gıda alımlarını kontrol edebilmesi büyük öneme sahiptir. Beslenme alışkanlıkları, yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlamaktadır (Wen vd., 2015). Bu nedenle bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan; psikolojik, kültürel, çevresel ve davranışsal faktörler arasındaki karmaşık yapının ortaya çıkarılması önemlidir (Intiful vd. 2019).

Beslenme alışkanlıklarını etkileyen çevresel ve sosyokültürel modellere göre; sosyoekonomik alan ve sosyal destek kişilerin beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Hane geliri daha fazla olan bireyler; aileleri, eşleri ya da arkadaşları gibi sosyal destek mekanizması olanlar, beslenme alışkanlıkları konusunda daha sağlıklı seçimler yapmaktadırlar. Tüketilecek olan gıda içindeki vitamin ve minarelerden en fazla oranda verim alınması amacıyla en uygun pişirme tekniğini kullanmayı bilmek ya da hangi gıdanın daha az yağ, daha yüksek oranda lif içermesi gibi sağlıklı olduğu konusunda fikir sahibi olmak özetle; gıdalar hakkında prosedür bilgisine sahip olmanın, kişilerin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisi vardır (Lunn vd., 2014).

Biyolojik yatkınlık modelinde ise büyük ölçüde kalıtsal olduğu düşünülen kişilik özelliklerinin, beslenme alışkanlıklarını oluşturan; yeme tutumlarını, tat tercihlerini, yiyecek seçme eğilimlerini etkilediği bilinmektedir (Lunn vd., 2014).

Zamanın etkili ve verimli yönetilememesi, evde yemek yapmakta çeşitli nedenlerle güçlük yaşayarak sık sık dışarıdan yemek yenilmesi, aile etkisi, ekonomik sıkıntılar, ikamet edilen yer, kilo kontrolü takıntısı, yanlış beslenme bilgileri, yaşanan olumsuz duygu gibi faktörler ise kötü beslenme alışkanlıkları eğilimi ile ilişkilendirilmektedir (Intiful vd. 2019). Özetle; beslenme alışkanlıkları genetik, cinsiyet, sosyal arka plan, aile, yaşanan coğrafi bölge, tat tomurcuğu fizyolojisi,

kişilik özellikleri, duygular, yeme tutumları gibi birçok faktörle ilişkilidir (Robino vd., 2016).

2.1.6. Beslenme Alışkanlıkları İle İlgili Kavramlar

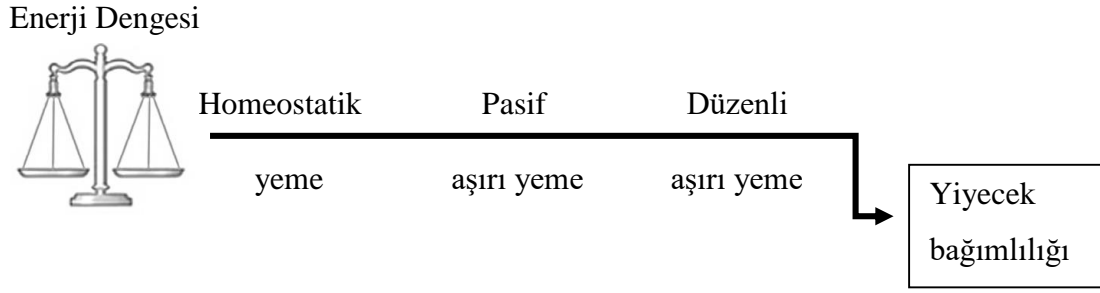
Beslenme alışkanlıklarını saptamak için alan yazında çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Bu bağlamda araştırmada “Üç Faktörlü Beslenme Anketi” ile ortaya çıkarılacak olan beslenme alışkanlıklarının boyutları literatür çerçevesinde ele alınacaktır.

2.1.6.1. Kontrolsüz Yeme

Kontrolsüz yeme; yetişkin popülasyonlarında obezite ve yüksek kalorili yiyecek tüketimi ile ilişkili olan, dış gıda ipuçlarına yanıt olarak sağlıksız gıdaların aşırı tüketimi ile karakterize edilen yeme stilidir (De Lauzon vd., 2004). Bu yeme stilinde kontrol kaybı nedeniyle normalden fazla besin tüketilmesi durumu söz konusudur (Cappelleri vd., 2009). Kontrolsüz yeme, artan iştah ve azalan öz kontrol mekanizmasının birleşimini içermektedir. Gıdaya yoğun istek duyulması, bireylerin dürtülerini kontrol etmekte güçlük yaşamasına sebep olmaktadır. Azalan öz kontrol becerileri ve kişi tarafından bu kontrol eksikliğinin algılanması, fırsatçı yeme eğilimini ortaya çıkarmaktadır (Vainik vd., 2015). Özetle; kontrolsüz yeme, yeme düzenlemesinde yaşanan genel zorluklardır.

Kontrolsüz yeme çeşitli aşamalardan oluşmaktadır. İlk aşama; homeostatik yeme evresidir. Bu evrede, gıda üzerinde herhangi bir kontrol kaybı yoktur, aşırı yeme durumu söz konusu değildir. İkinci aşama, çevreden gelen iştah açıcı yiyecek ipuçlarına karşı daha duyarlı olunan dönemdir. Bu durum yavaş bir şekilde bireylerin kilo almasına neden olmaktadır. Bu evrede, pasif aşırı yeme durumu vardır fakat bireyler henüz aşırı yeme eğilimine sahip olduklarının farkında değildir. Bu nedenle yeme davranışları üzerinde az olsa dahi kontrole sahiptirler. Sonraki aşamada; düzenli aşırı yeme ve yiyecek bağımlılığı atakları görülmektedir. Son aşama olan düzenli aşırı yeme evresinde; iştah açıcı dürtüler hâkimdir ve bireyler kendilerini kontrol edemediklerini fark etmektedirler (Vainik vd., 2015).

Şekil 1. Kontrolsüz Yeme Evreleri



Kaynak: Vainik vd., 2015.

Kontrolsüz yeme ile ilgili yapıları ortaya çıkaran alan yazındaki ölçekler, kontrolsüz yemenin göstergeleri olarak farklı terimlere odaklanmaktadır. Bazı ölçekler; yeme üzerindeki kontrol kaybına, diğer ölçekler ise aşırı yemenin ardındaki nedenlere örneğin; duygusal yeme ya da iştah açıcı yemeklere maruz kalmaya (dışsal yeme) veya gıda alımını engelleyememe, yiyecek bağımlılığı gibi terimlere vurgu yapmaktadır. Bu bağlamda kontrolsüz yeme stiline, birbirleri ile ilintili birçok terimin kesişim noktası olduğunu söylemek doğru olacaktır (Vainik vd., 2019). Bu nedenle kontrolsüz yemenin nedenleri üzerine çok sayıda araştırma yapılmış ve farklı görüş ileri sürülmüştür.

Kontrolsüz yeme ile ilgili yapılan araştırmalar, bu yeme stiline sahip bireylerin diğer bireylere göre temelde bazı yapılar bakımından farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu yapılardan ilki; genetik temellidir ve kontrolsüz yeme stiline sahip olan bireylerin beyindeki ödül ağları tarafından modüle edildiği ve obezite riski taşıyan bireyler olduğu yönündedir (Booth vd., 2017). Buradan hareketle davranışsal genetik modellere göre kontrolsüz yeme, kalıtsal bir özelliktir. Davranışsal genetik analiz çalışmaları için ikizler üzerinde yürütülen bir araştırma da bu bulguyu destekler nitelikte bilgiler ortaya koymuştur. Yürütülen araştırma ACE modelleri çerçevesinde üç bileşene göre izlenmiştir. A; kalıtsal bileşen, genetik tarafından açıklanan varyanstır, C; ikizler tarafından paylaşılan çevresel bileşen, örneğin; ev ve okul gibi ortak ortamlardır, E ise benzersiz çevresel bileşen; ikizler tarafından paylaşılmayan çevresel faktörlerdir. Kalıtsal bileşen olan A faktörünün, kontrolsüz yeme üzerinde %45-%69 oranında bir etkiye, C faktörünün yani ortak çevresel bileşenin ise herhangi bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymuştur. Kalıtsal faktörler, kontrolsüz yeme davranışı üzerinde güçlü etkilere sahip olsa da paylaşılmayan benzersiz çevresel bileşen yani E faktörünün de kontrolsüz yeme ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun

anlamı, bazı ikizlerin çevresel faktörler nedeniyle daha yüksek kontrolsüz yeme düzeyine sahip olabileceğidir (Elder vd., 2012). Özetle; kalıtım kontrolsüz yeme davranışı için potansiyel bir yatkınlık oluşturmakla birlikte, çevresel bileşenler potansiyel müdahaleleri değiştirebilmekte ve etkileyebilmektedir.

İkizler üzerinde yürütülen bu çalışma, kontrolsüz yeme davranışının kalıtsallığını her ne kadar büyük oranda vurgulamışta olsa kontrolsüz yeme ve neticesinde meydana gelen obezitedeki hızlı artışı sadece genetik faktörlere bağlamak doğru değildir. Kontrolsüz yeme ile ilgili yürütülen diğer araştırmalar, özellikle yeme bozukluklarında ve gıda alımlarında ailesel faktörlerin altını çizmiştir. Yeme davranışı üzerindeki ailesel benzerliklerle ilgili yürütülen çalışmada oğulların kontrolsüz yemelerinin babaların bilişsel kısıtlamalarıyla, kızların kontrolsüz yeme davranışlarının ise annelerin bilişsel kısıtlamalarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ailelerin, çocukların yeme davranışları üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte bu etkinin gücü, ailenin günde kaç öğün birlikte yemek yediği ile de ilişkilidir (De Lauzon Guillaın vd., 2009).

Bir diğer araştırmada, epizodik bellekte yaşanan eksiklikler ile kontrolsüz yemenin ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Epizodik bellek; porsiyon büyüklüğü, son öğün zamanı gibi bilgileri bireylerin hatırlamasına yardımcı olan bellek türüdür. Bireylerin öğünlerde tüketilen gıda ve porsiyon büyüklüğünü hatırlaması diğer öğünlerde telafi edici ayarlamalar yapmasına imkân sunmaktadır. Bu durum bireylerin gün içinde kontrollü davranmasına ve aşırı yeme davranışının önüne geçmesine olanak sunmaktadır. Bu nedenle epizodik bellekte meydana gelen aksamalar, kişilerin yemek üzerinde kontrollerini kaybetmelerine sebebiyet vermektedir. Özellikle hafızasını kaybeden bireyler üzerinde yapılan çalışmalar bu görüşü destekler niteliktedir. (Martin vd., 2017).

Kontrolsüz yemede önemli diğer yapı ise özellikle çocukluk obezitesinde de önemli rol oynadığı bilinen dürtüselliştir. Dürtüsellik; olası sonuçları düşünmeden hareket etme eğilimidir. Dürtüselliğin kavramsallaştırılmasında literatür farklı görüşler ileri sürmüştür. Davranışsal modellere göre ise dürtüsellik; olumsuz aciliyet, azim eksikliği ve heyecan arama olmak üzere kişiliğin faktörleri ile uyumlu, üç boyutun birleşimidir. Olumsuz aciliyet, duygusal durumlar karşısında acele verilen

dürtüsel tepkilerdir. Yapılan araştırmalar olumsuz aciliyet boyutunun, kontrolsüz yeme stili ile yüksek, azim eksikliği boyutu ile orta düzey ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ödüllere ve heyecan arayışına karşı duyarlılığı yansıtan heyecan arama boyutu ise kimi araştırmalarda kontrolsüz yeme ile aralarında herhangi bir ilişki bulunmamasına rağmen (Booth vd., 2017) diğer kısım araştırmalarda ise yine ilişkili çıkmıştır. (García García vd., 2021). Özetle; dürtüsel kişiliğe sahip bireylerin bilişsel kontrol mekanizmaları zayıftır ve bu durum yemek üzerinde öz kontrollerini sıklıkla kaybetmelerine sebep olmaktadır (Booth vd., 2017).

Kontrolsüz yemede, yeme davranışındaki kontrol kaybı odak noktası olsa da bu kontrol kaybının nedenleri, duygusal yeme ya da iştah açıcı yiyeceklere maruz kalma sonucunda meydana gelen dışsal yeme veya ödüle dayalı yeme dürtüsü olabilmektedir. Dışsal uyaranlara yanıt olarak sıklıkla sağlıklı olmayan gıdaların fazlaca tüketilmesi kontrolsüz yemenin, obezite için ciddi bir risk faktörü oluşturmasına sebebiyet vermektedir (Booth vd., 2017). Özetle; lezzetli yiyeceklerin hedonik özellikleri, bireylerin enerji durumlarından bağımsız olarak beslenmelerini etkilemektedir.

Görüldüğu üzere bireyler aç olmasalar dahi lezzetli yiyecekleri sadece zevk için tüketebilmektedir. Tokluğun tespit edilmesinde metabolik bir hormon olan leptin etkilidir. Vücutta leptinin yüksek seviyede bulunması tokluğun tespit edilememesiyle sonuçlanan bir durumu meydana getirmektedir. Bu nedenle vücut ağırlığı dengesinde kritik bir öneme sahip olan leptin seviyesi, bireylerin kontrolsüz yeme davranışlarının biyolojik bir belirteci olarak kabul edilmektedir (Benbaibeche vd., 2020).

Özetle; kontrolsüz yeme, fazla gıda alımı ve yüksek vücut kitle endeksi ile ilintili olup besin alımını kısıtlayamama (disinhibisyon), kontrolü kaybetme, iştah açıcı yiyeceklere karşı yeme dürtüsü ve hatta yemek için özlem duygusu gibi geniş psikolojik kavramlarla ilişkili bir yapıdır (Vainik vd., 2019).

2.1.6.2. Duygusal Yeme

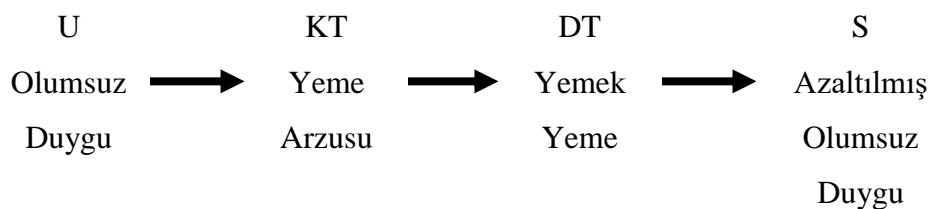
Duygusal yeme, olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Van Strien vd., 2007). Olumsuz duygular, katekolamin gibi iştahu engelleyen hormonların salınımını artırmaktadır ve bu durum normalde tokluğa benzer

bedensel bir durum meydana getirmektedir (Blair vd., 1991). Bu bağlamda olumsuz duygular, tokluğa benzer fizyolojik değişiklikleri tetiklediği için bu durumun iştah kaybına sebep olması beklenmektedir oysa duygusal yiyiciler de iştah kaybı yerine olumsuz duygu yaşadıklarında aşırı yeme eğilimi görülmektedir (Greeno ve Wing, 1994).

Thayer (2001), aşırı yeme ile ilişkili olduğu tespit edilen birçok olumsuz ruh halinin (örneğin, depresyon ve anksiyete) altında duygusal yemedeki birincil suçlu olarak artan gerilim hislerinin yattığını belirtmektedir. Bu nedenle aşırı yemek yeme davranışı bir metafor olarak kendi kendine ilaç vermeye benzetilmekte ve ruh halini düzenleme çabası olarak görülmektedir. Yemek yemenin işlevi bir nevi dikkat dağıtmaktır ve bu nedenle olumsuz duyguları veya ruh halini düzenlemek için kullanılmaktadır (Tice ve Bratslavsky, 2000). Olumsuz duyguların gıda alımına sebep olması ilgili hayvanlar üzerinde bir çalışma yürütülmüştür. Yapılan araştırma, artan gerilim ve kaygı hislerinin hayvanların besin alımlarında artışa sebep olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada, deney grubundaki hayvanlara elektriksel şok ve gürültü aynı anda verilmiştir. Gürültü ve elektriksel şoka maruz kalan hayvanlarda, verilmeyen hayvanlara oranla gıda alımlarında ve iştahlarında artış olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırma negatif duygularla başa çıkmak için gıda alımına yönelme olduğunu göstermektedir (Dalman vd., 2003, akt. Macht ve Simons, 2010).

Duygusal yeme ile ilgili farklı varsayımlar öne sürülmektedir. Slochower (1983, akt. Macht ve Simons, 2010), ise iki temel varsayım öne sürmektedir. İlk varsayıma göre bireylerin yaşadıkları olumsuz duygular, yemek yemeye olan isteği, bazen yoğun bir gıdayı arzulama ve hatta aşırma şeklinde artırmakta ve bunun sonucunda aşırı yemeye sebep olmaktadır. İkinci varsayıma göre ise bireyler yemek yiyerek yaşamış oldukları olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltmaya çalışmaktadırlar. Bu varsayım daha çok koşullanma olarak karşımıza çıkmaktadır (Booth, 1994, akt. Macht ve Simons, 2000). Olumsuz bir duygunun deneyimi, klasik olarak koşullandırılmış tepkileri (örneğin; özlem) ortaya çıkarmaktadır ve bunu, olumsuz duygunun azaltılmış yoğunluğu ile pekiştirilen bir edimsel yeme tepkisi izlemektedir. Şekil 2. bu olaylar zincirini göstermektedir.

Şekil 2. Duygusal Yeme Prensibi



U uyarıcı; *KT* koşullu tepki; *DT* davranışsal tepki; *S* sonuç. (Kaynak: Macht ve Simons, 2000).

Duygusal yemenin nedenleri tam olarak belirlenememiştir ve bu konu ile ilgili farklı görüşler ileri sürülmektedir. Bu sebeple duygusal yeme ile ilgili yaklaşımlar ele alınacaktır.

Duygusal Yeme İle İlgili Yaklaşımlar

Duygusal yemeyi, belirleyicilerini ve sonuçlarını açıklamak için çeşitli teoriler ortaya atılmıştır. Duygusal yeme ile ilişkili ana teori, sıkıntılı zamanlarda yemeğin, duygusal bir savunma olarak kullanıldığı ve bunun da obeziteye yol açtığını iddia eden Psikosomatik Obezite Teorisidir (Kaplan ve Kaplan, 1957).

Psikanalitik yaklaşıma göre duygusal yeme; erken beslenme alışkanlıklarından kaynaklanmaktadır. Erken çocukluk döneminde gıda alımı, annenin dikkati ve sıcaklığı gibi sosyo-duygusal uyaranlarla yakından ilişkilidir. İnsanlarda işlevsiz yeme alışkanlıklarının olası kökenine değinen Bruch (1975), önemli olan öğenin çocuğun istek ve ihtiyaçlarına verilen yanıtların uygun olup olmadığı şeklinde vurgulamıştır. Aç olduklarında değil sürekli olarak beslenmeleri sağlanan çocukların hayatlarının ilerleyen dönemlerinde stresle başa çıkmak için yemek yiyebilecekleri görüşü ileri sürülmüştür. Bu öğrenme geçmişine sahip çocuklar, yetişkin bir birey olduklarında duygusal veya kişiler arası sorunlarını çözemediklerinde yaşamış oldukları stresten kurtulmak adına yemek yemeyi kötüye kullanmaktadırlar. Duygusal yemenin nedenlerinin psikodinamik açıklaması makul görünse de, şu anda bu hipotezi destekleyen ampirik bir kanıt yoktur ve bu konu ile ilgili birçok soru henüz cevaplanmamıştır. Buna rağmen yapılan araştırmalar bebeklerdeki stres tepkilerinin bebeğe bakım veren kişilerin davranışlarından etkilendiğini göstermektedir (Barr, 1990). Bu nedenle bu tür erken bakım değişkenleri, yaşamın sonraki dönemlerinde stres ve duygu düzenlemeyi de etkilemekte, duygusal yeme davranışı ile bağlantılı olmaktadır.

Duygusal yemedeki etiyolojik faktörleri yalnızca çocukluk dönemindeki çocuk ve bakım veren etkileşimleriyle sınırlamak doğru olmayacaktır. Duygusal yeme kavramı yalnızca çocuklukta oluşan bir olgu değildir, sonradan yetişkinlik döneminde de oluşabilmektedir. Kültürel faktörler de duygusal yemeye sebep olabilmektedir. Örneğin, Thayer (2001), modern toplumda stresin artması ile yüksek kaloriye sahip, ulaşılması kolay ve lezzetli gıdaların artan mevcudiyetinin birleşiminin de duygusal yemeye sebep olabileceğini vurgulamıştır.

Macht ve Simons (2010) duygusal yemeyi dışsal kuram çerçevesinde ele almıştır. Bu kurama göre özellikle aşırı kilolu ve obez bireyler, fiziksel uyarılar karşısında tepki seviyelerinin düşük olması nedeniyle açlık tokluk hissini algılayamamaktadır. Bu sebeple gıdaların görünüşleri, kokuları gibi dışsal etki olarak ifade edilen uyarıcılardan etkilenerek yeme davranışlarında artma meydana gelmektedir.

Hernan ve Mack (1975) duygusal yemeyi kısıtlama kuramı ile açıklamıştır. Kişiler, yemeyi arzuladıkları gıdalara karşı yoğun bir şekilde direnç göstererek kendilerini kısıtlamaktadır. Bu direnç, yeme isteğinin bastırılmasına yöneliktir ve bu durum bireylerin endişe duymasına ve kendilerinin sürekli olarak yemek yediklerini düşünmelerine sebep olmaktadır. Aşırı yemek yediklerine dair geliştirmiş oldukları inanç, kişilerin yeme davranışına dikkatlerini yoğunlaştırmalarına ve sonuç olarak aşırı yemek yemelerine sebep olmaktadır (Ünal, 2018).

Kaçış teorisine göre duygusal yeme, bireyi rahatsız eden olumsuz duygu ve düşünceleri ile baş etmede kullanılan bir stratejidir. Kişiler yaşamış oldukları gerginlik, stres ve endişeden kurtulmak adına yemek yeme eğiliminde bulunmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991).

Duygusal yeme genetik yatkınlık faktörü ile de açıklanmaktadır. Araştırmalarda tat duyarlılığında, genetik çeşitlilik bulmuştur. Genler, tat duyarlılığı yolu ile duygusal yemeyi etkileyebilmektedir. Spekülatif olarak, artan tat duyarlılığı, bir kişiyi duygusal yeme alışkanlığı edinmeye yatkın hale getirebilirken, yoğun duygusal stres ve duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler, duygusal tıknırcasına yemenin patolojik biçimlerinin daha da gelişmesine sebep olmaktadır. Yukarıdaki

hipotezlerin her birini değerlendirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Macht ve Simons, 2010).

Duygusal Yeme Mekanizmaları

Duygusal yemenin temelinde; yeme davranışı, açlığı yatıştırmak temel işlevinin ötesinde, duygusal stresi hafifletme kapasitesine sahiptir. Bu etkilere hangi mekanizmaların aracılık ettiği tam olarak bilinmemekle birlikte hem fizyolojik mekanizmaların hem de psikolojik mekanizmaların etkisi vardır (Macht ve Simons, 2010).

Fizyolojik Mekanizmalar

Besinler enerji metabolizmasını, nörotransmitter sistemleri ve hormon seviyelerini etkilemektedir ve bu değişikliklerin her biri duygusal durumu değiştirebilmektedir (Braet vd., 2008). Nörolojik sistemlerdeki değişiklikler gıda alımı ile ilişkilidir. Örneğin; karbonhidrat bakımından zengin ancak protein bakımında daha yetersiz yiyeceklerin alımı, kandaki triptofan seviyesini yükseltmekte ve serotonin artışı sağlamaktadır. Artan serotonin hormonu ise mutluluk seviyesini yükseltmektedir. Tatlı ve yağlı yiyecekler, kortizol seviyesinin azalmasına ve endokrin sisteminin baskılanmasına ve bu nedenle bireylerin daha fazla yağlı ve şekerli gıdalar tüketerek stres ve gerginlik hislerinden uzaklaşarak rahatlamalarına olanak sunmaktadır. Besinlerin sağlamış oldukları enerji, bireylerin ruh hallerini etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda bir adet çikolata gibi basit tatlı atıştırmalıkların, özellikle tüketilmesinden hemen sonraki bir saatlik zaman diliminde yorgunluğun azalmasını ve enerji seviyesinin artmasını sağladığı görülmüştür. Tüm bu sonuçlar birlikte ele alındığında duygusal yemeye çeşitli fizyolojik mekanizmaların aracılık ettiği görülmektedir (Macht ve Simons, 2010).

Psikolojik Mekanizmalar

Psikolojik mekanizma duygusal yeme davranışında duygularda meydana gelen değişimlerin gıdalar ile olan ilişkisi sonucunda ortaya çıkmıştır. Steiner (1977 akt. Macht ve Simons, 2010) yeni doğan bebekler üzerinde yapılan araştırmada bebeklere tatlı bir gıda verildiğinde dudaklarını yaladıkları, emme hareketi yaptıkları ve sonucunda da yüz tepkilerine ilişkin yapılan sistematik gözlemlerde memnun

göründükleri fark edilmiştir. Bebekler üzerinde yapılan çalışmanın bir benzeri yetişkinlere üzerinde gerçekleştirilmiştir; tatlı bir gıda ve acı bir gıda tüketimi sonrasında yüz tepkileri farklı bulunmuştur. Daha yakın zamanda yapılan araştırmalarda, tatlı gıda tüketiminin yetişkinlerde sakinleştirici etkileri olduğunu göstermiştir (Macht ve Simons, 2010).

Bu bağlamda duygusal yeme davranışı psikolojik mekanizmalar çerçevesinde ele alındığında aslında lezzetlilik anahtar faktördür; keyifli yiyecekler duygusal durumu iyileştiren hoş durumlar ortaya çıkarmaktadır (Macht ve Simons, 2010).

2.1.6.3. Kısıtlayıcı Yeme

Günümüzde değişen güzellik algısı, medyada sıfır beden olmanın olumlu bir şey olarak atfedilmesi, zayıflığın daha fazla talep görmesine ve kişilerin idealize edilen vücut yapısına sahip olmak için günlük enerji ihtiyaçlarından daha az besin tüketmelerine sebebiyet vermektedir (Polivy ve Herman, 1987). Her geçen gün, açlık tokluk hissi gibi verileri kullanmak yerine kasıtlı olarak besin alımlarını kısıtlayan kişi sayısı artmaktadır. Herman ve Polivy (1980 akt. Polivy ve Herman, 1985), bireylerin mevcut kilolarını koruma ya da yeni kilo alımını önleme amacıyla besin alımlarını sınırlandırılması davranışını, kısıtlayıcı yeme olarak tanımlamıştır. Kısıtlayıcı yeme, yetersiz beslenme veya kalori alımı ile karakterize edilen ve kilo kaybına, beslenme yetersizliğine, takviye bağımlılığına veya önemli psikososyal bozukluğa yol açan beslenme bozukluğudur (Kennedy vd., 2022).

Diyet yapmak gençler arasında yaygın bir davranıştır. Ergenlerin ve genç yetişkinlerin %50'den fazlası diyet yapmayı desteklemektedir. Diyet kalıpları normalde kalori alımını azaltmak ve sağlıklı gıdalar tüketmek üzerine kurulu iken bazı bireyler, diyet yaptıklarını düşünerek kısıtlayıcı yeme ile karakterize edilen düzensiz kalıplara doğru yol almaktadır. Kısıtlayıcı yemede örneğin; öğün atlama veya uzun vadede yetersiz kalacak şekilde sınırlı besin tüketimi söz konusudur. Gerçekleştirilen kısıtlayıcı yeme tutumu, diyete bağlı gerçekleştirilen bir eylem değildir. Diyet yapmaktan daha düzensiz kısıtlayıcı yeme biçimlerine doğru ilerleyen süreci neyin tam olarak tetiklediği bilinmemekle beraber depresyon, düşük benlik saygısı, kilo ve şekil kaygıları, beden memnuniyetsizliği gibi psikolojik faktörler, aile uyumsuzluğu gibi

ailesel risk faktörleri, yetersiz sosyal destek, kiloya özgü akran zorbalığı gibi sosyal risk faktörleri etkili olmaktadır (Haynos vd., 2016).

Kısıtlayıcı yeme davranışında, psikolojik faktörlerin fizyolojik faktörlerden daha etkili olduğu düşünülmektedir (McClean ve Barr, 2003). Bireyler ihtiyaç duydukları gıdaları almak yerine gıdaya karşı duyduğu isteği bastırmaya çalışmakta ve yedikleri gıda miktarlarının sürekli çok olduğunu düşünerek kısıtlamaya gitmektedirler. Kısıtlanan gıdalar, belirli bir zaman diliminden sonra zihni gıda üzerine düşünmeye (Ogren, 2008), teşvik etmekte ve neticesinde aşırı yeme periyotları oluşturmaktadır (Heatherton vd., 1990).

Disinhibisyon teorisine göre bireylerin aşırı yeme periyotları esnasında gıda tüketimleri ile ilgili kontrolü kaybetmeleri, otokontrollerinde kalıcı olmayan bozulmalar meydana getirmektedir. Otokontrolü kaybedip yeme davranışı artan bireyler de yoğun kaygı ve depresyon görülebilmektedir. Bireyler, gıda alımlarını kısıtlayamadıklarında; diyetlerini bozduklarını düşünmektedirler, netice olarak yemek yeme durdurulamaz bir hal almaktadır. Tüketilen miktarın düzenlenememesi, bilişsel kontrolün sağlanamaması, bireyleri daha çok tıknırcasına yeme davranışına yöneltebilmektedir (Tuschl, 1990, akt. Mason vd., 2016). Literatürde, bu durum bilişsel kısıtlama olarak ifade edilmektedir (Heatherton vd., 1990).

2.1.6.4. Açlığa Duyarlılık

Bireyin açlık duygularını ne ölçüde algıladığı ve bu algılamanın gıda alımını ne ölçüde etkilediği ile ilgili bir kavramdır. İnsanlar, genellikle gün içerisinde üç ana öğün olacak şekilde beslenmektedir. Bazı bireylerin, günde üç ana öğün olacak şekilde beslenmelerine rağmen hala midelerinin boş olduğunu düşünmesi ve aç hissetmesi açlığa duyarlılık kavramı ile alakalıdır (Bryant vd., 2007).

