



KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN YİYECEK TERCİHLERİNE ETKİSİ

Behiyenur ÜNAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

HAZİRAN 2019

Behiyenur ÜNAL tarafından hazırlanan "Kişilik Özelliklerinin Yiyecek Tercihlerine Etkisi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / ~~OY ÇOKLUĞU~~ ile Gazi Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Mustafa AKSOY

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylamıyorum/onaylıyorum. _____

Başkan: Prof. Dr. Fügen Durlu ÖZKAYA

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylamıyorum/onaylıyorum. _____

Üye: Doç. Dr. Hakan TURGUT

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim, Başkent Üniversitesi
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylamıyorum/onaylıyorum. _____

Tez Savunma Tarihi:

20/06/2019

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Prof. Dr. Figen ZAİF

Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Behiyenur Ünal

20.06.2019



KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN YIYECEK TERCİHLERİNE ETKİSİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Behiyenur ÜNAL

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Haziran 2019

ÖZET

Bireylerin davranışlarını ve tercihlerini yönlendiren sosyal, fiziksel ve psikolojik faktörlerin birleşimi, onların yediklerini belirleme konusunda da etkilidir. İnsanların yiyecek tercihini veya yiyecek tüketimini belirleyen nedenler birçok araştırmanın konusu olmuştur. Bu çalışmada ise psikolojinin temel unsurlarından biri olan kişiliğin, gastronominin temel öznelerinden biri olan yiyeceklerin tercihlerine etkisi araştırılmıştır. Gastronomi alanında bu sorunun araştırılması, yiyecek-içecek işletmelerinin ürün geliştirirken veya menü planlarken farklılık yaratmasını sağlayacak bir kaynak sunması açısından önemli görülmektedir. Bu amaçla, çalışmada Ankara’da yaşayan 427 bireyden veri toplanarak kişilik özelliklerinin yiyecek tercihlerine etkisi araştırılmıştır. Bununla birlikte yiyecek tercihlerinin cinsiyet ve yaş grupları açısından farklılaşıp farklılaşmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık ile sebze ve kuru baklagil tercihleri arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda, nevroz ve sebze tercihleri arasında negatif bir ilişki, atıştırmalık tercihleri arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Deneyime açıklık ile alışılmadık meyve tercihleri arasında pozitif bir ilişki, rafine yağ tercihleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Yiyecek tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kadınların sebze tercih oranlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, erkeklerin et ve et ürünleri ile kahvaltılık (yüksek kalorili) tercihlerinin kadınlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yaş arttıkça sebzelerin ve kuru baklagillerin tercih oranlarının arttığı, atıştırmalık ve meyve tercihlerinin azaldığı ve et ve et ürünlerinin en çok 40-49 yaş grubunda tercih edildiği görülmüştür.

Bilim Kodu : 116909

Anahtar Kelimeler : Gastronomi, Yiyecek Tercihi, Kişilik Özellikleri

Sayfa Adedi : 90

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Mustafa AKSOY

EFFECT OF PERSONALITY TRAITS ON FOOD PREFERENCES

(M.S. Thesis)

Behiyenur ÜNAL

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES

June 2019

ABSTRACT

The combination of social, physical and psychological factors that guide people's behavior and preferences is effective in determining what they eat. The reasons that determine people food preference or food consume have been the subject of many studies. The reasons that determine the way people choose food or consumption have been the subject of many studies. In this study, the effect of personality, which is one of the basic elements of psychology, on the preferences of foods, which is one of the main subjects of gastronomy, was investigated. Researching this problem in the field of gastronomy is important in terms of providing a source that will enable food and beverage businesses to make a difference when developing products or menü planning. For this purpose, the data were collected from 427 individuals living in Ankara and the effect of personality traits on food preferences was investigated. In addition, it was researched to whether food preferences differed in terms of gender and age groups. According to results of research, between extraversion, agreeableness, conscienciousness, openness to experience and vegetable and dried legume preferences in positive relationship. At the same time, there is a negative relationship between neuroticism and vegetables preferences, and a positive relationship between snack preference. Between openness to experience and unusual fruits preferences was found a positive relationship, between openness to experience and refined oil preferences was found a negative relationship. It was determined that food preferences differ according to gender. It has been determined that women's vegetable preference rates are higher than that of men and that men have more meat and meat products and traditional breakfast (high calorie) preferences than women. As the age increases, the choice of vegetables and dried legume increased, the choice of snacks and fruits decreased and meat and meat products were preferred the most in the 40-49 age group.

Science Code : 116909

Key Words : Gastronomy, Food Preference, Personality Trait

Page Number : 90

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Mustafa AKSOY

TEŞEKKÜR

Lisans eğitimimden bu yana paylaŐtıđı bilgi, tecrube ve tavsiyeleri ile bana yol gosteren, elde etmiŐ olduğum baŐarılarda bueyuek paya sahip olan tez danıŐmanım ve eok kıymetli hocam Doe. Dr. Mustafa AKSOY'a sonsuz Őukranlarımı sunarım. Tanıdığım gunden beri hayatımın her anında desteğini ve inancını hissettiğim, varlığıyla bana guuee ve huzur veren sevgili Evrim Aytae KİRAZCI'ya, araştırmanın her aşamasında tme imkânlarıyla yardımlarını esirgemeyen sevgili ArŐ. Gör. Seren BAYDAN'a minnettarım. Son olarak bu zorlu sereuee bana anlayıŐ gosteren sevgili aileme ve ealıŐma arkadaŐlarıma teŐekkuru borue bilirim.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR.....	xii
GİRİŞ	1

1. BÖLÜM

KİŞİLİK

1.1. Kişilik.....	5
1.1.1. Kişiliğin Oluşumunu Etkileyen Faktörler.....	6
1.1.1.1. Kalıtsal faktörler	6
1.1.1.2. Çevresel faktörler	7
1.2. Kişilik Kuramları.....	9
1.2.1. Psikanalitik Kuram	9
1.2.1.1. Kişiliğin yapısı	10
1.2.1.2. Kişiliğin gelişimi.....	11
1.2.2. Davranışsal ve Sosyal-Bilişsel Öğrenme Kuramları	13
1.2.3. Hümanistik Kuram	14
1.2.4. Ayırıcı Özellik (Treyt) Kuramı.....	15
1.2.4.1. Beş faktör kişilik modeli.....	16
1.2.4.2. Kişiliğin beş boyutu	18

2. BÖLÜM

YIYECEK TERCİHİ

2.1. Yiyecek Tercihini	23
2.1.1. Yiyecek Tercihini Etkileyen Faktörler	23
2.1.1.1. Biyolojik faktörler.....	24
2.1.1.2. Psikolojik faktörler.....	25
2.1.1.2.1. Öğrenme	26
2.1.1.2.2. Ruh hali ve duygular	26
2.1.1.2.3. Kişilik.....	28
2.1.1.3. Sosyal ve kültürel faktörler	30

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.3. Evren ve Örneklem.....	35
3.4. Veri Toplama Tekniği	36
3.4.1. Veri Toplama Araçları.....	37
3.4.1.1. Beş faktör kişilik ölçeği	37
3.4.1.2. Yiyecek tercih ölçeği	37
3.5. Verilerin Analizi.....	38
3.5.1. Güvenilirlik Analizleri.....	39
3.5.2. Faktör Analizleri (Geçerlilik Analizleri)	40
3.5.2.1. Beş faktör kişilik ölçeği	41
3.5.2.2. Yiyecek tercih ölçeği	41

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Frekans Dağılımları.....	45
4.2. Ölçeklere Verilen Cevapların Ortalama Değerleri.....	46

4.3. Hipotez Testleri	50
4.3.1. Yiyecek Tercihleri ve Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	50
4.3.2. Kişilik Özellikleri ile Yiyecek Tercihlerinin İlişmesine Ait Bulgular	53
4.3.3. Kişilik Özelliklerinin Yiyecek Tercihlerine Etkisine İlişkin Bulgular	56
SONUÇ VE ÖNERİLER	63
KAYNAKÇA	73
EKLER	85
EK- 1. Araştırmada kullanılan ölçekler	86
EK- 2. Pilot çalışmada kullanılan (ilk) yiyecek tercih ölçeği	89
ÖZGEÇMİŞ	90

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 1.1. McCrae ve Costa'nın kişiliğin beş güçlü faktör tanımları.....	19
Çizelge 2.1. Kişilik özellikleri ile yiyecek tercih/tüketim, yeme davranış/ tutum/ beslenme alışkanlığı ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar.....	29
Çizelge 3.1. Yaş grupları, evren, örneklem büyüklüğü, ulaşılan örneklem ve değerlendirmeye alınan ölçek sayıları	36
Çizelge 3.2. Beş faktör kişilik ölçeği güvenilirlik analizleri.....	40
Çizelge 3.3. Yiyecek tercih ölçeği güvenilirlik analizleri.....	40
Çizelge 3.4. Yiyecek tercih ölçeği faktör analizi.....	42
Çizelge 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri	45
Çizelge 4.2. Beş faktör kişilik ölçeği ifadelerine verilen cevapların ortalama değerleri (n: 427)	47
Çizelge 4.3. Yiyecek tercih ölçeğine verilen cevapların ortalama değerleri (n: 427).....	49
Çizelge 4.4. Yiyecek tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşması	50
Çizelge 4.5. Yiyecek tercihlerinin yaş değişkenine göre farklılaşması	51
Çizelge 4.6. Kişilik özellikleri ile yiyecek tercihlerine ilişkin korelasyon analizi	54
Çizelge 4.7. Kişilik özellikleri ile yiyecek tercihleri arasındaki ilişkilerin yönü.....	55
Çizelge 4.8. Dışadönüklük özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisine ilişkin regresyon analizi.....	56
Çizelge 4.9. Uyumluluk özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisine ilişkin regresyon analizi.....	57
Çizelge 4.10. Sorumluluk özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisine ilişkin regresyon analizi	58
Çizelge 4.11. Nevrotiklik özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisine ilişkin tek değişkenli regresyon analizi	59
Çizelge 4.12. Deneyime açıklık özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisine regresyon analizi	60

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 3.1. Araştırmanın modeli	33
Şekil 4.1. Hipotez testi sonuçları	61



KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklamalar

TDK

Türk Dil Kurumu

TÜİK

Türkiye İstatistik Kurumu



GİRİŞ

Beslenmenin veya insanların yiyeceklerle ilişkisinin temeli hayatta kalma içgüdüsüne dayansa da, insanların tercih ettiği tatlar, yiyecekler veya yemekler dikkatlice incelendiğinde onlarla ilgili birtakım bilgiler edinmeyi de sağlayabilir. Bu bilgiler kişilerin yaşı, cinsiyeti, dini, ait olduğu kültürü, sahip olduğu hastalıkları hatta duyguları ve kişilikleri ile ilgili olabilir. *Lezzetin Fizyolojisi* olarak Türkçe'ye çevrilen *Physiologie du Goût* isimli kitabın yazarı Jean Anthelme Brillat-Savarin'in "Bana ne tür yiyecek yediğini söyle, sana nasıl bir insan olduğumu söyleyeceğim" (Tell me what kind of food you eat, and I will tell you what kind of man you are) sözüyle (Savarin, 2009: 3) kimlik ve yiyecek arasında derin bir bağlantı ortaya koyduğu ifade edilmiştir (Rosenblum, 2010: 425). Ancak Savarin'in bu sözünden yola çıkarak, insanın yediklerinin onu tanımayı sağlayacak kadar kuvvetli bir araç olduğu da söylenebilir. Bu bağlamda herhangi bir işi yapma şeklinin kişiliğin bir parçası olması nedeniyle tercih edilen veya edilmeyen, arzulanan ve kaçınılan yiyeceklerin, yeme davranışlarının, gıda seçimlerinin de kişiliğin bir parçası olduğu düşünülebilir (Shipman ve Durmuş, 2016: 164).

Yemek yeme eylemi, birbiri içerisine geçmiş gibi görünen fizyolojik, psikolojik, ekolojik, ekonomik, siyasi, toplumsal ve kültürel süreçlerin kesiştiği bir noktada yer alması nedeniyle, sosyal bilimler için incelenmeye değer çok yönlü ve merak uyandıran yeni bir araştırma konusu olmuştur (Beardsworth ve Keil, 2011:21). Bireylerin hangi yiyecekleri neden tercih ettikleri, dolayısıyla tükettikleri sorusu da benzer şekilde hem sosyal hem de pozitif bilimlerin ilgi alanına girmiştir. Gastronomi de kimya, edebiyat, biyoloji, jeoloji, tarih, tarım, antropoloji, müzik, felsefe, sosyoloji ve psikolojinin anlayışlarını ve değerlendirmelerini içerdiği, bu nedenle de gastronominin karmaşık ve disiplinlerarası bir faaliyet olarak değerlendirilebileceği ifade edilmiştir (Kivela ve Crotts, 2006: 355). Gastronomi alanındaki bu çalışmada da, psikolojinin en temel konularından biri olan kişilik ile gastronominin temel öznelerinden biri olan yiyeceklerin seçimi arasındaki etkileşimin ortaya koyulması amaçlanmaktadır.

Pazarlama açısından yiyecek-içecek hizmetlerinin yoğun rekabet ortamında fark yaratabilmek için hitap edeceği kitle hakkında bilgi sahibi olması oldukça önemli görülmektedir. Sunulan yiyeceklerle ilgili bilgilendirme görevi olmasının yanında işletme

için bir pazarlama aracı olan menüler, müşterilerin enerji ve besin öğeleri ihtiyaçlarına cevap verirken, diğer taraftan da onların sosyal, psikolojik, ekonomik ihtiyaçlarına cevap verebilen nitelikte olmalıdır (Sezgin, Zerenler ve Karaman, 2008: 129). Chamorro-Premuzic ve Ahmetoğlu, (2012: 4) kişiliğin hayatın birçok alanında hatta uyku ve yeme tercihlerine bile etkisi olduğunu söylemektedir. Bu açıdan bakıldığında işletmeler yiyecek tercihine etki eden birçok faktörü dikkate almalıdır. Bu faktörler; (MacFie ve Thomson, 1994; Akt. Yeo, Treloar, Marks, Heath ve Martin 1997: 535).

- Yiyecek ile ilgili faktörler (besin içeriği, fiziksel/kimyasal özellikler ve fizyolojik etkiler)
- Ekonomik-sosyal faktörler (yiyeceğin fiyatı, bulunabilirliği ve sosyal/kültürel tutumlar)
- Kişisel faktörlerdir (duyusal ve psikolojik faktörler).

Ancak yiyecek seçimine etki eden kişisel faktörler daha çok '*duyusal, tutumsal ve fizyolojik faktörler*' açısından değerlendirilmiştir ve kişilikteki bireysel farklılıkların yiyecek seçimi üzerindeki doğrudan etkileri dikkate alınmamıştır. (Yeo ve diğerleri, 1997: 535). Yiyecek seçimine etki eden kişisel faktörler, genetik, duyu gibi fizyolojik; tercihler, ruh hali, korkular gibi duyusal ve kişilikler gibi psikolojik faktörlerdir (Sobal, Bisogni, Devine ve Jastran, 2006: 6).

Yeterli ve dengeli beslenme, yaşam kalitesini kısa ve uzun vadede etkilemesi açısından son derece önemlidir. Kötü beslenme, beslenme ile ilgili Tip-2 diyabet, kalp-damar sorunları gibi kronik hastalıklara neden olmaktadır. Yanlış besin tercihleri, aşırı yeme veya yiyeceklerden kaçınma davranışları da kişilerin kaliteli bir hayat sürmesini engellemektedir. Kişilik özellikleri ile yiyecek ve tat tercihlerinin ilişkisini ortaya koyan çalışmalar gösteriyor ki kişiliğin doğru ve yanlış beslenme üzerine etkisi vardır. Yiyecek tercihini etkileyen faktörlerin doğru şekilde anlaşılması bireylerin sağlıklı yeme eylemleri geliştirebilmesi için gerekli görülmektedir. (Falciglia ve Norton, 1994: 154).

İnsanların yiyecekler ve yemeklerle ilişkisini belirleyen kültür, genetik, duyu, eğitim, ekonomi, medya ve vb. gibi birçok farklı etken olduğu bilinmekle birlikte, kişilik özelliklerinin bu ilişkideki rolünün son 25 yılda çeşitli çalışmalarda araştırıldığı görülmüştür. Çalışmalardan elde edilen sonuçlar merak edilen bu ilişkinin varlığını kanıtlar

nitelikte bulgular sunmuştur. Beslenme ve psikoloji bilimlerinin birlikte elde ettikleri bu bulguların yiyecek-içecek sektöründe değerlendirilme potansiyeli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin yiyecek seçim sürecine etki ettiği düşünülen kişilik özelliklerinin işletmeler için potansiyel müşteriler hakkında bilgiler sunabileceği düşüncesi bu çalışmanın çıkış noktalarından biridir.

Araştırmada yer alan *yiyecek tercihi* kavramı ilgili alan yazında *food preference* olarak kullanılan ve Türkçe karşılığı aynı olan *food choice (gıda/yiyecek seçimi)* kavramından farklıdır. Yiyecek tercihlerinin ölçümü, bireylerin belirli yiyecek maddelerini tercih edip etmediklerini tespit etmeye yarayan kategorik bir ölçümdür. Nitekim yiyecek tercihleri, insanların yiyeceklerden ne kadar hoşlanıp hoşlanmadığını içeren bir değerlendirme yöntemiyle ortaya koyulmaktadır (Meiselman ve Bell, 2003: 1964). Food choice kavramı ise, bireylerin yiyecek seçimlerinin altında yatan sağlık, duyu durumu, etik kaygılar, rahatlık, fiyat gibi çeşitli motivasyonları ifade etmektedir ve bu bağlamdaki ölçüm bireylerin motivasyonlarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Steptoe, Pollard ve Wardle, 1995: 272).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, psikolojinin en temel konularından biri olan kişilik ile gastronominin temel öznelereinden biri olan yiyeceklerin seçimi arasındaki etkileşimi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışmanın diğer amaçları ise aşağıdaki şekilde belirlenmiştir;

- Bireylerin hangi yiyecek gruplarını tercih ettiklerini ortaya koymak,
- Bireylerin yaş ve cinsiyetin yiyecek tercihlerinde farklılaşmaya sebep olup olmadığını araştırmak.

Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde kişilik özelliklerinin yiyecek tercihleri üzerine etkisini ortaya koyan çalışmaların daha çok Avrupa kökenli olduğu fark edilmiştir ve Türkiye’de benzer çalışmalara rastlanmamıştır. Aynı zamanda kişilik özelliklerinin yiyecek tercihlerine etkisini ortaya koyan araştırmaların sonuçları karşılaştırıldığında benzerlikler ve farklılıklar tespit edilmiştir. Ankara’da yapılacak bu çalışmadan elde edilecek bulguların diğer çalışmalarla karşılaştırılarak, benzerlik veya farklılıkların hangi etkenlerden kaynaklanmış olabileceğine

dair yeni bakış açıları kazandırabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın Türkiye gastronomi alan yazınına farklı bir bakış açısı kazandıracığı düşünülmektedir ve bu açıdan önemli görülmektedir.

İşletmelerin menülerini planlama ve tasarlama aşamasında kişilik özelliklerinin de etkisini ortaya koyan çalışmalardan yararlanarak fark yaratabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle kişilik özelliklerinin yiyecek tercihlerine etkisinin ortaya konması ilginç sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir.

Bireylerin kendi kişiliklerini tanıyarak doğru bir beslenme alışkanlığı edinmesi, kişiliklerinin kendilerini yönlendirdiği olası olumsuz yeme davranışlarının engellenebilmesi açısından bu çalışma önemli görülmektedir. Kişiliklerin yiyecek seçimleriyle ilgili etkisi ortaya konulabilirse, otoritelerin kamu sağlığı açısından alınacak önlemlerde, sağlık politikaları ve eğitimlerinin geliştirilmesinde bu ve benzer bilgileri kullanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırma, Ankara'da yaşayan ve çalışmaya katılmaya gönüllü bireyler ile gerçekleştirilecektir. Araştırma sınırlılıkları araştırma evreni ve örnekleminin Ankara'da ikamet eden bireylerin oluşturması ve kısıtlı bir zaman aralığında veri toplama gerekliliğidir.

Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma aşağıda belirtilen varsayımlara dayandırılarak yapılmıştır;

- Bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri yiyecek tercihleri üzerinde bir etkiye sahiptir.
- Bireylerin yiyecek tercihleri yaş ve cinsiyet gibi kişisel özellikler nedeniyle farklılaşmaktadır.
- Araştırmaya katılacak bireyler çalışma evrenini temsil edebilecek niteliktedir.
- Araştırmada kullanılan ölçekler amacına uygun şekilde ölçme gücüne sahiptir.
- Araştırmaya katılan bireyler ölçme araçlarını anlayarak, samimi ve dürüst cevaplar vermişlerdir.

1. BÖLÜM

KİŞİLİK

1.1. Kişilik

Psikoloji biliminin en önemli kavramlarından biri olan kişilik, birçok bilimsel kuramla açıklanmaya çalışılmıştır ancak psikologlarca üzerinde anlaşmaya varılmış ortak bir tanımı yoktur. Gordon Allport'un 1937 yılında yaptığı literatür taramasında kişilikle ilgili yaklaşık 50 tanıma rastlaması bu durumu kanıtlar niteliktedir. (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008: 2). Buna ek olarak Allport, kişiliği dilin en soyut kelimesi olarak adlandırmıştır ve kişilik kelimesinin teoloji, felsefe, sosyoloji, hukuk ve psikoloji gibi farklı alanlarda farklı anlamlarda kullanıldığını ortaya koymuştur (Mount, Barrick, Scullen ve Rounds, 2005: 448). Günlük dilde de sıkça kullanılan ve İngilizce karşılığı "personality" olan "kişilik" Türk Dil Kurumu tarafından '*bir kimseye özgü belirgin özelliklerin, manevi ve ruhsal niteliklerin bütünü, şahsiyet*' şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2017). Personality sözcüğü ise maske anlamına gelen Latince "*Persona*" kelimesinden türemiştir (Hergenhahn ve Olson, 2003: 3). Klasik Roma tiyatrosunda, oyuncular yüzlerine taktıkları ve görünümelerini değiştirmelerini sağlayan maskeler ile temsil ettikleri karakterlerin özelliklerini yansıtıyorlardı. Sahne ve seyirciler arasındaki mesafenin karakterlerin anlaşılmasına engel olması sebebiyle ve maskedeki mimikler vasıtasıyla seyirciye aktarılması için bu yöntem kullanılırdı (Zel, 2006: 9; Kumar, 2009: 29). Persona, eski Yunan tragediyalarında temsil edilen karakterin özelliklerini ifade ederken zamanla insanların gerçekte yansıttığı tavır ve davranışların bütünü tanımlamak için kullanılmaya başlanmıştır (Aslan, 2008: 8).

Literatür incelendiğinde, psikolojinin temel kavramlarından olan kişilikle ilgili birçok farklı tanım bulunmaktadır. Bireyin, onu diğer bireylerden ayırt eden, doğuştan getirdiği ve yaşamı süresince elde ettiği özellikleri kişilik olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2012: 57). Aynı şekilde Ryckman'a göre kişilik hem genetik olarak doğuştan getirilen hem de bireyin yaşadığı çevreyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan özellikler topluluğudur (Akt. Yöyen, 2017: 37). Cüceloğlu'nun (2009: 404) kişilik tanımı ise "*bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, onu diğer bireylerden ayırt eden, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi*" şeklindedir.

Kişiliğin davranışı etkileyen bütüncül bir mekanizma olduğunu ileri süren davranışçı ruhbilimciler kişiliği bir uyarana tepki veren organizma olarak kabul eder ve bireyin kendine özgü davranışlarının bütünü olarak tanımlarlar (Köknel, Özüğurlu ve Bahadır, 1989: 126). Benzer bir tanıma göre kişilik, bireylerin düşünceler, duygular ve eylemler gibi psikolojik davranışlarındaki ortaklıklar ve farklılıklara neden olan, istikrarlı kişisel özellikler ve eğilimlerin toplamıdır (Maddi, 1989: 8). Diğer bir ifade ile kişilik bireylerin genel olarak kim olduğunu gösteren (Mount ve diğerleri, 2005), kişiyi birey yapan, nispeten sabit kalan ve süreklilik gösteren bireysel davranış özellikleridir (Miller ve Shelly, 2007: 27; Aslan, 2008:8). Kişilik aynı zamanda bireylerin çevreleriyle ve toplumsal gruplarla olan etkileşimi sırasında gözlemlenebilen davranışsal özellikleridir (Peters, 2016: 72).

Kişilik, yaşam sürecinde davranışlar, tutumlar, eğilimlerinin belirleyicisi olarak ifade edilmektedir ancak Chamorro-Premuzic ve Ahmetoğlu, (2012: 4) kişiliğin günlük davranışlardaki bireysel farklılıkların bile temel belirleyicisi olduğunu söylemiştir. Kişilik, bireylerin eğitim ve mesleki başarısını, sağlık ve uzun ömürlülüğünü, medeni durumunu, ilişkisel doyumunu ve hatta yeme ve uyku tercihlerini etkileyen bir unsur olarak görülmektedir (Chamorro-Premuzic ve Ahmetoğlu, 2012: 4).