2.1.7. Beslenme Alışkanlıkları İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Araştırmalar

Kavas (2022) yılında yapmış olduğu araştırmada finansal risk alma ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada duygusal yeme stiline sahip bireylerin, finansal konularda risk almaya daha meyilli oldukları

bulunmuştur. Ağırlıklı olarak meyve ve sebze tüketimine dayanan Akdeniz diyeti uygulayan bireylerin ise finansal risk alma düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

Taşdemir ve Güner (2021) yılında beslenme alışkanlıkları ile uyku problemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma yürütmüştür. Araştırmada uyarıcı besinlerin bireylerin uyku problemi yaşamalarına sebebiyet verdiği bulunmuştur. Uyarıcı besinler; kafeinli içecek ya da acı baharat gibi ürünlerdir. Bununla birlikte gece uykudan uyanıp yemek yemenin yine uyku problemlerine sebep olacağı saptanmıştır. Yapılan araştırmada uyku problemi yaşamamak adına aminoasit bakımından zengin; süt ve süt ürünleri, muz, badem gibi gıdaların tüketilmesinin faydalı olacağı bulunmuştur.

Karadeniz (2021) yılında yapmış olduğu çalışmada İbni Haldun'a göre beslenme alışkanlığının kişiliğe etkisini araştırmıştır. Bu araştırmada İbni Haldun'un görüşleri neticesinde beslenmenin basit ve sıradan bir gereksinim olmadığı aynı zamanda kişiliği etkileyecek kadar öneme sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada tüketilen gıda türlerinin, yeme sıklığının bireylerin kişilikleri üzerinde etkili olduğu vurgulanmıştır. Çalışmada fazla et tüketen bireylerin, daha sinirli ve anlayışsız oldukları yönünde görüşlere yer verilmiştir.

Gümüş (2020) yılında çocukların anneye bağlanma stillerinin beslenme alışkanlıklarına etkisini incelemiştir. Yürütmüş olduğu araştırmada annesine bağlanma stili güvenli olan çocukların, beslenme öz yeterlilikleri daha yüksek bulunurken kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip çocukların beslenme öz yeterlilikleri daha düşük bulunmuştur. Yapılan araştırmada çocukların anneye olan bağlanma stillerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmüştür.

Uzun (2020) yılında çocukluk çağında travma yaşayan bireylerin travmalarının beslenme alışkanlıklarına herhangi bir etkisi olup olmadığı ile ilgili bir araştırma yürütmüştür. Yapılan araştırmada, çocukluk çağında ihmal edilen bireylerin öğün atlamaya daha meyilli oldukları, fiziksel olarak ihmal edilen bireylerin ise yemek yeme saatlerinin düzeni konusunda daha titiz davrandıkları görülmüştür. Araştırmada fiziksel olarak ihmal edilen bireylerin, yemek yeme saatleri konusunda daha titiz ve düzenli davranmaları büyük oranda küçükken yaşamış oldukları fiziksel ihmal

karşısında hissettikleri olumsuz duygulardan arınmak adına yemek yeme davranışını, duygu düzenleme stratejisi olarak ele aldıkları şeklinde açıklanmıştır.

Akyol ve İmamoğlu (2019) yılında beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Yapılan çalışmada kız ve erkek öğrenciler arasında yüksek kalorili ve yağlı yiyecekler ile ilişkilendirilen besinleri tüketme arasında herhangi bir fark bulunamamıştır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla öğün atlama davranışında buldukları saptanmıştır. Buna ilave olarak erkek öğrencilerin; tuz, çay ve kahve tüketimi kız öğrencilere göre daha fazla bulunmuştur. Araştırmada kız öğrencilerin erkeklere oranla daha fazla meyve ve sebze tükettikleri de ortaya çıkmıştır.

Eren ve Özer (2018) yılında Anadolu'da geçmişten günümüze kadar olan beslenme alışkanlıklarındaki değişimlerin halk sağlığı, hayat uzunluğu ve bireylerdeki fiziksel özelliklere örneğin; boy uzunluğu gibi öğelere etkisini inceleyen bir araştırma yürütmüştür. Yapılan incelemede, iklim ve beslenme şartlarındaki değişimlerin bireylerin boy uzunlukları, yaşam süresi ve kişilerin sağlığı gibi öğeler üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Yiğit ve Ay (2016) yılında yapmış oldukları çalışmada, gençlerin beslenme alışkanlıklarını incelemiştir. Gençler arasında sağlıksız beslenme alışkanlıklarının giderek yaygınlaştığı, kahvaltılı öğünün en fazla atlanan öğün olduğu, gazlı ve şekerli içecek kullanımının arttığı ve aşırı hareketsiz yaşamın egemen olduğu bulunmuştur. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları ile obezite arasında ilişki bulunmuştur.

Yüceloğlu Keskin (2015) yılında yapmış olduğu çalışmada sporcuların beslenme alışkanlıklarının, duygu durumları ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmada yetersiz ve dengesiz beslenen sporcuların duygusal durumlarında bozulmalar görülmüştür. Sporcuların yaşamış oldukları olumsuz duygu durumları ise hem sportif faaliyetlerindeki başarılarını hem de sağlık durumlarını olumsuz etkilemiştir.

Açıkgöz (2006) yılında üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada bireylerin öz yeterlik düzeylerinin, beslenme alışkanlıklarına etkisini incelemiştir. Araştırmada sahip olduğu becerilerle yapabileceklerine dair kendine

güveni yüksek olan öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarında bulunma olasılıkları daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya göre yeterli ve dengeli beslenen bireyler yüksek öz yetkinliğe sahiptirler.

2.1.8. Beslenme Alışkanlığı İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar

Schaefer ve Garbow (2021) yılında tatlı tat tercihinin psikolojik etkileri üzerine bir araştırma yürütmüştür. Yapılan araştırmada, tatlı tat tercihinin karmaşık psikolojik etkileri olduğu sonucuna varılmıştır. Sürekli tatlı tatlar tercih etmenin beynin ödül sisteminin aktivasyonunu neden olabileceği ve bir süre sonra aşırı kilo ve obezite gelişimi için risk doğurabileceği bulgusuna ulaşılmıştır.

Pfeiler ve Egloff (2018) yılında yapmış oldukları çalışmada et tüketimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Et tüketimi; uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliği ile yüksek düzeyde negatif ilişkili bulunmuştur. Yapılan araştırmada uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık puanları yüksek olan bireylerin daha az et tükettiği bulunmuştur.

Ruiz vd. (2017) yılında kişilik, yeme tutumları, medya baskısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada içedönüklük puanları yüksek olan bireylerin duygusal yeme stiline sahip oldukları görülmüştür. Mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan bireylerin ise kısıtlayıcı yeme tutumuna sahip oldukları görülmüştür. Araştırmada medya baskısının bireylerde hem kısıtlayıcı hem kontrolsüz yeme tutumlarına neden olabileceği bulunmuştur.

Robino vd. (2016) yılında aleksitimi (duygu körlüğü), kişilik özelliği ve gıda tercihleri arasındaki ilişkiler üzerine çalışma yürütmüştür. Araştırmada duygularını anlama ve anlamlandırmada yetersizlik yaşayan bireylerin; alkollü içecekler, katı yağ, et ve daha çok tatlı gibi gıdaları tercih ettiği görülmüştür. Daha düşük aleksitimi puan alan bireylerin ise ağırlıklı olarak sebze tükettikleri görülmüştür. Araştırmada kişilik özelliklerinin gıda tercihlerine etkisi ise şu şekilde bulunmuştur; sebze yemeyi daha sıklıkla tercih eden bireylerin öz disiplin göstermeye yönelimli bireyler olduğu ve daha düşük kaygı düzeyi gösterdikleri. Tatlıları daha çok tercih eden bireylerin daha yüksek düzeyde kaygılı oldukları ve depresyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Keller ve Siegrist (2015) yılında kişiliğin yeme tutumlarına ve yemek seçimlerine etkisi üzerine inceleme yapmıştır. Kişilik alt faktörlerinden nevrozizm ve sorumluluk, çeşitli yeme tutumları ile ilişkili bulunmuştur. Sorumluluk puanları yüksek olan bireyler kısıtlayıcı yeme tutumuna sahip bulunmuştur. Nevrotizm puanları yüksek olan bireylerin ise duygusal yeme veya dışsal yeme tutumuna sahip oldukları görülmüştür. Yapılan incelemede kişilik özelliklerinin gıda tercihlerine etkisi ise şu şekildedir; deneyime açıklık puanları yüksek olan bireylerin sıklıkla meyve ve sebze yi fazla, et ve meşrubat ürünlerini ise daha az tükettikleri saptanmıştır. Düşük et tüketimi olan bireylerin uyumluluk puanları yüksek bulunmuştur.

Byrnes ve Hayes (2015) yılında yapmış oldukları araştırmada baharatlı yiyecek tercih etme ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kişilik özelliklerinin baharatlı yiyecekleri beğenmede rol oynadığı bulunmuştur. Acı biber ve olağan dışı baharatların sevilmesi heyecan ve yeni deneyimlere açık olma, maceraperestlik gibi kişilik özellikleriyle ilişkilendirilmiştir. Yürütülen çalışmada baharatlı yiyecek sevmeye ve tüketim sıklığı; erkeklerde ödülle duyarlılık ile kızlarda ise heyecan arayışı ile ilişkili bulunmuştur.

Wright (2014) yılında yüksek lisans tez çalışmasında yorgunluk, üzüntü gibi mod değişkenlerinin bireylerin gıda tercihlerine olan etkisini incelemiştir. Yapılan çalışmada yüksek düzeyde yorgunluk ve üzüntü, yüksek kalorili ve yağlı yiyecekleri tercih etme eğilimi ile ilişkili bulunmuştur.

Lunn vd. (2014) yılında yaptıkları araştırmada kişilik özelliklerinin diyet seçimlerine etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre deneyime açıklık puanları yüksek olan bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları göstermeye daha meyilli oldukları saptanmıştır. Deneyime açıklık puanları yüksek olan bireylerin taze meyve içeren, sağlığa duyarlı diyetler yapma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sorumluluk ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Jokela vd. (2013) yılında yapmış oldukları çalışmada kişilik özelliklerinin obezite riski ile ilişkisini incelemiştir. Yapılan çalışmada sorumluluk puanları yüksek olan bireylerin obezite riskinin düşük olduğu saptanmıştır. Araştırmada diğer kişilik özellikleri ve obezite riski arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır.

Saliba vd. (2009) yılında kişilik özelliklerinin tat tercihinin etkisi ile ilgili çalışma yürütmüştür. Araştırmada tatlı tadı tercih eden bireylerin duygusal anlamda daha tutarsız oldukları, olumsuz olaylar karşısında dürtüsel tepkiler vermeye meyilli oldukları saptanmıştır.

Özetle; beslenme alışkanlıkları üzerinde yapılan çalışmalar göstermektedir ki beslenme alışkanlıkları üzerinde psikolojik faktörler etkilidir. Bu psikolojik faktörlerin başında ise duygu durumu ve kişilik kavramı gelmektedir. Bu nedenle, duygu kavramı ele alınacak ardından kişilik kavramına da yer verilecektir.

2.2. Duygu

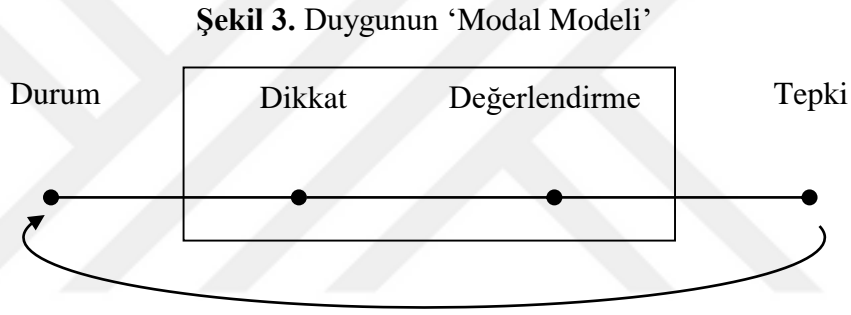
1884'te William James "Duygu nedir?" diye sormuştur ve bugün bir asırdan fazla bir süre sonra hala duygu nedir sorusuna net bir cevap verilememektedir (Gross ve Muñoz, 1995). Kuramcılar, bu soruya yanıt verebilmek için başka iki soruyu daha ele almışlardır. "Tüm duygularda paylaşılan tipik özellikler nelerdir? Duygular, hangi nitelikleri barındırmaktadır?" (Gross, 2014).

Duyguların ilk tipik özelliği, ne zaman ortaya çıktığı ya da durumsal olarak duyguları başlatan tetikleyici ile ilgilidir. Ortaya çıkan bütün duygular, dış çevredeki olay ya da içsel bir durum ile başlamaktadır. Bireyin içsel ya da dışsal nedenlerden kaynaklanan duruma dikkat vermesi, duygusal tepkinin ortaya çıkması için ön koşuldur. Değerleme teorisine göre süreç; kişinin, durumu hedefi ile alakalı olarak değerlendirmesi ile devam etmekte ve bunun sonucunda duygusal tepkiler ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1991). Değerlendirmenin altında yatan hedefler; kalıcı ya da geçici olabilmektedir. İnsanların hedefleri bazen hayatta kalmak gibi kalıcı bazen de bir parça daha kek yemeyi istemek gibi geçicidir. Yüksek lisans derslerinin zorluğundan kurtulmak gibi bilinçli ve karmaşık ya da bir yilandan kaçmak gibi bilinçsiz ve basit olabilmektedir. Hedefler, iyi bir evlat olmayı istemek gibi belirli kültürlerde ortak olarak paylaşılabilen ya da bireye özgü olabilmektedir (Gross, 2014). Hedef ne olursa olsun duyguyu ortaya çıkaran şey hedefe yüklenen anlamdır. Hedefe yüklenen anlam farklılaştıkça durumun birey için anlamı değiştiğinden ötürü duygu da değişmektedir (John ve Gross, 2004).

Duygunun yaygın olarak tanımlanan ikinci temel özelliği çok yönlü doğasıyla ilintilidir (Gross, 2014). Duygusal tepkiler; deneyimsel davranışsal ve fizyolojik alanlarda birbiri ile bağlantılı değişimleri içermektedir. Duygunun deneyimsel bileşeni; öznel his ile ilgilidir. Davranışsal bileşeni ise davranışsal tepkiler ile ilgilidir, örneğin; bireyin yüz ifadeleridir. Fizyolojik bileşen fiziksel durumlarla ilişkilidir, örneğin; kalp hızı ve solunum gibi tepkilerdir (Mauss vd., 2005).

Farklı kuramcılar tarafından duygularda vurgulanan iki tipik özellik modal modeli olarak ifade edilmiştir. Modal modeline göre duygular; dikkati zorlayan, hali hazırda aktif hedefler ışığında birey için anlam ifade eden ve koordineli çoklu sistem tepkilerine yol açan işlemleri içermektedir (Gross, 1998).

Şekil 3'te model kuramına göre duygu verilmiştir.



Kaynak: Gross ve Thompson, 2007.

Şekilde de verildiği gibi içsel ya da dışsal durumlara, çeşitli şekillerde dikkat verilmekte, kişinin hedefleri ışığında durumun ne manaya geldiği ile ilgili değerlendirmesi yapılmakta, ortaya çıkan değerlendirmeler ise koordineli çoklu sistemlerde duygusal tepkilere neden olmaktadır. Son olarak da verilen duygusal tepkiler çoğu zaman tepkiye yol açan durumu değiştirdiği için şekilde tepkiden duruma doğru ok ile duygunun bu yönü de tasvir edilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Alanyazın incelendiğinde, duyguyla ilgili yapılan araştırmaların çoğunda duygunun nasıl tanımlanması gerektiğine dair zengin tartışmalar olduğu görülmektedir. Bununla birlikte duyguların tanımlanması aşamasında farklı öğelere vurgular yapılmaktadır. Duyguların sıklıkla dikkat süreçleri, durumsal değerlendirmeler, eylem eğilimleri, fizyolojik ve nörobiyolojik aktivite kalıpları,

ifadeler ve öznel deneyimlerle olduğu kadar hedeflerle de ilişkilendirildiği görülmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu teorisyenleri, duygunun işlevsel, kavramsal veya biyolojik bileşenlerine göreceli vurgularında farklılık gösterebilirler de, gelişimsel bir sistem görüşü, duygunun bu bileşenleri arasındaki karşılıklı etkileri, bunların gelişim üzerindeki aşamalı entegrasyonunu, bağlamsal adaptasyonu ve duyguların kesişimini vurgulamaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu, özetle; deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepki sistemleri arasında koordineli değişikliklere yol açan kalıplaşmış değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır (Ekman, 1992). Duygular, insanları yönlendiren uyarlanabilir bir bilgi işleme ve eylem hazırlığı biçimidir (Frijda, 1986).

İşlevsel olarak duygular, belirli durumlarda kişilerin motivasyonlarını, hedeflerini veya değerlerini yansıtan içsel bilgiler sağlamaktadır (Lang, 1978, akt. Clen vd., 2013). Duygular ayrıca karar verme ve planlamaya da katkıda bulunmaktadır (Oatley ve Johnson Laird, 1987, akt. Bosse vd., 2010). Örneğin; sevinç gibi duygular, kişinin bilişlerini ve eylemlerini genişletebilmekte ve yeni yaklaşım davranışlarını teşvik etmektedir. Duygular, gelen bilgileri yorumlanması, algılanması ve geri dönüşler verilmesini sağlamaktadır. Yaşamda var olabilme, yaşanan sorunlar ya da olaylar karşısında problemleri çözebilme ve diğer kişilerle iletişim kurabilme adına duyguların oldukça önemli rolleri vardır (Crick ve Dodge, 1994). Duygular kişiler arası etkileşimlerin ve ilişkilerin ayrılmaz bileşenleridir (Toboy ve Cosmides, 1990, akt. Clen vd., 2013). Örneğin; gülümseme gibi duygusal ifadeler sosyal etkileşimi başlatabilmektedir. Ayrıca duygusal ifadeler bir kişinin çevreye nasıl tepki verdiğini iletmekte ve kişilerin nasıl davranacağı yordamaktadır (Gross, 1998).

Duygular önemli işlevlere hizmet etse de duygusal tepkiler her zaman etkili ve zihinsel sağlığa yardımcı değildir. Duygular, özellikle belirli bir durum için yanlış tür, yoğunluk ve süreye sahip olduklarında yardımcı oldukları kadar zarar da verebilmektedir. Kişinin duygularını çevresel taleplere esnek bir şekilde uyum sağlamasına izin verecek şekilde düzenleme yeteneği esenlik ve zihinsel sağlık için esastır (Gross, 1998). Bu bağlamda duygu düzenleme kavramı ele alınacaktır.

2.2.1. Duygu Düzenleme Kavramı

Bireyler duygusal deneyimlerinde yalnızca pasif katılımcılar değildir, aynı zamanda duygusal tepkilerini manipüle etme kapasitesine de sahiptirler. Kişiler duygusal bir tepkiyi değiştirmeye yönelik gönüllü kararlar verebilmektedirler. Bununla birlikte duygusal deneyimlerdeki değişiklikler, bireylerin tipik olarak kullandıkları otomatik stratejileri de barındırmaktadır. Bu nedenle duygu düzenleme terimi, duygusal bir deneyimin değiştirilmesine yol açan herhangi bir gönüllü veya otomatik süreci içermektedir (Frijda, 1986).

Duyguların yalnızca deneyimlenmesi yerine değiştirilebileceği fikri binlerce yıl öncesine dayanmaktadır (Grube ve Reeve, 1974). Duygu düzenleme, psikolojik savunmalar (Freud, 1926/1949), stres ve başa ıkma (Lazarus, 1966, akt. Leblebicioğlu, 2018), bağlanma (Bowlby, 1969, akt. Arifoğlu, 2016) ve öz düzenleme (Mischel vd., 1989) gibi çalışmalarının odak noktası olmuştur. Bu  nc  teorik çabalar duygu düzenleme üzerine ağdaş ampirik çalışmaların temelini atmıştır. 1990'larda duygu düzenleme ayrı bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmıştır (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme ile ilgili araştırmalara öncülük eden Thompson, duygu düzenleme kavramını; duygusal tepkilerin izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu dışsal ve içsel süreçlerden oluşan yapı olarak ele almıştır (Thompson, 1994). Thompson'ın duygu düzenleme kavramı ile ilgili tanımına bakıldığında birkaç noktayı vurguladığı görülmüştür. Bu noktalardan ilki; duygu düzenlemenin, hem kişinin kendi kendini düzenleme çabalarından hem de diğer insanların düzenleyici etkilerinden etkilenmesidir.

İkinci olarak vurguladığı nokta; duygu düzenlemenin olumsuz olduğu kadar olumlu duyguları da hedefleyebileceği ve duygusal uyarılmayı sürdürmeyi ve arttırmanın yanı sıra onu engellemeyi veya k reltmeyi gerektirebileceğidir. Duygu düzenleme oldukça geniş bir kavramdır ve genellikle alan yazında yoğun olumsuz duyguların düzenlenmesi olarak ifade edilse de aslında olumlu duyguların da modülasyonunu içermektedir (Thompson, 1994)

Thompson'a göre duygu düzenlemede son vurgulanan şey; çoklu bileşen süreçleri içermesidir. Duyguları izlemek ve değerlendirmek duyguları değiştirmek için

gerekli başlangıçlardır. Genellikle kişinin duygusal durumlarının izlenmesi ve değerlendirilmesi açık ve stratejik olmaktan ziyade örtük ve bilinçsizdir ayrıca kültürel değerlerden de etkilenmektedir. İzleme ve değerlendirme süreçlerinin önemi duygu düzenlemenin çoğu kavramsallaştırmasında etkindir. Örneğin; çocukların duygusal olarak bu kadar kontrolsüz görünmelerinin bir nedeni devam eden hedefleri ışığında duygularını izleyecek meta-duygusal becerilerden yoksun olmalarıdır. Çocukların duygusal değerlendirmeleri, duygusal tepkilerinin uzun vadeli sonuçlarını düşünmek yerine genellikle nasıl hissetmek istedikleriyle sınırlıdır (Thompson, 1994).

Gross (2002) ise duygu düzenleme kavramını bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreçler olarak açıklamıştır. Duyguların düzenlenmesi; durumun seçilmesi, dikkatin dağıtılması, değerlendirmenin değiştirilmesi ve meydana gelen tepki modülasyonun değişmesi şeklinde bir süreç gerektirmektedir. Gross, Thompson'dan farklı olarak duygu düzenlemede içsel süreçlere daha fazla odaklanmıştır.

Çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar ise duygu düzenlemenin hem içsel hem de dışsal süreçler yoluyla geliştiğini ortaya koymuştur (Morris vd., 2007). Çocukların doğuştan getirdikleri genetik, kalıtım ve mizaç gibi içsel süreçler hem de çocuğa bakım veren gibi dışsal süreçler duygu düzenleme kavramının gelişimi üzerinde etkilidir (Sroufe, 1996). Çocukların duygusal becerileri bakım veren-çocuk ilişkisinde gelişmektedir ve bağlanma teorisyenleri bağlanmanın güvenliğinin çocukların duygu düzenlemelerinin gelişimi için temel olduğunu öne sürmektedirler (Cassidy, 1994). Güvenli bağlanma ilişkisinde ebeveyn, çocuğun duygusal iletişimine uygun ve destekleyici bir şekilde yanıt verdiği için çocuk olumsuz duyguların olumlu yollarla ele alınabileceğini ve çözülmesi gerektiğini öğrenmektedir. Çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda (Thompson, 2016, akt Waters ve Thompson, 2016) güvenli bağlanan çocukların duygularını daha yetkin bir şekilde yönettikleri bulunmuştur (Brumariu, 2015).

Bireyler hayatları boyunca mide yanması gibi duyular yoluyla elde ettiği içsel izlenimden ev arkadaşının hakkında çıkan dedikodu gibi dışsal uyarana kadar duyguların tetikleyicisi olan pek çok durumla karşılaşmaktadır. Bireylerin karşı

karşıya kaldığı bu tetikleyicilerin duygu oluşumuna her zaman neden olmaması kişilerin duygu düzenlemenin bir şeklini kullandıklarını göstermektedir (Gross ve Muñoz, 1995).

Kişilerin duygularını düzenlemesi ile ilgili tanımlanan birçok aktivite duygu düzenleyici olarak sayılmaktadır. Piyano resitalinde performans sergilemek üzere olan birinin gergin olmasından ötürü salonu boş gibi hayal etmesi, üzüntü yaşayan birinin arkadaşını aramak için telefonu eline alması, eşiyile kavga eden birinin koşuya çıkması, gergin bir toplantının ardından serinletici bir şeyler içilmesi duygu düzenleyici faaliyetlerden yalnızca birkaçıdır. Görüldüğü üzere duygu düzenleyici olarak nitelendirilmiş faaliyetlerin sınırı yok gibi görünmektedir fakat bu doğru değildir. Duygu düzenleme kavramından bahsedebilmek için bazı temel özelliklerine değinmek gerekmektedir (Gross, 2014).

Duygu düzenlemenin ilk temel özelliği duygu üreten süreci değiştirme amacının etkinleştirilmesidir (Sheppes vd., 2011). Bu hedef kişinin kendi içsel durumuna ya da dışsal sürece odaklanarak düzenlenmesi ile gerçekleştirilmektedir (Gross, 2014).

Duygu düzenlemenin ikinci temel özelliği duygu yörüngesini değiştirmekten sorumlu süreçlerin katılımıdır. Duyguları düzenlemek için birçok farklı süreç kullanılmaktadır bunlar açık ya da örtük olma derecelerine göre önemli ölçülerde farklılıklar göstermektedir. Örneğin; piyano resitalinden önce performans gösterecek kişinin çok kaygılı olmasına rağmen kendini yatıştırmak için sakin kalmaya çalışması duygu düzenlemede açık bir süreçtir. Bununla birlikte duygu düzenleme faaliyetleri örtük dolayısı ile bilinçli farkındalık olmadan da gerçekleşebilmektedir. Reddedilmekten korkan bireyin, sevgisini gizlemesi farkında olmadığı örtük bir duygu düzenleme faaliyetidir (Gross, 2014).

Duygu düzenlemenin son temel özelliği ise duygu dinamikleri veya da deneyimsel davranışsal ve fizyolojik alanlardaki tepkilerin; gecikmesi, yükselme süresi, büyüklüğü üzerindeki etkisidir (Gross, 2014) Bireyin hedeflerine yüklediği anlama bağlı olarak duygu düzenleme modülü duygusal tepkinin gecikmesini, yükselme süresini, büyüklüğünü artırıp azaltabilmektedir (Gross, 1998).

Duygu düzenlemenin üç temel özelliği; düzenleyici hedefin etkinleştirilmesi, düzenleyici sürecin katılımı ve duygu yörüngesinin modülasyonu farklı duygu düzenleme türlerinin ortak özellikleridir (Gross, 2014). Buradan hareketle duygu düzenleme kavramı bireylerin duygularının süreğen akışını oluşturan ya da yönlendiren süreç olarak adlandırılabilir (Gross, 2008).

Duygu düzenleme birden fazla aşamayı içinde barındıran bir süreçtir. Duygu düzenlemenin ilk aşamasında gelen duygusal sinyalleri algılamak ve anlamlandırmak yer almaktadır. İkinci aşamada ise duygular çeşitli kategorilere göre sınıflandırılmakta ve ardından uygun yanıt vermek için gerekli duygu sinyalleri oluşturulmaktadır. Son aşamada ise duygulara uygun davranış tepkisini içermektedir (Gross, 2014).

Günlük yaşamın bir parçası (Gross vd., 2006) olan duygu düzenleme kavramı bireylerin duygularını etkileme süreçlerini içermektedir (Rottenberg ve Gross, 2003). Duyguların düzenlenebilmesi için öncelikle bireylerin yaşamış oldukları duyguların farkında olması o duyguyu kabul etmesi bazen hissettiği duyguları ile arasına bir mesafe koyabilmesi ve bu duygunun verdiği mesajı anlayabilmesi gereklidir (Greenberg, 2002).

Duygu düzenlemesi duygusal deneyimin çeşitli bileşenlerinin sürdürülmesi (Gross ve Thompson, 2007) insan performansı, sağlığı ve esenliği için esastır (Aldao, vd., 2010). Duyguları düzenleme yeteneği; sağlıklı fiziksel ve zihinsel işleyiş için gereklidir. Duygu düzenlemede yaşanan bozulmalar ise aşırı duygusal uyarılma, dürtülerin kontrolünde kalma ve çoğu psikiyatrik problemle ilişkilidir (Gross ve Muñoz, 1995).

Görüldüğü üzere duygu düzenleme kavramı oldukça önemlidir. Araştırmalar bireylerin duygularını ve bu duygularını ortaya çıkan durumları değiştirmek için uyguladıkları duygu düzenleme stratejilerinin farklılaştığını ortaya koymuştur (Gross, 1998). Duygu düzenlemede seçilen bir strateji diğerinden daha etkili ve sağlıklı olabilmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme stratejileri ele alınacaktır.

2.2.2. Duygu Düzenleme Stratejileri

İnsanlar belirli durumlarda ihtiyaçlarına göre duygularını çeşitli şekillerde düzenlemektedirler (Gross ve Thompson 2007). Duygu düzenleme stratejisi; bireylerin günlük yaşamlarında duygularını düzenlemek için kullandıkları yoldur. Duygu düzenleme alanındaki önemli bir bulgu duygu düzenleme stratejilerinin farklı bağlamlarda çok farklı sonuçlara sebep olabileceğidir (Cheng, 2001).

Duygu düzenleme stratejileri öncül ve tepki odaklı olmak üzere Gross ve Thompson, (2007) tarafından ikiye ayrılmıştır.  nc l odaklı stratejiler; duygu tepki eğilimleri tam olarak etkinleştirilmeden, tepki odaklı stratejiler ise tepki eğilimleri meydana geldikten sonra ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle öncül odaklı stratejilerin duygu yörüngesini erken ve daha çok değiştirdiği d ş n lmektedir.