1.1.1. Kişiliğin Oluşumunu Etkileyen Faktörler

İnsan davranışının incelenmesi sırasında akla gelen en karmaşık ve cevaplanması en zor sorulardan biri, kişiliğin gelişimine hangi faktörlerin etki ettiği (Aswathappa ve Reddy, 2008: 24). Bu sebeptendir ki kişiliğin ortak ve genel bir tanımının yapılması da oldukça zordur çünkü kişilik çok yönlü bir kavramdır. Dolayısıyla kişiliğin oluşumunda etkili birçok faktörün varlığının açıklanması kişilik kavramını anlamak için gerekli görülmektedir. Bu faktörleri de kalıtsal ve çevresel faktörler olarak iki ana başlık altında incelemek mümkündür.

1.1.1.1. Kalıtsal faktörler

Çeşitli kişilik tanımlarından yola çıkılarak kişiliğin, doğuştan gelen ve insanın çevresiyle etkileşimi sonucu elde ettiği birtakım özelliklerin bütünleşmesi olduğu söylenebilir. Kalıtım yaklaşımı, kişiliği bireyin kromozomlarında bulunan genlerin moleküler yapısının belirlediğini savunmaktadır (Aswathappa ve Reddy, 2008, s. 24).

Kalıtım, fiziksel yapı, yüz cazibesi, cinsiyet, mizaç, kas kompozisyonu, enerji seviyesi gibi biyolojik faktörlerden oluşur (Kondalkar, 2007: 51). Ayrıca çekingenlik, korku ve sıkıntı gibi özellikler de genler vasıtasıyla kuşaklara aktarılır ve kişide baskın olan özellikler birçok durumda sergilendiğinde bir diğer ifade ile kalıcı ve tutarlı olduğunda kişinin karakteri haline gelirler (Kondalkar, 2007: 51).

Son yıllardaki araştırmalar kalıtımın kişiliğin oluşumunda ciddi bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Örneğin son birkaç yıldır, doğumlarından beri farklı yerlerde ve farklı ailelerde yetişen ikizleri inceleyen çalışmalarında Thomas Bouchard, birbirleriyle iletişimleri olmadığı halde ikizlerin kişiliklerinde büyük bir benzerlik bulunduğunu ortaya koymuştur (Hergenhahn ve Olson, 2003: 3).

Kişilik özelliklerinin oluşumunda biyolojik ve kalıtsal özelliklerin önemli bir etkisi vardır (Tutar, 2013: 297) ancak bunların kişiliği belirleme derecesi bireyden bireye değişiklik göstermektedir (Güleç, 2010: 7) çünkü bireylere anne ve babadan aktarılan genlerin birleşimi şansa bağlıdır (Eroğlu, 2013: 223). Bireysel olan kalıtsal faktörler, zihinsel özelliklerin ve davranış eğilimlerinin ortaya çıkmasında önemli bir etken iken, sosyo-kültürel, ailesel ve diğer çevresel faktörler ideallerin ve inanç sistemlerinin oluşumunda kalıttan daha fazla paya sahiptir (Aktaş, 2006: 6). Literatür incelendiğinde de, kişilik özelliklerinin tek bir faktörden etkilenerek şekillendiğini savunan görüşlerin etki alanını yitirdiği, aksine kişiliğin hem kalıtsal hem de çevresel unsurların etkileşimi ile kendine özgü özelliklere kavuştuğu görülmektedir (Parikh ve Gupta, 2010, Robbins, 2012; Akt. Şeker-Sır, 2016: 10).

1.1.1.2. Çevresel faktörler

Tüm insanlar, kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucunda kendilerine özgü bir kişilik yapısına sahip olurlar. Kişiliğin oluşumunda ve gelişiminde kalıtım kadar aile, kültür, grup üyeliği, sosyal sınıf, hayat deneyimi ve coğrafi ve fiziki etmenler gibi çevresel faktörler de birçok açıdan etkili olabilmektedir.

Her bireyin doğduğu andan ölümüne kadar etkileşim halinde olduğu ilk sosyal grup ailesidir. Dolayısıyla aile, bireylerin ilk kültürel çevresini oluşturur (Tutar, 2013: 300). Bu açıdan bakıldığında toplum ya da çevrenin kişiliğin oluşumuna etkileri öncelikle ve en yoğun

ölçüde aile ortamında gerçekleşir (Yeşilyaprak, 1993: 3). Aile, özellikle bireyin erken gelişim dönemlerinde kişilik yapısının oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir ve çocuk kendi cinsiyetindeki ebeveynini kimlik geliştirme sürecinde rol model almaktadır (Aswathappa ve Reddy, 2008: 26). Anne-babalar, çocukları yetiştirirken bilinçli veya bilinçsiz, kendilerine ait kişilik özellikleri, yargıları, tutumları, davranışlarıyla da çocukların kişilik oluşumunu etkilerler (Eroğlu, 2013: 226). Bu nedenle anne-babalar, çocukların kişilik özellikleri için birinci derece referans kaynaklarıdır (Kaya, 1997: 202). Aile içindeki ilişkilerin çeşidi, seviyesi, yönü ve derecesi de kişilik oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır (Eroğlu, 2013: 226). Örneğin aynı evde yetişen çocukların deneyimleri de farklı olmaktadır. Ebeveyn erkek ve kız çocuğa, ilk doğan-son doğan çocuğa farklı davranmaktadır (Schultz ve Schultz, 1998: 276).

Kişiliğin gelişiminde etkili çevresel faktörlerden biri olan sosyo-kültürel faktörler, bir toplumun kültürünü oluşturan ve kuşaktan kuşağa aktarılan normlar, tutumlar ve değerleri içerir (Aswathappa ve Reddy, 2008: 24). İçinde yaşanılan toplumun dil, sanat, din, hukuk ve göreneklerden oluşan sosyo-kültürel yapısı, bireyleri en fazla etkileyen çevresel faktördür (Ceylan, 2014: 40; Eroğlu, 2013: 223). Kendi kültürü tarafından yoğun bir şekilde etkilenen bireyin ilgileri, idealleri, tutum ve davranışları içinde yaşadığı ortamda şekillenir ve birey bilinçli veya bilinçsiz aynı kültürel yapı içinde diğer insanların davranışlarından etkilenir (Tutar, 2013: 299; Eroğlu, 2013: 223). Bireyi içinde bulunduğu kültürün bir parçası haline getiren kültürlenme süreci sonunda da birey o kültüre bağlı bir kişilik geliştirir ve bu açıdan bakıldığında kişilik bir öğrenme sürecidir (İlbars, 1987: 210-211). Kültürler, sanatçılar ya da profesyonel futbolcular vb. gibi belli grupların daha özel davranış biçimlerinden oluşan alt kültürlerle de sahiptir dolayısıyla bireylerin mensubu oldukları alt kültüre ait özellikleri referans alması da kişiliklerinin oluşumuna etki etmektedir (Ceylan, 2014: 40). Kişilik özelliklerinin kültürler arasında değişmekte olduğuna dair çok sayıda kanıt vardır ve bu bakış açısı Avrupa, Kuzey Amerika ve Avustralya gibi bu bireyci kültürler ile Asya, Afrika ve Güney gibi kolektivist toplulukçu kültürleri karşılaştırırken özellikle geçerlidir (courses.lumenlearning.com). Örneğin; kolektivist kültüre mensup bireylerin yeni bir gruba girerken daha utangaç olduğu; bireysel kültür içinde yetişmiş bireylerin ise rahatça yeni bir gruba dâhil oldukları veya başka insanlarla iletişime geçtikleri gözlemlenmiştir (Triandis, 2001: 916). Bir kişinin kişiliğini anlamada, kişinin geçmişte ve şimdiki zamanda içinde yer almış olduğu sosyal grupların yapısını anlamak çok önemli bilgiler verebilir (Hellriegel, 1984; Akt. Eroğlu, 2013: 223). Yaşamı boyunca bireyin dâhil olduğu grupların yapıları,

grupta bulunma amacı, süresi ve rolü gibi faktörler, bireyin farklı şeyler öğrenmesine ve tecrübe edinmesini vesile olabilir ve böylece davranışlarına etki ederek zamanla kişilik özelliklerinin de değişmesine neden olur (Özsoy ve Yıldız, 2013: 6).

Kişiliğin değişimine etki edecek bir diğer unsurun ise hayat tecrübeleri olabileceği ifade edilmektedir. Örneğin, bireyin hayatındaki olumsuz deneyimlerin, şiddeti ve yoğunluğu onda daha sessiz, sakin, karamsar bir kişilik yapısının oluşmasına neden olabileceği böylece hayat deneyiminin kişiliği olumsuz veya olumlu etkileyebileceği düşünülebilir (Özsoy ve Yıldız, 2013: 6).

Kumar (2009: 255) ve Aswathappa (2009: 99) bireyin içinde bulunduğu durumu da kişiliğin belirleyicisi olarak kabul etmişlerdir. Örneğin güç ve başarı isteği duyan bir çalışan, rutin ve bürokratik çalışma ortamına uyum sağlayamayabilir; kayıtsız ya da agresif davranabilir.

1.2. Kişilik Kuramları

Psikoloji literatürü incelendiğinde, kişiliğin ne olduğunu, nasıl oluştuğunu veya nasıl geliştiğini, hangi faktörlerden etkilendiğini tartışan ve böylece insanın zihinsel doğasını bir açıdan aydınlatmaya çalışan farklı kişilik kuramları görülmektedir. Kişilik kuramcılarının kişiliği açıklamak için temel aldığı varsayımlar birbirinden farklıdır. Bu kuramlardan bazıları insan davranışlarını açıklamak için bilinçdışı güdülerini temel alırken, bazıları toplumsal ilişkilerin etkisine ya da koşullanmaya ağırlık vermişlerdir (Köknel ve diğerleri, 1989: 131).

1.2.1. Psikanalitik Kuram

Kişiliğin ilk kuramı olarak kabul edilen psikanalitik kuram, 20. Yüzyılın'ın başlarında Sigmund Freud tarafından kurulmuştur (Passer ve Smith, 2008: 455). Kuram bu sebeple, modern psikolojinin kurucusu olarak da kabul edilen (Eroğlu, 2013: 235) Freud'un kişilik kuramı şeklinde ifade edilmektedir. Psikanalitik kuram, bireylerin davranışlarının bilinçdışı nedenlerine odaklanır ve bireyin farkında olmadığı bir takım içsel dinamiklerinin etkileşim halinde olduğunu söylemektedir (Passer ve Smith, 2008: 455). Freud, kişiliği duygusal açıdan incelemiştir ve kişilik olgusunun bireylerin ruhsal durumlarından kaynaklandığı

fikrini savunmaktadır. İnsanların karşılaştıkları her türlü psikolojik ve duygusal problemlerin, çocukluk tecrübeleri (özellikle cinsel), hayaller ve gizli isteklerin doğrultusunda ortaya çıktığını iddia eden Freud'un, "içe bakış yöntemi" ile kendi kendisini analiz ettiği sırada hissettiklerini ve gördüklerini diğer insanlara da genellediği ifade edilmektedir (Eroğlu, 2013: 235).

Freud'un kişilikle ilgili iki önemli teorisi olduğu veya kişilik teorisinin zamanla ikiye ayrıldığı söylenebilir. Bu teorilerden biri kişiliği meydana getiren birimlerle, diğeri ise kişiliğin psikoseksüel gelişimiyle ilgili görüşlerinden oluşmaktadır (Eroğlu, 2013: 235).

1.2.1.1. Kişiliğin yapısı

Psikanalitik kişilik anlayışına göre insan zihni, büyük kısmı su altına gizlenmiş bir buzdağına benzemektedir (Myers, 2003: 576). Suyun üzerinde görülen küçük bölüm şu an ki farkındalığımız yani "*bilinç*" ve o anda farkında olmadığımız ama çağırıldığında bilince ulaşan kısım "*ön bilinç*" ya da "*bilinçöncesi*"dir (Atkinson, Atkinson R., Smith, Bem ve Hoeksema, 1999: 460). Buzdağının suyun altında kalan büyük kısmı ise "*bilinçdışı*"nı temsil etmektedir. Düşünce ve davranışları etkileyen ve bilinç düzeyinde ulaşılamayan güdü, arzu ve anıların oluşturduğu depoya bilinçdışı denilmektedir. (Atkinson ve diğerleri, 1999: 460). Diğer bir ifade ile buzdağının suyun altındaki kısmı, farkında olmadığımız düşünceleri, istekleri, duyguları ve hatıraları barındıran, daha büyük ve bilinçsiz bölgedir (Myers, 2003: 576). Öncelikle bireyin bilinç durumunu bölümlendiren Freud; gözlenen davranış ile bilinçli tecrübenin bilinçaltı süreçlerinden kaynaklandığını iddia etmiştir (Arkonaç, 1998: 383). Böylece bireyin kişiliğinin de bilinçaltı-bilinçdışı arzuların ve doyuma ulaşmamış dürtülerin etkisi ile şekillendiği söylenmektedir (Atkinson ve diğerleri, 1999: 460).

Freud, insan zihninin haritasını çıkarttığı ve "topografik kişilik kuramı"da denilen bu modelin kişiliği açıklamaya yetmediğini fark edip kurama farklı bir boyut getirerek, kişiliği "*id-altbenlik*", "*ego-benlik*" ve "*süperego-üstbenlik*" ten oluşan bir yapı içinde incelemiştir (Eroğlu, 2013: 235; Atkinson ve diğerleri, 1999: 460; Tuzcuoğlu, 1995: 275). İd, kişiliğin biyolojik bir parçası olarak doğuştan var olan en ilkel, kaba dürtüleri ve arzularının kaynağıdır (Cüceloğlu, 2009: 407; Özdemir, O., Özdemir, P., Kadak ve Nasıroğlu, 2012: 570), diğer bir ifade ile kişiliğin en derin çekirdeğidir (Passer ve Smith, 2008: 456). Freud,

insanlarda cinsellik ve saldırganlık olarak iki temel içgüdünün, id tarafından depolandığını ve id'in zamana, duruma ve gerçekliği umursamadan bu dürtülerin doyurulması için bireyi zorladığını ifade etmektedir (Kumar, 2009: 31). Diğer kişilik birimi olan ego ise id'i denetim altında tutmaya ve süper egonun (üstbenlik) koyduğu sınırlar içinde, istek ve arzuları tatmin etmeye çalışır (Cüceloğlu, 2009: 407; Köknel ve diğerleri, 1989: 164). Kişiliğin yöneticisi olarak da tanımlanan ego (Kumar, 2009: 31), diğer iki kişilik yapısı arasında denge kurmakla yükümlüdür. Kişiliğin üçüncü birimi ise, eylemlerin doğruluğunu yanlışlığını yargılayan süperego yani üstbenliktir (Atkinson ve diğerleri, 1999: 460). Ana babanın ödül ve cezalandırmalarına tepki olarak gelişen ve pekişen süperego, toplum ve ailenin ahlaki yargılarının özümsemiş olmasıdır. İyi ve kötü kavramlarına ilişkin değerlerin süperego çerçevesinde olduğu inancına göre de kişinin vicdanının olduğu kişilik birimidir. (Atkinson ve diğerleri, 1999: 461; Tuzcuoğlu, 1995: 276). Ayrıca süperego bireyi uyarıp, dizginleyen, yargılayıp cezalandıran kişiliğin denetleyicisi konumundaki birimidir (Özdemir ve diğerleri, 2012: 571). Özetle Freud'a göre, kişiliği oluşturan davranış özelliklerinin çok büyük kısmı bu üç birimin zıtlıklarının dengelenmesi şeklindeki etkileşiminden kaynaklanmaktadır. Her insanın kişiliğinin farklı şekilde oluşmasının nedeni egonun (benlik), id ve süperego arasındaki arabuluculuğunun her bireyde farklı seviyelerde gerçekleşmesidir (Eroğlu, 2013: 236).

1.2.1.2. Kişiliğin gelişimi

Freud'a göre, kişilik özellikle yaşamın ilk 12-13 yılında beş aşamalı bir süreçte gelişmektedir ve her aşamaya bir takım psikoseksüel değişiklikler eşlik etmektedir (Kumar, 2009: 35). Freud tarafından belirtilen 5 psikoseksüel gelişim aşaması ise şöyledir: (Kumar, 2009: 35) :

- * Oral dönem (doğumdan itibaren 1 yaş)
- * Anal dönem (1 ile 3 yaş)
- * Fallik dönem (3-6 yaş)
- * Gizil Dönem (7 ila 12 yaş)
- * Genital Dönem (12 yaşından itibaren)

Pregenital dönem olarak da adlandırılan ilk üç dönemde (5. yaşa kadar), çocuğun temel kişilik özellikleri geliştiği için Freud'un bu dönemi, kişilik oluşumu açısından son

derece önemli olarak gördüğü ifade edilmektedir (Dal, 2009: 50). Ayrıca Freud, bu dönemde oluşan kişilik özelliklerinin, bireyin yaşamı boyunca temelde aynı kaldığını düşünmektedir (Allen, 2005: 28). Diğer bir ifadeyle Freud'un, yetişkin bir bireyin kişiliğinin yaşamının ilk yıllarında belirlendiğine inandığı söylenmektedir (Köknel ve diğerleri, 1989: 136).

Freud insan davranışlarının arkasında çoğunlukla cinsellik olduğunu ve bireylerin kişiliğinin de tamamen cinsellik faktörü etkisi altında geliştiğini iddia etmiştir (Eroğlu, 2013: 236). Yaşamın ilk yıllarında idin bir takım biyolojik içgüdüleri tatmin etme arayışında, vücudun duyarlı alanlarını araç olarak kullandığı söylenebilir (Passer ve Smith, 2008: 458). Ancak kişiliğin gelişimiyle ilgili ağız, anüs ve genital bölgelerle tanımlanan psikoseksüel dönemlerde Freud'un bahsettiği cinsellik, yalnızca cinsel organlarla ilgili haz unsurlarını içeren bir kavram olarak kullanılmamıştır; bu noktada cinsellik "haz veren herhangi bir uyaran ya da nesneye organizmanın yönelmesi" (Köknel ve diğerleri, 1989: 136) şeklinde kullanılmıştır. Gelişim dönemlerinin birbirini takip ettikleri ve tamamladıkları ifade edilmektedir. Bireyler normal bir gelişim sürecinde oral, anal, fallik, örtük (gizli) ve genital aşamalardan geçmektedir (Cüceloğlu, 2009: 412).

Oral dönem, doğumdan 1-1,5 yaşın sonuna kadar sürmektedir. Bu dönemde bebek, emme, yeme ve ağza bir şeyler almaktan haz alır (Atkinson ve diğerleri, 1999: 460). Ağız ve dudakların haz merkezi olduğu dönem de denilebilir. 1,5 yaş ile 3 yaşa kadar devam eden anal dönemde ise içgüdüler tuvalet ihtiyacını giderme veya onu kontrol etme şeklinde kendini göstermektedir. Özetle içgüdüler anal hazlara konumlanmış şekildedir (Arkonaç, 1998: 384). Pre-genital dönemin son aşaması ise 3-6 yaş arasında devam eden fallik dönemdir. Bu dönemde içgüdülerin doyum aracı genital bölgelerdir ve cinselliğe karşı ilgileri aşırı denilebilecek noktadır (Eroğlu, 2013: 238). Çocuklar bu dönemde, cinsiyetler arasındaki farklılıkları gözlemler ve içgüdüleri onları karşıt cinsteki ebeveynlerine yönlendirir (Passer ve Smith, 2008: 462). Bu nedenle, çocuk karşıt cinsteki ebeveynini kendi cinsiyetindeki ebeveyninden kıskanarak ona düşmanlık beslemeye başlar ve kız çocuklarda "elektra kompleksi", erkek çocuklarda "ödipus kompleksi" adı verilen bir çatışma yaşanır. Fallik dönemdeki bu çatışmanın çözülememesinin bireyin ileri ki yaşamında karakter bozukluklarına ve ruhsal hastalıklara neden olacağı ifade edilmektedir (Köknel ve diğerleri, 1989: 140). Ödipal çatışmanın çözülmesinden sonra cinsel olarak sakin geçen 7-12 yaş aralığındaki örtük (gizil) dönemde çocuk, kendisi dışındaki dünyayla baş edebilmek için yetenekler geliştirmeye başlamıştır (Atkinson ve diğerleri, 1999: 463). Gizil dönemden

sonra girilen ergenlik dönemi olarak da bilinen genital dönemde ise, bireyler cinsiyetleri ve duyguları arasında bağlantılar kurmaya başlar, bireylerin gerçek dünya ile ilişkisi kuvvetlenir, birey sosyalleşir ve insanlarla uzun süreli ilişkiler kurmaya çalışır (Kumar, 2009: 36). Böylece bu dönemde yaşıtı karşı cinsle romantik ilişkiler görülür (Cüceloğlu, 2009: 412).

Freud'a göre psikoseksüel gelişim dönemlerinden birinde içgüdüsel tutumun ya fazlaca tatmin edilmesinden ya da aşırı şekilde engellenmesinden kaynaklanan saplantılar yaşanabilir ve belirli bir dönemde takılı kalanların ilerleyen zamanlarda, o döneme ait özelliklere sahip olacakları ifade edilmektedir (Dal, 2009: 50). Özellikle oral, anal ve fallik dönemlerde yaşanan çatışmaların çözülemediği olması, bireyin doyuma ulaşmak isteyen içgüdülerini o döneme kilitleyerek yetişkinlikte uyumsuz davranışlar sergilemesine neden olabilir (Myers, 2003: 579). Özetle Freud, gelişim aşamalarının ilk yıllarında tecrübe edilenlerin, bireyin kişilik yapısına ve yetişkinlerdeki davranış özelliklerinin belirlenmesine ciddi oranda etkisi olduğunu söylemiştir (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 415).

1.2.2. Davranışsal ve Sosyal-Bilişsel Öğrenme Kuramları

Ivan Pavlo, B.F. Skinner gibi davranış teorisyenleri, insan davranışını açıklarken doğuştan gelen bir takım bireysel özelliklerin etkisini kabul etmemiş ve daha çok öğrenme prensiplerinin davranışa etkisi üzerinde durmuştur (Passer ve Smith, 2008: 478). Davranışsal kişilik kuramının öncülerinden Skinner'a göre bireyde sürekli görülen davranışların sebebi, o davranışların sonuçlarına bağlı olarak pekiştirilmiş olmasıdır bu nedenle kişilik, öğrenilmiş davranış kalıplarının toplamıdır (Yöndem, 2015: 266) ve kişiliğin gelişimi de bireyin öğrenmeyle ilgili geçmişinden kaynaklanmaktadır. (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya 2008: 182). Sosyal öğrenme kuramına göre ise, bireyin kişiliği, ne yalnızca içsel dürtülerin ne de yalnızca içinde yaşadığı toplumun etkisiyle oluşur (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 424). Yazgan-İnanç ve Yerlikaya (2008: 208), sosyal öğrenme kuramının öncüsü Albert Bandura'nın davranışçı bir teorisyen olan Skinner tarafından ortaya konulan, bireylerin kendi davranışlarının sonuçlarından yaptıkları çıkarımlarla öğrenme yaşadıkları düşüncesine katılmakla beraber, "dolaylı öğrenme" denilen başkalarının davranışlarını gözlemlemek yoluyla öğrenme üzerine yoğunlaştığını söylemektedir. Dolayısıyla sosyal öğrenme kuramı, bireylerin yaşadıkları çevreyi gözlemleyerek bir takım davranış kalıpları geliştirdiğini söylemektedir. Birey gözlemleri sırasında içinde yer aldıkları sosyal ortamda, bazı insanların

davranışlarını (örneğin; ebeveyn, öğretmenler, arkadaşlar ya da kitap, tv vb. gibi bazı iletişim kanalları) referans olarak doğru veya yanlış davranışlar geliştirmektedirler. (Abbott, 2001: 36). Gözlemsel öğrenme veya model alma olarak da adlandırılan bu süreçte birey, model aldığı kişinin davranışlarını ve onların sonuçlarını dikkatli bir şekilde inceler, içselleştirir ve aldığı bilgileri kullanmak üzere depolar (Shaffer, 2008: 46). Bireylerin bir olayı, olguyu veya durumu algılama şekli, inançları veya anıları gibi bilişsel (zihinsel) süreçleri, gözlem sürecine dahil olarak belli davranışlar geliştirilmesine etki eder (Abbott, 2001: 36). Özetle birey düşünen, yorumlayan anıları olan bir varlık olarak çevresel etkileri zihinsel süzgecinden geçirerek anlamlandırır (Passer ve Smith, 2008: 79). Ayrıca kuram, bireyin davranışlarının çevreden etkilendiği gibi çevresini etkilediğini ve değiştirdiğini savunmuştur (Demir, 2014: 198). Karşılıklı belirleyicilik olarak da adlandırılan bu görüş, çevre, davranışlar, birey arasında sürekli bir etkileşim olduğunu ve etkileşimin birbirleri üzerinde değişimlere neden olduğunu söylemektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya 2008: 210).