Dört farklı türde  nc  odaklı strateji vardır; durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı ve bilişsel değişim (Gross, 1998). Duygu düzenleme stratejilerinden ilki olan durum seçimi, duygu yörüngesini mümkün olan en erken noktada şekillendirmesinden ötürü önemlidir. Durum seçimi, sahip olmak istenilen duygulara yol açmasını umulan durumda olmayı ya da istenmeyen duygulara yol açacak durumda olmamak adına eylemlerde bulunmayı içermektedir. Durum seçimi stratejisinde birey belirli kişi olay ya da durumlara yaklaşma ya da uzaklaşma tepkisi vermektedir. Örneğin; partiye gitmek yerine evde kalmayı tercih eden biri partide çatışma yaşayacağı bir ortam olduğunu düşünmekte ve durumdan uzaklaşma tepkisi vermektedir (Purnamaningsih, 2017).

Durum değişikliği duygu düzenleme stratejisinde ise birey farklı bir duyguyu elde etmek için durumu değiştirmektedir (Kang, 2010). Durum değiştirilerek, duygusal etkinin değiştirilmesi hedeflenmektedir. Can sıkıcı bir televizyon programı izlerken sıkılan birinin kanalı değiştirmesi bu stratejiye örnektir (Purnamaningsih, 2017).

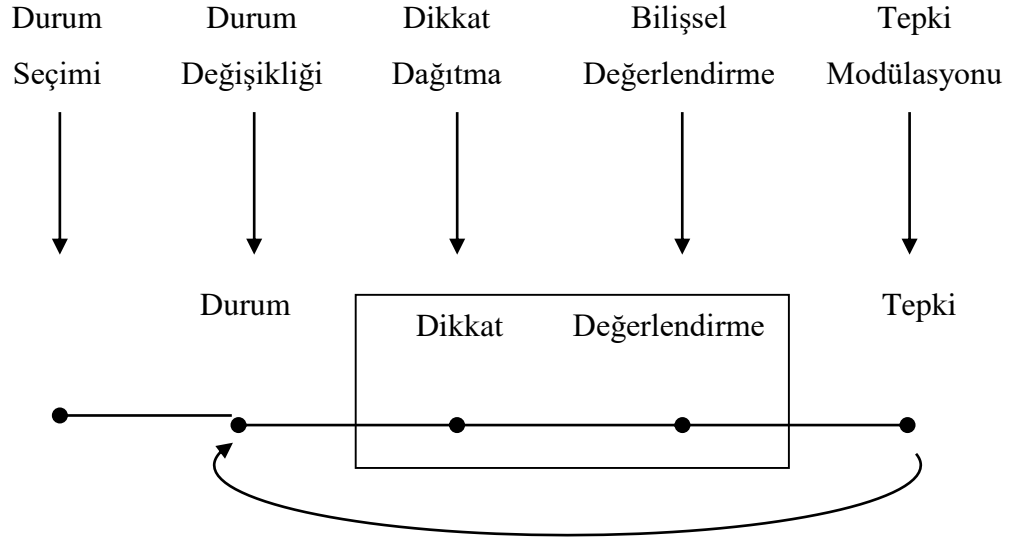
Dikkat dağıtımı stratejisinde, dikkatin başka yöne çevrilmesi durumu söz konusudur (Kang, 2010). Dikkat dağıtma stratejisinde birey zihnini stresli durumlardan uzaklaştırmak için farklı düşünce ve faaliyetlere yönelerek zihnini meşgul etmeye çalışmaktadır. Kişinin can sıkıcı bir sohbet esnasında dikkatini tavan

döşemelerine vermesi dikkat dağıtma stratejisi kullandığına işarettir (Purnamaningsih, 2017).

Bilişsel değerlendirme stratejisinde bireyin olaylara ya da duruma yüklediği bilişsel anlamın değiştirilmesi durumu söz konusudur (Kang, 2010). Kişiler duygularını değiştirmek için olaylara veya durumlara farklı bilişsel anlamlar yüklemektedir. Örneğin; birey için son derece kritik ve kaygı uyandıran bir sınavla ilgili bireyin içinden “Sadece bir sınav, benim insan olarak değerimi belirlemez” diye düşünmesi ve duruma yüklediği bilişsel anlamı düzenlemesi buna örnektir.

Tepki modülasyonu ise olaylar ve durumlar karşısında duygusal yanıt olarak verilen duyguları düzenlemeyi amaçlamaktadır (Kang, 2010). Tepki modülasyonuna örnek strateji; bastırmadır. Bastırma stratejisi; bireylerin yaşamış olduğu içsel duyguları ve bu duyguların beden dili ve yüz ifadelerine yansımalarının engellenmesini içermektedir. Bireyin üzüntüsünü gizlemek için gülümsüyormuş gibi yapması buna örnektir (Gross ve Thompson 2007).

Şekil 4. Duygu Düzenleme Stratejileri



Kaynak: Gross ve Thompson, 2007.

Araştırmalar birçok duygu düzenleme stratejisi olmasına rağmen en çok üç stratejiye odaklanmaktadır; bilişsel değişim, dikkat dağıtma ve bastırma stratejisi. Duygu düzenleme stratejilerinin kısa ve uzun vadede etkileri farklılık göstermektedir. Kısa vadede bilişsel yeniden değerlendirme ve dikkati dağıtma stratejisinin, bastırma stratejisine göre daha etkili olduğu görülmüştür (Kang, 2010).

İnsanlar duygularını farklı şekilde düzenlemektedir. Bireyler duygularını düzenlerken farklı stratejiler kullanmakta ve seçilen stratejiler birey için daha etkili ve sağlıklı olabilmektedir (John ve Gross, 2004). Son yıllarda yapılan çalışmalarda belirli duygu düzenleme stratejilerinin (örneğin; bastırma) kullanımının psikopatoloji semptomlarıyla ilişkili olduğu diğer birtakım stratejilerin (örneğin; bilişsel yeniden değerlendirme) ise zihinsel sağlıkla ilişkili olduğu görülmüştür. Duygu düzenlemede yaşanan zorluklar; yaygın anksiyete bozukluğu madde kullanımı gibi bir dizi sorunun merkezinde yer almaktadır (Aldao vd., 2010).

2.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenlemede güçlüğü; duygulara dair bilinçli farkındalık yoksunluğu, duyguları anlamada eksiklik, olumsuz duygular yaşarken dürtüleri kontrol edememe ve hedef odaklı davranışlara yönelmede yaşanan zorluk olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer 2004).

2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılmış Yurt İçi alışmalar

İnci (2022) yılında gerçekleştirmiş olduğu araştırmada uyum bozucu şemalar ve dijital flört şiddeti arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlünün aracılık rolünü test etmiştir. Yapılan araştırmada çocukluk çağında temel bakım veren kişiler tarafından sevgi, güven ve destek ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin geliştirmiş oldukları yokluk şemaları, bu kişilerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına sebep olmuştur. Ayrıca maruz kalınan dijital flört şiddeti ile kopukluk şeması arasında da ilişkiler bulunmuştur.

K lekioğlu (2022) yılında yürütmüş olduğu çalışmada duygu düzenleme güçlüğünün yetişkinlik döneminde meydana gelen büyüme korkusuna etkisini incelemiştir. Araştırmada duygularını düzenlemekte sıkıntı yaşayan bireylerin daha fazla büyüme korkusu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu kişiler duyguları düzenlemede yaşamış oldukları güçlüklerden ötürü yetişkin kimliğinin getirmiş olduğu  dev ve sorumluluklar karşısında daha fazla korku duymaktadırlar.

elik (2022) yılında ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış öğrencilerin duygu düzenleme güçlük düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bir çalışma y r tm ştir. Çalışmada ebeveynlerini kaybeden öğrencilerin, duygularını düzenlemekte daha fazla güçlük yaşadığı saptanmıştır. Duygu düzenlemede güçlük yaşayan öğrencilerin, öz şefkatleri de düşük bulunmuştur.

Aras (2022) yılında sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin; duygularını anlamada, anlamlandırmada güçlükler yaşadığı, duygularını değerlendirmek yerine bastırma ya da olumsuz duygulardan kaçınmaya çalıştıkları g r lm ştir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, sosyal medyaya bağımlı oldukları ve sosyal medyada daha fazla vakit geçirdikleri saptanmıştır.

elik (2021) yılında yapmış olduğu araştırmada olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme eğilimi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki üzerine inceleme yapmıştır. Araştırmada duygularını anlamada, anlamlandırmakta ve amaca yönelik eylemlerde bulunmakta zorlanan bireylerin duygusal yemeye meyilli oldukları bulunmuştur.

Serdar (2021) yılında evlilik uyumuna duygu düzenleme güçlüğü'nün ve somatizasyon düzeyinin etkilerini saptamaya yönelik bir çalışma yürütmüştür. Araştırmada bireylerin duygularını düzenlemede güçlük yaşamaları artıkça evlilik uyumlarının azaldığını ortaya koymuştur. Duygularını bedensel şikâyetler yolu ile ifade eden ve bu bedensel şikâyetlerin organik bir nedeni olmamasına rağmen sıklıkla tedavi arayışı içerisinde olan bireylerin, evlilik uyum düzeyleri düşük bulunmuştur.

Karaoğlu ve Erzi (2019) yılında yapmış oldukları araştırmada travmatik yaşantıların yeme tutumuna olan etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünü test etmiştir. Araştırmada travmatik yaşantılar ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi duygu düzenleme kavramının açıkladığı yani aracılık ettiği bulunmuştur. Bu sebeple duygu düzenleme kavramı bir risk ya da önleyici faktör olarak değerlendirilebileceği ifade edilmiştir.

Kılıç (2019) yılında yeme stilleri, duygu düzenleme güçlüğü, mükemmeliyetçilik ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada duygu düzenlemesinde yaşanan zorlukların yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumsuz duygular karşısında aşırı yeme eğilimi ile ödüle dayalı hedonik yeme stiline yeme bozuklukları ile bağlantılı olduğu da bulunmuştur.

Yurtsever ve Sütçü (2017) yılında algılanan anne baba tutumlarının patolojik yeme tutumlarına olan etkisinde erken dönem uyumsuz şemalarının ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü test etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yeme tutumları açısından riskli olan gruptaki bireylerin duygularını düzenlemekte zorluklar yaşadığı bulunmuştur. Riskli grubun, yeme tutumları açısından risksiz gruba göre amaca yönelik eylemlerde bulunmakta ve dürtülerini kontrol etmekte güçlükler yaşadığı saptanmıştır.

Şaşmaz (2014) yılında yapmış olduğu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü'nün, kişilik bozukluklarından; borderline kişilik bozukluğuna ve bipolar bozukluğa olan etkisini araştırmıştır. Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık dışındaki tüm boyutlarda alınan yüksek puanlar, borderline kişilik bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur. Duygu düzenleme alt faktörlerinden olan dürtü faktöründen alınan yüksek puanlar ise bipolar kişilik bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur.

2.2.5. Duygu Düzenlemesi İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı alışmalar

Rashid vd. (2021) yılında yapmış olduğu araştırmada duygusal zekâ, duygu düzenleme ve duygusal ifade arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Mevcut alışma Sargodha'da bulunan çeşitli ofislerde yürütülen anket araştırması tasarımına dayanan tanımlayıcı bir araştırmadır. Sonuçlar alışanlarda duygusal zekâ, duygusal düzenleme ve duygusal ifade arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Azizi vd. (2018) yılında yapmış oldukları araştırmada duygu düzenleme modelinde yer alan duygusal beceriler ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri ele almıştır. Yapılan araştırmada duygusal netlik, kabul ve hoşgörü, yüzleşme ve kendi kendine destek gibi duygusal becerilerin psikolojik rahatsızlıkları önlemede etkileri olduğu saptanmıştır.

Grillon vd. (2015) yılında duygu düzenleme üzerinde zihinsel yorgunluğun etkisini araştırmıştır. Araştırmada günlük yaşamın bir parçası olan ve bireylerin duygularını etkileme süreci olarak tanımlanan duygu düzenlemede, zihinsel yorgunluktan ötürü bozulmalar yaşanabileceği saptanmıştır. Duygu düzenleme duygusal uyarılara verilen uygun olmayan doğuştan gelen veya alışılmış tepkileri geçersiz kılmak için çaba gerektiren bilişsel kontrol gerektirdiğinden (Clen vd., 2013) zihinsel yorgunluk, duygu düzenleme kavramı üzerinde etkili bulunmuştur.

Danner vd., (2014) yılında yapmış oldukları araştırmada yeme bozuklukları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırmada yeme bozukluğu olan bireylerin, duygularını düzenlemede güçlük yaşadığı saptanmıştır. Farklı yeme bozukluklarına sahip bireyler üzerinde yürütülen bu çalışmada, bireylerin duygularını bastırmaya meyilli oldukları ve duygularını yeniden değerlendirme kapasitelerinin düşük olduğu saptanmıştır.

Khodabakhsh vd. (2015) yılında yapmış oldukları araştırmada öğrencilerde beden imajı bozukluğu ve yeme bozukluğu davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü incelemiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, beden imajı bozukluğu ve düzensiz yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüklerinin beden imajı bozukluğu ile düzensiz yeme davranışları arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiği saptanmıştır.

Wolz vd. (2015) yılında yapmış oldukları araştırmada kişilik özellikleri ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü test etmiştir. İki spesifik kişilik özelliği (yüksek zarardan kaçınma ve düşük kendini yönetme) ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkide duygu düzenlemede yaşanan zorlukların aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Spoor vd. (2007) yılında duygu düzenlemesinde yaşanan zorlukların duygusal yemeye olan etkileri üzerine bir inceleme yürütmüştür. Yapılan incelemede duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin, olumsuz duygusal durumlar karşısında aşırı yeme eğilimi gösterdiği saptanmıştır.

Duygu düzenleme becerileri ile yapılan tüm çalışmalarda karşımıza çıkan ortak sonuç şudur; duygu düzenleme becerileri zihinsel sağlık için esas olmakla birlikte, duygu düzenlemede yaşanan güçlükler birçok psikopatoloji ile ilişkilidir. Bu nedenle duygu düzenleme becerilerini etkileyen faktörlerin saptanması fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda iyi oluş için esastır.

Duygu düzenleme becerileri ile ilgili yürütülen çalışmalar incelendiğinde, kişilik örüntülerinin ve duyguların birbiri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bir bireyin kişiliği; duruma ya da olaya yüklediği anlamı, duygusal tepkileri, hangi duygu düzenleme stratejisini kullanacağını etkileyebilmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme becerisi üzerinde etkili olan kişilik kavramı ele alınacaktır.

2.3. Kişilik

2.3.1 Kişiliğin Tanımı

Geçmişten günümüze dönem dönem hemen herkesin merak ettiği ve üzerine düşündüğü sorulardan birkaçı kişilik kavramı üzerinedir. Bireyler; nasıl biri olduğu, etrafındaki insanlar tarafından nasıl algılandığı ve kendilerine dair farkındalıklarının ne düzeyde olduğu gibi sorular üzerine düşünmektedir (Millon vd., 1999/2020). Tüm bu sorular insanlar arasındaki bireysel farklılıkları meydana getiren kişilik kavramını oluşturmuştur.

Bununla beraber kişilik psikolojisi alanında henüz kişiliğin tanımı ile ilgili bir fikir birliğine varılamamıştır. Örneğin; Feist vd. (2013) tüm kişilik teorisyenleri için

ortak bir tanım olmadığını ifade etmiştir. Mischel vd. (2007) kişiliğin birçok tanımının olduğunu ancak evrensel olarak kabul gören tek bir anlamı olmayacağını düşünmektedir. Engler (2013), ise her teorisyenin kendi anlayışını ileri sürdüğünü belirtmiştir (Larsen ve Buss, 2017).

Birçok teorisyen kişilik kavramını davranışların altında yatan mekanizma veya bir yapı olarak ele almıştır. Örneğin; belki de en ünlü ve hala yaygın olarak atıfta bulunulan tanımda Allport (1961), kişiliği bireyin davranış ve düşüncelerini belirleyen psiko-fiziksel sistemlerin birey içindeki dinamik organizasyonu olduğunu belirtmiştir. Daha yakın zamanlarda Larsen ve Buss (2017) kişiliği birey içinde organize olan ve nispeten kalıcı olan ve onun intrapsişik, fiziksel ve sosyal çevrelerle etkileşimlerini ve adaptasyonlarını etkileyen psikolojik özellikler ve mekanizmalar seti olarak kavramsallaştırmıştır.

Alanyazın incelendiğinde birtakım teorisyenlerin ise kişiliği tanımlamaya çalışırken insanı bütün yönleriyle inceleme yönünde eğilime sahip olduğu görülmüştür. Örneğin; McAdams (2009), insanlardaki bireysel farklılıklara dair bilimsel olarak güvenilir bir açıklama inşa etmek için o insanın algı, dikkat, biliş, hafıza, nöronlar ve beyin devresi dâhil olmak üzere karmaşık bir bütün olan insanı inceleyerek kişiliği hakkında bilgi verilebileceğini öne sürmüştür. Benzer bir şekilde Cervone ve Pervin (2013) kişilik kavramının kapsamlı bir yapı olduğu ve bu kavram ile kişilerin tüm yönlerine atıfta bulunulduğunu belirtmiştir. Oxford Psikoloji Sözlüğünde ise kişilik kavramı bireye özgü davranışsal ve zihinsel özelliklerin toplamı olarak tanımlanmıştır (Colman, 2015).

Yine farklı teorisyenler farklı öğelere vurgular yapmıştır. Kişilik bireyin doğuştan sahip olduğu ve çevre ile etkileşimi sonucunda sonradan edindiği, bireyi diğerlerinden farklı kılan nispeten kalıcı özelliklerin bütünüdür (Atkinson vd., 1999). Kişilik bireylerin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını etkileyen ve çoğunlukla aynı davranış kalıplarını sergilemesinde etkili olan duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçlerin toplamıdır (Burger, 2006). Zamanın ve şartların bireylere sosyal ve biyolojik özellikler aktarması neticesinde bu özellikleri belirli bir zaman zarfında devamlılığını koruyan, bireylerin davranışlarındaki ortak ve farklılıkları açığa çıkaran eğilimlerin tamamıdır (Ewen, 2014). Kişilik bireyin etrafı ile kurduğu ilişkide aynı

durumlarda benzer tepkiler vermesini sağlayan yapıdır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Maynard (1976, akt. Mumba, 2022) kişiliği, bir kişinin kendisini farklı şekilde ifade ettiği bireysel özelliklerin toplamı olarak tanımlanırken, Farrant (1964, akt. Mumba, 2022), bireyin başkalarına yansımaları olarak tanımlamıştır. Kişilik, basitçe bir kişinin motivasyonel eğiliminin görece istikrarlı organizasyonudur.

Görüldüğü üzere teorisyenler, birbiri ile alakalı olsa da farklı bakış açıları ile kişilik kavramını ele almıştır. Özetle; kişilik benzersiz özelliklerden, eğilimlerden oluşan nispeten istikrarlı ya da bireyin kendi davranışlarıyla tutarlı özellik gösteren örüntüdür (Feist ve Feist, 2006). Kişiliğin kavramsallaştırılması sürecinde, kişiliğin gelişim süreci temel alınarak farklı kuramlar geliştirilmiştir. Farklı teorisyenler kalıtsal, çevresel psikolojik ve diğer birçok faktörünün kişilik özelliklerinin yapısı üzerindeki etkilerini farklı şekillerde ele almıştır. Bu bağlamda, kişilik psikolojisinin temel eğilimlerinden birinin kişilik özelliklerinin yapısını belirlemek olduğunu söylemek doğru olacaktır. Kişilik özelliklerinin yapısını saptamaya yönelik çalışmalarda kişiliği tanımlayan terimler üzerinde faktör analizi uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar, kolay sınıflandırılabilir sistem çalışmaları yaparak kişilik yapısını ortaya çıkaran farklı modeller sunmuştur. Bu bağlamda, mevcut araştırmada kullanılan Ashton ve Lee'nin oluşturmuş olduğu Hexaco kişilik modeli ele alınacaktır.

2.3.2. Hexaco Kişilik Modeli

20.yy boyunca kişiliğin yapısı hakkında bir fikir birliği yoktur fakat 1980'li yıllara gelindiğinde birçok araştırmacı kişilik varyasyonunun en iyi beş boyut açısından özetlendiği konusunda hem fikir olmaya başlamıştır. Bu beş faktör, ilk olarak az sayıda kişilik tanımlayıcı sıfatlarını içeren araştırmalarda örneğin; Digman ve Takemoto- Chock 1981; Norman, 1963; Tupes ve Christal, 1992 gibi daha kapsamlı kişilik setlerinde (Goldberg, 1990) kullanılmıştır. İlerleyen yıllarda bu beş faktör, topluca 'Büyük Beşli' olarak adlandırılmıştır. Bu beş faktör şunlardır: Deneyime Açıklık, Sorumluluk, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Nevrotizm.

Kişilik araştırmaları son yıllarda beş faktör modelinin kısa geçerli ve güvenilir belirteçlerinin geliştirilmesinden oldukça yararlanmışlardır. Büyük beş'in sıfat

belirteçleri tanıtılıp, Uluslararası Kişilik Öge Havuzu' nu kullanarak aynı yapıya sahip başka ölçekler geliştirmiştir (Goldberg, 1992).

Bu testlerin sıklıkla kullanılmasına ve psikometrik kalitesine rağmen beş boyutlu olması ile ilgili bazı sınırlamalar olduğu düşünülmüştür. Kişilik yapısı modelleri, son sözlük araştırmaları, çeşitli diller ve temsili kişilik kümeleri oluşturularak değişkenler faktör analizine tabi tutulmuştur ve kişilik yapısının altı faktörden oluştuğu görülmüştür (Lee ve Ashton, 2004).

Aşağıda ifade edildiği gibi önerilen Hexaco kişilik yapısı modeli şunları içermektedir; Dürüstlük-Alçakgönüllülük (H), Duygusallık (E), Dışadönüklük (X), Uyumluluk (A), Sorumluluk (C) ve Deneyime Açıklık (O) (Ashton ve Lee, 2001). Son yapılan araştırmalarda Hexaco Modelinin bireylerin davranış ve tutumlarını saptamada daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lee ve Ashton, 2004).

2.3.2.1. Hexaco Modelinin Boyutları

Lee ve Ashton tarafından birçok dilde kişilikle ilişkilendirilen sıfatlar üzerinden yürütülen çalışmalar neticesinde Hexaco isimli altı faktörden oluşan kişilik envanteri geliştirilmiştir. 27 farklı dile uyarlanan Hexaco Kişilik Ölçeği; 60 sorudan oluşan kısa ve 100 sorudan oluşan uzun form olarak iki şekilde tasarlanmıştır (Ulu ve Bulut, 2017). Hexaco modelini oluşturan altı faktörün ve 24 alt faktörün içeriğine aşağıda yer verilmiştir.

Dürüstlük-alçak gönüllülük

Ashton vd. (2000) daha önce bu faktör için dürüstlük ismini önermiştir fakat dürüstlük isminin içeriği tam olarak kapsamadığı düşünülerek faktörün kapsadığı alan göz önüne alınıp; "Dürüstlük-Alçakgönüllülük" adı verilmiştir. Dürüstlük-alçak gönüllülük boyutunun eklenmesi önemli bir husustur çünkü Hexaco modelini diğer Beş Faktör Modelinden ayıran noktadır. Beş Faktör modelinde, uyumluluk alt boyutu ile ilişkilendirilen bu kısım Hexaco'da ayrı bir boyut olarak ele alınmıştır. Kişilik yapısı ile ilgili yürütülen çalışmalarda Dürüstlük-alçakgönüllülük boyutu, dört alt boyut ile açıklanacak şekilde kavramsallaştırılmıştır (Lee ve Ashton, 2004). Bu alt faktörler şunlardır: Samimiyet, Doğruluk, Hırstan Kaçınma ve Tevazu.

Samimiyet: Kişilerarası ilişkilerde samimi olma eğilimini değerlendiren alt boyuttur. Düşük puan alan bireyler; kendi menfaatleri için diğer bireyleri seviyormuş gibi davranan yüksek puan alan bireyler ise kendi çıkarları için dahi diğer bireyleri kullanmaktan ya da manipüle etmekten uzak olan kişilerdir (Lee ve Ashton, 2004).

Doğruluk: Dolandırıcılık ve yolsuzluktan kaçınma eğilimini değerlendiren alt boyuttur. Düşük puan alanlar; hile yaparak veya çalarak kazanmaya istekliken, yüksek puan alanlar; toplumdan veya diğer bireylerden hile vb. gibi yollarla yarar sağlama amacı gütmeyen kimselerdir (Lee ve Ashton, 2004).

Hırstan Kaçınma: Çeşitli şeylere sahip olmaya karşı ilgisiz olma eğilimini içeren boyuttur. Hırstan kaçınma puanı yüksek olan bireyler; yüksek sosyal statüye, lüks mallara ya da zengin olmaya karşı ilgisizdir. Düşük puan alan bireyler sosyal statü, parasal konular vb. durumlarda daha fazlasını istemeye motivedirler (Lee ve Ashton, 2004).

Tevazu: Alçakgönüllü olma eğilimini değerlendiren alt boyuttur. Düşük puan alan bireyler; kendilerini diğer insanlardan üstün ve daha fazla hak sahibi görmektedir. Yüksek puan alan bireyler ise özel bir iddia da bulunmamakta, kendilerini sıradan insan olarak nitelendirmektedirler (Lee ve Ashton, 2004).

Duygusallık

Kişilik yapısına ilişkin yapılan faktör analizinde ortaya çıkan diğer boyut duygusallıktır. Büyük beşli modelindeki nevrotizm faktörüne denk gelse de birebir aynı yapıları açığa çıkartmamaktadır çünkü beşli modeldeki nevrotizm alt boyutundan farklı olarak; düşmanlık kızgınlık ve öfke gibi özellikleri barındırmamaktadır. Ayrıca nevrotizmden farklı olarak pozitif kutbunda duyarlılık, negatif kutbunda ise sertlik ve cesareti içermektedir. Yukarıdaki açıklanan içerik doğrultusunda Hexaco duygusallık boyutunun dört ana alt faktör olarak; korku, kaygı, bağımlılık ve duyarlılıktan oluştuğu belirtilmiştir (Lee ve Ashton, 2004).

Korku: Korku yaşama eğilimini değerlendiren alt boyuttur. Düşük puan alanlar yaralanmaktan daha az korkan nispeten sert, daha cesur ve fiziksel acılara karşı acı eşiği daha yüksek bireylerdir (Lee ve Ashton, 2004).

Kaygı: Çeşitli bağlamlarda endişelenme eğilimini değerlendiren alt boyuttur. Düşük puan alan bireyler zorluklar karşısında çok az stres hissetmekte, yüksek puan alanlar göreceli olarak küçük problemler karşısında daha yüksek endişeye sahip olmaktadır (Lee ve Ashton, 2004).

Bağımlılık: Başkalarından duygusal destek alma ihtiyacını değerlendiren alt boyuttur. Düşük puan alan bireyler; kendinden emindirler, diğer insanlardan herhangi bir yardım ya da tavsiye almadan kendi problemleri ile başa çıkabilmektedirler. Bu alt faktörden yüksek puan alan bireyler ise problem ve zorluklar karşısında tek başlarına mücadele etmekte zorlanmaktadırlar (Lee ve Ashton, 2004).

Duyarlılık: Diğer insanlara karşı güçlü duygusal bağlar hissetme eğilimini değerlendiren alt boyuttur. Bu alt boyuttan düşük puan alan bireyler örneğin; vedalaşmalar esnasında daha az duygusal hissetmektedir. Yüksek puan alan bireyler ise güçlü duygusal bağlara sahip, empatik, diğerlerinin endişelerine karşı daha duyarlıdırlar (Lee ve Ashton, 2004).

Dışadönüklük

Kişilik yapısına ilişkin faktör analizi çalışmasında çok sayıda değişkeni içermesinden ötürü ilişkili maddelerin bulunması amacıyla en fazla döndürme işlemi uygulanan alt faktördür. Utangaçlık, pasiflik ve sessizliğe karşı; konuşkanlık, girişkenlik ve neşe ile ilgili içerik tutarlı bir şekilde bu boyutu tanımlamıştır. Bu sebeple Büyük Beşlideki dışadönüklük faktörü ile benzer yapıya sahiptir. Bununla birlikte Büyük Beşlideki dışadönüklük faktöründe olan; cesaret, kendine güven ve sertlik kavramlarını içermemektedir, bu yönüyle ayrılmaktadır (Lee ve Ashton, 2004). Hexaco Modelinde dışadönüklük; sosyal dışavurumculuk, sosyal girişkenlik, sosyallik ve canlılık boyutlarından oluşmaktadır (Ashton ve Lee, 2007; 2009).

Sosyal Dışavurumculuk: Kişinin, kişiler arası ilişkilerde hayatında heyecan verici veya dramatik olma eğilimini değerlendiren alt boyuttur. Yüksek puan alan bireyler genellikle olayları dramatize ederek konuşmaya meyilli iken düşük puan alan bireyler daha sakin bir konuşma tarzına sahiptir (Lee ve Ashton, 2004).

Sosyal Girişkenlik: Bireylerin sosyal ortamlarda rahat olması ve güvende hissetmesi ile ilgili alt faktördür. Düşük puan alan bireyler sosyal ortamlarda daha geride kalan, utangaç kişilerdir. Yüksek puan alan bireyler liderlik vasıflarına sahip, yabancılarla rahat iletişim kurabilen, topluluk önünde kendini rahatça ifade eden bireylerdir (Lee ve Ashton, 2004).

Sosyallik: Sohbetten zevk alma eğilimini değerlendiren kısımdır. Düşük puan alanlar genellikle yalnızlığı tercih eden, faaliyetlerde bulunmaya karşı isteksiz olan, sohbet ihtiyacı olmayan bireylerdir. Yüksek puan alanlar ise konuşmaktan, ziyaretlerden, kutlamalardan hoşlanan bireyledir (Lee ve Ashton, 2004).