1.2.3. Hümanistik Kuram

1950 ve 1960'lı yıllarda, bazı kişilik psikologları, Freud'un insanları hasta ve sorunlu özellikler ile tanımlamalarını ve dürtülerinin esiri olarak görmesini, ayrıca davranışçı teorinin insanın yalnızca dışsal uyaranların etkisiyle şekillenmesi görüşünü eleştirerek, sağlıklı insanların kendini gerçekleştirme çabalarına odaklanan hümanistik kişilik yaklaşımını oluşturmuşlardır (Myers, 2003: 587). Bu yaklaşım kişiliği incelerken, bireylerin öznel tecrübeleri-dünyayı nasıl algıladıkları üzerinde durmaktadır (Atkinson ve diğerleri, 1990: 475). Diğer bir ifadeyle, insan davranışı tamamen dünyayı ve olayları algılama biçimine bağlıdır (Engler, 2013: 322; Tutar, 2013: 305). Demir'e göre (2014: 194) bu yaklaşım, insanın bağımsız karar verme yeteneğine, gerçekleştirmek istedikleri için sahip olduğu olumlu potansiyeline ve her bireyin kendine has özgünlüğüne vurgu yapmaktadır. Bu kuramın en önemli temsilcileri ise Carl Rogers ve Abraham Maslow'dur (Yöndem, 2015: 269).

Rogers, bireyi merkeze alan kişilik kuramında kendini gerçekleştirme kavramı oldukça önem vermiştir. Kendini gerçekleştirme kavramı, bireylerde kendi potansiyellerini ve yeteneklerini tam anlamıyla gerçekleştirmeye yönelik içsel bir güç bulunduğunu anlamına gelmektedir (Kvalsund, 2003; Akt. Demir, 2014: 194). Bu açıdan, bireylerin sürekli bir gelişme ve öğrenme süreci içerisinde, kendini gerçekleştirmek üzere olgunlaştığı

söylenbilir. Benlik, kişinin “ben” olgusunu açıklayan bütün fikir, algı, değerlerden oluşan ve “ben kimim, ne yapabilirim” sorularını da kapsayan bir kavramdır. Ayrıca kişilik, benlikle ilgili tüm deneyimleri değerlendirir (Atkinson ve diğerleri, 1990: 411). Bireylerin kendi benlikleriyle ilgili algıları, kendini gerçekleştirme sürecinde de son derece önemlidir (Demir, 2014: 195). Rogers’ın önem verdiği, özellikle yaşamın ilk yıllarında ebeveynin çocuğa verdiği *koşulsuz olumlu ilgi (sevgi, saygı)*, bireyin benliğinin olumlu yönde gelişmesine ciddi katkıları olan bir kavramdır (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 420). Carl Rogers’a göre, potansiyelini tam olarak kullanan bireyler, aynı zamanda deneyimlere açık, kendi potansiyeline inanan, duygularını özgürce ifade eden, bağımsız davranan ve iyi bir yaşama sahip bireylerdir (Demir, 2014: 194).

1.2.4. Ayırıcı Özellik (Treyt) Kuramı

Kuramın temelleri, Goldon Allport, Raymond Cattell ve Hans Eysenck’in çalışmalarıyla atılmış ve kuram birçok araştırmacının çalışmalarıyla geliştirilmiş, nihayetinde modern psikolojinin kişilik araştırmalarında kullanılan en yaygın yaklaşımlardan biri haline gelmiştir (Demir, 2014: 196). Yaklaşımın en önemli temsilcisi Gordon Allport’un, kişilikle ilgili yaklaşık 50 farklı tanıma yer verdiği ve kendi kişilik tanımının da bulunduğu yayınlanan ilk kitabında, kişilik özellikleri kuramının ana hatları yer almaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008: 246). Allport’a göre kişilik, “*bireylerin kendilerine özgü düşünce ve davranışlarının belirleyicisi olan psikofiziksel sistemlerin dinamik örgütlenmesi*”dir. Tanımda bahsi geçen “kendine özgü” kavramı, daha açık bir ifadeyle insan düşünce ve davranışlarının bireysel olarak farklılaşması Allport’un yaklaşımında temel nokta olarak görülebilir. Çünkü insanların birbirinden nasıl ayrıldıkları ve nasıl davrandıklarının incelenmesinde en geçerli kuramın, ayırıcı özellik kuramı olduğu ifade edilmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008: 250).

Özellikler, insanların farklı durumlarda tutarlı davranışlar sergilemesini sağlayan istikrarlı nitelikleridir. Bazı özellik teorisyenleri, özellikleri davranışlara neden olan kişisel eğilimler olarak görürken, gelenekçi bazı teorisyenler gözlemlenen davranışı tanımlayıcı sıfatlar grubu olarak görmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 408). Ancak kuram genel olarak, bireylerin belirli şekillerdeki davranış eğilimlerini yansıtan kişilik özelliklerine sahip olduklarını söylemektedir. İnsanlarda herhangi bir davranış eğiliminin güçlü olması ise

onunla bağlantısı olan kişilik özelliğinin bireyde baskın olduğu anlamına gelmektedir (Yıldızlıoğlu, 2013: 86).

1.2.4.1. Beş faktör kişilik modeli

Ayrımcı özellik teorisyenlerinin, kişiliğin temel boyutlarını belirleme uğraşları, 1976 yılında birlikte çalışmaya başlayan psikoloji doktorları Robert McCrae ve Paul Costa'nın çalışmalarıyla yeni bir boyut kazanmıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008, 284). McCrae ve Costa 1983-85 yılları arasındaki çalışmaları neticesinde, kişiliğin temelde beş boyuta ayrıldığını keşfetmişler ve boyutların ölçülebilmesi için bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. 1992 yılında ölçeğin revize edilmesiyle birçok çalışmada kullanılmaya başlanmıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008, 284). 1990'ların başına denk gelen dönemde kişilik psikolojisinde yaşanan bu gelişme ile bireyleri tanımlayan özelliklerin zaman ve duruma göre değişmediği, tanımlanan özelliklerin geçerliliğinin-güvenilirliğinin ölçülebileceği ve bireysel farklılıklarının özellikler yoluyla ölçülmesinin, bireylerin davranışlarını tahmin ederken büyük oranda faydalı olacağına dair bir görüş birliği sağlandığı ifade edilmektedir (McAdams, 1992: 330). Böylece birçok kişilik psikoloğu da, kişilik özelliklerinin hiyerarşik (McCrae ve John, 1992: 177) ve anlamlı bir şekilde sınıflandırıldığı beş güçlü kişilik faktörünü kabul etmiştir (Barrick ve Mount, 1991: 449).

Beş faktör modelinin bir dil hipotezine dayandığı ifade edilmektedir. Tüm dillerde, gözlemlenebilen kişisel farklılıkların günlük yaşamda kullanılan sıfatlarla dilde kodlandığı ve konuşma diline yansıyan bu sözcüklerin insanların kişilik yapılarını kapsayacak şekilde bir sınıflandırma oluşturulabileceği şeklinde bir varsayımla hareket eden kişilik araştırmacıları tarafından keşfedildiği söylenebilir (Sevi, 2009: 34). Sınıflandırmalar ise kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatların analiziyle yapılmaktadır. Kişiliği tanımlayan benzer özellikler birbiriyle ilişkilendirilmiş ve bunların bir çatı altında toplanmasıyla daha geniş kapsamlı ana bir kişilik özelliği tanımlamaya çalışılmıştır. Özelliklerin ilişkilendirilmesi işlemi ise *faktör analizi* denilen istatistiksel yöntem ile yapılmaktadır. İstatistiksel süreç sonunda tanımlanan faktör, birbiriyle ilişkili özellikleri tanımlamak için tek bir etiket sağlamaktadır (Walborn, 2013: 248).

McCrae ve John (1992: 177), beş faktör modelinin bir yandan bireylerin kişilik özelliklerini ayrıntılı ve kapsamlı şekilde değerlendirdiğini, öte yandan farklı kuramsal

temellerden ve geleneklerden gelen psikologların işini kolaylaştıracak ortak bir dil sağladığını söylemiştir. Kişilik psikologları sıkça, bireylerin farklı kişilik özelliklerinin farklı kaynaklara sahip olduklarını varsaymaktadır (Strelau, 1987; Akt. McCrae, Jang, Livesley, Riemann ve Angleitner, 2001: 513). Özellikle 20. yüzyılda psikologların çoğu, kişilik özelliklerinin mizaç ve karakter olarak iki kategoriye ayrıldığına inanmaktadır. Mizaç, bireye ait "temel ve ayırt edici" (Tutar, 2013: 294), biyolojik temelli özelliklerdir; karakter ise "sosyal ve ahlaki" (Tutar, 2013: 295) ve çocukluk döneminde öğrenilen ve yaşam boyu gelişimi devam eden özelliklerdir. Kişilik özellikleri ve genetik arasındaki bağlantılara yönelik çalışmalarda, beş faktörün özellikleri ve boyutlarının kalıtımsal olduğu söylenmektedir (Judge, Higgins, Thoresen ve Barrick, 1999: 623). Davranışlar ve özelliklerin kalıtımsal temelleri sebebiyle zamana ve duruma karşı değişmemesi de modelin öne çıkmasını sağlamıştır (Basım, Çetin ve Tabak, 2009: 22). Aynı zamanda bu modelin oldukça geniş bir uygulama alanına sahip olduğu söylenebilir. Örneğin; iş doyumundan (Judge, Heller, Mount, 2002; Templer, 2012), yeme alışkanlıklarına (Goldberg ve Strycker, 2002; Möttus ve diğerleri, 2012) kadar oldukça geniş bir yelpazede, kişilik özelliklerinin önemli görüldüğü birçok alanda uygulanmaktadır. Ayrıca, farklı kültürlerde farklı metotlarda yapılan deneysel birçok çalışmada beş faktör modelinin güvenilirliği ortaya konmuştur (Servidio, 2014: 86). Modelin araştırmacılar tarafından çekici bulunmasının nedenleri Horzum, Ayas ve Padır (2017: 399) şöyle açıklanmıştır;

- Model, çok çeşitli kişilik yapılarının birleştirilmesini sağlaması ve böylelikle farklı alanlardaki uzmanların arasında uzlaşma yaratması.
- İnsan davranışları ile kişilik özellikleri arasındaki bağlantının sistemli bir şekilde incelenebilmesine imkân vermesi.
- Kişiliği beş alt faktöre dayandırarak kişiliğe ilişkin, kabul görmüş genel bir tanımlama sağlaması.

Aynı zamanda, beş faktör modelinin farklı dillerde yapılan geçerlilik çalışmalarının da modeli yüksek oranda desteklediği ve bu durumun modelin hem dilsel hem de kültürlerarası genellenebilirliği açısından önemli görüldüğü ifade edilmiştir (Sommer, Korkmaz ve Tatar, 2002: 22). Büyük beşli modeli üzerinde tam bir evrensel anlaşma yoksa da, hâlihazırda kişilik araştırmaları için en faydalı görülen sınıflandırma sistemidir (Barrick, Mount ve Judge, 2001: 11).

1.2.4.2. Kişiliğin beş boyutu

Modelin çıkış noktası Gordon Allport ve Henry Odbert'in (1936:38-171) kişilik özelliklerini listeledikleri (İngilizce dilinde kişisel davranış ve kişiliği karakterize eden terimlerin listesi) "*Trait-Names; Psycho-lexical Study*" isimli çalışmadır. Beş faktör kişilik yaklaşımı doğrultusundaki çalışmaların ardından 1980'lerde Robert McCrae ve Paul Costa'nın "faktör" olarak tanımladıkları bireysel davranış değişkenlerinin çok sayıda insanla yapılan ölçümü neticesinde kişilik özelliklerinin beş büyük faktörden oluştuğu ortaya konmuştur. (Bolat, 2008; Akt. Develioğlu ve Tekin, 2013:18).