Canlılık: Bireylerin coşkusunu ve enerjisini değerlendiren kısımdır. Canlılık kısmından düşük puan alan bireyler özellikle neşeli veya dinamik hissetmeme eğilimindeyken, yüksek puan alanlar genellikle bir iyimserlik duygusu yaşamakta ve daha enerjik olmaktadır (Lee ve Ashton, 2004).

Uyumluluk

Sözlüksel araştırmalarda elde edilen bu boyutun ortak içeriği; iyi huyluluk, hoşgörü ve uyumluluğa karşı, sinirli, tartışmacı mizacı içermektedir. Uyumluluk adının bu faktörün doğasını oldukça iyi özetleyebileceği düşünülmüştür. Uyumluluk faktörünün içeriği büyük beşlideki içerikten farklıdır. Hexaco boyutundaki uyumluluk Büyük Beş'lideki Nevrotizmin unsuru olan sinirliliği içermektedir. Uyumluluk; bağışlama, yumuşaklık, esneklik ve sabır olmak üzere dört alt boyut ile kavramsallaştırılmıştır (Lee ve Ashton, 2004).

Bağışlayıcılık: Bir zarara neden olabilecek kişilere karşı yeniden güven duyma ve sevme isteğini değerlendiren bölümdür. Düşük puan alan bireyler, kendilerini gücendiren kişilere karşı kin beslemektedirler. Yüksek puan alan bireyler ise aradaki kötü ilişkilerin düzenlenmesi neticesinde yeniden güvenmeye hazırdır ve yeniden dostane ilişkiler kurmaya meyillidirler (Lee ve Ashton, 2004).

Yumuşaklık: İnsan ilişkilerinde hoşgörülü olma eğilimini değerlendiren bölümdür. Düşük puan alan bireyler, diğer kişileri ya da olayları acımasızca yargılama

eğilimine sahipken yüksek puan alan bireyler yargılama konusunda isteksizdirler (Lee ve Ashton, 2004).

Esnelik: Bireylerin diğer kişilerle uzlaşmaya ve işbirliğine açık ya da istekli olmasını değerlendiren alt faktördür. Bu alt faktörden düşük puan alan bireyler tartışmaya açık ve inatçıdır. Yüksek puan alan bireyler ise diğerlerinin fikirleri saçma gelse dahi tartışmaktan imtina etmektedirler (Lee ve Ashton, 2004).

Sabır: Sinirlenmek yerine sakin kalabilme eğilimini değerlendiren bölümdür. Düşük puan alanlar; daha çabuk sinirlenmeye meyilli, yüksek puan alanlar ise öfkelenme eşikleri daha yüksek olan kişilerdir (Lee ve Ashton, 2004).

Sorumluluk

Kişilik yapısının sözlüksel araştırmalarında bu faktör tutarlı bir şekilde düzenlilik, çalışkanlık, mükemmeliyetçilik ve tedbirlilik gibi içeriklerle kavramsallaştırılmıştır. Buradan hareketle büyük beşlideki sorumluluk boyutu ile neredeyse aynı içerikleri kapsadığını söylemek doğru olacaktır (Lee ve Ashton, 2004).

Düzenlilik: Özellikle kişinin fiziksel çevresinde düzen arama eğilimini değerlendiren bölümdür. Düşük puan alanlar, özensiz ve gelişigüzel olma eğilimindedir bununla birlikte yüksek puan alanlar, işleri düzenli tutmakta ve görevlere yapılandırılmış bir yaklaşımı tercih etmektedirler (Lee ve Ashton, 2004).

Çalışkanlık: Çalışma eğilimini değerlendiren alt faktördür. Bu alt faktörden düşük puan alan bireyler; daha az öz disipline sahiptir ve başarmak için motivasyon düzeyleri genellikle düşüktür. Yüksek puan alanlar; güçlü bir iş ahlakına sahiptir ve kendilerini zorlamaya isteklidirler (Lee ve Ashton, 2004).

Mükemmeliyetçilik: Kapsamlı olma ve ayrıntılarla ilgilenme eğilimini değerlendiren alt boyuttur. Düşük puan alanlar; işlerinde bazı hataları tolere etmekte ve ayrıntıları ihmal etme eğilimindedir. Yüksek puan alanlar hataları ve potansiyel iyileştirmeleri dikkatlice kontrol edenlerdir (Lee ve Ashton, 2004).

Tedbirlik: Dikkatli davranma ve dürtüleri engelleme eğilimini içeren alt faktördür. Düşük puan alan bireyler; anlık hareket etmekte ve sonuçları dikkate

almama eğilimi göstermektedir. Yüksek puan alanlar; seçeneklerini dikkatli bir şekilde değerlendirmekte, temkinli ve kendi kendini kontrol etme eğilimindedir (Lee ve Ashton, 2004).

Deneyime Açıklık

Kişilik yapısını ortaya çıkarmak amacı ile birbiri ile ilişkili yapıların incelenmesi esnasında üzerinde en fazla tartışılan faktör; akıl- hayal gücü kavramı olmuştur. Hayal gücü; özgünlük ve yaratıcılık gibi özellikleri barındırmaktadır ve önceki çalışmalarda bu faktörün sağlam bir ortak unsuru olduğu görülmüştür. Buna rağmen akıl yönü bazı dillerde tek tip olarak tanımlanmamıştır. Bu nedenle zekâ ve zihinsel yetenek anlamı içeriğe dâhil edilmemiştir. Bununla birlikte entelektüel merak anlamı içeriğe dâhil edilerek ham bir bilişsel yetenektan ziyade tipik bir davranışsal eğilim olan meraklılık boyutu içeriğe eklenmiştir. Hexaco modelinde bu boyut akıl-hayal gücü yerine “Deneyime Açıklık” olarak adlandırılmıştır. Deneyime Açıklık aşağıdaki dört yönü kapsayacak şekilde kavramsallaştırılmıştır: Estetik Değerleme, Meraklılık, Yaratıcılık ve Geleneksel Olmama (Lee ve Ashton, 2004).

Estetik Değerleme: Kişinin sanatta ve doğada güzellikten zevk almasını değerlendiren alt faktördür. Az puan alan bireyler, çeşitli sanat formlarını veya doğal güzelliklerine karşı düşük bir beğeniye sahiptir. Yüksek puan alan bireyler için tam tersi durum söz konusudur, sanat eserlerine ve doğa harikalarına kapılmaya meyillidirler (Lee ve Ashton, 2004).

Meraklılık: Doğa ve sosyal bilimler hakkında bilgi arama eğilimi ile ilişkili bölümdür. Düşük puan alan bireyler örneğin; sosyal bilimler gibi çeşitli alanlar hakkında az meraklı olan kişilerken yüksek puan alanlar ise çok okuyan ve seyahatle ilgilenen bireylerdir (Lee ve Ashton, 2004).

Yaratıcılık: Bireylerin yeni, özgün fikirlere açık olması ve yeni buluşları denemeye meyilli olması ile ilgili alt faktördür. Düşük puan alan bireyler orijinal düşünce ve fikirler yaratmak konusunda az eğilim göstermekte iken yüksek puan alan bireyler olaylar, sorunlar karşısında yeni çözümler aramaktadır. Bu kişiler kendilerini sanatta ifade etmeye de meyillidir (Lee ve Ashton, 2004).

Geleneksel Olmama: Olağandışı olanı kabul etme eğilimini değerlendiren alt faktördür. Düşük puan alan bireyler ilginç ve aykırı olan şeylerden kaçınırken, yüksek puan alan bireyler garip görünebilecek fikirlere ve radikal düşüncelere daha açıktır (Lee ve Ashton, 2004).

2.3.3. Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar

Köse Yiğit (2021) yılında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkide boş zaman tutumlarının aracılık etkisini incelemiştir. Araştırmada boş zaman tutumu değişkeninin herhangi bir aracılık etkisi bulunamamıştır. Deneyime açık, dışadönük ve sorumluluk puanları yüksek olan bireylerin yaşamdan daha fazla doyum aldıkları saptanmıştır.

Sartık (2020) yılında yapmış olduğu araştırmada bireylerin kişilik özellikleri ile kariyer uyum yetenekleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmada deneyime açık, uyumlu, sorumluluk puanları yüksek ve dışadönük olan bireylerin kariyer uyum düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Şişman Bal vd. (2018) yılında sigara içmenin kişilik özelliklerine ve nöropsikolojik test başarımına etkisini incelemiştir. Araştırmada aktif şekilde sigara kullanan, sigarayı kullanmayı bırakmış ve ömründe hiç sigara kullanmamış bireyler üzerinden veri toplanmıştır. Yürütülen araştırmada sigara kullanan bireylerin; yeni deneyimlere, yenilik arayışına ve eylemlerini kontrol etmekte güçlük çekmeye daha meyilli oldukları saptanmıştır. Nöropsikolojik test performansında ise sigara içenler yalnızca sosyal davranıştan sorumlu olan orbitofrontal korteksin görevi ile ilgili bölümlerde diğer bireylere göre daha düşük performans sergilemiştir.

Buturak vd., (2016) yılında kişilik özelliklerinin estetik ameliyat olmaya etkisini araştırmıştır. Araştırmada estetik cerrahi polikliniğine ameliyat olma amacıyla müracaat eden 43 hastadan ve estetik ameliyat olmayı düşünmeyen bireylerden veri toplanmıştır. Her iki gruba da kişilik testi uygulanmıştır. Yapılan araştırmada estetik ameliyat olma amacıyla kliniğe başvuran kişilerin; daha içedönük, sosyal anlamda daha yalnız, çekingen ve başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı olan bireyler oldukları saptanmıştır.

Kılıçlar vd. (2017) yılında yapmış oldukları araştırmada kişilik tiplerinin tat tercihine etkisini araştırmıştır. Araştırma kapsamında, “Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği” ve “Tat Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; ekşi, acı ve tuzlu tat tercihi dışadönüklük kişilik boyutu ile pozitif yönlü bir ilişki göstermekteyken, tatlı, ekşi ve tuzlu tat tercihinin; sorumluluk kişilik boyutu ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Diğer yandan tatlı tat tercihinin, nevrozizm kişilik boyutu ile pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu belirlenirken, ekşi ve acı tat tercihinin uyumluluk boyutu ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar tat tercihlerinin kişilik tiplerine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Sarıbaş (2016) yılında yeme tutumu ve kişilik özelliği arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada amatör ve elit futbolcuların yeme tutumlarını karşılaştırmıştır. Veri toplama aracı olarak yeme tutumundaki patolojileri açığa çıkarması amacıyla “Yeme Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada elit futbolcuların amatör futbolculara göre daha fazla seviyede yeme bozukluğu ile ilişkili davranışlar sergilediği bulunmuştur. Araştırmada futbolcularda görülen yeme davranışlarındaki patolojiler yalnızca kişiliğin alt faktörü olan sorumluluk boyutu ile düşük düzeyde pozitif ilişki göstermiştir.

Varlık Özsoy (2016) yılında kişilik özelliklerinin yeme bozukluklarına etkisini incelemiştir. Yapılan araştırmada duygularını anlama ve anlamlandırmada güçlük yaşayan, kendi değerine dair yapmış olduğu öznel değerlendirmeleri olumsuz olan, öfkeli ve mükemmeliyetçi yapıya sahip bireylerin çeşitli yeme patolojilerine sahip olmaya meyilli oldukları saptanmıştır.

Çağlar Bektaş vd. (2013) yılında yaptıkları araştırmada öğretmenlerin kişilik özellikleri ve kişisel sağlık davranışları ile depresif belirtileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya 433 kişi katılmıştır. Araştırmada sağlıklı beslenmeyen bireylerde depresif belirtilerin görülme olasılığının daha fazla olduğu bulunmuştur. Araştırmadaki bir diğer sonuç ise dışadönüklük ile depresyon puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğudur. İçedönük insanların depresyona daha meyilli olduğu da saptanmıştır.

2.3.4. Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar

Pfeiler ve Egloff (2020) yılında beş faktör kişilik modeli çerçevesinde beslenme alışkanlıkları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma 13892 kişi üzerinde yürütülmüştür. Sebze ve beyaz et tüketen kişilerin; deneyime açıklık ve sorumluluk puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kırmızı et tüketen bireylerin ise duygusal açıdan daha istikrarsız oldukları ve deneyime açıklık puanlarının daha düşük olduğu bununla beraber dışadönüklük puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Karbonhidrat ağırlıklı gıda tüketimi; sorumluluk ve duygusal istikrar kişilik özelliği ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sebze ve balık tüketen bireyler sorumluluk puanları yüksek, duygusal açıdan istikrarlı ve uyumludurlar. Ayrıca demografik değişkenlerle beslenme alışkanlıkları arasında da çeşitli ilişkiler bulunmuştur. Sebze ve balık tüketen bireylerin daha çok kadın oldukları, eğitim seviyelerinin daha yüksek olduğu ve yaş olarak bu gıdaları tüketmeyenlere oranla yaşlarının daha büyük olduğu tespit edilmiştir. Et yeme davranışı ile eğitim arasında olumsuz ilişki bulunmuştur, et yeme sıklığı arttıkça bireylerin eğitim seviyesinin düştüğü görülmüştür.

Cho vd. (2020) yılında üniversite öğrencilerinin kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerden dışadönük puanları daha yüksek olan öğrencilerin; hızlı yiyecek tükettikleri ve daha çok sebze ağırlıklı beslendikleri, uyumluluk puanları yüksek olan erkek öğrencilerin; daha az meyve tükettikleri, nevrotiklik puanları yüksek olan öğrencilerin; daha yüksek yağlı kolesterolü gıdalar tükettiği saptanmıştır. Kadınlarda kişilik özellikleri ve gıdaların alımı ile ilgili istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır.

Intiful vd. (2019) yılında üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlığı ve kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi beş faktör kişilik modeli çerçevesinde incelemiştir. Araştırmaya 400 öğrenci katılmıştır, kesitsel bir tasarım kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını ortaya çıkarmak amacıyla Üç Faktörlü Beslenme Anketi uygulanmıştır. Araştırmada nevrotiklik dışında tüm kişilik alt faktörlerinin, araştırılan beslenme alışkanlıklarından en az biriyle önemli bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Dışadönük bireylerin; yeni gıdalar deneme ve rutinden

kopma, sorumluluk puanları yüksek olan bireylerin; şekeri kontrol etme, deneyime açık olan bireylerin; öğün atlama, uyumluluk puanları yüksek olan bireylerin; yeni gıdalar deneme ve öğün atlama eğiliminde oldukları tespit edilmiştir.

Conner vd. (2017) yılında yaptıkları araştırmada genç yetişkin bireylerin meyve ve sebze tüketme davranışları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmaya 1073 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre meyve sebze ağırlıklı beslenen bireylerin; sorumluluk, deneyime açıklık ve dışadönüklük puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Deneyime açıklık ve uyumluluk puanları yüksek olan bireylerin daha az kızartma tükettikleri ve şekerden kaçındıkları saptanmıştır. Nevrotiklikle, beslenme alışkanlığı ve tüketilen gıdalar arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Myrdal (2016) yılında kişilik tipleri ile meyve ve sebze tercihleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışma sonucunda yüksek nevrotik kişilik özelliği gösteren çocukların; meyve ve sebze tercih etme sıklığının, yüksek nevrotik özelliği göstermeyen çocuklara göre daha az olduğu bulunmuştur.

Wen vd. (2015) üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya Tayvan'daki 207 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını, beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörleri ve son olarak da kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Araştırmada sıklıkla kahvaltı yapan öğrencilerin nevrotiklik puanları daha düşük bulunmuştur. Uyumluluk puanları yüksek olan öğrencilerin ise daha fazla içecek tüketme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Sorumluluk puanları yüksek olan bireylerin daha az tatlı yedikleri saptanmıştır.

Vollrath vd. (2012) yılında yaptıkları araştırmada 6-12 yaş arasındaki çocukların obosejenik gıda tüketimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 327 Norveçli çocuk katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre tatlı içecek tüketimi fazla olan bireylerin sorumluluk puanları düşük bulunmuştur ayrıca duygusal açıdan da daha istikrarsızdırlar. Meyve ve sebze tüketimi fazla olan bireylerin ise dışadönüklük ve sorumluluk puanları daha yüksek bulunmuştur. Son

olarak duygusal açıdan istikrarsız olan kızların fazla kilolu veya obez olma olasılığı daha yüksek çıkmıştır.

Eskine vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada tat algısının ahlaki yargılarla ilişkisi muhafazakâr ve liberal olan iki grup üzerinden incelemiştir. Sonuçlara göre muhafazakâr kişiler acı tadı tercih ederken, liberal kişiler tatlı tadı tercih etmektedir.

Elfhag ve Erlanson Albertsson (2006) yılında yapmış oldukları araştırmada obezitede tatlı ve yağlı yeme davranışı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 60 obez hasta üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada İsveç Üniversitesi Kişilik Ölçeği ve Üç Faktörlü Beslenme Anketi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre tatlı yemeyi yüksek oranda tercih eden bireylerin nevroitik bireyler olduğu saptanmıştır. Yine tatlı yeme sıklığı fazla olan bireylerin daha az girişken ve küsmeye daha meyilli oldukları saptanmıştır. Yemeklerde yağlı yiyecek tercih eden bireylerin bilişsel kısıtlama davranışı gösterme olasılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Raynor ve Levine (2009) yılında üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam davranışları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmada meyve sebze tüketme davranışının deneyime açıklık ve dürüstlikle ilişkili olduğu bulunmuştur. Dürüstlük ve deneyime açıklık puanları yüksek olan bireylerin diğer bireylere oranla daha fazla meyve ve sebze tükettikleri saptanmıştır.

Monds ve MacCann (2015) yılında yaptıkları araştırmada kişiliğin sağlıklı beslenme davranışına etkilerini incelemiştir. Sağlıklı kiloya sahip grup için sadece deneyime açıklık önemli ölçüde tahmin edilen kişilik özelliği olarak bulunmuştur. Fazla kilolu-obez grup için ise sorumluluk kişilik faktöründen alınan puanlar daha düşük olarak saptanmıştır.

Kikuchi ve Watanabe (2000) yılında yapmış oldukları araştırmada kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 76 erkek 394 kadın katılmıştır. Araştırmada kişilik özelliklerini ortaya çıkarmak için “Büyük Beşli” ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada uyumluluk puanları yüksek olan bireylerin; daha sağlıklı bireyler olduğu ve sağlıklı olma arzusu taşıdıkları, tuzlu gıdalardan, hayvansal gıdalardan uzak durdukları, sık sık meyve tükettikleri bulunmuştur. Deneyime açıklık

puanları yüksek olan bireylerin; uyumluluk puanları yüksek olan bireylerle aynı profile sahip olduğu, kendi sağlıklarını dűşündüğü ve iyi beslenme alışkanlıklarını uyguladığı bulunmuştur. Dışadönük puanları yüksek olan bireylerin; haftada bir veya iki kez kahvaltı yaptığı, tuzlu ve yağlı yiyecekler tercih ettiği bulunmuştur. Nevrotik puanları yüksek olan bireylerin, kendilerini sağlıklı olarak nitelendirmedikleri ve hayvansal gıdalardan et tükettikleri bulunmuştur.

Goldberg ve Strycker (2002) yılında yaptıkları araştırmada kişilik özellikleri, beslenme alışkanlıkları ve gıda tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmaya 470 kadın 380 erkek katılmıştır. Araştırmada lifli gıdalar tüketen bireylerin; deneyime açıklık puanlarının daha yüksek olduğu, sorumluluk puanları yüksek olan bireylerin; yağlı gıdalardan kaçındıkları, genel olarak sağlıklı beslendikleri, dışadönük bireylerin; hayvansal yağlarından kaçındıkları bulunmuştur.

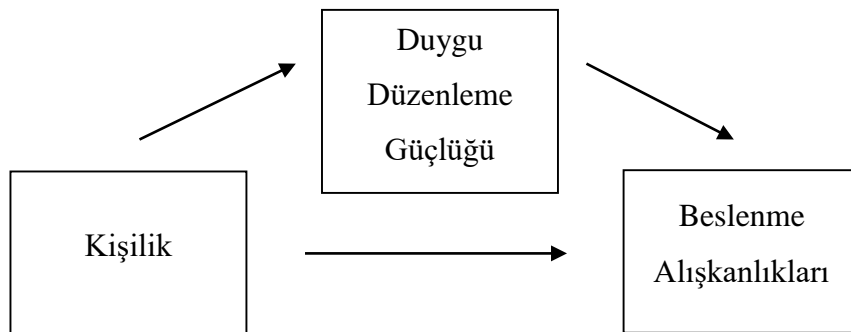
BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, 18-40 yaş arasındaki bireylerin kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisini inceleyen ilişkisel tarama modelinde olan betimsel bir çalışmadır. Araştırmada korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. “Korelasyonel araştırma, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır” (Büyüköztürk, 2020). Araştırmada kişilik ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki açığa çıkarılmaya çalışılmış, bu ilişkinin düzeyi saptanmıştır. Çalışmada korelasyonel araştırma türünden yordayıcı korelasyon kullanılmıştır. “Yordayıcı korelasyon değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek değişkenlerin birinden yola çıkarak diğerinin yordanmaya çalışılmasıdır” (Büyüköztürk, 2020). Kişilik yordayıcı değişken yani değeri bilinden değişkendir, beslenme alışkanlıkları ise değeri belirlenecek olan yordanan (ölçüt) değişkendir. Bu araştırmada, öğrencilerin kişilik özelliklerinden yola çıkılarak beslenme alışkanlıkları yordanmaya çalışılmıştır. Araştırmada çok faktörlü yordayıcı korelasyonel desen söz konusudur; duygu düzenleme güçlüğü aracı değişkendir ve duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin de dolaylı (aracılı) ilişkisi test edilmeye çalışılmıştır.

Şekil 5. Araştırma Modeli



3.2. Evren Örneklem

Evren; bilimsel araştırma çalışmasında elde edilen verilerin analizi neticesinde ortaya çıkan sonuçların geçerli olduğu, yorumlandığı grup olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2020). Bu çalışmanın evrenini, 18-40 yaş arası tüm yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem; evrenle ilgili çeşitli bilgi ve tahminlerde bulunmak amacıyla seçilen evrenden alınan sınırlı parçadır (Büyüköztürk, 2020). Araştırmanın örneklemini, 18-40 yaş aralığında kadın ve erkek toplam 485 genç yetişkin oluşturmaktadır. Hatalı verilerin ayıklanması neticesinde örneklem sayısı 394'e düşmüştür. Araştırmada, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından farklı evren büyüklükleri için önerilen örneklem büyüklüğü değeri baz alınmıştır. Tablo 1'e göre 100 milyon ve üzeri evren büyüklüğü için gerekli örneklem büyüklüğü, 384 olarak açıklanmıştır. Mevcut araştırmada, evreni temsil etmesi amacıyla gerekli örneklem sayısının sağlandığı tespit edilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Büyüklüğü

Evren Büyüklüğü	.05 örnekleme hatası (d)
	p=0.5 q=0.5
100	80
500	217
750	254
1000	278
2500	333
5000	357
10000	370
25000	378
50000	381
100000	383
1000000	384
100 milyon	384

Kaynak: Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004.

Bu araştırmada, zaman ve iş gücü kaybını önlemek amacıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme (convenience sampling) yönteminde araştırmacı kendisine en yakın ve erişilmesi kolay olan gruba ulaşır (Kılıç, 2013).

Bu kapsamda araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerine dair bulgular Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Demografik Dağılımlar

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	342	86,8
	Erkek	52	13,2
Yaş	18-24	78	19,8
	25-33	179	45,4
	34-40	137	34,8
Medeni Durum	Evli	255	64,7
	Bekâr	139	35,3

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın amaçlarına uygun olarak alanyazın taraması yapılmıştır. Araştırmanın değişkenleri için geçerlilik ve güvenilirlikleri yüksek ölçekler seçilmiştir. Araştırmanın başlangıç evresinde kullanılacak olan ölçekler için gerekli kişilerden izin istenmiştir.

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla dört ayrı ölçme aracı kullanılmıştır. Bunlar; Kişisel Bilgi Formu, Üç Faktörlü Beslenme Anketi, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ve son olarak da Hexaco Kişilik Ölçeği Kısa Formudur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Alanyazın incelenerek, yapılan benzer çalışmalardan hareketle araştırmacı tarafından geliştirilen ve çalışmaya katılan bireylerin kişisel ve demografik verilerini saptamak için oluşturulan bilgi formudur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların; cinsiyeti, yaşı, medeni durumu ile ilgili bilgi edinme amaçlı sorular yer almaktadır.

3.3.2. Üç Faktörlü Beslenme Anketi

Bu anket ile kişilerin beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkarılması hedeflenilmektedir. Alan yazında TFEQ olarak adlandırılan anketin orijinali Fransızcadır, 51 sorudan oluşmaktadır. Kültürler arası farklılıklar göz önünde bulundurularak İngilizceye çevrilmiştir ve 51 sorudan 18 soruya düşürülerek anket revize edilmiştir (Stunkard ve Messick, 1985). Türkiye’de ise ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Kıracı vd. tarafından 2015 yılında gerçekleştirilmiş olup “Üç Faktörlü Beslenme Anketi” olarak adlandırılmıştır. Yapılan analizler neticesinde ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa değeri ile belirlenmiş 0,721 olarak hesaplanmıştır. Kıracı vd. yapmış oldukları faktör analizi neticesinde, anketin dört faktörlü yapıya

sahip olduğunu bulmuştur. Bu faktörler şu şekilde açıklanmıştır: Kontrolsüz yeme, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve açlığa duyarlılık. Ankette, kişilerin bilinçli olarak besin alımlarını kısıtladıkları kısıtlayıcı yeme düzeylerini; 2, 11, 15, 16 ve 18. sorunun, duygularına tepki olarak gıda tüketimine yönelimini yani duygusal yeme düzeylerini; 3, 6 ve 10. sorunun, kişilerin kontrolsüz olarak yemek yeme düzeylerini 1, 7, 13, 14 ve 17. sorunun, son olarak da 4, 5, 8 ve 9. sorunun ise açlığa duyarlılık faktörünü ölçtüğü belirtilmiştir. Açıklanan 4 faktörün toplam varyansı, ölçmek istenilen özelliğin %60,79'luk kısmını oluşturmaktadır (Kıraç vd., 2015). Tezde kullanılan ölçeklerin, güvenirliklerinin ,70 geçerliklerinin ise ,30'dan sonra kullanılması uygun görülmüştür (Büyüköztürk, 2020). Bu bağlamda “Üç Faktörlü Beslenme Anketinin” geçerli ve yüksek güvenirliliğe sahip olduğu, tezde kullanılması için uygun olduğu saptanmıştır. Anket soruları 4'lü likert tipi şeklindedir. Anket puanlaması şu şekildedir: 1'den 13'e kadar olan cevaplar yukarıdan aşağı; “Kesinlikle Doğru”, “Çoğunlukla Doğru”, “Çoğunlukla Yanlış”, “Kesinlikle Yanlış” şeklinde sıralanmaktadır. Bu sıralamaya göre 1 ve 13. Sorular yukarıdan aşağıya 4' den 1, 14'ten 17'ye kadar olan sorularda ise yukarıdan aşağıya olan şıklarda 1'den 4 puana göre skorlanmıştır. Son soru olan 18. Soruda ise 1. ve 2. şıklar 1, 3. ve 4. şıklar 2, 5 ve 6. şıklar 3, 7 ve 8. şıklar 4 şeklinde puanlanmıştır. Özetle; katılımcıların verdikleri yanıtlar 1 en düşük, 4 en yüksek olacak şekilde belirlenmiştir. Ölçekteki herhangi bir faktörden yüksek puan alınması o faktörle ilintili yeme davranışının daha fazla olduğunu göstermektedir (Karlsson vd., 2000).

Mevcut çalışmada ise araştırmacı tarafından ölçeğin Cronbach's alfa değeri .78 olarak saptanmıştır. Duygusal yeme alt faktörünün Cronbach's alfa değeri .90, kısıtlayıcı yeme alt faktörünün Cronbach's alfa değeri .70, kontrolsüz yeme alt faktörünün Cronbach's alfa değeri .72, açlığa duyarlılık alt faktörünün Cronbach's alfa değeri .85 olarak saptanmıştır.

3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu

Gratz ve Roemer tarafından (2004) yılında bireylerin, duygularını düzenlemede yaşadıkları zorlukları belirlemek amacıyla geliştirilen ve 36 maddeden oluşan form ölçeğin özgün halidir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Bjureber ve diğerleri tarafından 2016 yılında revize edilerek 16

maddelik kısaltılmış bir form haline getirilmiştir. Kısaltılmış form, 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Açıklık boyutu; olumsuz duyguları kabullenmekte zorlanma, amaçlar boyutu; hedefe yönelik davranışlarda zorlanma, dürtü boyutu; dürtüsel davranışları kontrol etmekte güçlük, strateji boyutu; etkili duygu düzenleme stratejilerinde sınırlı erişim son olarak da kabul etmeme boyutu; duygusal netlik eksikliği ile ilgilidir (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçek soruları 5’li likert tipi şeklindedir. Ölçekte ters kodlanan herhangi bir madde yoktur. Anketin puanlaması ise şu şekildedir: “Hemen Hemen Hiç” 1, “Bazen” 2, “Yaklaşık Yarı Yarıya” 3, “Çoğu Zaman” 4, “Hemen Hemen Her Zaman” 5 puan şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar; en düşük 16, en yüksek 80’dir. Ölçeğin toplam puanı da kullanılabilir. Bu bağlamda, ölçekten alınan puan artıça bireyin duygu düzenlemede güçlüğünün fazla olduğuna dair bulgular ortaya çıkmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Kültürler arası farklılıklar göz önüne alınarak ölçek Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) tarafından Türkçeye uyarlanarak revize edilmiştir. Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ölçeğin Cronbach alpha değeri ,92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliği ile ilgili faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analize göre ölçeği oluşturan faktörler ve bu faktörleri oluşturan maddeler şu şekildedir; “Açıklık” boyutunu; 1 ve 2 numaralı madde, “Amaç” boyutunu; 3, 7, 15 numaralı madde, “Dürtü” boyutunu; 4, 8, 11 numaralı madde, “Strateji” boyutunu; 5, 6, 12, 14, 16 numaralı madde ve son olarak da “Kabul Etmeme” boyutunu; 9, 10 ve 13. Madde oluşturmaktadır. Özetle; ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu saptanmıştır (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2017).

Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach’s alfa değeri .93 olarak saptanmıştır. Alt boyutlarının alfa değerleri ise açıklık .81, amaçlar .79, dürtü .86, strateji .85, kabul etmeme .80 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Hexaco Kişilik Ölçeği Kısa Formu

Lee ve Ashton (2004) yılında kişiliğin altı temel faktörünü ortaya çıkarmak amacıyla 60 maddeden oluşan HEXACO Kişilik Ölçeği Kısa Formunu (Hexaco Personality Inventory Revised-60), geliştirmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi Wasti, Lee, Ashton ve Somer (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe revizyonu

sırasında yapılan güvenilirlik analizlerinde faktörler ve ilgili Cronbach Alfa değerleri şu şekilde bulunmuştur: “Deneyime Açıklık”; .90, “Dışadönüklük”; .92, “Uyumluluk”; .89, “Duygusallık”; .90, “Sorumluluk”; .89 ve “Dürüstlük-Alçakgönüllülük”; .92. Yapılan analize göre ölçeğin iç tutarlık katsayıları oldukça yüksektir. Yapılan faktör analizleri ölçeğin 6 boyuttan oluştuğunu ve her boyutun 10 madde içerdiğini ortaya çıkarmıştır. Ölçekteki faktörler ve ilgili maddeler şu şekildedir; “Dürüstlük-Alçak Gönüllülük”; 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60 “Duygusallık”; 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59 “Dışadönüklük”; 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58 “Uyumluluk”; 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57 “Sorumluluk” ; 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56 “Deneyime Açıklık”; 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55.

Ölçekteki maddeler 5’li likert tipi şeklindedir. “1=kesinlikle katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4=katılıyorum ve 5=kesinlikle katılıyorum” şeklinde yapılmıştır. Ölçekte ters yönlü maddeler vardır bu maddeler şunlardır; 1, 9, 10, 12, 14, 15, 19, 20, 21, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 35, 41, 42, 44, 46, 48, 49, 52, 53, 55, 56, 57, 59, 60. Ters maddelerin puanlanması ise şu şekildedir; “kesinlikle katılmıyorum = 5”, “katılmıyorum = 4”, “Kararsızım = 3”, “katılıyorum = 2”, “kesinlikle katılıyorum = 1”. Ölçeğin her bir faktöründen alınabilecek puan aralığı en düşük 10, en yüksek 50 puan şeklindedir. Her faktörden alınan yüksek puanlar, kişilik özelliği seviyelerinin yüksekliğine işaret etmektedir (Ashton ve Lee, 2009).

Mevcut çalışmada ölçeğin alt faktörlerinin Cronbach’s Alfa değerleri ise şu şekildedir; dürüstlük-alçak gönüllülük .670, duygusallık .674, dışadönüklük .689, uyumluluk .589, sorumluluk .634, deneyime açıklık.697 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’na verilerin toplanması hususunda izin almak amacıyla başvuruda bulunulmuştur. Kuruldan çıkan karar doğrultusunda, veri toplama sürecine başlanılmıştır. 2022 yılı Nisan ve Mayıs ayları içerisinde verilerin toplanma işlemi tamamlanmıştır. Araştırmada veriler, online olarak Google Form üzerinden toplanılmıştır. Katılımcılar, Onam Formu ile araştırmanın; amacı, gizlilik ilkesi ve araştırma bulgularının gerçekleri yansıtması için sorulara içten cevap vermelerinin önemi hususunda bilgilendirilmiştir. Ayrıca araştırmaya kendi istekleri ile katılmak

istediklerini yine Bilgilendirilmiş Onam Formunda belirtmeleri istenilmiştir. Onam formunun ardından sırayla “Kişisel Bilgi Formu”, “Üç Faktörlü Beslenme Anketi”, “Hexaco Kişilik Ölçeği Kısa Formu” ve son olarak da “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu” ölçeklerinin doldurulması istenilmiştir. Ölçekteki maddelerin tamamı işaretlenmeden, diğer bölümlere geçilmesi araştırmacı tarafından engellenmiştir. Uygulama esnasında ölçekteki tüm soruların yanıtlanması, yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Araştırma süreci ve sonrası için oluşabilecek herhangi probleme karşın online sistem üzerinden toplanan veriler, araştırmacı tarafından 5 yıl boyunca saklanacak ve sonrasında imha edilecektir.

3.5. Verilerin Analizi

18-40 yaş arası araştırmaya katılan bireylerden, Kişisel Bilgi Formu, Üç Faktörlü Beslenme Anketi, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ve Hexaco Kişilik Ölçeği Kısa Formu ile elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 23 ve IBM SPSS AMOS 23 programlarına aktararak analiz edilmiştir. IBM SPSS Statistics 23 programında değişkenler arasındaki ilişki ve fark analizleri, IBM SPSS AMOS 23 programında ise kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki duygu düzenleme güçlüğüne dair analiz gerçekleştirilmiştir.

Analizlere geçmeden önce uç değerlerin ve hatalı verilerin tespiti yapılmış ve ayıklanmıştır. Araştırma 394 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Uygun analiz tekniğine karar verebilmek maksadıyla verilerin analizinden önce normallik varsayımları test edilmiştir. Ölçek ve boyutlarının normal dağılıma uygunluğu için Kolmogorov-Smirnov testine bakılmış, uygun olmayan parametrelerin aritmetik ortalama, mod ve medyanın eşit ya da yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde 0'a yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının kendi standart hatalarına bölünmesi ile hesaplanan çarpıklık ve basıklık indekslerinin $\pm 1,96$ sınırları içinde 0'a yakın olması sebebiyle normal dağılımın uygunluğu kanıt olarak değerlendirilerek parametrik testlerden yararlanılmıştır. (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Ardından araştırmanın değişkeni olan; beslenme alışkanlığının, ölçek ve boyut skorları bakımından kişisel bilgi formunda yer alan özelliklere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek maksadıyla; iki ayrı grubun aynı niteliğine ait ölçümlerin ortalamasını karşılaştırmak için Bağımsız Gruplar T testi, 3 veya daha

fazla grubun karşılaştırmasında ise Tek Yönlü Varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda öncelikle varyans homojenliği için Levene testine ardından farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı “çoklu karşılaştırma testi” (Bonferroni ya da Tamhane’s T2) ile kontrol edilmiştir. Varyans homojenliğini sağlayan değişkenlerde, gruplar arasındaki fark incelemesi için Bonferroni, varyans homojenliğini sağlamayan değişkenlerde gruplar arasında fark incelemesi için Tamhane’s T2 testine bakılmıştır.

İkinci aşamada araştırmanın değişkenleri olan kişilik, duygu düzenleme güçlüğü ve beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkiler, Pearson momentler çarpımı korelasyonu tekniğinden faydalanılarak çözümlenmiştir.

Son olarak da duygu düzenleme gücünün kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide aracılık etkisinin tespiti için path (yol) analizinden yararlanılmıştır. Yapılan tüm analizlerde, %95 güven aralığı ve ,05 anlamlılık düzeyi esas alınarak rapor edilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amacına uygun olarak yapılan istatistiksel analizlere ve analizler sonucunda elde edilen bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlarla İlgili Tanımlayıcı İstatistikler

Bu bölümde kişilik, üç faktörlü beslenme anketi ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeklerinden elde edilen tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Verilerde; ölçeklerden alınan en yüksek en düşük puanlara ek olarak ortalamalar, standart sapmalar ve Cronbah's alfa değerleri sunulmuştur. Tanımlayıcı istatistiklere, Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	Ort	Ss	Min	Maks	Cronbach's alfa
Kontrolsüz Yeme	10,87	3,27	5	20	0,724
Duygusal Yeme	6,50	2,99	3	12	0,901
Kısıtlayıcı Yeme	15,22	3,61	6	23	0,705
Açlığa Duyarlılık	8,30	3,20	4	16	0,853
Açıklık	4,65	1,88	2	10	0,812
Amaçlar	8,73	2,87	3	15	0,797
Dürtü	6,04	2,83	3	15	0,867
Stratejiler	11,19	4,54	5	25	0,850
Kabul etmeme	6,28	2,88	3	15	0,807
Duygu düzenleme güçlüğü toplam puan	36,90	12,50	16	78	0,932
Dürüstlük	38,87	5,14	11	50	0,670
Duygusalılık	34,14	5,39	18	49	0,674
Dışadönüklük	30,99	5,33	15	44	0,689
Uyumluluk	33,55	4,91	22	48	0,589
Sorumluluk	35,04	5,07	17	49	0,634
Deneyime açıklık	33,34	5,66	18	48	0,697

Araştırmada yer alan bireyler, beslenme alışkanlığı değişkeninin boyutu olan kontrolsüz yeme faktöründen; en düşük 5, en yüksek 20 puan almıştır. Kontrolsüz yeme faktöründen alınan puanların ortalaması ise $(\bar{X})=10,87$ 'dir. Bu boyutun standart sapması (Ss) 3,27'dir.

Araştırmaya katılan bireyler, beslenme alışkanlığı değişkeninin boyutu olan duygusal yeme faktöründen; en düşük 3, en yüksek 12 puan almıştır. Duygusal yeme faktöründen alınan puanların ortalaması ise $(\bar{X})=6,50$ 'dir. Bu boyutun standart sapması (Ss) 2,99'dur.

Araştırmaya katılan bireyler, beslenme alışkanlığı değişkeninin boyutu olan kısıtlayıcı yeme faktöründen; en düşük 6, en yüksek 23 puan almıştır. Kısıtlayıcı yeme faktöründen alınan puanların ortalaması ise $(\bar{X})=15,22$ 'dir. Bu boyutun standart sapması (Ss) 3,61'dir.

Araştırmaya katılan bireyler, beslenme alışkanlığı değişkeninin son boyutu olan açlığa duyarlılık faktöründen; en düşük 4, en yüksek 16 puan almıştır. Açlığa duyarlılık faktöründen alınan puanların ortalaması ise $(\bar{X})=8,30$ 'dur. Bu boyutun standart sapması (Ss) 3,20'dir.

Araştırmada yer alan katılımcılar duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden; en düşük 16 en yüksek 78 puan almıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan puanların ortalaması $(\bar{X})=36,90$ olarak saptanmıştır. Standart sapması ise (Ss) 12,50 olarak bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin boyutu olan açıklık faktöründen; araştırmaya katılan bireyler, en düşük 2 en yüksek 10 puan almıştır. Bu faktörden alınan puanların ortalaması $(\bar{X})=4,65$ olarak hesaplanmıştır. Standart sapması ise (Ss) 1,88 olarak bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin boyutu olan amaç faktöründen; araştırmaya katılan bireyler, en düşük 3 en yüksek 15 puan almıştır. Bu faktörden alınan puanların ortalaması $(\bar{X})=8,73$ olarak hesaplanmıştır. Standart sapması ise (Ss) 2,87 olarak bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin boyutu olan dürtü faktöründen; araştırmaya katılan bireyler, en düşük 3 en yüksek 15 puan almıştır. Bu faktörden alınan puanların ortalaması (\bar{X})=6,04 olarak hesaplanmıştır. Standart sapması ise (Ss) 2,83 olarak bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin boyutu olan strateji faktöründen; araştırmaya katılan bireyler, en düşük 5 en yüksek 25 puan almıştır. Bu faktörden alınan puanların ortalaması (\bar{X})=11,19 olarak hesaplanmıştır. Standart sapması ise (Ss) 4,54 olarak bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin boyutu olan kabul etmeme faktöründen; araştırmaya katılan bireyler, en düşük 3 en yüksek 15 puan almıştır. Bu faktörden alınan puanların ortalaması (\bar{X})=6,28 olarak hesaplanmıştır. Standart sapması ise (Ss) 2,88 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler, kişilik değişkeninin boyutu olan Dürüstlük-Alçak Gönüllülük faktöründen; en düşük 11 en yüksek 50 puan almıştır. Dürüstlük-Alçak Gönüllülük faktöründen alınan puanların ortalaması ise (\bar{X})=38,87'dir. Bu boyutun standart sapması (Ss) 5,14 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler kişilik değişkeninin boyutu olan Duygusallık faktöründen; en düşük 18 en yüksek 49 puan almıştır. Duygusallık faktöründen alınan puanların ortalaması ise (\bar{X})=34,14'tür. Bu boyutun standart sapması (Ss) 5,39 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler, kişilik değişkeninin boyutu olan Dışadönüklük faktöründen; en düşük 15 en yüksek 44 puan almıştır. Dışadönüklük faktöründen alınan puanların ortalaması ise (\bar{X})=30,99'dur. Bu boyutun standart sapması (Ss) 5,33 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler kişilik değişkeninin boyutu olan Uyumluluk faktöründen; en düşük 22 en yüksek 48 puan almıştır. Uyumluluk faktöründen alınan puanların ortalaması ise (\bar{X})=33,55'tir. Bu boyutun standart sapması (Ss) 4,91 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler kişilik değişkeninin boyutu olan Sorumluluk faktöründen; en düşük 17 en yüksek 49 puan almıştır. Sorumluluk faktöründen alınan puanların ortalaması ise (\bar{X})=35,04'tür. Bu boyutun standart sapması (Ss) 5,07 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler, kişilik değişkeninin boyutu olan Deneyime Açıklık faktöründen; en düşük 18 en yüksek 48 puan almıştır. Deneyime Açıklık faktöründen alınan puanların ortalaması ise (\bar{X})=33,34'tür. Bu boyutun standart sapması (Ss) 5,66 olarak bulunmuştur.

4.2. Beslenme Alışkanlıklarının Sosyo-Demografik Verilere Göre Karşılaştırılmasına Dayalı Bulgu ve Yorumlar

Bu başlık altında cinsiyet, yaş, medeni durum gibi sosyo-demografik verilere göre beslenme alışkanlıklarının boyutlarından alınan puanlara yönelik bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Beslenme Alışkanlıklarına Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların beslenme alışkanlıkları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik sorusuna yönelik Bağımsız Gruplar T Testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4'te raporlanmış ardından sonuçlar yorumlanmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi

Değişken	Cinsiyet	N		Ss	sd	T	p
Kontrolsüz Yeme	Kadın	342	10,78	3,30	392	-1,406	0,160
	Erkek	52	11,46	3,06			
Duygusal Yeme	Kadın	342	6,54	3,02	392	0,596	0,551
	Erkek	52	6,27	2,84			
Kısıtlayıcı Yeme	Kadın	342	15,30	3,61	392	1,128	0,260
	Erkek	52	14,69	3,62			
Açlığa Duyarlılık	Kadın	342	8,16	3,14	392	-2,308	0,022*
	Erkek	52	9,25	3,43			

Cinsiyete göre araştırmaya katılan bireylerin beslenme alışkanlıkları değişkeninin boyutlarına ait puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar T testi yapılmıştır. Sonuca göre beslenme alışkanlıklarının

boyutu olan kontrolsüz yeme, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme faktörlerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>,05$). Cinsiyete göre beslenme alışkanlığının boyutu olan açlığa duyarlılık faktörü puanlarında ise anlamlı farklılık vardır [$t(392)=-2.308$; $p=,022$]. Bu fark “erkeklerin” açlığa duyarlılık faktöründen aldıkları puan ortalamasının “kadınların” açlığa duyarlılık faktörü puan ortalamasından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır ($=8,16$; $=9.25$).

4.2.2. Yaş Değişkenine Göre Beslenme Alışkanlıklarına Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların beslenme alışkanlıkları yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik sorusuna yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 5’te raporlanmış ardından sonuçlar yorumlanmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Yaş Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

Değişken	Yaş	N	Ss	F	P	
Kontrolsüz Yeme	18-24	78	11,60	3,31	2,720	0,067
	25-33	179	10,80	3,32		
	34-40	137	10,54	3,14		
Duygusal Yeme	18-24	78	6,90	3,14	0,962	0,383
	25-33	179	6,47	3,00		
	34-40	137	6,31	2,09		
Kısıtlayıcı Yeme	18-24	78	13,47	3,47	14,593	0,000*
	25-33	179	15,27	3,36		
	34-40	137	16,15	3,67		
Açlığa Duyarlılık	18-24	78	8,86	3,40	2,199	0,112
	25-33	179	8,35	3,22		
	34-40	137	7,92	3,02		

Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının, beslenme alışkanlıkları değişkeninin boyutlarına ait puanlarında anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının beslenme alışkanlığının boyutları olan; kontrolsüz yeme, duygusal yeme ve açlığa duyarlılık faktörlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Tabloya bakıldığında, araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının, beslenme alışkanlığının boyutu olan kısıtlayıcı yeme faktöründe anlamlı fark oluşturduğu görülmektedir [$=14,593$, $p<,05$]. Yapılan post-hoc analizlerine göre bu fark “34-40”

yaş arası bireylerin bilinçli kısıtlama faktörü puan ortalamasının “18-24” yaş arası bireylerin ortalamasından ve yine “25-33” yaş arası bireylerin bilinçli kısıtlama faktörü puan ortalamasının “18-24” yaş arası bireylerin ortalamasından daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır (=16,15;=15,27; =13,47).

4.2.3. Medeni Durum Değişkenine Göre Beslenme Alışkanlıklarına Dair Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan “Katılımcıların beslenme alışkanlıkları medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Bağımsız Gruplar T Testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 6’da raporlanmış ardından sonuçlar yorumlanmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bağımsız Gruplar T Testi

Değişken	Medeni Durum	N	Ss	sd	T	P	
Kontrolsüz Yeme	Evli	255	10,65	3,38	392	-1,757	0,080
	Bekâr	139	11,26	3,04			
Duygusal Yeme	Evli	255	6,38	2,96	392	-1,075	0,283
	Bekâr	139	6,72	3,04			
Kısıtlayıcı Yeme	Evli	255	15,72	3,51	392	3,782	0,000*
	Bekâr	139	14,30	3,62			
Açlığa Duyarlılık	Evli	255	8,05	3,18	392	-2,088	0,037*
	Bekâr	139	8,76	3,19			

Medeni duruma göre araştırmaya katılan bireylerin beslenme alışkanlıkları değişkeninin boyutlarına ait puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar T testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde; medeni durum değişkeninin beslenme alışkanlığının boyutları olan kontrolsüz yeme ve duygusal yeme faktörlerinden alınan puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Medeni durum değişkenine göre araştırmaya katılan bireylerin beslenme alışkanlığının boyutu olan açlığa duyarlılık faktöründen aldıkları puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık vardır [$t(392)=-2.088$; $p=,037$]. Bu fark medeni durumu “bekâr” olan bireylerin medeni durumu “evli” olanlara göre açlığa duyarlılık faktöründen aldıkları puanların yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (=8,05; =8,76).

Beslenme alışkanlığının boyutu olan kısıtlayıcı yeme faktöründen alınan puanlar medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$t(392)=3,782; p=,000$]. Bu fark medeni durumu “evli” olan bireylerin medeni durumu “bekâr” olanlara göre kısıtlayıcı yeme faktöründen aldıkları puanların yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (=15,72; =14,30).

4.3. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Aşağıdaki kısımda; ilk olarak araştırmanın bağımsız değişkeni olan; kişilik ve aracı değişkeni olan; duygu düzenleme güclüğü değişkeni arasındaki ilişkiyi ardından aracı değişken olan; duygu düzenleme güclüğü ile bağımlı değişken olan; beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkiyi, son olarak da bağımsız değişken olan; kişilik ve bağımlı değişken olan; beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyonuna dair bulgular yer almaktadır. Korelasyon katsayılarına (r) dair elde edilen sonuçlar aşağıda yer alan değerler temel alınarak yorumlanmıştır.

<i>r</i>	İlişki
.00-.10	Yok
.10-.30	Zayıf
.30-.50	Orta
.50-.70	Güçlü
.70-1.00	Çok güçlü (Jawlik, 2016)

4.3.1 Kişilik ve Duygu Düzenleme Güclüğü Değişkeni Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Aşağıdaki bölümde, kişilik ve duygu düzenleme güclüğü değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyonuna dair katsayılara Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7. Kişilik ve Duygu Düzenleme Güclüğü Değişkeni Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7
1.D.Alçakgönüllülük	1						
2.Duygusalılık	,106*	1					
3.Dışadönüklük	,143**	-,029	1				
4.Uyumluluk	,225**	,074	,054	1			
5.Sorumluluk	,222**	,068	,244**	,090	1		
6.Deneyime Açıklık	-,025	-,064	,210**	,104*	,224**	1	
7.D.Düzenleme Güç.	-,258**	,259**	-,402**	-,162**	-,222**	-,086	1

p<.05, **p<.01

Tablo 7 incelendiğinde, kişiliğin boyutlarından; dürüstlük-alçak gönüllülük, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk faktörlerinin duygu düzenleme güçlüğü değişkeni ile negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Kişiliğin boyutlarından olan duygusallık faktörü ve duygu düzenleme güçlüğü değişkeni arasındaki ilişki ise pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak saptanmıştır. Kişiliğin deneyime açıklık boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü değişkeni arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, kişilik ölçeğinin dürüstlük-alçak gönüllülük faktöründen aldıkları puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında “negatif” ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.258$; $p<.001$).

Araştırmaya katılan bireylerin, kişilik ölçeğinin duygusallık faktöründen aldıkları puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında “pozitif” ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” ilişki olduğu görülmüştür ($r=.259$; $p<.001$).

Araştırmaya katılan bireylerin, kişilik ölçeğinin dışadönüklük faktöründen aldıkları puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında “negatif” ve istatistiksel açıdan anlamlı “orta” ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.402$; $p<.001$).

Araştırmaya katılan bireylerin, kişilik ölçeğinin uyumluluk faktöründen aldıkları puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında “negatif” ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.162$; $p<.001$).

Araştırmaya katılan bireylerin, kişilik ölçeğinin sorumluluk faktöründen aldıkları puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında “negatif” ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.222$; $p<.001$).

Araştırmaya katılan bireylerin kişilik ölçeğinin deneyime açıklık faktöründen aldıkları puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>,05$).

4.3.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Aşağıdaki kısımda duygu düzenleme güçlüğü ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyonuna dair katsayılara Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 8. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5
1.D. Düzenleme Güç.	1				
2.Duygusal Yeme	,227**	1			
3.Kontrolsüz Yeme	,246**	,595**	1		
4.Kısıtlayıcı Yeme	-	-	-	1	
5.Açlığa duyarlılık	,250**	,719**	,765**	,360**	1

p<.05, **p<.01

Tablo 8’e bakıldığında, duygu düzenleme güçlüğü ile beslenme alışkanlıklarının boyutları olan; duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve açlığa duyarlılık faktörleri arasındaki ilişkiler pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak saptanmıştır. Beslenme alışkanlığının boyutu olan kısıtlayıcı yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki ise negatif ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak saptanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, beslenme alışkanlığının boyutu olan; kontrolsüz yeme faktöründen aldıkları puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanlar arasında “pozitif” yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” ilişki görülmüştür ($r=,246$; $p<,001$).

Araştırmaya katılan bireylerin, beslenme alışkanlığının boyutu olan; duygusal yeme faktöründen aldıkları puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanlar arasında “pozitif” yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” ilişki görülmüştür ($r=,227$; $p<,001$).

Araştırmaya katılan bireylerin, beslenme alışkanlığının boyutu olan; kısıtlayıcı yeme faktöründen aldıkları puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanlar arasında “negatif” yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” ilişki görülmüştür ($r=-,219$; $p<,001$).

Araştırmaya katılan bireylerin, beslenme alışkanlığının boyutu olan; açlığa duyarlılık faktöründen aldıkları puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanlar arasında “pozitif” yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” ilişki görülmüştür ($r=,250$; $p<,001$).

4.3.3. Kişilik ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Aşağıdaki bölümde kişilik ve beslenme alışkanlığı arasındaki incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyonuna dair katsayılara Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9. Kişilik ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilere Dair Elde Edilen Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Duygusal Yeme	1									
2.Kontrolsüz Yeme	,595**	1								
3.Kısıtlayıcı Yeme	-,233**	-,369**	1							
4.Açlığa duyarlılık	,719**	,765**	-,360**	1						
5.D.Alçakgönüllülük	-,128*	-,222**	,189**	-,259**	1					
6.Duygusallık	,093	,087	-,058	,051	,106*	1				
7.Dışadönüklük	-,090	-,093	,160**	-,006	,143**	-,029	1			
8.Uyumluluk	,011	-,105*	,129*	-,108*	,225**	,074	,054	1		
9.Sorumluluk	-,110*	-,121*	,109*	-,128*	,222**	,068	,244**	,090	1	
10.Deneyime Açıklık	-,010	-,038	,086	,004	-,025	-,064	,210**	,104*	,224**	1

p<.05, **p<.01

Tablo 9 incelendiğinde, kişiliğin boyutlarından olan dürüstlük-alçak gönüllülük faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutları olan; kontrolsüz yeme ($r=-,222$; $p<,001$), duygusal yeme ($r=-,128$; $p<,001$) ve açlığa duyarlılık faktöründen alınan puanlar arasında ($r=-,259$; $p<,001$), “negatif” yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” güçlükte ilişkiler saptanmıştır. Dürüstlük-alçak gönüllülük faktörü ve kısıtlayıcı yeme faktörü arasında ise “pozitif” yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” güçlükte ilişki bulunmuştur ($r=,189$; $p<,001$).

Kişiliğin boyutlarından olan duygusallık faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutlarından alınan puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>,05$).

Kişiliğin boyutlarından olan dışadönüklük faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutlarından kısıtlayıcı yeme faktöründen alınan puanlar arasında “pozitif” yönde ve istatistiksel olarak anlamlı “zayıf” güçte ilişki ortaya çıkmıştır ($r=,160$; $p<,001$). Beslenme alışkanlığının diğer boyutları ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>,05$).

Kişiliğin boyutlarından olan uyumluluk faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutlarından olan; kontrolsüz yeme ($r=-,105$; $p<,001$) ve açlığa duyarlılık faktöründen alınan puanlar arasında ($r=-,108$; $p<,001$) “negatif” yönde, kısıtlayıcı yeme faktöründen alınan puanlar arasında ise ($r=,129$; $p<,001$) “pozitif” yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” güçlükte ilişkiler elde edilmiştir. Uyumluluk faktörü ile beslenme alışkanlığının diğer boyutu olan duygusal yeme arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>,05$).

Kişiliğin boyutlarından olan sorumluluk faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutlarından olan; kontrolsüz yeme ($r=-,121$; $p<,001$), duygusal yeme ($r=-,110$; $p<,001$) ve açlığa duyarlılık faktöründen alınan puanlar arasında ($r=-,128$; $p<,001$), “negatif” yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı “zayıf” güçlükte ilişkiler saptanmıştır. Kısıtlayıcı yeme faktöründen alınan puanlar ile ise “pozitif” yönde ve istatistiksel olarak anlamlı “zayıf” düzeyde ilişki bulunmuştur ($r=,109$; $p<,001$).

Kişiliğin boyutlarından olan deneyime açıklık faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutlarından alınan puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

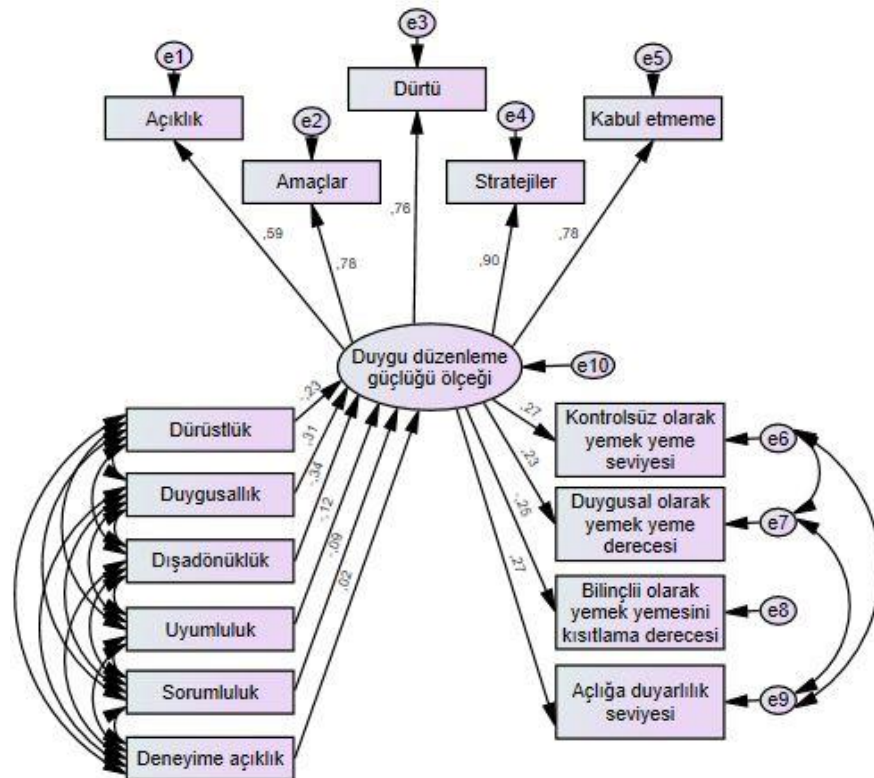
4.4. Kişilik ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular

Bu çalışma katılımcıların kişilik özelliklerinin, duygularını düzenleyebilme becerileri aracılığıyla beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini özetle; duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin aracılık etkisi incelemiştir. Kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün saptanması amacıyla Amos Graphic ile Path (Yol) analizi gerçekleştirilmiştir.

Kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne dair Amos Graphic ile yapılan Path (Yol) analizinin sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

Path (Yol) Analizi

Şekil 6. Path (Yol) Modeli



Tablo 10. Araştırmada Kullanılan Uyum İyiliği İndeksleri ve Kabul Edilebilir Değer Aralığı

İndeksler	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Model Sonuçları
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 3$	$3 \leq \chi^2/df \leq 4$	3,240
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$	0,930
IFI	$0.95 \leq IFI \leq 1$	$0.90 \leq IFI \leq 0.95$	0,923
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$	0,922
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	0,075
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.08$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$	0,057

Kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün tespiti için oluşturulan modelin uyum indeks değerleri Tablo 10'da sunulmuştur. Elde edilen uyum değerlerine bakıldığında; χ^2/df (3,24), GFI(.93), IFI(.92), CFI(.92), RMSEA (.07), SRMR(.057), uyum iyiliği değerlerinin, kabul edilebilir aralıkta olduğu (Meydan ve Şeşen, 2011: 37; Hu ve Bentler, 1999: 27; Tabachnick ve Fidell, 2001: 699-700) görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün, aracı rolüne dair kurulan modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olmasının tespit edilmesi sonrasında, araştırmanın değişkenleri olan beslenme alışkanlığı, kişilik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki doğrudan ve dolaylı regresyon katsayılarına aşağıda yer verilmiştir (Tablo 12). Analizlerdeki; kişilik, beslenme alışkanlığı ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin kısaltılmış isimlerine dair bilgiler ise Tablo 11 'de sunulmuştur.

Tablo 11. Path Analizindeki Değişkenlerin Kısaltılmış Hallerine Dair Açıklamalar

Boyut	Kısaltma	Değişken
Dürüstlük Alçak Gönüllülük	dagö_f1	Bağımsız
Duygusalılık	dö-f2	Bağımsız
Dışadönüklük	ddö_f3	Bağımsız
Uyumluluk	uö-f4	Bağımsız
Sorumluluk	sö-f5	Bağımsız
Deneyime Açıklık	da-ff6	Bağımsız
Duygu Düzenleme Güçlüğü	ddgö_genel	Aracı
KontROLSÜZ YEME	Kntyöf1	Bağımlı
Duygusal Yeme	Dyöf2	Bağımlı
Kısıtlayıcı Yeme	Kyöf3	Bağımlı
Açlığa Duyarlılık	Adöf4	Bağımlı

Tablo 12. Doğrudan ve Dolaylı Regresyon Katsayıları

	Doğrudan etki	Dolaylı etki	Aracılık etkisi	Sonuç
dagö_f1→ddgö_genel	-0,23***			Anlamli etki
dö-f2→ddgö_genel	0,31***			Anlamli etki
ddö_f3→ddgö_genel	-0,34***			Anlamli etki
uö-f4→ddgö_genel	-0,12*			Anlamli etki
sö-f5→ddgö_genel	-0,09			Anlamli değil
da-ff6→ddgö_genel	0,02			Anlamli değil
ddgö_genel→kontyöfl	0,27***			Anlamli etki
ddgö_genel→Dyöf2	0,24***			Anlamli etki
ddgö_genel→Kyöf3	-0,25***			Anlamli etki
ddgö_genel→Adöf4	0,27***			Anlamli etki
dagö_f1→ddgö_genel→kontyöfl		-0,06**	Kısmi aracılık	
dagö_f1→ddgö_genel→Dyöf2		-0,05**	Kısmi aracılık	
dagö_f1→ddgö_genel→Kyöf3		0,06**	Kısmi aracılık	
dagö_f1→ddgö_genel→Adöf4		-0,06**	Kısmi aracılık	
dö-f2→ddgö_genel→kontyöfl		0,08**	Kısmi aracılık	
dö-f2→ddgö_genel→Dyöf2		0,07**	Kısmi aracılık	
dö-f2→ddgö_genel→Kyöf3		-0,08**	Kısmi aracılık	
dö-f2→ddgö_genel→Adöf4		0,08**	Kısmi aracılık	
ddö_f3→ddgö_genel→kontyöfl		-0,09**	Kısmi aracılık	
ddö_f3→ddgö_genel→Dyöf2		-0,08**	Kısmi aracılık	
ddö_f3→ddgö_genel→Kyöf3		0,09**	Kısmi aracılık	
ddö_f3→ddgö_genel→Adöf4		-0,09**	Kısmi aracılık	
uö-f4→ddgö_genel→kontyöfl		-0,03*	Kısmi aracılık	
uö-f4→ddgö_genel→Dyöf2		-0,03*	Kısmi aracılık	
uö-f4→ddgö_genel→Kyöf3		0,03*	Kısmi aracılık	
uö-f4→ddgö_genel→Adöf4		-0,03*	Kısmi aracılık	
sö-f5→ddgö_genel→kontyöfl		-0,03		
sö-f5→ddgö_genel→Dyöf2		-0,02		
sö-f5→ddgö_genel→Kyöf3		0,02		
sö-f5→ddgö_genel→Adöf4		-0,03		
da-ff6→ddgö_genel→kontyöfl		0,01		
da-ff6→ddgö_genel→Dyöf2		0,01		
da-ff6→ddgö_genel→Kyöf3		-0,01		
da-ff6→ddgö_genel→Adöf4		0,01		

*: $p < 0,05$, **: $p < 0,01$, ***: $p < 0,001$

Tablo 12'ye bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin, kişilik özellikleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne dair sonuçlara yer verilmiştir. Bu sonuçlara göre;

Araştırmaya katılan bireylerin, kişilik özelliklerinden; dürüstlük-alçak gönüllülük, duygusallık, dışadönüklük ve uyumluluk faktörlerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı etkisi vardır. Kişiliğin boyutu olan; dürüstlük alçak gönüllülük, dışadönüklük ve uyumluluk duygu düzenleme güçlüğü üzerinde negatif, duygusallık faktörünün ise pozitif etkisi vardır (Sıraya Göre; $\beta = -.23$; $\beta = -.34$; $\beta = -.12$; $\beta = .31$).

Araştırmaya katılan bireylerin, duygu düzenleme güçlüklerinin beslenme alışkanlığının boyutları olan; kontrolsüz yeme, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve açlığa duyarlılık boyutları üzerinde anlamlı etkisi vardır. Duygu düzenleme güçlüğü; kontrolsüz yeme, duygusal yeme ve açlığa duyarlılık üzerinde pozitif, kısıtlayıcı yeme üzerinde ise negatif etkisi vardır (Sıraya Göre; $\beta=.27$; $\beta=.24$; $\beta=.27$; $\beta=-.25$).

Path analizi sonucunda kişilik özelliklerinden; dürüstlük, duygusallık, dışadönüklük ve uyumluluğun beslenme alışkanlığının boyutları üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).



BÖLÜM 5

TARTIŞMA

5.1. Beslenme Alışkanlığının Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın değişkeni olan beslenme alışkanlığının sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi neticesinde elde edilen bulgular alanyazın ışığında ele alınarak tartışılmıştır.

Katılımcıların beslenme alışkanlığı değişkeninin boyutlarından aldıkları puanlar, cinsiyete göre yalnızca açlığa duyarlılık faktöründe istatistiksel açıdan anlamlı fark oluşturmuştur. Mevcut çalışmada erkeklerin, kadın katılımcılara göre açlığa duyarlılık puanları daha yüksek bulunmuştur. Başka bir deyişle; erkekler kadınlara göre açlık duygularını daha fazla algılamakta ve bu algılama sonucunda gıda alımları daha yüksek seviyede seyretmektedir. Bu sonucun elde edilmesinde; kadınların fiziksel görünümüne erkeklere oranla daha çok dikkat etmek istemeleri etkili olmuş olabilir (Dobur, 2022). Bununla birlikte literatürdeki beslenme alışkanlıklarının cinsiyet değişkenine göre incelendiği diğer çalışmalarda genellikle ortak çıkan sonuç; kadın katılımcıların erkeklere göre kısıtlayıcı yeme faktöründen daha yüksek puan aldıklarıdır. Örneğin; Kıracı vd., (2015) yılında beslenme alışkanlıklarının araştırılmasına yönelik yürütmüş oldukları çalışmada, kadınların erkeklere göre kısıtlayıcı yeme faktöründen daha yüksek puan aldıklarını saptamıştır. Beslenme alışkanlığının cinsiyet değişkenine göre incelendiği başka bir çalışmada ise kadınların erkeklere göre olumsuz duygular karşısında daha fazla yemek yeme eğilimine sahip oldukları bulunmuştur (Heaven vd., 2001).

Katılımcıların yaşlarına göre beslenme alışkanlıkları değişkeninin boyutlarından aldıkları puanlar, bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama seviyelerinde

anlamli farklılıklar oluşturmuştur. Kısıtlayıcı yemede en yüksek puan alan yaş grubu 34-40 yaş arasındır, en az kısıtlayıcı yeme puanına ise 18-24 yaş arasındaki bireyler sahiptir. Yaş artıkça metabolizma hızında yaşanılan azalmalar, bireylerin daha hareketsiz kalması gibi faktörler, daha hızlı kilo alımına sebep olmaktadır (Baylan, 2008). Bu durum, 34-40 yaş arasındaki bireylerin 18-24 yaş arasındaki bireylere göre daha yoğun bir şekilde kilo almakla ilgili endişe yaşamasına sebebiyet verebilir. Bu nedenle 34-40 yaş arasındaki katılımcıların kilo almakla ilgili endişelerinden ötürü yemek yemeyi daha fazla kısıtladıkları düşünölmektedir.

Katılımcıların, medeni durum değişkenine göre bilinçli olarak yemek yemelerini kısıtlama seviyelerinde anlamli farklılıklar görölmüştür. Evli olan bireylerin kısıtlayıcı yeme faktöründen aldıkları puanlar, bekâr olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Medeni durumu bekâr olan bireylerin ise evlilere göre açlığa duyarlılık puanları daha yüksektir. Mevcut araştırmadan elde edilen bu bulgular literatürle uyumludur. Akademisyenler üzerinde yürütölen bir çalışmada, medeni durumu “evli” olan bireylerin medeni durumu “bekâr” olan bireylere göre daha fazla kilolu olduğunu ortaya koymuştur (Kalkavan vd., 2016). Evli bireylerin genellikle daha fazla kiloya sahip olmaları, yeni kilo alımlarını önlemek maksadıyla besin alımlarını kısıtlandırmak istemelerine sebebiyet vermiş olabilir.

Bu çalışma sosyo-demografik verilerin, bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmıştır.

5.2. Kişilik, Duygu Düzenleme ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Bu kısımda; kişilik ve duygu düzenleme güçlüğü değişkeni arasındaki ilişkiler ardından duygu düzenleme güçlüğü ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiler son olarak da kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiler tartışılacaktır.

Mevcut araştırmada, kişiliğin boyutlarından; dürüstlük-alçak gönüllölük faktörü ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ilişki bulunmasında dürüst bireylerin kişiler arası ilişkilerinde samimi, tutarlı davranan bireyler olmaları ve bu davranışlarının duygu yönetimleri üzerinde etkili olması muhtemeldir (Costa ve McCrae, 1992). Literatür incelendiğinde dürüst bireylerin normları takip etmelerinin,

bir eylemi gerçekleştirmeden önce sonuçlarını düşünme eğilimlerinin, dürtülerini kontrol etmekte daha başarılı olmalarına olanak sağladığı görülmüştür. Bu davranışlar duygu düzenleme stratejilerinden durum seçimi ile ilişkili olarak bulunmuştur. Bu nedenle dürüst bireylerde, duygu düzenleme güçlüğü daha az görülebilmektedir (Purnamaningsih, 2017).

Kişiliğin boyutu olan duygusallık faktörü ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmasında, duygusal bireylerin duygularını düzenleme stratejilerini kullanmak noktasında çekimser davranmaları etkili olmuş olabilir (Gross ve Thompson 2007). Ayrıca duygusal bireylerin endişelenme eğilimleri ve başkalarından duygusal destek alma ihtiyacı içinde olmaları da sebep olabilir (Costa ve McCrae, 1992).

Kişiliğin boyutlarından dışadönüklük faktörü ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ilişki bulunması, dışadönük bireylerin daha coşkulu ve enerjik olmalarıyla açıklanabilir (Gross ve Thompson 2007). Literatür incelendiğinde dışadönüklük puanları yüksek olan bireylerin, olumlu duygulara sahip olmak için durum değişikliği stratejisini en fazla kullanan kişiler olduğu da saptanmıştır. Verduyn ve Brans (2012) yılında korelasyonel bir çalışma yürütmüştür ve yapılan analizler neticesinde olumlu duyguların sıklığı, yoğunluğu ve süresi dışadönüklük kişilik özelliği ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Özetle; dışadönüklük puanları yüksek olan bireylerin, duygularını düzenleme becerilerinin gelişmiş olma ihtimali yüksektir.

Kişilik boyutunun sorumluluk faktörü; sosyal normlara göre dürtü kontrolü sağlayan, hedefe ulaşma davranışlarına aracılık eden, yapılması gereken iş ve eylemleri planlama, önem sırasına göre öncelik verme ve yönetmede etkili olan bir yapıdır (Costa ve McCrae, 1992). Bu davranışlar, duygu düzenleme stratejisi olan durum seçimi ile bağlantılıdır (Purnamaningsih, 2017). Buradan hareketle sorumluluk puanı yüksek olan bireylerin amaçlarına ulaşabilmek amacıyla caydırıcı sonuçları azaltmak için durum seçimi stratejisini sıklıkla kullandıkları düşünülmüştür. Bu nedenle bu çalışmada sorumluluk faktörü ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunması beklenilmekteydi. Mevcut çalışmada da sorumluluk faktörü ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer

sonuçlara rastlanılmıştır. Sorumluluk puanları yüksek olan bireylerin, genellikle dikkatli davranmaya özen göstermelerinin ve dürtülerini engellemeye yönelik eğilimlerinin, duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Tatlıoğlu, 2014).

Mevcut çalışmada, kişiliğin boyutu olan uyumluluk faktörü ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişiliğin boyutlarından olan uyumluluk faktörü ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ilişki bulunmasında; uyumluluk puanları yüksek olan bireylerin, diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlamaya yatkın, empatik bireyler olmaları etkili olmuş olabilir (Graziano ve Tobin, 2009). Duygu düzenleme stratejileri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada uyumluluk puanları yüksek olan bireylerin genellikle dikkat dağıtma, bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini kullanabilecekleri belirtilmiştir (Gross, 2014). Söz konusu stratejiler, bireylerin duygularını düzenleme becerileri üzerinde etkili olabilecek unsurlardır.

Kişilik boyutunun deneyime açıklık faktöründen yüksek puan alan bireyler, genellikle karmaşık yaşam deneyimlerine ve özgün, derin bilişsel içeriklere sahiptir (Ulu ve Bulut, 2017). Bu bireylerin, yaşam deneyimlerinden ötürü karşılaştıkları durum ve olaylar karşısında; durum seçimi, durum değişikliği, duygu düzenleme stratejilerini iyi kullanabilecekleri düşünülmektedir (Purnamaningsih, 2017). Ayrıca derin bilişsel içerikleri sayesinde bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi konusunda da daha avantajlı olabilecekleri öngörülmüştür. Bu bağlamda araştırmada, deneyime açıklık faktörü ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olacağı düşünülse de mevcut çalışmada istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Literatür incelendiğinde ise kişilik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerle ilgili yürütülen çalışmalarda, mevcut çalışmadaki ile hem benzer hem de farklı sonuçlar olduğu saptanmıştır. Kuzucu vd., (2020) yılında yapmış oldukları araştırmada, duygu düzenleme becerilerinin kişiliğin boyutlarından; dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık faktörleri ile pozitif, duygusallık ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Gökdağ ve Naldöken (2020) yılında nevrozizm dışındaki bütün kişilik faktörlerinden yüksek puan alan bireylerin, olumlu duygularını

artırmaya yönelik stratejiler kullandığını saptamıştır. Farklı bir çalışmada ise yüksek zarardan kaçınma, düşük kendi kendini yönetme gibi işlevsiz kişilik özellikleri duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili bulunmuştur (Wolz, 2015).

Duyguların yeme davranışını etkilediği süreç, beslenme alanındaki çözülmemiş merkezi sorulardan biri olarak ortaya çıkmaktadır (Leith ve Baumeister, 1996). Bununla birlikte yeme davranışındaki değişikliği ortaya çıkaran şeyin duygunun kendisi değil duygunun ele alınma şekli olacağı belirtilmektedir (Wiser ve Telch, 1999). Bu nedenle mevcut araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ile beslenme alışkanlıkları arasında ilişki olabileceği ileri sürülmüştür. Yapılan araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ile beslenme alışkanlığının boyutu olan kontrolsüz yeme, duygusal yeme, açlığa duyarlılık faktörleri arasında pozitif, kısıtlayıcı yeme faktörü ile negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Kontrolsüz yemenin mekanizmasında, öz kontrol kaybı odak noktadır ve bu durum dürtüsellikle ilintilidir (Vainik vd., 2015). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler ise olumsuz duygular karşısında dürtülerini kontrol etmekte sıkıntılar yaşamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Hem duygu düzenleme güçlüğü hem de kontrolsüz yeme mekanizmasında dürtü kontrolü önemli olduğu için birinde yaşanan sapmanın, diğerini etkilemesi muhtemeldir. Bu nedenle, tıpkı araştırma sonucunda olduğu gibi kontrolsüz yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ilişki çıkmasında iki kavramdaki ortak nokta olan; dürtülerin etkisinde kalma ve kontrol kaybı yaşama etkili olmuş olabilir. Liu vd. (2008) yılında yapmış oldukları çalışmada dürtü kontrolünün yeme tutumları üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Mevcut çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme arasında pozitif ilişki bulunmasında; engellenememiş aşırı gıda alımının, duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmadığı durumlarda bir nevi duyguları düzenlemek için işlev görmesi etkili olmuş olabilir.

Mevcut çalışmada, kısıtlayıcı yeme tutumu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kısıtlayıcı yemede, bireyin kilosunu korumak amacıyla yediği gıdaları kısıtlama durumu söz konusudur (Polivy ve Herman, 1987). Kısıtlanan gıdaların, süreç içerisinde zihni meşgul etmesine rağmen bireylerin diyetine sadık kalabilmesi aslında bir nevi dürtü kontrolü ile bağlantılıdır

(Ogren, 2008). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler ise dürtülerini kontrol etmekte güçlük çekmektedirler (Gratz ve Roemer, 2004). Bu bağlamda, aralarındaki ilişkinin negatif yönlü olmasına; kısıtlayıcı yemede belirli bir seviyeye kadar dürtü kontrolü söz konusu olması, duygu düzenleme güçlüğünde ise dürtüleri kontrol etmekte güçlük yaşanması sebebiyet vermiş olabilir.

Açlığa duyarlılık kavramı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ilişki çıkmasında “farkındalık eksikliği” kavramı etkili olmuş olabilir. Açlığa duyarlılık puanları yüksek olan bireyler, tokluk sinyallerini algılamak noktasında zayıf kalmaktadırlar, içsel uyarılardan çok dışsal uyarıların etkisindedirler (Schachter, 1968). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler de duygularını anlama ve anlamlandırma noktasında farkındalık eksikliği yaşamaktadırlar (Gratz ve Roemer, 2004).

Alan yazın incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ile beslenme alışkanlığı arasında benzer ilişkiler olduğu saptanmıştır. Sim ve Zeman (2006) yılında yürütmüş oldukları çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün yeme tutumları üzerinde önemli bir etken olduğunu saptamıştır. Lavender ve Anderson (2010) yılında yürütmüş oldukları çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün yeme bozuklukları üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Leahy (2002) yılında yapmış olduğu araştırmada, duygular karşısında güçlük yaşama ile beslenme alışkanlığı arasında çeşitli ilişkiler olduğunu saptamıştır.

Bireyin kişiliği, sağlıkla ilgili birçok davranışla ve yeme alışkanlıklarıyla ilişkilendirilmiştir (Möttus vd., 2012). Önceki çalışmalar, kişilik özelliklerinin yeme tarzları (Heaven vd., 2001) ve yemek seçimleri (Tiainen vd., 2013) ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Mevcut çalışmada da kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasında çeşitli ilişkiler saptanmıştır. Kişiliğin boyutlarından olan dürüstlük-alçak gönüllülük ve sorumluluk faktörleri, beslenme alışkanlığının boyutu olan; kontrolsüz yeme, duygusal yeme ve açlığa duyarlılık faktörleri ile negatif, kısıtlayıcı yeme ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Stres faktörünü önlemede ve kontrol etmede önemli faktör olan sorumlu kişilik özelliği, duygusal yemeyi, kontrolsüz yemeyi ve açlığa yatkın olmayı, azaltmış olabilir. Alan yazın incelendiğinde, mevcut çalışmadaki sonuçlarla uyumlu olacak şekilde benzer sonuçlara rastlanmıştır. Nevrotizm, sorumluluk ve dışadönüklük

faktörlerinin, yeme stillerini önemli ölçüde etkilediği görülmüştür (Keller ve Siegrist, 2015). Sorumluluk faktörü, kısıtlayıcı yeme ile nevrozizm faktörü ise duygusal ve dışsal yeme ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Keller ve Siegrist, 2015). Lisans öğrencileri üzerinde yürütülen bir diğer çalışmada, duygusal ve dışsal yeme; sorumluluk ile negatif, nevrozizm ile pozitif ilişkili olarak bulunmuştur (Heaven vd., 2001). Sorumlu kişilik özelliği ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiye dair yürütülen farklı çalışmalarda ise sorumlu kişilik özelliğinin, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının en sabit göstergesi olduğu da görülmüştür (Wright, 2014).

Mevcut araştırmada, uyumluluk faktörü ile beslenme alışkanlığının boyutu olan; kontrolsüz yeme ve açlığa duyarlılık faktörleri ile negatif, kısıtlayıcı yeme ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, farklı sonuçlara rastlanmıştır. Kişiliğin yeme tercihine etkisi ile ilgili yürütülen çalışmada, yumuşak başlılık ile dışsal yeme davranışı arasında ilişki bulunmuştur (Altıntaş ve Özgen, 2017).

Mevcut araştırmada, kişiliğin boyutlarından olan dışadönüklük faktörü ile beslenme alışkanlığının boyutlarından kısıtlayıcı yeme faktörü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mevcut araştırma sonucundan farklı olarak üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada, kişilik ve sağlıklı davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir; çalışmada, dışadönüklük puanları yüksek olan bireylerin aşırı yemek yemeye meyilli oldukları bulunmuştur (Raynor ve Levine, 2009). Başka bir çalışmada ise dışadönüklük puanları düşük olan bireylerin, olumsuz duygular karşısında aşırı yeme eğilimi gösterdikleri saptanmıştır (Ruiz vd., 2017).

Kişiliğin boyutlarından olan duygusallık ve deneyime açıklık faktörleri ile beslenme alışkanlığının boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mevcut araştırmada, deneyime açıklık ve beslenme alışkanlığı arasında ilişki bulunamamış olmasına rağmen literatürde yer alan çalışmalarda, beslenme alışkanlıklarının deneyime açıklık faktörü ile en fazla ilişkili olduğuna dair sonuçlar yer almaktadır. Deneyime açıklık puanları yüksek olan bireylerin, değişime açık olmaları ve yeniliği deneyimleme istekleri sayesinde özellikle beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye potansiyel olarak daha yatkın bireyler olduğu saptanmıştır (Möttus vd., 2012). Yürütülen bir diğer çalışmada ise duygusal anlamda tutarsız ve yeni deneyimlere

kapalı olan bireylerin duygusal yemeye daha meyilli oldukları görülmüştür (Altıntaş ve Özgen, 2017).

5.3. Kişilik ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün Tartışılması

Bu araştırmanın, odak noktası şu soruya yanıt vermektir: Kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün ne olduğu. Mevcut araştırmada; dürüstlük alçak gönüllülük, duygusallık, dışadönüklük ve uyumluluk kişilik faktörleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise kişilik faktörünün duygularla (Kesen, 2014) ve duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğu görülmüştür (Şarlak, 2008). Farklı bir çalışmada ise duygu düzenleme becerileri gelişmiş olan bireylerin diğerlerine göre farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu bulunmuştur (Thompson, 1994). Yürütülen boylamsal çalışmaların birinde ise kişilik özelliklerinin duygu düzenleme becerilerini yordadığı tespit edilmiştir (Kokkonen ve Pulkkinen, 2001). Duygu düzenlemede yaşanan zorlukların ise yeme bozuklukları başta olmak üzere birçok psikopatoloji ile ilişkili olduğu görülmüştür (Aldao vd, 2010). Çok sayıda çalışma yeme bozukluklarını, duygu düzenleme güçlüğü'nün ortaya çıkan sonucu olarak görmektedir (Karvat, 2021).

Bu çalışma, kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin önleyici bir unsur ya da risk faktörü olabileceğini göstermiştir. Duygu düzenleme, kişinin psikolojik iyi oluşu ile yakından ilişkilidir (Gross ve Muñoz, 1995). Patolojik yeme tutumları olan bireylerde, duygu düzenleme güçlüğü'nün görülmesi; duygu düzenleme güçlüğü ile patolojik yeme tutumları arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Haynos ve Fruzetti, 2011). Bu bağlamda duygu düzenleme becerilerinin, sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturmak ve bu alışkanlıkların sürekli hale getirilmesinde önemli olduğu görülmektedir.

Çalışmanın diğer bölümlerinde de belirtildiği üzere kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün birlikte ele alındığı çalışmalar alanyazında mevcut değildir.

5.4. Sonuçlar

Bu araştırmada, kişiliğin boyutu olan; dürüstlük-alçak gönüllülük, duygusallık, dışadönüklük ve uyumluluk faktörlerinin, beslenme alışkanlığı üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Kişiliğin boyutlarından; duygusallığın, duygu düzenleme güçlüğü üzerinde pozitif yönde ve dürüstlük-alçak gönüllülük, uyumluluk ve dışadnklğn duygu düzenleme güçlüğü üzerinde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı etkisi bulunmuştur. Deneyime açıklık ve sorumluluk, duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğünün; kısıtlayıcı yeme üzerinde negatif yönde, kontrolsüz yeme, duygusal yeme, açlığa duyarlılık üzerinde ise pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı derecede bir etkisi bulunmuştur.

Kişiliğin boyutlarından olan dürüstlük-alçak gönüllülük; kontrolsüz yeme duygusal yeme ve açlığa duyarlılık faktörü ile negatif, kısıtlayıcı yeme ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Kişiliğin boyutlarından olan duygusallık faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutlarından alınan puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kişiliğin boyutlarından olan dışadönüklük faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutu olan kısıtlayıcı yeme faktöründen alınan puanlar arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Kişiliğin boyutlarından olan uyumluluk faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutlarından olan; kontrolsüz yeme ve açlığa duyarlılık faktöründen alınan puanlar arasında negatif yönde, kısıtlayıcı yeme faktöründen alınan puanlar arasında pozitif yönde ilişkiler elde edilmiştir. Uyumluluk faktörü ile duygusal yeme arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Kişiliğin boyutlarından olan sorumluluk faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutlarından olan kontrolsüz yeme, duygusal yeme ve açlığa

duyarlılık faktöründen alınan puanlar arasında negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Kısıtlayıcı yeme faktöründen alınan puanlar ile ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Kişiliğin boyutlarından olan deneyime açıklık faktöründen alınan puanlar ile beslenme alışkanlığının boyutlarından alınan puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü ile beslenme alışkanlıklarının boyutları olan; duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve açlığa duyarlılık faktörleri arasındaki ilişkiler pozitif ve anlamlı olarak saptanmıştır. Beslenme alışkanlığının boyutu olan kısıtlayıcı yeme faktörü ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki ise negatif ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak saptanmıştır.

Kişiliğin boyutlarından; dürüstlük alçak gönüllülük, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk faktörlerinin duygu düzenleme güçlüğü değişkeni ile negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Kişiliğin boyutlarından olan duygusallık faktörü ve duygu düzenleme güçlüğü değişkeni arasındaki ilişki ise pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak saptanmıştır. Kişiliğin deneyime açıklık boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü değişkeni arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre açlığa duyarlılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kısıtlayıcı yeme faktöründen en yüksek puan alanlar; 34-40 yaş arasındaki bireylerdir. Kısıtlayıcı yeme faktöründen en düşük puan alanlar; 18-24 yaş arasındaki katılımcılardır.

Evliler, bekârlara göre kısıtlayıcı yeme faktöründen daha yüksek puan almıştır.

Bekârlar, evlilere göre açlığa duyarlılık faktöründen daha yüksek puan almıştır.

5.5. Öneriler

Bu bölümde, araştırma bulgularına dayalı öneriler, ardından uygulamaya ve ileride yapılacak benzer çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.5.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler

Mevcut çalışmada, kişilik ve beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, beslenme alışkanlığı üzerindeki sağlıksız sapmaların azalmasını sağlayabilir.

5.5.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Yürütülen bu çalışmada kişilik özelliklerinin beslenme alışkanlıklarına olan etkisi saptanmıştır. Kişilik özelliklerinin; insanların ne yediğini, nasıl şekillendirdiği araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda bireyler için kişilik özellikleri baz alınarak diyet yönergeleri formüle edilebilir, belirli kişilik tiplerine özel diyet müdahaleleri geliştirilebilir.

2. Duygu düzenleme güçlüğü ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri anlamak sağlıklı ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarını anlamak için oldukça önemlidir. Bu ara bağlantı, hangi koşullar altında hangi tür bireylerin sağlıksız beslenme tercihi davranışları riski altında olduğunun anlaşılmasına yardımcı olabilir. Bu kişiye özel sağlık tedavilerine katkı sunabilir: Bir bireyin sağlığını iyileştirebilecek ve daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmesini sağlamak için etkili duygu yönetimi ile ilgili kişiselleştirilmiş müdahaleler geliştirilebilir.

3. Beslenme alışkanlıklarındaki patolojik tutumların azaltılabilmesi amacıyla önleyici ve gelişimsel çalışmalara ağırlık verilebilir. Beslenme alışkanlıkları üzerindeki patolojik tutumların azaltılmasında duygu düzenleme kavramı bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda çocukluktan itibaren başlayan ve hayat boyu süren duygu düzenlemeye yönelik eğitimler verilebilir. İlave olarak olumsuz duygularla baş etmekte güçlük yaşayan, yeme tutumları patolojik olan ya da riskli olan öğrencilerin okullarda tespiti yapılarak destek grupları oluşturması sağlanabilir.

5.5.3. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Araştırmanın örneklemini 18-40 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Daha sonra yapılacak araştırmalar, çocuklar üzerinde yürütülebilir ve bu araştırmaya

ebeveynlerin beslenme uygulamaları da dâhil edilerek, aile faktörünün çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi ortaya çıkarılabilir.