Yenilikçi Neo-Kişilik Envanteri (NEO-PI-R) ile ölçülen beş faktörlü kişilik modeli, *Nevrotiklik, Dışa Dönüklük, Deneyime Açıklık, Uyumluluk ve Sorumluluk* olarak adlandırılan ana kişilik özellikleri (faktör) içermektedir (Çizelge 1.1). Bu beş ana faktör, onu ayrıntılı şekilde tanımlayan birbiriyle ilişkili özellik gruplarından oluşmaktadır (Rothmann ve Coetzer, 2003: 68). Ana kişilik faktörleri ya da boyutları ve bunları tanımlayan sıfatlar Barrick ve diğerlerinin çalışmasında (2001:11) kısaca şöyle ifade edilmiştir; *Nevrotiklik*, diğer bir ifade ile duygusal istikrarsızlık kaygı, düşmanlık, depresyon ve kişisel güvensizlik gibi sıfatlarla, *dışa dönüklük* boyutu, sosyal, baskın, hırslı, pozitif duygusallık ve heyecan arayan gibi sıfatlarla, *deneyime açıklık* entelektüel, yaratıcı, alışılmadık olan ve geniş fikirli ile tanımlanır. Yardıma hazır, güvenilir, nezaketli ve uysal ise *uyumluluğu* tanımlayan sıfatlardan birkaçıdır. *Sorumluluk*, güvenilir, çabalayan ve planlı olma ile ilişkilidir.

Her bir boyut kendisi ve tam karşısından oluşmaktadır ve her bireyin iki zıt noktanın arasında olduğu düşünülmektedir. Bu zıt kutuplardan bazıları ise şöyledir (Atta, Ather ve Bano, 2013: 253), *nevrotiklik*, duygusal istikrar unsurları ile negatif duygusallık unsurları; *dışadönüklük*, enerjik bir yaklaşım ile pasif bir yaklaşım, *deneyime açıklık*, eski kafalılık (yeni görüşlere açık olmama) düzeyine karşı deneyimlere açıklık, *uyumluluk (yumuşak başlılık)*, başkalarına karşı prososyal yönelim ile düşmanca tavırlar şeklinde açıklanmıştır.

Çizelge 1.1. McCrae ve Costa'nın kişiliğin beş güçlü faktör tanımları

Faktör	Tanım
Nevrotiklik	Endişeli, güvensiz, gergin, sinirli
Dışadönüklük	Sosyal, konuşkan, eğlence seven, sevecen-şefkatli
Deneyime Açıklık	Özgün, bağımsız, yaratıcı, cesur
Uyumluluk	İyi huylu-yumuşak başlı, merhametli, güvenilir, kibar
Sorumluluk	Dikkatli, güvenilir, çalışkan, tertipli

Kaynak: Schultz ve Schultz, 1998: 272

Nevrotiklik: Nevrotiklik, çoğunlukla, ‘‘duygusal denge-duygusal dengesizlik’’ (emotional stability) olarak da adlandırılmaktadır. Costa ve McCrae (1992), nevrozizm, olumlu psikolojik uyumun ve duygusal dengenin yokluğu olarak tanımlamıştır (Akt. Trouba, 2007: 9). Nevrotiklik, stres faktörlerine tepki olarak olumsuz duygular ve psikolojik sıkıntı yaşama eğilimi olarak da tanımlanmaktadır (Rosellini ve Brown, 2011: 27). Özetle birey, eğer duygusal olarak dayanıklı değilse, yaşanan olumsuzluklar karşısında ruhsal problemler yaşama ihtimali artacaktır. Barrick ve Mount, (1991: 4), bu faktörle bağlantılı ortak özellikleri, ‘‘kaygılı, depresif, öfkeli, utangaç, duygusal, düşünceli ve güvensiz’’ olarak ifade etmiştir. Nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler, ‘‘duygusal kararsızlık, utangaçlık, suçluluk, kötümserlik ve düşük öz-saygı’’ gibi olumsuz duygular yaşamaya eğilimli olmaktadır (Aslan ve Akkaya, 2008: 41). Buna karşılık, nevrozizm puanı düşük olan bireyler duygusal olarak kararludur ve genellikle soğukkanlı, sakin ve genellikle stresli durumlarla karşı karşıya kalmanın onları üzmeceği söylenmektedir (Costa ve McCrae, 1992; Akt. Trouba, 2007: 9). Aşırı yeme, sigara ve alkol tüketme gibi dürtüsel davranışların nevrozizm belirtisi olduğu kanıtlanmıştır (Costa ve McCrae, 1980; Akt. McCrae ve Costa, 1987: 88). Bazı araştırmacılar ise nevrozizmi mantıksız düşünce ve inançlarla ilişkilendirmekte ve nevrozizm bireylerin sıkça yaşadıkları olumsuz duygular nedeniyle düşmanca tavırlar veya hüsünkuruntu gibi yanlış birtakım başa çıkma yollarına başvurduklarını söylemektedir (Teasdale ve Rachman, 1983; Vestre, 1984; Akt. McCrae ve Costa, 1987: 88).

Dışa Dönüklük (Extraversion): Dışa dönüklükle bağlantılı özellikler arasında ‘‘sosyal, girişken, iddialı, konuşkan, aktif olmak’’ (Barrick ve Mount, 1991: 3) bulunmaktadır. Ayrıca bu bireyler eğlence seven, sevecen, samimi ve neşeli olmak gibi özelliklerle de tanımlanır (McCrae ve Costa, 1987: 87). Dışadönük bireyler çoğu zaman enerji doludur ve diğer

insanlara göre daha aktif olurlar, aynı zamanda kalabalık insan grupları içerisinde yer almayı tercih ederler. (Atta ve diğerleri, 2013: 253). Dışa dönüklük, heyecan arama, risk alma ve dürtüsel davranma, arkadaş canlısı olmayı içerirken zıt kutbu içedönüklük ise, içe dönük olma, kendi küçük topluluğunu tercih etme, büyük toplumsal olaylardan hoşlanmama, sessiz ve düşünceli olma, dikkat çekmeme, tedbirli olma (Roccas, Sagiv, Schwartz ve Knafo, 2002: 792) ve heyecandan uzak durmayı ifade eder, ayrıca içedönük bireyler başkaları tarafından soğuk ve mesafeli olarak görülebilir (Hamburger ve Ben-Artzi, 2000: 443). Dışadönük bireylerin yenilik, heyecan ve girişkenlik özelliklerinin, gelenekselliğe özgü pasif olma ve fedakârlık gibi niteliklerle çeliştiği (Roccas ve diğerleri, 2002: 792) ifade edilmektedir. İçedönük bireylerin risk almayan ve heyecandan uzak duran yapısının, yenilik arayışına engel olduğu ve böylece bu bireylerin geleneksel değerlere bağlı olduğu anlamına gelebilir.

(Deneyime) Açıklık: Türkçe 'ye "yaşantıya açıklık" (Aslan ve Akkaya, 2008: 41) olarak da çevrilen "openness to experience" faktörünün, Türkçe yazında sıklıkla "deneyime açıklık" ya da "açıklık" şeklinde kullanıldığı gözlemlenmiştir. Bu boyutla ilişkili özelliklerden birkaçı, yaratıcı, kültürlü, meraklı, orijinal, geniş fikirli ve sanatsal açıdan hassas olarak ifade edilmektedir. (Costa ve McCrae, 1992; Akt. Trouba, 2007: 10). Açıklık boyutunda yüksek puanlar alan bireyler duygularını daha yaratıcı şekilde ifade ettikleri ve diğerlerinin duygularını da rahatça anlayabildikleri söylenmektedir (Atta ve diğerleri, 2013: 253). McCrae ve Costa (1997: 832) deneyime açık insanların, değişik tatların ve yemeklerin tadına bakmak, yeni yerler görmek, kendi değerleri üzerinde düşünmek istediklerini söylemiştir. Deneyime açıklık boyutunun yüksek puanları, "belirsizliğe karşı tahammül, düşük dogmatizm, çeşitlilik ihtiyacı, estetik duyarlılık, kendini adama, geleneksel olmama, entelektüel merak" gibi özellikleri işaret eder (McCrae, 2004a: 707). Deneyime açık bireylerin, çeşitli alanlarda tecrübeler yaşamaya ilgi duyduğu, değişikliklere uyum sağlayabildiği, "*değişken bir bilinç yapısına, aktif düş gücüne*" (Aslan ve Akkaya, 2008: 42), "*davranışsal olarak esnekliğe*" (McCrae ve Sutin, 2009: 3) ve yaratıcılığa sahip bireyler oldukları, ancak düşük açıklık seviyesinde bireylerin, gerçekçi ve akılcı düşünmeye eğilimlerinin daha yüksek olduğu söylenmektedir (McCrae, 2004a: 707). Bu boyutta düşük puan alan bireyler "*geleneksel davranma eğilimdedir, görünüş itibariyle muhafazakârdır, aşinalığı yeniliğe tercih etmektedirler*" (Costa & McCrae, 1992; Akt. Trouba, 2007: 10) ve ayrıca sanata ilgisiz, merak duygusundan yoksun ve duyguları daha yüzeyseldir (McCrae ve Sutin, 2009: 3). Deneyime açık bireyler şöyle tarif edilmektedir;

Uyumluluk (Yumuşak başlılık): Literatürde sıklıkla yumuşak başlılık olarak karşılaşılan dördüncü kişilik faktörü, çeşitli araştırmacılar tarafından, kabul edilebilirlik (likability), sıcakkanlılık (friendliness), toplumsal uygunluk (social conformity) vb. şeklinde de tanımlanmıştır (Barrick ve Mount, 1991: 4). Uyumluluk, insanların kişilerarası ilişkilerde nasıl olduğuyla alakalıdır (Costa ve McCrae, 1992; Akt. Trouba, 2007: 10). Kişiliğin uyumluluk boyutunda yüksek puan alan bireyler, yardıma hazır, nazik, esnek, güven veren, iyi huylu, yardıma hazır, affedici, yumuşak kalpli, hoşgörülü, sabırlı, mütevazi olma gibi özelliklere sahiptirler (Roccas ve diğerleri, 2002: 792; Barrick ve Mount, 1991: 4). Ayrıca uyumluluk puanları yüksek olan bireyler çatışmalardan kaçınma (Bono ve Judge, 2004: 904), başkalarının “geleneksel değerlerine ve inançlarına saygılı olma” eğilimindedir (Aslan ve Akkaya, 2008: 42). Uyumluluk, başkalarına karşı kayıtsızlık, düşmanlık, alaycılık ve rekabet gibi özelliklere karşı fedakârlık, şefkat, halden anlama, ilgili olma gibi özelliklerle tanımlanır (Bargeman ve diğerleri, 1993: 161). Uyumluluk boyutunun diğer ucunda yer alan *düşmanca* birtakım özellikleri taşıyan bireyler, bilinçli olarak güvensiz, şüpheli, küstah, anlayışsız, bencil, soğuk, kaba, inatçı ve işbirliğinden kaçınan, rekabetçi davranışlar sergilerler, ayrıca diğer insanlarla duygusal bağ kurma sorunları olduğu da bilinmektedir (McCrae ve Costa, 1987: 88).

Sorumluluk (Conscientiousness): Kişiliğin sorumluluk boyutu NEO-PI-R kişilik ölçeğinde genel olarak güvenilirlik, irade, başarı isteği ve sağduyu olarak isimlendirilmektedir (Costa ve McCrae, 1998: 107). Sorumluluk çoğunlukla, “güvenilirlik, kendini adama, fedakârlık ve toplumsal normları ve değerleri içselleştirmeye hazır olma” şeklinde tanımlanır (Perry, 2003: 9). Sorumluluk, bireylerin ne kadar öz-disiplinli, görevine bağlı (işine saygılı), çalışkan, organize ve planlı olduğunu açıklar (Attia, 2013: 23). Bununla birlikte, Goldberg, sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin kontrollü, kurallara bağlı, riskten kaçınma ve ihtiyatlı olma eğilimi gösterdiklerini söylemiştir (1990). Sorumluluk kavramı ayrıca güvenilirlik, dikkatli olma, başarıya odaklanma ve azim gibi özellikleri içerir (Barrick ve Mount, 1991: 4). Sorumluluk özelliği yüksek bireyler, güçlü bir iradeye sahip, güvenilir ve görevlerini kusursuz şekilde icra etmek isteyen kişiler olarak bilinirler (Attia, 2013: 23). Sorumluluk özelliğinin kişide kendini aşırı şekilde göstermesi ise can sıkıcı titizlik, zorlayıcı düzensizlik ve işkolik davranışları teşvik edebilirken (Rothman ve Coetzer, 2003: 23), düşük sorumluluk düzeyi bu kişilerin dikkatsiz ve düzensiz olduğunu gösterebilir. Kişiliğin sorumluluk boyutu, insanları sağlıklarını korumaya yönelik iyi alışkanlıkları geliştirmek ve korumak (egzersiz yapmak, dengeli ve yeterli beslenmek vb.) için kendi kendine disipline

etmesini sağlayabildiği için fiziksel sağlığın önemli belirleyicisi olarak görölmektedir (McCrae, 2004b: 471).