2. Araştırmada nicel yöntemler kullanılmıştır ve örneklem grubundan belirli bir zamanda tek veri toplanmıştır. Özellikle duygu düzenleme mekanizmasının kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiye aracılık etkisinin saptanmasında aynı grup ile farklı zamanlarda veriler toplanması, bireylerin farklı yaşlarda yaşadığı olaylar karşısında; kişilik özelliklerindeki değişimi, duygu düzenleme becerilerini ve bunların beslenme alışkanlıklarına etkisini ortaya koyacaktır.

3. Araştırmanın konusu olan kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki yerli literatürde çok çalışılmamış bir konudur. Kişilik özelliklerinin, beslenme alışkanlıklarını yordaması literatürde daha ileriki çalışmaların temelini oluşturarak bu konularla ilintili başka çalışmaların yürütülmesi için yol gösterici olacaktır.

4. Araştırmadaki örneklem grubu klinik olmayan popülasyondan oluşmaktadır. Bu bağlamda gelecekte yapılan çalışmalarda; klinik gruptan veriler toplanabilirse, klinik olmayan grupla karşılaştırmalar yapılabilir, kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü daha net ortaya çıkarabilir.

BÖLÜM 6

KAYNAKÇA

- Açıköz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyeterlilik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara Üniversitesi örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Akgönül, G. (1985). Çocukta beslenmenin önemi ve amacı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(1), 51-56. 06.06.2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/837429> adresinden erişildi.
- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Akyol, P. ve İmamoğlu, O. (2019). Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre beslenme alışkanlıkları. *Spormetre*, 17(3), 67-77. <https://doi.org/10.33689/spormetre.567092>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allik, J. ve McCrae, R. R. (2004). Toward a geography of personality traits patterns of profiles across 36 cultures. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 35(1), 13-28. <https://doi.org/10.1177/0022022103260382>
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

- Almerico, G. (2014). Food and identity: Food studies, cultural, and personal identity. *Journal of International Business and Cultural Studies*, 8(2014). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26973.05608>
- Altınel, Ş. (2018). *Kadınlarda yeme bozuklukları belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçimi, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumları ile ilişkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altıntaş, M. ve Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810. <https://doi.org/10.24289/ijsser.335318>
- Andersen, A. E. Yager, J. (2005). Eating disorders. B. J. Sadock & V. A. Sadock (Ed.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry Vol. 1* (8. baskı) içinde (s. 2002-2021). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Ankara Ticaret Borsası. (2019). *Dünyada ve Türkiye’de Beslenme Sorunu*. 11 Haziran 2022 tarihinde https://www.ankaratb.org.tr/lib_upload/116_D%C3%9CNYADA%20VE%20T%C3%9CRK%C4%B0YE%E2%80%99DE%20BESLENME%20SORUNU_17_10_2011.pdf adresinden erişildi.
- Aparicio, E.; Canals, J.; Arija, V.; De Henauw S. and Michels N. (2016). The role of emotion regulation in childhood obesity: implications for prevention and treatment. *Nutrition Research Reviews*, 29(1), 17-29. <https://doi.org/10.1017/S0954422415000153>
- Aras, İ. (2022). *Sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arifoğlu, B. (2016). *Ergenlerde ebeveyne bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide dil kullanımı ve içgörünün aracılık etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ashton, M. C., Lee, K. ve Son, C. (2000). Honesty as the sixth factor of personality: Correlations with Machiavellianism, primary psychopathy, and social adroitness. *European Journal of Personality*, 14, 359-368. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200007/08\)14:4<359::AIDPER382>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200007/08)14:4<359::AIDPER382>3.0.CO;2-Y)
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2001). A theoretical basis for the major dimensions of personality. *European Journal of Personality*, 15(5), 327-353.
- Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., De Vries, R. E., Di Blas, L., Boies, K. ve De Raad, B. (2004). A six-factor structure of personality-descriptive adjectives: Solutions from psycholexical studies in seven languages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 356-366.
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2005). A defence of the lexical approach to the study of personality structure. *European Journal of Personality*, 19(1), 5-24.
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure, *Personality & Social Psychology Review*, 11(2), 150-166.
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2009). The HEXACO-60: A short measure of the major dimensions of personality. *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 340-345.
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2010). On the cross-language replicability of personality factors. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 436-441.
- Ashton, M. C., Lee, K. ve De Vries, R. E. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 139-152.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1999), *Psikolojiye Giriş*, Ankara: Arkadaş Yayınları.

- Azizi, A., Mohammadkhani, P., Pourshahbaz, A., Doulatshhi, B. ve Moghaddam, S. (2018). Role of Emotion Regulation in Psychopathology. *Iranian Rehabilitation Journal*, 16(2), 113-120. <https://doi.org/10.32598/IRJ.16.2.113>
- Ball, K. ve Lee, C. (2000). Relationships between psychological stress, coping and disordered eating: A review. *Psychology and Health*. 14, 1007-1035.
- Bariola, E., Hughes, E. K., ve Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21(3), 443–448. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9497-5>
- Barr, R. G. (1990). The early crying paradox: a modest proposal. *Human Nature*, 1(4), 355–389. <https://doi.org/10.1007/BF02734051>
- Baştürk, S. ve Taştepe, M. (2013). Evren ve örneklem. S. Baştürk (Ed.), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (129-159). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Baylan, N. (2008). *Pilates egzersizinin değişik yaş gruplarında bazal metabolizma ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bem, S. L. (1993). *The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality*. Connecticut: Yale University Press.
- Benbaibeche, H., Bounihi, A. ve Koceir, E. A. (2020). Leptin level as a biomarker of uncontrolled eating in obesity and overweight. *Irish Journal of Medical Science (1971 -)*, 190, 155-161. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02316-1>
- Bilgiz, Ş. ve Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990. 28 Ağustos 2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/611411> adresinden erişilmiştir.

- Blair, E. H., Wing, R. R. ve Wald, A. (1991). The effect of laboratory stressors on glycemic control and gastrointestinal transit time. *Psychosomatic Medicine*, 53(2), 133–143. <https://doi.org/10.1097/00006842-199103000-00003>
- Boeree, G. (2006). *Personality Theories*. 01 Temmuz 2022 tarihinde <http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html> adresinden erişilmiştir.
- Booth, D.A. (1994). *Psychology of nutrition*. ss. 89-91. London: Taylor & Francis.
- Booth, C., Spronk, D., Grol, M. ve Fox, E. (2017). Uncontrolled eating in adolescents: The role of impulsivity and automatic approach bias for food. *Appetite*, 120, 636-643. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.024>
- Bosse, T., Pontier, M. ve Treur, J. (2010). A computational model based on Gross' emotion regulation theory. *Cognitive Systems Research*, 11(3), 211-230. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2009.10.001>
- Bothmer, M. I. K. v. ve Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences*, 7(2), 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2005.00227.x>
- Braet, C.; Claus, L.; Goossens, L.; Moens, E.; Vlierberghe, L. V. ve Soetens, B. (2008). Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 733–743. <https://doi.org/10.1177/1359105308093850>
- Bruch, H. (1975). Obesity and anorexia nervosa: psychosocial aspects. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 9(3), 159–161. <https://doi.org/10.3109/00048677509159842>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent–child attachment and emotion regulation. *Special Issue: Attachment in Middle Childhood: Theoretical Advances and New Directions in an Emerging Field*, 148, 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>

- Brummett, B. H., Siegler, I. C., Day, R. S. ve Costa P. T. (2008). Personality as a Predictor of Dietary Quality in Spouses During Midlife, *Behavioral Medicine*, 34(1), 5-10. <https://doi.org/10.3200/BMED.34.1.5-10>
- Bryant, E. J., King, N. A., ve Blundell, J. E. (2007). Disinhibition: its effects on appetite and weight regulation. *Obesity Reviews*, 9(5), 409–419. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789x.2007.00426.x>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*, İ. D. Erguvan-Sarıoğlu (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. (5. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buturak, S. V., Sarı, E., Oğuztürk, Ö. ve Güneş, A. K. (2016). Estetik cerrahi hastalarında kişilik özellikleri. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 41(3), 554-558.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınları.
- Byrnes, N. K. ve Hayes, J. E. (2015). Gender differences in the influence of personality traits on spicy food liking and intake. *Food Quality and Preference*, 42, 12-19. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2015.01.002>
- Cappelleri, J. G.; Bushmakin, A. G.; Gerber, R. A.; Leidy, N. K.; Sexton, C. C.; Karlsson, J. ve Lowe, M. R. (2009). Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. *International Journal of Obesity*, 33, 611-620. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.74>
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228–283. <https://doi.org/10.2307/1166148>

- Cattell, R. B. (1950). *Personality: A systematic theoretical and factual study*, 1st ed. 1-21
- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2013). *Personality: Theory and Research* (12th Ed.) New York: John Wiley & Sons.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 814–833. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.814>
- Cho, M. S., Kim, M. ve Cho, W. (2014). Relationships of adolescent's dietary habits with personality traits and food neophobia according to family meal frequency. *Nutrition Research and Practice*, 8(4), 476-481. <https://doi.org/10.4162/nrp.2014.8.4.476>
- Clen, S. L., Mennin, D. S., vs Fresco, D. M. (2013). Emotion Regulation Strategies. In S. G. Hofmann (Ed.), *Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*, NY: John Wiley & Sons. 1–21. doi:10.1002/9781118528563.wbcbt05
- Cole, P. M.; Michel, M. K. ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Colman, A. M. (2015). *A Dictionary of Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Conner, T. S., Thompson, L. M., Knight, R. L., Flett, J. A. M., Richardson, A. C. ve Brookie, K. L. (2017). The role of personality traits in young adult fruit and vegetable consumption. *Frontiers in Psychology*, 8, 119. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00119>
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R., (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and individual differences*, 13(6), 653-665. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.002>

- Crick, N. R., ve Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74–101. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.74>
- Cummings, J. A. ve Sanders, L. (2019). *Introduction to Psychology*. SK: University of Saskatchewan Open Press.
- Çağlar Bektaş, S., Yazıcı, H. ve Altun, F. (2013). Öğretmenlerin kişilik özellikleri ve kişisel sağlık davranışları ile depresif belirtileri arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 127-141. 07.01.2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisosbil/issue/2832/38487> adresinden erişildi.
- Çelik, E. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Çelik, B. N. (2022). *Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çenesiz, G. Z. (2015). *The Relationship Between Eating Attitudes, Personality Factors, Weight Perception, Self-Esteem, Appearance Esteem, And Eating Regulation Motivations Based On Self Determination Theory*. Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çolak, Ç. H. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., La Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., Bell, M. E., Bhatnagar, S., Laugero, K. D. ve Manalo, S. (2003). Chronic stress and obesity: a new view of "comfort food". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100(20), 11696–11701. <https://doi.org/10.1073/pnas.1934666100>

Danner, U. N., Sternheim, L. ve Evers, C. (2014). The importance of distinguishing between the different eating disorders (sub)types when assessing emotion regulation strategies. *Psychiatry research*, 215(3), 727–732. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.01.005>

De Bruijn, G. J., Kremers, S.P., Van Mechelen, W., Brug, J. (2005). Is personality related to fruit and vegetable intake and physical activity in adolescents? *Health Education Research*, 20(6), 635–644. <https://doi.org/10.1093/her/cyh025>

De Lauzon, B., Romon, M., Deschamps, V., Lafay, L., Borys, J. M., Karlsson, J., Ducimetière, P. ve Charles M. A. (2004). The three-factor eating questionnaire-R18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. *Nutritional Epidemiology*, 134(9), 2372-2380. <https://doi.org/10.1093/jn/134.9.2372>

De Lauzon Guillain, B., Romon, M., Musher-Eizenman, D., Heude, B., Basdevant, A., Charles, M. A. ve Fleurbaix-Laventie Ville Santé Study Group. (2009). Cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating: correlations between parent and adolescent. *Maternal & Child Nutrition*, 5(2), 171-178. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2008.00164.x>

Demir, Ü. (2020). Kardeş durumu ve mutluluk: çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 798-808. 21 Temmuz 2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1066083> adresinden erişilmiştir.

Demirezen, E. ve Coşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-

178. 01.05.2022 tarihinde <https://www.ttb.org.tr/STED/sted0805/adolesan.pdf> adresinden erişilmiştir.

Demirgil, Z, Erdem, R. (2019). Meslek ve Kişilik Etkileşiminin Büyük Beşli ve RIASEC Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 231-245. 21 Ağustos 2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/881984> adresinden erişilmiştir.

Dilistan Shipman, Z. ve Durmuş, B. (2016). The impact of personality traits on intention to try new tastes: Food related behaviours of Generation X and Y due to personality traits. *European Journal of Business and Management*, 8(23), 164-170. 01.07.2022 tarihinde <https://www.iiste.org/Journals/index.php/EJBM/article/view/32455/33346> adresinden erişildi.

Dobur, M. N. (2022). *Pandemi döneminde 18-65 yaş arası bireylerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. Tıpta uzmanlık tezi. T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Şişli Hamidiye Etfal Sağlık Uygulama Ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği, İstanbul.

Duenyas, R. (2014). *The Relation Between Eating Attitudes, Attachment And Emotion Regulation*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2013). Ergenlerde duygu düzenlemenin yordayıcısı olarak cinsiyet, depresif belirtiler ve psikosomatik belirtilerin incelenmesi. *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. 8-11 Eylül. 249-251. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Ekman, P., ve Friesen, W. V. (1972). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial cues*. NJ: Prentice Hall.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200. <http://dx.doi.org/10.1080/02699939208411068>

- Ekman, P., Matsumoto, D. ve Friesen, W. V. (1997). Facial expressions in affective disorders. In P. Ekman & E. L. Rosenberg (Eds.), *What the face reveals*. New York: Oxford University Press, 331-341.
- Elder, S. J., Neale, M. C., Fuss, P. J., Lichtenstein, A. H., Greenberg, A. S., McCrory, M. A., Bouchard, T. J., Jr, Saltzman, E. ve Roberts, S. B. (2012). Genetic and Environmental Influences on Eating Behavior - A Study of Twin Pairs Reared Apart or Reared Together. *The Open Nutrition Journal*, 6, 59-70. <https://doi.org/10.2174/1874288201206010059>
- Elfhag, K. ve Erlanson Alberttson, C. (2006). Sweet and Fat Taste Preference in Obesity Have Different Associations With Personality and Eating Behavior. *Physiology & Behavior*, 88(1-2), 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.03.006>
- Engler, B. (2013). *Personality Theories: An Introduction*. (9th Ed.). CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Eren, E. ve Özer, İ. (2018). Eski Anadolu Toplumlarında Beslenme Alışkanlıkları. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2, 308-323.
- Ergin, E. (2022). *Yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. T.C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eskici, G. (2020). COVID-19 Pandemisi: Karantina İçin Beslenme Önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Ö.S), 124-129. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.722546>
- Eskine, K. J., Kacinik, N. A. ve Prinz, J. J. (2011). A bad taste in the mouth: gustatory disgust influences moral judgment. *Psychological Science*, 22(3), 295-299. <https://doi.org/10.1177/0956797611398497>
- Evers, C., Stok, F. M. ve De Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>

- Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of personality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Eysenck, H. J. ve Eysenck, S. (1963). *Eysenck Personality Inventory*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Eysenck, H. J. ve Cookson, D. (1969). Personality in primary school children: 3. Family background. *British Journal of Educational Psychology*, 40, 117–131.
- Eysenck, H. J. (1980). Autobiography. In G. Lindzey (Ed.), *A history of psychology in autobiography*. San Francisco: W. H. Freeman, 153-187.
- Eysenck, H. J. (1983). A biometrical-genetical analysis of impulsive and sensation seeking behavior. In M. Zuckerman (Ed.), *Biological bases of sensation seeking, impulsivity, and anxiety*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1-27.
- Eysenck, H. J. ve Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. NY: Plenum Press.
- Eysenck, H. J. ve Gudjonsson, G. H. (1989). *The causes and cures of criminality*. New York: Plenum Press.
- Eysenck, H. J. (1990). Genetic and environmental contributions to individual differences: The three major dimensions of personality. *Journal of Personality*, 58(1), 245–261. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1990.tb00915.x>
- Eysenck, H. J. (1997). Personality and experimental psychology: The unification of psychology and the possibility of a paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1224–1237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1224>
- Ewen, R. B. (2014). *An Introduction To Theories Of Personality (7th Ed.)*. NY: Psychology Press.

- Fairburn, C. G., Jones, R., Peveler, R. C., Hope, R. A. ve O'connor, M. (1993). Psychotherapy and bulimia nervosa: Longer-term effects of interpersonal psychotherapy, behavior therapy, and cognitive behavior therapy. *Archives of General Psychiatry*, 50(6), 419-428.
- Fairburn, C. G., Norman, P. A., Welch, S. L., O'connor, M. E., Doll, H. A. ve Peveler, R. C. (1995). A prospective study of outcome in bulimia nervosa and the long-term effects of three psychological treatments. *Archives of General Psychiatry*, 52(4), 304-312
- Fairburn, C. G., Doll, H. A., Welch, S. L., Hay, P. J., Davies, B. A., ve O'connor, M. E. (1998). Risk factors for binge eating disorder: a community-based, case-control study. *Archives of General Psychiatry*, 55(5), 425-432.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z. ve Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509-528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8)
- Fairburn, C. G. ve Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *The Lancet*, 361, 407-416.
- Feist, J., Feist, G. J. ve Roberts, T. A. (2013). *Theories Of Personality* (Eighth Edition). New York: McGraw-Hill.
- Ferriera, M. (2018). Essential nutrients and why your body needs them. 14 Eylül 2022 tarihinde <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/six-essential-nutrients>. adresinden erişilmiştir.
- Fisher, J. O., ve Birch, L. L. (1999). Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 69(6), 1264-1272.
- Freud, S. (1949). *Inhibitions, Symptoms And Anxiety* (3th Ed.). London: The Hogarth Press.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.

- Funder, D. C. (2016). Taking Situations Seriously: The Situation Construal Model and the Riverside Situational Q-Sort. *Current Directions in Psychological Science*, 25(3), 203–208. <https://doi.org/10.1177/0963721416635552>
- Gadewal, A. ve Gadewal, A. (2022). Psycho-Social factors effecting personality. *International Research Journal of Management Sociology & Humanities*, 13(3), 166-169.
- García García, I., Neşeliler, S., Morys, F., Dadar, M., Yau, Y. H. C., Scala, S. G., Zeighami, Y., Sun, N., Collins, D. L., Vainik, U. ve Dagher, A. (2021). Relationship between impulsivity, uncontrolled eating and body mass index: a hierarchical model. *International Journal of Obesity*, 46, 129–136. doi: 10.1038/s41366-021-00966-4
- Garibağaoğlu, M.; Budak, N.; Öner, N.; Sağlam, Ö. ve Nişli, K. (2006). Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-180.
- Gençtanırım Kurt, D., Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S. ve Özer, A. (2015). Psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15-24. 21 Ağustos 2022 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42746/515_940#article_cite adresinden erişilmiştir.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye giriş: psikoloji ve yaşam*. Gamze Sart (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229. doi:10.1037/0022-3514.59.6.1216
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26–42. doi:10.1037/1040-3590.4.1.26
- Goldberg, L.R. ve Strycker, L. A. (2002). Personality traits and eating habits: The assessment of food preferences in a large community sample. *Personality and*

Individual Differences, 32(1), 49-65. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00005-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00005-8)

Gökdağ, C. ve Naldöken, B. (2020). Kişilerarası duygu düzenlemenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2021, 24, 41- 52. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.79106>

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And İnitial Validation Of The Difficulties İn Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Graziano, W. G., ve Tobin, R. M. (2009). Agreeableness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior*. NY: Guilford Press.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154–189. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>

Greeno, C. G. ve Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444–464. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.444>

Grillon, C., Quispe-Escudero, D., Mathur, A. ve Ernst, M. (2015). Mental fatigue impairs emotion regulation. *Emotion*, 15(3), 383–389. <https://doi.org/10.1037/emo0000058>

Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (1999). *Emotion regulation: Past, present, future. Cognition and Emotion, 13*(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. American Psychological Association. 13-35.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. NY: The Guilford Press, 3-20.
- Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland Jones ve L. F. Barrett (Eds.), *Handbook Of Emotions*. NY: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. NY: The Guilford Press, 3-20.
- Grube, G. M. ve Reeve, C. D. C. (1974). *Plato Republic*. Indianapolis, IN: Hackett Publishing.
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26*, 24-30. 14 Ağustos 2022 tarihinde <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423876631.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Gümüş, G. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin anneye bağlanma stilleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans

tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Gürbüz, Z. (1999). *Beslenme Bilgisi Turizm Otelcilik Bilgisi*. Ankara: Meksa Yayın.

Hall, C. S., Lindzey, G. ve Campbell J. B. (2007). *Teorias Da Personalidade* (4ª Edição). Porto Alegre: Artmed.

Hasipek, S. ve Sürücüoğlu, M. S. (16-18 Kasım 1994). Çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Aile kurultayı; Değişim sürecinde aile; Toplumsal kalkınma ve demokratik değerler*. Ankara.

Haynos, A. F. ve Fruzzetti, A. E. (2011). Anorexia nervosa as a disorder of emotion dysregulation: Evidence and treatment implications. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(3), 183–202. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2011.01250.x>

Haynos, A. F., Watts, A. W., Loth, K. A., Pearson, C. M. ve Neumark-Stzainer, D. (2016). Factors predicting an escalation of restrictive eating during adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), 391-396. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.03.011>

Heatherton, T. F.; Polivy, J. ve Herman, C. P. (1990). Dietary restraint: Some current findings and speculations. *Psychology of Addictive Behaviors*, 4(2), 100–106. <https://doi.org/10.1037/h0080580>

Heatherton, T.F. ve Baumeister, R.F. (1991). Binge eating as escape from selfawareness. *Psychol Bull*, 110, 86-108.

Heaven, P. C. L., Mulligan, K., Merrilees, R., Woods, T. ve Fairouz, Y. (2001). Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 30(2), 161-166. <https://doi.org/10.1002/eat.1068>

- Herman, C. P. ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647–660. <https://doi.org/10.1111/j.14676494.1975.tb00727.x>
- Herman, C.P. and Polivy, J. (1980) *Restrained Eating*, Philadelphia: Saunders.
- Horacek, T. M., ve Betts, N. M. (1998). College students' dietary intake and quality according to their myers briggs type indicator personality preferences. *Journal of Nutrition Education*, 30(6), 387–395. doi:10.1016/s0022-3182(98)70361-9
- Horzum, M. B.; Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 398-408. <https://doi.org/10.19126/suje.298430>
- Intiful, F. D., Oddam, E. G., Kretchy, I. ve 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). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0286-z>
- İnce, E. H. (2022). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ve dijital flört şiddeti arasındaki ilişkide olumlu duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Jokela, M., Hintsanen, M., Hakulinen, C., Batty, G. D., Nabi, H., Singh-Manoux, A. ve 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.

Kalkavan, A., Özkara, A. B., Alemdağ, C. ve Çavdar, S. (2016). Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(1), 329-339. 10 Ağustos 2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjscs/issue/24486/259561> adresinden erişilmiştir.

Kang, H. S. (2010). *Emotion regulation strategies and memory for emotion*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. University of California, Irvine.

Kaplan, H. I. ve Kaplan H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181–201. <https://doi.org/10.1097/00005053-195704000-00004>

Karadeniz, Y. (2021). İbn Haldun'a göre beslenme alışkanlığının kişiliğe ve dini yaşantıya etkisi. *Uluslararası Politik Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 61-72. <https://doi.org/10.25272/j.2149-8539.2021.7.1.05>

Karakurt, D. D. (2022). *Ev kadınlarında algılanan ebeveyn tutumu ile somatizasyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Karaoğlu, M. ve Erzi, S. (2019). Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3): 145-51 doi:10.35365/ctjpp.19.1.18

Karlsson, J., Persson, L. O., Sjostrom, L. ve Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the three-factor eating questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results From The Swedish Obese Subjects (SOS) Study *International Journal Of Obesity*, 24, 1715–1725. <http://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801442>

Karvat, M. P. (2021). *The psychology behind diet assessing the impact of emotion regulation and type-d personality traits on dietary choices*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Faculty of Technology, Policy and Management, Delft University of Technology, Delft.

- Kavas, Y. B. (2022). *Bireysel beslenme alışkanlıklarının finansal risk alma eğilimi üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü, Sakarya.
- Keller, C. ve Siegrist, M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*, (84), 128-138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.003>
- Kennedy, H. L.; Dinkler, L.; Kennedy, M. A.; Bulik, C. M. ve Jordan, J. (2022). How genetic analysis may contribute to the understanding of avoidant/restrictive food intake disorder (ARFID). *Journal of Eating Disorders*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00578-x>
- Kesen, N. F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin duygu stillerinin beş faktör kişilik özellikleri depresyon, anksiyete ve strese göre incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Khodabakhsh, M., Borjali, A., Sohrabi, F., ve Farrokhi, N. (2015). The Role of Emotion Regulation Difficulties as a Mediator of the Relationship between Body Image Disturbance and Disordered Eating Behavior. *International Journal of Pediatrics*, 3(2.1), 23-32. <http://doi.org/10.22038/ijp.2015.3995>
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-46. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>
- Kılıç, N. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıçlar, A., Şahin, A., Sarıkaya, S. ve Bozkurt, İ. (2017). Kişilik tiplerinin tat tercihlerine etkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(3), 93-117. <https://doi.org/10.21325/jotags.2017.85>
- Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Kasımay Çakır, Ö., Ulucan, K., Kurtel, H., Deyneli, O. ve İlter Güney, A. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme

alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem “Üç Faktörlü Beslenme Anketi”. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3,162-169.

Kikuchi, Y. ve Watanabe, S. (2000). Personality and Dietary Habits. *Journal of Epidemiology*. 10(3), 191-198. <https://doi.org/10.2188/jea.10.191>

Kiran, N.U. (2006). *Handbook of Nutrition–For Health & Disease*, (3rd ed.). Hyderabad: Paras Medical Publisher.

Kokkonen, M. ve Pulkkinen, L. E. A. (2001). Extraversion and neuroticism as antecedents of emotion regulation and dysregulation in adulthood. *European Journal of Personality*, 15(6), 407–424. <https://doi.org/10.1002/per.425>

Köse, E. (2006). *Liseli ergenlerde kişilik ve sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Köse Yiğit, E. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkide Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolünün Belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize.

Kurt, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza duygu düzenleme güçlüğü ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kuzucu, Y., Gökalp, F. ve Koruklu, N. (2020). Kişilik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki: temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *The Journal of Social Science*, 4(8), 671-688. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.751596>

Külekçioğlu, G. (2022). *Beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Langley Evans, S. (2015). *Nutrition, health and disease: A lifespan approach*. Iowa: John Wiley & Sons.
- Larsen R. J. ve Buss D. M. (2017). *Personality psychology : domains of knowledge about human nature* (6th Ed.). NY: McGraw-Hill Education.
- Lavender, J. M. ve Anderson, D. A. (2010), Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *International Journal Eating Disorders*, 43, 352-357. <https://doi.org/10.1002/eat.20705>
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190.
- Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lee, K. ve Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39(2), 329-358. http://dx.doi.org/10.1207/s15327906mbr3902_8
- Leith, K. P. ve Baumeister, R. F. (1996). Why do bad moods increase self-defeating behavior? Emotion, risk tasking, and self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1250–1267. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1250>
- Liu, J., Yang, H. ve Savenije, H. (2008). China's move to higher-meat diet hits water security. *Nature* 454, 397. <https://doi.org/10.1038/454397a>
- Live Strong. (2013). Definition of healthy eating. 22 Eylül 2022 tarihinde <http://www.livestrong.com/article/396464-definition-of-healthy-eating/#ixzz2CktaHZXU> adresinden alınmıştır.

- Lunn, T. E., Nowson, C. A., Worsley, A. ve Torres, S. J. (2014). Does personality affect dietary intake? *Nutrition*, 30(4), 403-409. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2013.08.012>
- Macht, M., ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65–71. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0325>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Macht, M. ve Simons, G. (2010). Emotional Eating. In Nykliček, A. Vingerhoets ve M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-Being*. Berlin: Springer Science + Business Media, 281-295. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17
- Mangal, S.K. (2007). *Introduction to Psychology*, New Delhi: Sterling
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1994). The cultural shaping of emotion: A conceptual framework. In S. Kitayama ve H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10152-020>
- Martin, A. A., Davidson, T. L. ve McCrory, M. A. (2017). Deficits in episodic memory are related to uncontrolled eating in a sample of healthy adults. *Appetite*, 124, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.011>
- Martland, S. (2014). Are you eating your emotions?: An investigation into perceived stress and trait anxiety as predictors of binge-eating behaviour. *Manchester Metropolitan University's Research Repository*. 01.07.2022 tarihinde <https://e-space.mmu.ac.uk/id/eprint/576472> adresinden erişildi.
- Mason, T. B., Heron, K. E., Braitman, A. L., ve Lewis, R. J. (2016). A daily diary study of perceived social isolation, dietary restraint, and negative affect in binge eating. *Appetite*, 97, 94–100. <https://doi:10.1016/j.appet.2015.11.027>

- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., ve Gross, J. J. (2005). The Tie That Binds? Coherence Among Emotion Experience, Behavior, and Physiology. *Emotion*, 5(2), 175–190. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175>
- McAdams, D. P. (2009). The moral personality. In D. Narvaez ve D. K. Lapsley (Eds.), *Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology*. Cambridge University Press. 11-29. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511627125.002>
- McLean, J. A. ve Barr, S. I. (2003). Cognitive dietary restraint is associated with eating behaviors, lifestyle practices, personality characteristics and menstrual irregularity in college women. *Appetite*, 40(2), 185-192. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(02\)00125-3](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(02)00125-3)
- McNicol, S. A. M.; Murray, S. M ve Austin, E. J. (2003). Relationships between personality, attitudes and dietary behaviour in a group of Scottish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1753-1764. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00404-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00404-X)
- Meier, B. P.; Moeller, S. K.; Riemer-Peltz, M. ve Robinson, M. D. (2012). Sweet taste preferences and experiences predict prosocial inferences, personalities, and behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(1), 163-174. <https://doi.org/10.1037/a0025253>
- Millon, T. (1999). *Personality-guided therapy*. NY: John Wiley & Sons.
- Mischel, W., Shoda, Y., ve Rodriguez, M. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938. <http://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Mischel, W. (1999). Personality coherence and dispositions in a cognitive-affective personality (CAPS) approach. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* New York, NY, US: Guilford Press, 37-60.
- Mischel W. Shoda Y. ve Ayduk O. (2007). *Introduction to personality: toward an integrative science of the person* (8th ed.). NY: John Wiley & Sons.

- Monds, L. A., MacCann, C., Mullan, B. A., Wong, C., Todd, J. ve Roberts, R. D. (2015). Can personality close the intention-behavior gap for healthy eating? An examination with the HEXACO personality traits. *Psychology, Health & Medicine*, 21(7), 845-855. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1112416>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Mõttus, R., Realo, A., Allik, J., Deary, I. J., Esko, T. ve Metspalu, A. (2012). Personality traits and eating habits in a large sample of Estonians. *Health Psychology*, 31(6), 806–814. <https://doi.org/10.1037/a0027041>
- Mõttus, R., McNeill, G., Craig, L., Starr, J. M., ve Deary, I. J. (2013). The associations between personality, diet and body mass index in older people. *Health Psychology*, 32, 353–360. <https://doi.org/10.1037/a0025537>
- Mumba, K. E. (2022). Factors affecting Personality Development. 12 Temmuz 2022 tarihinde https://www.academia.edu/14511432/Factors_affecting_Personality_Development adresinden erişilmiştir.
- Mwamwenda, T.S (1996), *Educational Psychology: An African Perspective*. Durban: Butterworth.
- Myrdal, M. D. (2015). *Relationship Between Personality Type and Fruit and Vegetable Preference in Third and Fourth Grade Students*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. North Dakota State University Graduate School, North Dakota.

- Ogren, J. (2008). The many meanings of food and their impact on eating behaviour. J. Buckroyd ve S. Rother (Eds.) *Psychological Responses to Eating Disorders and Obesity: Recent and Innovative Work*. Oxford: John Wiley & Sons Ltd., 17-35.
- Oğur, S., Aksoy, A. ve Selen, H. (2016) üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi Örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(1), 14-26. 24 Ağustos 2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/224436> adresinden erişilmiştir.
- Oskay, G. (1986). Değer yargılarından kaynaklanan ana-baba ergen çatışmasının sosyo ekonomik ve benzeri değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 222-244. 22 Ağustos 2022 tarihinde <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/1444-published.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Ökten, Ş. (2006). Gap bölgesi'nin sosyo-kültürel ve yapısal özelliklerinin aile yapısına etkileri. *Aile ve Toplum*, 3(9), 23-34. 27 Ağustos 2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198019> adresinden erişilmiştir.
- Özdemir O., Özdemir P. G., Kadak M. T. ve Nasıroğlu S. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4): 566-589.
- Özer, B. (2021). *Duygusal Yemenin Belirleyicileri Olarak Kişilik Özellikleri, Beden Algısı Ve Tüketici Karar Vermetarzlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özkaya, M. (2003). Mesleklerinde tanınmış yüz Türk kadınının kişilik ve liderlik özellikleri. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 86-138.
- Pak, E. N. (2020). *Öğretmenlerin beslenme okuryazarlığı durumunun ve üç faktörlü beslenme anketine (TFEQ) göre beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Parikh, M. ve Gupta, R. K. (2010). *Organisational Behaviour*. Uttar Pradesh: McGraw Hill (India).
- Pekcan, G. (2012). *Beslenme Durumunun Saptanması*. (İkinci basım). Ankara: Reklam Kurdu.
- Pervin, L. A. ve John, O. P. (1999). *Handbook of personality Theory and research*. New York: The Guilford Press, 1-21.
- Pervin, L. A. ve Cervone D. (2016). *Kişilik Psikolojisi Kuram ve Araştırma* (Çev. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Pfeiler, T. M. ve Egloff, B. (2018). Personality and attitudinal correlates of meat consumption: Results of two representative German samples. *Appetite*, *121*, 294-301. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.098>
- Pfeiler, T. M. ve Egloff, B. (2020). Personality and eating habits revisited: Associations between the big five, food choices, and Body Mass Index in a representative Australian sample. *Appetite*, *149*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104607>
- Pituch, K. A. ve Stevens, J. P. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences analyses with sas and IBM's SPSS*. (6th Ed.) New York: Routledge.
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, *40*(2), 193–201. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.40.2.193>
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *55*(5), 635–644. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.5.635>
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, *10*(1), 53–60. <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>

- Rashid, A., Akhtar, M. ve Riaz, M. N. (2021). Relationship between emotional intelligence, emotion regulation and emotional expressivity in employees. *International Review of Management and Business Research*, 10(1), 361-366. [http://doi.org/10.30543/10-1\(2021\)-31](http://doi.org/10.30543/10-1(2021)-31)
- Raynor, D. A. ve Levine, H. (2009). Associations between the five-factor model of personality and health behaviors among college students. *Journal of American College Health*, 58(1), 73-81. <https://doi.org/10.3200/JACH.58.1.73-82>
- Reisoğlu, E. (2019). *İstanbul ilinde yaşayan bazı meslek gruplarının beslenme alışkanlıkları ve bu beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Robbins, S. P. ve Judge, T. A. (2013). *Örgütsel Davranış*, İ. Erdem (Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Roberts, B. W. ve Del Vecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: a quantitative review of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 126(1), 3.
- Roberts, B. W., Caspi, A. ve Moffitt, T. (2001). The kids are all right: Growth and stability in personality development from adolescence to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 670-683. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.670>
- Robino, A., Mezzavilla, M., Pirastu, N., La Bianca, M., Gasparini, P., Carlino, D. ve Tepper, B. J. (2016). Understanding the role of personality and alexithymia in food preferences and PROP taste perception. *Physiology & Behavior*, 157, 72-78. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.01.022>
- Romero, E., Villar, P., ve López-Romero, L. (2015). Assessing six factors in Spain: Validation of the HEXACO-100 in relation to the Five Factor Model and other conceptually relevant criteria. *Personality and Individual Differences*, 76, 75-81. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.056>

- Rottenberg, J. ve Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 227–232. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg012>
- Sagioglou, Christina ve Tobias Greitemeyer (2014), “Bitter Taste Causes Hostility. Personality and Social Psychology Bulletin”, Volume 4, Number 12, p. 1589-1597.
- Saliba, A. J., Wragg, K. ve Richardson, P. (2009). Sweet taste preference and personality traits using a white wine. *Food Quality And Preference*, 20(8), 572-575. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2009.05.009>
- Sanchez-Ruiz, M. J., El-Jor, C., Kharma, J. A., Bassil, M. ve Zeeni, N. (2017). Personality, emotion-related variables, and media pressure predict eating disorders via disordered eating in Lebanese university students. *Eat Weight Disord*, 24(2), 313-322. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0387-8>
- Sarıbaşı, Ç. Ç. (2016). *15-17 Yaş Elit Ve Amatör Futbolcuların Yeme Tutumu, Benlik Saygısı Ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Sartık, H. (2020). *Kişilik Özelliklerinin Kariyer Uyum Yeteneğine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Saygın, M.; Öngel, K.; Çalışkan, S.; Yağlı, M. A.; Has, M.; Gonca, T. ve Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Schachter, S., Goldman, R. ve Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(2), 91-97.
- Schaefer, M. ve Garbow, E. (2021). Psychological effects of sweet taste and sweet taste preference. *Applied Sciences*, 2021, 11(24), 11967. <https://doi.org/10.3390/app112411967>

- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2005). *Theories Of Personality* (Eighth Edition). California: Thomson Wadsworth.
- Serdar, S. (2021). *Evli kişilerde evlilik uyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Shepherd, R. ve Dennison, C. M. (1996). Influences on adolescent food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 55(1B), 345–357. <https://doi.org/10.1079/PNS19960034>
- Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S. ve Oakley, A. (2006). Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research*, 21(2), 239–257. <https://doi.org/10.1093/her/cyh060>
- Sheppes, G., Susanne, S., Suri, G. ve Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391–1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Shiner, R., ve Caspi, A. (2003). Personality differences in childhood and adolescence: Measurement, development, and consequences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(1), 2–32. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00101>
- Sim, L., ve Zeman, J. (2004). Emotion awareness and identification skills in adolescent girls with bulimia nervosa. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 760-771. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_11
- Sim, L. ve Zeman, J. (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 219–228. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9003-8>.

- Singh, A. (2014). Psychological factors affecting personality development. *Internatioanl Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(3), 78-80.
- Skinner, B. F. (1987). *Upon further reflection*. N.J: Prentice-Hall.
- Soyutemiz, E. (1999). Yara İyileşmesinde Beslenmenin Önemi. *Uludağ Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi*, 3(18), 179-186. 01.06.2022 tarihinde https://acikerisim.uludag.edu.tr/bitstream/11452/18268/1/18_3_15.pdf adresinden erişildi.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T. ve Van Heck, G. L. (2007). Relations Between Negative Affect, Coping, And Emotional Eating. *Appetite*, 48, 368-376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Sroufe, L. A. (1996). *Emotional Development*. NY: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527661>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Science*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Steiner, J. E. (1977). Facial expressions of the neonate infant indicating the hedonics of food related chemical stimuli. (Editör: J. M. Weiffenbach), *Taste and Development: The Genesis of Sweet Preference*, Maryland: National Institutes of Health. 01.05.2022 tarihinde <https://play.google.com/books/reader?id=OdK2AAAAIAAJ&pg=GBS.PP6&hl=tr> adresinden erişilmiştir.
- Stunkard, A. J. ve Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(1), 71–83. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(85\)90010-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90010-8)
- Suri, G., ve Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and successful aging. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(8), 409–410. <https://doi.org/10.1080/14616734.2010.501983>

Şahan, H., ve Şahin, R. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Spor İlişkisinin Araştırılması Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 21-30.

Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. ve Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352. 17 Ağustos 2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/77077> adresinden erişilmiştir.

Şarlak, K. (2008). *Duygusal yaşantıda ve duygu düzenlemede gözlenen bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Şaşmaz, İ. B. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün borderline kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk üzerindeki yordayıcı etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şişman Bal, S., Ayçiçeği Dinn, A. ve Dinn, W. M. (2018). Sigara kullanımı, nöropsikolojik performans ve kişilik özellikleri. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6 (13), 367-406.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.

Taşdemir, Z. ve Güner, A. (2021). Yetişkinlerde beslenme alışkanlıkları ve obezitenin uyku problemiyle ilişkilendirilmesi. *Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi*, 2, 24-35. 10 Mayıs 2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aeskd/issue/66211/1018636> adresinden erişilmiştir.

Tatlılıoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 7(4), 2857-2872. 29 Ağustos 2022 tarihinde <https://turkishstudies.net/DergiTamDetay.aspx?ID=3544> adresinden erişilmiştir.

- Taymur, İ. ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177. <https://doi.org/10.5455/cap.20120410>
- Telch, C. F.; Agras, W. S. ve Linehan, M. M. (2000). Group dialectical behavior therapy for binge-eating disorder: A preliminary, uncontrolled trial. *Behavior Therapy*, 31(3), 569-582. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(00\)80031-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80031-3)
- Thayer, R. E. (2001). *Calm energy: how people regulate mood with food and exercise*. Oxford: Oxford University Press.
- Thompson, T. (1988). Benedictus behavior analysis: B. F. Skinner's magnum opus at fifty (Review of *The behavior of organisms: An experimental analysis*). *Contemporary Psychology*, 33, 397-402.
- Thompson, S. C., Sobolew-Shubin, A., Galbraith, M. E., Schwankovsky, L. ve Cruzen, D. (1993). Maintaining perception of control: Finding perceived control in low-control circumstances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 293-304.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tiainen, A. M. K., Männistö, S., Lahti, Blomstedt, P. A., Lahti, J., Perälä, M. M., Räikkönen, K., Kajantie, E. ve Eriksson, J. G. (2013). Personality and dietary intake - Findings in the Helsinki Birth Cohort Study. *PLoS ONE* 8(7). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0068284>
- Tice, D. M. ve Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149-159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03
- Trumbo, P., Schlicker, S., Yates, A. A. ve Poos, M. (2002). Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 102(11), 1621.

- Tunçil, E. (2018). *Kırmızıbiber tüketiminin enerji harcanması, yağ oksidasyonu ve iştah üzerine akut etkilerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Turgay, A. (1974). Çocuklarda beslenme alışkanlıklarının gelişmesi ve beslenme sorunları. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 3(3), 166–176. 10 Haziran 2022 tarihinde <https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/1091> adresinden erişilmiştir.
- Tuschl, R. J. (1990). From dietary restraint to binge eating: Some theoretical considerations. *Appetite*, 14(2), 105–109. [https://doi.org/10.1016/0195-6663\(90\)90004-r](https://doi.org/10.1016/0195-6663(90)90004-r)
- TÜBER Türkiye Beslenme Rehberi (2015). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı. 14 Temmuz 2022 tarihinde <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenmerrehberipdf> adresinden erişilmiştir.
- Türkçapar, M. ve Sargın, A. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7 - 14. 14 Haziran 2022 tarihinde <https://www.jcbpr.org/fulltext/77-1334216734.pdf> adresinden erişildi.
- Twenge, J. (2000). The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1007–1021. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1007>
- Ulu, M. ve Bulut, M. B. (2017). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin Hexaco ile ölçülmesi. *Bilimname*, 34 (2017/2), 443-463. <http://dx.doi.org/10.28949/bilimname.347533>
- Uzun, Ş. (2020). *Çocukluk çağı travmalarının beslenme alışkanlıklarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 30-47. 14 Haziran 2022 tarihinde

<http://busbid.baskent.edu.tr/index.php/busbid/article/view/109/73> adresinden erişilmiştir.

- Ünal, B. (2019). *Kişilik özelliklerinin yiyecek tercihlerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vainik, U., Neseliler, S., Konstabel, K., Fellows, L. K. ve Dagher, A., (2015). Eating traits questionnaires as a continuum of a single concept. *Uncontrolled eating. Appetite*, 90, 229-239. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.03.004>
- Vainik, U., García García, I. ve Dagher, A. (2019). Uncontrolled eating: a unifying heritable trait linked with obesity, overeating, personality and the brain. *European Journal of Neuroscience*, 50, 2430-2445. <https://doi.org/10.1111/ejn.14352>
- Van Den Bos, R. ve De Ridder, D. T. D. (2006). Evolved to satisfy our immediate needs: Self control and the rewarding properties of food. *Appetite*, 47(1), 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.008>
- Van Der Hulst, M. (2003). Long workhours and health. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 29(3), 171–188. <https://doi.org/10.5271/sjweh.720>
- Van Strien, T. ve Ouwens, M.A. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating Behaviors*, 8, 251–257.
- Van Strien, T., Van de Laar, F. A., Van Leeuwe, J. F. J., Lucassen, P. L. B. J., Van den Hoogen, H. J. M., Rutten, G. E. H. M. ve Van Weel, C. (2007). The dieting dilemma in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: Does dietary restraint predict weight gain 4 years after diagnosis? *Health Psychology*, 26(1), 105– 112. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.26.1.105>
- Varlık Özsoy, E. (2016). Yeme bozukluklarında kişilik özellikleri. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 255-266.

- Verduyn, P. ve Brans, K. (2012). The relationship between extraversion, neuroticism and aspects of trait affect. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 664–669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.017>
- Veyisoğlu, N. ve Mendeş, B. (20 - 21 Aralık 2020). Koronavirüs Hastalığı Olan Bireylerin Beslenmesinde Mikro Besin Öğesi Takviyeleri. *1th Science And Innovation Congress*, İstanbul.
- Vollrath, M. E., Hampson, S. E. ve Júliusson, P. B. (2012). Children and eating. Personality and gender are associated with obesogenic food consumption and overweight in 6- to 12-year-olds. *Appetite*, 58(3), 1113-1117. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.056>
- Wadden, T. A.; Brownell, K. D. ve Foster, G. D. (2002). Obesity: Responding to the global epidemic. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 510–525. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.3.510>
- Waters, S. F. ve Thompson, A. (2016). Children’s perceptions of emotion regulation strategy effectiveness: links with attachment security. *Attachment & Human Development*, 18, 354-372. <https://doi.org/10.1080/14616734.2016.1170051>
- Wasti, S. A., Lee, K., Ashton, M. C. ve Somer, O. (2008). Six Turkish personality factors and the HEXACO model of personality structure. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(6), 665-684.

- Wen, T. H., Tchong, W. L. ve Ching, G. S. (2015). A Study on the Relationship between College Students' Personality and Their Eating Habits. *International Journal of Information and Education Technology*, 5(2), 146-149. <https://doi.org/10.7763/ijiet.2015.V5.492>
- Whitney, E. ve Rolfes, S. R. (2018). *Understanding nutrition*. (Fifteenth edition). 01.06.2022 tarihinde https://www.bau.edu.jo/UserPortal/UserProfile/PostsAttach/63159_2250_2.pdf adresinden erişildi.
- WHO World Health Organization. (2004). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. *Food and Nutrition Bulletin*, 25(3), 292-302. <https://doi.org/10.1177/156482650402500310>
- WHO World Health Organization. (2013a). Fact sheet on noncommunicable diseases. 01.10.2022 tarihinde <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/index.html> adresinden erişildi.
- WHO World Health Organization. (2013b). Diet. 10.01.2022 tarihinde <http://www.who.int/topics/diet/en> adresinden erişildi.
- Williams, G. M., Williams, C. L. ve Weisburger, J. H. (1999). Diet and cancer prevention: the fiber first diet. *Society of Toxicology*, 52(2), 72-86.
- Wiser, S. ve Telch, C. F. (1999). Dialectical behavior therapy for binge-eating disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 55(6), 755-768. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199906\)55:6<755::AID-JCLP8>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199906)55:6<755::AID-JCLP8>3.0.CO;2-R)
- Wright, B. J. (2014). *Preference for High/Low Calorie Food Dependant on Mood, Personality Traits and Perceived Stress*. Yayınlanmamış lisans tezi. Dublin Business School, School of Arts, Dublin.
- Wolz, I., Agüera, Z., Granero, R., Jiménez-Murcia, S., Gratz, K. L., Menchón, J. M. ve Fernández-Aranda, F. (2015). Emotion regulation in disordered eating: psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale among spanish adults and its interrelations with personality and clinical severity. *Frontiers In Psychology*, 6(907). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00907>

- Woolfolk, A. (2010), *Educational Psychology*. London: Pearson Education.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları* (2. baskı). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yiğit, Y. ve Ay, E. (2016). Gençlerin beslenme alışkanlıkları ve obezite. *Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*. 27-31 Mayıs. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Gençlik Çalışmaları Uygulama Ve Araştırmaları Merkezi, Muğla, 389-402.
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Yurtsever, S.S. ve Sütçü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme gücünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32 (80), 20-37.
- Yüceloğlu Keskin, D. Ö. (2015). *Sıklet sporcularının beslenme alışkanlıklarının ve yeme tutumlarının duygu durumlarına etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Zafar, M., Hashim, N. A. ve Halim, F. B. (2017). The pivotal role of user-friendly food label and personality traits on intention to consume packaged food products. *Journal Of Food Products Marketing*, 23(7), 835-856. <http://dx.doi.org/10.1080/10454446.2017.1244796>

BÖLÜM 7

EKLER

Ek- 1: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.04.2022-155813

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI
4

KARAR SAYISI
2022/169

KARAR TARİHİ
31.03.2022

KARAR NO: 2022/169

Düzce Üniversitesi Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Kübra İLBAŞ'ın "Kişilik ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişikte Duygu Düzeneleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü" başlıklı çalışması Etik Kurulumuzca incelenmiş olup, çalışmada kullanılacak ölçekte yer alan "Kararsızım" ifadesini ölçeği geliştiren araştırmacıdan izin alarak "Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum" şeklinde düzeltilmesi, izin verilmemesi durumunda ise orijinal hali ile kullanılmasının uygun olduğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

EK- 2: Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum. Evet () Hayır ()

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki formda doğru cevaplar için (X) işareti koyarak doldurunuz.

1) Cinsiyetiniz:

() Kadın () Erkek

2) Yaşınız:**3) Medeni durumunuz:**

() Evli () Bekâr () Boşanmış / Dul

EK- 3: Üç Faktörlü Beslenme Anketi**Üç Faktörlü Beslenme Anketi**

Lütfen kendinize en uygun cevabı işaretleyin.

1) Yeni yemek yemiş olsam bile, pişen güzel bir et kokusu aldığımda, kendimi yememek için zor tutuyorum.

- Kesinlikle doğru
- Çoğunlukla doğru
- Çoğunlukla yanlış
- Kesinlikle yanlış

2) Kilomu kontrol altında tutmak için küçük porsiyon yemeye çalışırım.

- Kesinlikle doğru
- Çoğunlukla doğru
- Çoğunlukla yanlış
- Kesinlikle yanlış

3) Huzursuz ve endişeli olduğumda, kendimi yemek yerken buluyorum.

- Kesinlikle doğru
- Çoğunlukla doğru
- Çoğunlukla yanlış
- Kesinlikle yanlış

4) Bazen yemek yemeye başladığımda, duramayacakmışım gibi geliyor.

- Kesinlikle doğru
- Çoğunlukla doğru
- Çoğunlukla yanlış
- Kesinlikle yanlış

5) Yemek yiyen bir kişi ile birlikte olmak, çoğunlukla yemek yiyecek kadar kendimi aç hissetmeme neden oluyor.

- Kesinlikle doğru
- Çoğunlukla doğru
- Çoğunlukla yanlış
- Kesinlikle yanlış

6) Üzgün olduğum zamanlarda, sıklıkla çok fazla yemek yerim.

- Kesinlikle doğru
- Çoğunlukla doğru
- Çoğunlukla yanlış
- Kesinlikle yanlış

7) Lezzetli olan bir yiyecek gördüğümde, o kadar çok acıkırım ki o an yemem gerekir.

- Kesinlikle doğru
- Çoğunlukla doğru
- Çoğunlukla yanlış
- Kesinlikle yanlış

8) O kadar çok acıkıyorum ki doymak bilmiyorum.

- Kesinlikle doğru
- Çoğunlukla doğru
- Çoğunlukla yanlış
- Kesinlikle yanlış

9) Her zaman o kadar açım ki, tabağımdaki yemeği bitirmeden önce yemek yemeyi durdurmam benim için çok zor.

- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış

10) Yalnızlık hissettiğimde, kendimi yemek yerken buluyorum.

- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış

11) Öğünlerde kilo almamak için kendimi bilinçli bir şekilde durduruyorum.

- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış

12) Bazı yiyecekler kilo almama neden olduğu için onları yemem.

- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış

13) Her zaman yemek yiyecek kadar açım.

- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış

14) Ne kadar sıklıkla kendinizi aç hissediyorsunuz?

- Sadece yemek öğünlerinde
 Bazen öğünler arasında
 Sıklıkla öğünler arasında
 Neredeyse her zaman

15) Yemeyi sevdiğiniz yiyecekleri satın almaktan kendinizi ne kadar sıklıkla durdurabiliyorsunuz?

- Neredeyse hiç durduramıyorum
 Nadiren durduruyorum
 Çoğunlukla durduruyorum
 Hemen hemen her zaman durduruyorum

16) İstedığınızden daha az yemek yemeyi ne kadar ölçüde başarabiliyorsunuz?

- Hiç başaramıyorum
 Bazen başarıyorum
 Arada sırada başarıyorum
 Çoğunlukla başarıyorum

17) Aç olmadığınız halde, aşırı miktarda yemeye devam eder misiniz?

- Asla
 Ender olarak
 Bazen
 En az haftada bir kere

18) 1'den 8'e kadar olan bir derecelendirme yapıldığında, 1 sayısı yemek yemenizde bir kısıtlama yapılmadığını (istediğiniz zaman istediğiniz yiyeceği yemek) ve 8'de tamamıyla yemeğin kısıtlandığını (kesin olarak yemek miktarınızı sınırlamak ve porsiyonunuz bittikten sonra tekrar yememek), kendinize hangi sayıyı vereceğinizi aşağıdaki kutucuklardan size en yakın gelenini işaretleyerek belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7	8
()	()	()	()	()	()	()	()



EK- 4: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğ u zama n (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duyularına bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

EK- 5: HEXACO Kişilik Envanteri Kısa Form

HEXACO KİŞİLİK ENVANTERİ KISA FORM		kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	kararsızım	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum
<u>Aşağıda bir dizi ifade bulacaksınız. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve ne kadar katılıp katılmadığınızı ifadenin sağındaki seçeneği kullanarak değerlendirin. Yanıtınız hakkında emin değilseniz bile lütfen her soruya cevap verin.</u>						
11.	Bir sanat galerisi gezsem oldukça sıkılırım.					
22.	Son anda karışıklık yaşamamak için, işlerimi önceden planlar ve düzenlerim.					
33.	Bana çok haksızlık eden insanlara karşı bile nadiren kin beslerim.					
44.	Kendimden genel olarak oldukça memnunum.					
55.	Kötü havalarda seyahat etmem gerekirse korkarım.					
66.	İşe yarayacağını düşünsem bile zam ya da terfi almak için yağ çekmem.					
77.	Başka ülkelerin tarih ve siyasetleriyle ilgili şeyler öğrenmek ilgimi çeker.					
88.	Bir amaca ulaşmaya çalışırken genelde kendimi çok zorlarım.					
99.	İnsanlar bazen başkalarını fazla eleştirdiğimi söylerler.					
110.	Grup toplantılarında düşüncelerimi nadiren ifade ederim.					
111.	Bazen ufak şeyleri dert etmekten kendimi alamam.					
112.	Asla yakalanmayacağımı bilsem, milyonlarca lira çalmaya istekli olurum.					
113.	Roman, şarkı, resim gibi bir sanat eseri yaratmak hoşuma giderdi.					
114.	Bir şey üstünde çalışırken, ufak detaylara fazla dikkat etmem.					
115.	İnsanlar bazen fazla inatçı olduğumu söylerler.					
116.	Yalnız çalışmadansa aktif sosyal iletişim içeren işleri tercih ederim.					
117.	Acı verici bir tecrübeye maruz kaldığımda beni rahatlatması için birine ihtiyaç duyarım.					
118.	Çok fazla param olması benim için özellikle önemli değildir.					
119.	Radikal düşünceleri dikkate almanın vakit kaybı olduğunu düşünüyorum.					
220.	Eni konu düşünmektense anlık hislerime göre karar veririm.					
221.	İnsanlar benim çabuk öfkelendiğimi düşünürler.					
222.	Çoğu gün kendimi neşeli ve iyimser hissederim.					
223.	Başka insanları ağlarken gördüğümde, benim de ağlayışım gelir.					
224.	Ortalama bir insandan daha çok saygı hak ettiğimi düşünüyorum.					
225.	Fırsatım olsaydı bir klasik müzik konserine gitmeyi isterdim.					
226.	Çalışırken, düzensiz olmaktan dolayı bazen zorluklar yaşarım.					
227.	Bana kötü davranan insanlara karşı tavrım "affet ve unut" olur.					
228.	Popüler olmayan biri olduğumu hissediyorum.					
229.	Fiziksel tehlike söz konusu olduğunda çok korkağımdır.					
330.	Eğer birinden bir şey istiyorsam, o kişinin en kötü şakasına bile gülerim.					
331.	Asla bir ansiklopediyi incelemekten gerçekten zevk almadım.					
332.	Sadece idare edecek kadar minimum iş yaparım.					
333.	Diğer insanları yargımlarken yumuşak olmaya meyilliyimdir.					
334.	Sosyal ortamlarda ilk adımı atan genelde ben olurum.					
335.	Birçok insandan çok daha az endişelenirim.					
336.	Çok büyük de olsa, asla rüşvet kabul etmem.					
337.	İnsanlar bana sık sık hayal gücümün geniş olduğunu söylerler.					
338.	Vakit kaybına yol açsa da, işimde her zaman kusursuz olmaya çalışırım.					
339.	Başkaları benden farklı düşündüklerinde genelde fikirlerimde epeyce esneklik gösteririm.					
440.	Yeni bir yerde ilk yaptığım şey arkadaş edinmektir.					
441.	Kimsenin duygusal desteğine ihtiyaç duymadan zor durumlarla başa çıkabilirim.					
442.	Pahalı, lüks şeylere sahip olmak bana çok zevk verirdi.					
443.	Sıra dışı görüşlere sahip insanlardan hoşlanırım.					
444.	Harekete geçmeden önce düşünmediğim için birçok hata yaparım.					

HEXACO KİŞİLİK ENVANTERİ KISA FORM					
<u>Aşağıda bir dizi ifade bulacaksınız. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve ne kadar katılıp katılmadığınızı ifadenin sağındaki seçeneği kullanarak değerlendirin. Yanıtınız hakkında emin değilseniz bile lütfen her soruya cevap verin.</u>					
	kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	kararsızım	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum
445. Birçok insan benden daha çabuk kızar.					
446. Çoğu insan, benim genelde olduğumdan daha coşkulu ve dinamikdir.					
447. Bana yakın biri uzun süreliğine gideceği zaman çok duygulanırım.					
448. İnsanların benim yüksek statüde, önemli bir insan olduğumu bilmelerini isterim.					
449. Sanatsal ya da yaratıcı biri olduğumu düşünmüyorum.					
550. İnsanlar beni sık sık mükemmeliyetçi olarak adlandırırlar.					
551. İnsanlar birçok hata yaptıklarında bile nadiren olumsuz bir şey söylerim.					
552. Kendimi bazen değersiz hissediyorum.					
553. Acil durumlarda bile paniğe kapılmam.					
554. Birinin bana iyilik yapması için ondan hoşlanıyormuş gibi davranmazdım.					
555. Felsefe üzerine tartışmayı sıkıcı bulurum.					
556. Bir plana bağlı kalmaktansa aklıma esen herhangi bir şeyi yapmayı tercih ederim.					
557. İnsanlar bana hatalı olduğumu söylediklerinde, ilk tepkim onlarla tartışmak olur.					
558. Bir grup içindeyken, grup adına konuşan çoğunlukla ben olurum.					
559. Çoğu insanın çok duygulandığı durumlarda bile duygusuz kalırım.					
660. Yakalanmayacağımdan emin olsam, sahte para kullanmaya yeltenirim.					