2. BÖLÜM

YİYECEK TERCİHİ

2.1. Yiyecek Tercih

Her insan yaşamını sürdürmesini sağlayan en temel biyolojik ihtiyacı sebebiyle doğumundan önce anne karnında tatlarla (De Cosmi, Scaglioni ve Agostoni, 2017) ve doğumundan itibaren ilk olarak anne sütü ve daha sonra diğer yiyeceklerle tanışır. Tanıştığı yiyecekler yaşadığı coğrafya, ülke, kültür, içinde bulunduğu aile, ekonomik koşullar vb. gibi birçok faktöre göre değişiklik göstermektedir. Yaşamın ilk yıllarında tanışılan yiyecekler bireyin geri kalan hayatında yiyecek seçimlerinde son derece etkilidir. Ancak bireylerin herhangi bir şeyi tercih etme süreci son derece karmaşık olabilmektedir. Örneğin, insanların kendilerine özgü birtakım biyolojik veya psikolojik özellikleri yiyecekler konusunda seçici davranmasına neden olur. Biyolojik olarak genetik eğilimler, alerjik problemler, sosyal olarak arkadaş grupları, medya gibi oldukça geniş bir yelpazedeki etki faktörleri ile bireyin yiyecek tercihleri şekillenmeye devam eder.

Yiyecek tercihi, Francis J. Pilgrim tarafından bir yiyecekten hoşlanma veya hoşlanmama derecesi şeklinde tanımlanmıştır (Randal ve Sanjur, 1981: 15). Daha farklı bir tanıma göre yiyecek tercihi "iki ya da daha fazla yiyecek arasında seçim yapmaya yönlendiren bir karşılaştırma"dır (Rozin, 1996; Akt. Honkanen, 2010: 66). Benzer şekilde genel olarak bir yiyecek maddesinin değerine tercih edilmesine yiyecek tercihi olarak tanımlanmıştır (Chang, Kivela ve Mak, 2010: 990). Meiselman (1996) ise tercihi "belirli bir gıdaya genel bir yatkınlık" şeklinde tanımlamaktadır. Tat tercihlerinin yiyecek tercihlerini belirlediğini söyleyen Drewnowski ayrıca, bir nüfusun yiyecek tercihlerinin gelir de dahil olmak üzere tutumsal, sosyal ve ekonomik değişkenlere bağlı olduğunu söylemiştir (Bell, 2007: 284).

2.1.1. Yiyecek Tercihini Etkileyen Faktörler

Bireyler arasındaki yiyecek tercihlerinin gelişimi doğumu itibarıyla başlar ve hayat boyu devam eder (Ventura ve Worobey, 2013: 401). Ayrıca bu tercihler her bireyde farklılık göstermektedir. Örneğin meyve-sebze, hayvansal ürün veya hububatların tüketim miktarları

onların tercih edilmelerine bağlı olarak değişmektedir. Bazı insanlar çok çeşitli yiyecekleri bazıları ise sınırlı sayıda yiyeceği kabul ederek beslenme düzenlerine dâhil ederler. Basit bir eylem olarak görülebilen beslenme, yiyeceklerin tercihi bağlamında oldukça karmaşık bir süreçtir ve bu sebeple farklı tercihlerin kaynakları beslenme, gıda teknolojisi, sosyoloji, psikoloji, pazarlama ve duyuşal araştırma gibi birçok disiplin için araştırma konusu olmuştur (Solomon, Bamossy, Askegaard ve Hogg, 2010). Böylece yiyecek tercihlerinin biyolojik ve çevresel etkenlerin karmaşık etkileşimi sonucunda şekillendiği söylenebilir. Vabo ve Hansen'in (2014) çalışmasında yiyecek tercihini etkileyen faktörler *biyolojik, psikolojik ve sosyal/ kültürel faktörler* olarak üç ana başlık altında toplanmıştır.

2.1.1.1. Biyolojik faktörler

Yiyecek tercihlerinin biyolojik belirleyicileri olarak organizmanın açlık güdüsü, tat ve kokuları veren çeşitli kimyasalları algılamayı sağlayan duyu organları olarak görülebilmektedir (Rozin ve Vollmecke, 1986: 435). Annelerin hamilelik sırasında tükettiği yiyeceklerin tat molekülleri amniyot sıvı vasıtasıyla ilk kez geçtiğinde oluşmaya başlayan tat algılamaları doğumdan sonra anne sütü yoluyla ve ilk bebeklik döneminde tadılan yiyeceklerle şekillenmeye başlamaktadır (De Cosmi ve diğerleri, 2017). Tat ve lezzet algılaması, özellikle erken yaşlardaki tat ve yiyecek tercihlerinin gelişiminde odak noktası olarak görülmektedir (Ventura ve Worobey, 2013: 401). Yiyeceklerin tadına, kokusuna ve dokusuna verilen duyuşal tepkilerin, yiyecek tercihlerini ve yeme alışkanlıklarını belirlemeye yardımcı olduğu bilinmektedir ve tüketiciler beslenme düzenlerini belirlerken yiyeceklerin tadını önemli bir rehber olarak görmektedir (Drewnowski, 1997: 237). Örneğin, şeker ve yağ bileşimi olan gıdaların evrensel olarak tercih edilirken acı tatlardan hoşlanılmaması yaygın bir durumdur (Rozin ve Vollmecke, 1986: 435). İnsanların özellikle bebeklerin, evrimsel bir biyolojik yakınlık sonucu yüksek ve güvenli bir kaloriyi kaynağını işaret eden tatlı tadı tercih ettiği, koruyucu bir adaptasyon gereği olarak da zehirli yiyeceklerden uzak durmak için ekşi ve acı tatları reddettikleri düşünülmektedir (Mrydal, 2015: 8; Ventura ve Worobey, 2013: 401). Protein içeren gıdalar, meyve, sebze ve tatlılara yönelik tercihlerin genetik eğilimlerden kaynaklandığı kısmen belirlenmiştir ve genetik etkiler tat algılamaları ve tercihlerinde değişikliğe neden olabilmektedir (Ventura ve Worobey, 2013: 402). Temel beş tadı algılayan duyuşlar ise bireysel olarak farklılıklar göstermektedir. Yakın zamanda yapılan araştırmalarda, tatlı umami ve acı tatların algılanmasında bireylerin kalıtsal farklılıklarını ortaya koyan birkaç gen tespit edilmiştir

(Fushan vd., 2009; Shigemura vd., 2009; Raliou vd., 2009; Bufe vd., 2005; Kim vd. 2003; Akt. Ventura ve Worobey, 2013: 402).

İkizler ile yapılan bazı çalışmalar kalıtımın yiyecek tercihlerine etkisi olduğu dair kanıtlar sunmaktadır. Çift yumurta ikizleri ve tek yumurta ikizleri arasındaki bir çalışma tek yumurta ikizlerinin yiyecek tercihlerinin daha fazla benzerlik gösterdiğini bildirmiştir (Falciglia ve Norton, 1994: 154). Küçük çocuklardaki aşırı yiyecek seçiciliği ve meyve-sebzeden hoşlanma durumunun ortak genetik faktörlerden kaynaklandığı ve ek olarak aşırı yiyecek seçiciliğine etki eden genetik faktörlerin zor beğenen çocukların sebze-meyveleri reddetmelerinin nedeni olduğu sonucuna varılmıştır (Fildes, Jaarsveld, Cooke, Wardle ve Lyewellyn, 2016: 1103). Çocuklar ile yapılan diğer bir çalışmada benzer şekilde aşırı yiyecek seçiciliği (food fussiness) ve yeni yiyeceklere karşı korku (food neophobia) üzerinde önemli genetik etkiler bulunmuştur (Smith ve diğerleri, 2017: 195). Rozin ve Vollmecke (1986: 436), potansiyel yeni yiyeceklere karşı ilgi veya korkuya neden olabilecek genetik yatkınlıkları yiyecek seçimini etkileyen biyolojik faktörler olarak adlandırmaktadır. Bir diğer biyolojik faktör ise bir yiyeceğin tüketiminin yaratacağı alerjik sonuçların veya neden olacağı hastalıkların mevcut yiyecek tercihlerinde değişime neden olabileceğidir (Rozin ve Vollmecke, 1986: 437).

Yiyecek tercih veya seçimini etkileyen bir diğer biyolojik faktör iştah kontrol sistemi olarak adlandırılan ve bireyleri yetersiz beslenmeye karşı koruyan içsel bir motivasyondur (Yeoman, 2007; Akt. Vabo ve Hansen, 2014: 147). Bu sistemde, ihtiyaç hali (need-state) ve hedonik temelli yeme (hedonically driven eating) olarak iki temel güdüleyici yer alır. İhtiyaç hali vücudun herhangi bir besinsel ihtiyaç anında rahatsızlık hissetmesi ve tekrar içsel dengesini bulabilmesi için uyarı vermesiyken, hedonik temelli yemede birey duysal deneyim veya keyif için bir yiyeceği tüketmek amacıyla güdülenir (Yeoman, 2007; Akt. Vabo ve Hansen, 2014: 147).

2.1.1.2. Psikolojik faktörler

Yiyecek seçimine etki eden psikolojik faktörler öğrenme, duygular, ruh hali ve kişilik özellikleri olarak sınıflandırılabilir. Yiyecek seçiminde sıklıkla duygu, ruh hali ve kişilik özellikleri gibi psikolojik faktörler ile ilgili bazı çalışmalar, bu faktörlerin yiyecek seçiminde etkili olduğunu kanıtlamıştır.

2.1.1.2.1. Öğrenme

Yiyecek tercihleri, biyolojik faktörlerin yanı sıra yiyecekler ve yeme eylemiyle ilintili deneyimler yoluyla öğrenilir (Birch, 1999: 41) diğer bir ifadeyle besin seçimi ağırlıklı olarak öğrenilmiş bir davranıştır (Köster ve Mojet, 2007: 93). İnsanların günlük yaşamında, bilinçsiz veya kasıtsız öğrendiği davranışlar sıkça tekrarlandığında kalıcı olur ve yiyecek tercihleri de bunun en iyi örneklerinden biri olarak görülmektedir. Ayrıca hayatın geri kalanında bu tip öğrenmenin bilinçli bir öğrenmeden daha kalıcı olduğu ifade edilmektedir. (Köster, 2009: 74).

Yiyeceklerle ilgili öğrenmeler çeşitli yollarla gerçekleşebilir. Bunlardan biri, yiyecek tüketildiğinde alınan olumlu ve olumsuz sonuçları deneyimlemek olarak da bilinen ‘*lezzet sonucu öğrenme-flavour consequences learning*’dir (Yeomans, 2006: 95). Örneğin, bir yiyeceğin duyuşsal ipuçlarını olumlu bir sindirim sonrası sinyalle ilişkilendirmek, o yiyecek için öğrenilmiş bir tercihe neden olabilirken, sindirim sonrası yaşanan bulantı gibi olumsuzluk ise yiyecekten tiksinişle sonuçlanan bir öğrenmeye dönüşebilir (Birch, 1999: 55). Yiyeceklerle ilgili öğrenmeler arttıkça tercihler de çeşitlenir. Öğrenme, doğumdan önce başlayarak hayatın sonuna kadar devam eden dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu sebeple yiyecek tercihlerinin sürekli değişim halinde olduğu, birçok faktörden farklı seviyelerde etkilendiği ve değişimin gıda ürünlerine bağılı olarak yalnızca kişiden kişiye değil durumdan duruma da farklılık gösterdiği söylenmektedir (Köster ve Mojet, 2007: 93).

2.1.1.2.2. Ruh hali ve duygular

Canlılığı yeniden kazanmak veya depresyonu azaltmak gibi ruh halini iyileştirmek için bireylerin bazı gıdaları seçtikleri bilinmektedir ancak yiyeceklerle ilgili tercihlerin de yüksek oranda kişilerin mevcut ruh haline bağılı olduğu söylenmektedir. (Fieldhouse, 1995; Narojek, 1993; Jeżewska-Zychowicz, 1996; Akt. Babicz-Zielińska, Rybowska ve Zabrocki, 2006: 163). Duyguların ve ruh halinin fizyolojik etkiler yoluyla bireylerin iştah durumunu değiştirebildiği, yiyeceğin kullanılabilirliğini sınırladığı veya davranışları değiştirerek gıda seçimini etkilediği ifade edilmektedir (Gibson, 2006: 53).

Yiyecek seçimi ile duygular arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ilk çalışmalardan birinde çeşitli yiyecek ve yemeklerin seçiminde 22 ruh halinin etkileri belirlenmiştir (Lyman, 1982:

121), Çalışmada ortaya çıkan sonuçlar ise şöyledir; can sıkıntısında seçilen gıda çeşitliliğinin arttığı, mutluluğun tatlı yiyeceklerin seçiminde etkili olduğu görülmüştür. İlginç bir şekilde insanların alkolü üzgün veya karamsar olduklarında değil, rahatlamış bir ruh halindeyken ya da aşık olduklarında tercih ettikleri ortaya çıkmıştır (Lyman, 1982: 121). Bunun nedeni ise iyi olan ruh halini sürdürme isteğiyle ilişkilendirilmiştir. Sağlıklı olduğu düşünülen yiyeceklerin kendine güven, arkadaşlık, mutluluk gibi olumlu duygularla, sağlıksız beslenmenin ise kaygı veya sıkıntı gibi olumsuz duygularla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Lyman, 1982: 121).

Babicz-Zielińska ve diğerleri (2006: 163), 100 genç kadın üzerinde, duyguların yiyecek seçimlerine etkisini ortaya koydukları çalışmada katılımcıların çoğu kendini dengesiz ruh haline sahip ve kolayca sinirlenen bireyler olarak tanımlamıştır ve duyguların, yiyeceklerin seçimini etkileyen çok önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Öfke, hüznün, korku ve stres gibi negatif duygular baskın olduğunda daha çok tatlı yiyecekler tercih edilmektedir (Babicz-Zielińska ve diğerleri 2006: 163). Şekerlemeler, *junk food* olarak adlandırılan (halk arasında abur cubur) besin değeri olmayan yiyecekler mutsuz olduğunu ifade eden katılımcılar tarafından daha fazla tercih edilmiştir, aynı şekilde korku duygusu da şekerlemelerin tercih edilmesine neden olmuştur (serotonin seviyesinin artışına duyulan ihtiyaç) ve kadınların yüzde 64'ü tüketilen gıdaların ruh halini değiştirdiğini söylemiştir (Babicz-Zielińska ve diğerleri 2006: 163).

Stresin gıda seçimlerine etkisini araştıran bir çalışmada katılımcıların cinsiyet ve beslenme durumları fark etmeksizin %73'ünün stresli durumlarda daha çok atıştırmalık (kek, bisküvi, çikolata, tuzlu çerez vb.) ve daha az meyve-sebze, et-balık gibi gıdaları tükettikleri tespit edilmiştir (Oliver ve Wardle, 1999: 511). Stresin iştah ve *rahatlatıcı yiyecek* tercihlerine etkisini ortaya koyan başka bir çalışmada ise normal koşullar altında sağlıklı beslendiğini söyleyenlerin oranı %80 iken, stresli durumlarda sağlıklı beslenenlerin oranı yalnızca %33'tür ve stres durumunda iştah artışı yaşayan bireyler tatlı yiyecekleri daha fazla tüketmektedirler (Kandiah, Yake, Jones ve Meyer, 2006: 118). Rahatlatıcı yiyecekler ise (comfort food), tüketimleriyle insanları psikolojik olarak rahat ve keyifli bir hale getiren cips, çikolata, şeker, dondurma, kurabiye, pizza, makarna, biftek, hamburger, meze, sebze veya salata ve çorba gibi gıdalardır (Wansink, Cheney ve Chan, 2003: 739). Oliver, Wardler ve Gibson'ın (2000) çalışmasında ise, stres altındaki duygusal kalıtımcıların, stres altındaki

duygusal olmayan katılımcılara kıyasla daha tatlı ve yağlı yiyecekler (yüksek enerjili) tercih ettiği ortaya konmuştur.

Ruh hali yiyecek seçimini değiştirebilirken, çeşitli sebeplerden dolayı yiyecek seçimleri de ruh halini değiştirebilir, diğer bir deyişle aralarındaki ilişki karşılıklı olabilmektedir. Tüm lezzetli yiyeceklerin beyinde endorfin salgılanmasını sağladığı ve böylece ruh halinin yükseldiği, bazı vitamin eksikliklerinin depresyona yatkınlık gibi etkileri olduğu söylenmektedir (Benton ve Donohoe, 1999:403). Gerçekçi bir beslenme ortamında, duygular ile besin tüketimi arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışmada 408 öğrencinin sıcak bir ana yemek tüketmeden ödemedi ve önce nasıl hissettikleri belirlenmiş ve sonuçta, yüksek yağ, enerji ve protein içeren bir yemeğin bireylerde daha fazla memnuniyet duygusu yarattığı; düşük karbonhidrat içeren bir yemekte ise aksi duygular geliştiği ortaya konulmuştur (Hartwell, Edwards ve Brown, 2013: 261). Bir yemek ya da yiyecek tüketimi sonrası ortaya çıkan ruh halinin, diyetin davranış üzerindeki etkisine örnek teşkil edeceği söylenmektedir (Gibson, 2006:54). Yemeğin davranışlarda gözlemlenen genel bir etkisi, açlık halindeyken sinirlilik, tokluk halindeyken canlılık şeklindedir (Singh, 2014:3). Bireylerin mevcut ruhsal durumlarına bağlı olarak ya da arzu ettikleri ruh haline kavuşabilmek bilmek için en iyi yiyecek seçimini bilinçli veya bilinçsiz olarak öğrendiklerinin bir kanıtı olarak çikolatanın hedonik duygusal özellikleri veya sinirlerin yatıştırılması için tüketilmesi bu duruma örnek teşkil edebilir (Gibson, 2006: 58). Singh (2014: 3)'in çalışmasında yiyecekler ve besin öğeleri ile duygu durumu ve ruh hali arasındaki ilişkileri araştıran diğer çalışmalardan derlediği bulgularda çikolata, kafein, omega 3, demir ve folik asidin olumlu etkilerinden söz edilmektedir. Olumlu duygular oluşmasını sağlayan yiyecekler daha sonra tekrarlayan şekilde o yiyeceğin tercih edilmesine yol açabilir.

2.1.1.2.3. Kişilik

Bireylerin kişilikleri ile yeme davranışları, beslenme alışkanlıkları, gıda seçimi, tat ve yiyecek tercihleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların bir kısmına bulunmaktadır. Bu çalışmalar Çizelge 2.1'de yer almaktadır.

Çizelge 2.1. Kişilik özellikleri ile yiyecek tercih/tüketim, yeme davranış/ tutum/ beslenme alışkanlığı ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar

Araştırmalar	Sonuçlar
Narojek, 1993; Akt. Babicz-Zielinska, (2006)	Dışadönüklük puanı yüksek bireylerin daha düzensiz bir yeme düzenine sahip olduğu ve ekşi tadı, etli ve yağlı yiyecekleri tercih ettikleri ortaya konmuştur
Kikuchi ve Watanabe (2000)	Dışadönük bireylerin sıklıkla balık ürünleri tükettikleri, tuzlu ve yağlı yiyeceklerden kaçındıkları; sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin tuzlu yiyeceklerden kaçındıkları ve hayvansal yağları tüketmedikleri görülmüştür. Yumuşak başlı (uyumlu) bireylerin sıklıkla meyve tüketerek sorumlu bireylere benzer şekilde sağlıklı yiyeceklerden uzak durdukları ve nevrotiklerin ise sağlıklı beslenme uygulamalarından kaçınmadıkları ortaya konmuştur.
Goldberg ve Strycker (2002)	Az yağlı yiyecekler tüketenlerin sorumluluk, yüksek miktarda lifli gıdalar tüketenlerin deneyim açıklık açısından kendilerini tanımlama eğiliminde olduklarını ifade edilmiştir.
De Bruijn, Kremers, van Mechelen ve Brug (2005)	Araştırmacılar Hollanda'da yaptıkları çalışmada ergen bireylerde kişilik boyutları ile meyve-sebze tüketimi ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve uyumluluk boyutu ile sebze tüketimi, deneyime açıklık ile sebze-meyve tüketimi arasında pozitif ilişkiler tespit etmişlerdir.
Möttus ve diğerleri (2012)	Estonya'da yapılan araştırmada, sağlıklı beslenme faktörü içerisinde yer alan tahıl ve süt ürünleri, balık, sebze ve meyve tüketiminde yüksek puanların daha düşük nevrotilik ve yüksek dışa dönüklük, deneyime açıklık ve sorumlulukla ilişkili olduğu görülmüştür.
Tiainen ve diğerleri, (2013)	Deneyime açıklık kişilik özelliğine sahip erkeklerin sebze ve meyve tüketiminde artış, şeker ve çikolata tüketiminde azalma tespit edildiği bildirilmiştir. Nevrotik kadınların daha düşük balık ve sebze ve daha fazla alkolsüz içecek tükettiği, dışadönük kadınların et ve sebze tüketiminde artış olduğu saptanmıştır. Deneyime açık kadınların yüksek sebze-meyve, sorumluluk düzeyi yüksek kadınların yüksek meyve tüketimiyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir.
Lunn, Nowson, Worsley ve Torres (2014)	Kişilik özellikleri ve besin seçimi ilişkisi sorgulayan çalışmaların derlemesini yaparak, bu çalışmalarda çoğunlukla deneyime açıklık ile meyve-sebze tüketimi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuşlardır.
Keller ve Siegrist (2015)	951 kişi ile yapılan ise yüksek deneyime açıklık yüksek oranda meyve-sebze, salata ve düşük oranda et ve alkolsüz içecek tüketimiyle; yüksek uyumluluk ve deneyime açıklık puanının düşük et tüketimiyle; sorumluluğun ağırlıklı olarak meyve tüketimiyle, nevrotik ve dışadönük bireyler ise artan oranda tatlı ve tuzlu yiyeceklerle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.
Wen, Tchong ve Ching (2015)	Tayvan'da üniversite öğrencilerinin kişilikler ile yeme alışkanlıkları (kahvaltı yapma sıklığı, sebze-meyve, salata, çorba, balık, tatlı ve içeceklerin haftalık tüketim sıklıkları) arasındaki ilişkinin ölçüldüğü çalışmada ise yüksek sorumluluk düzeyi ile tatlı yiyecek tüketme sıklığı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur
Myrdal (2015)	Çocukların kişilikleri ile meyve-sebze tüketimi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, deneyime açıklık, uyumluluk (yumuşak başlılık) ve nevrotilik ile meyve-sebze tercihleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar, uyumlu ve deneyime açık çocukların meyve ve sebzeyi daha çok tercih ederken, nevrotik çocukların sağlıklı gıdaları daha düşük oranda seçme eğiliminde olduğunu göstermektedir.
Conner ve diğerleri (2017)	Genç yetişkin bireylerin meyve-sebze tüketimiyle ilgili çalışmasında sonuçlar, yüksek oranda deneyime açıklık, dışa dönüklük ve birazda sorumluluk özellikleri taşıyan gençlerin, daha az açık, dışa dönük ve sorumlu akranlarına oranla daha fazla meyve ve sebze tükettiklerini göstermiştir.
Pfeiler ve Egloff (2018)	Kişilik özellikleri ile et tüketimi ilişkisi ve et tipleri arasındaki farklılaşmanın araştırıldığı çalışmada, dışadönüklük ve duygusal istikrar (nevrotizmin karşıtı) boyutları ile genel et tüketimi arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir.

Çalışmaların sonuçları genel olarak kişilikler ve yeme davranışları, beslenme düzeni, yiyecek tercihleri arasında benzer ilişkilerin tespit edildiğini göstermektedir. Ancak belirli kişilik özelliklerinin tam olarak hangi nedenle bazı yeme davranışı veya yiyecek tercihlerini etkilediği henüz ortaya konulabilmiş değildir.

2.1.1.3. Sosyal ve kültürel faktörler

Genetik ve biyolojik tat eğilimlerinin etkisi dışında, psikolojik belirleyicilerin de tam olarak yiyecek tercihinin açıklaması zor görünmektedir. Tüm bu faktörler bir bütün olarak insanların neyi, nasıl, neden sevdikleri, tercih ettikleri ve tükettiklerini açıklayabilir. Her ne kadar tat ve lezzet algılamaları oluşmaya başlıyorsa da bebekler yiyecekler arasında bilinçli olarak seçim yapamaz, yalnızca kendisine ne sunuluyorsa onu tüketir. Yiyeceklerin ona sunulduğu ilk sosyal ortam ailedir ve dolayısıyla içinde yaşadığı sosyal ve kültürel yapıdır. Bu açıdan bakıldığında, bireylerin ilk kez maruz kaldıkları yiyecekleri belirleyen kültürel gelenekler, yiyeceklerle ilgili deneyimlerin en önemli belirleyicisi olarak görülmektedir (Rozin, 2006: 27).

Kültür, bireysel davranışları etkileyen bir tür ortak hafıza (Franchi, 2012: 20) olarak görülebilir ve kültürün etkisi çeşitli faktörlerin birleşiminden oluşur; bu faktörler çevre; coğrafya, iklim ve farklı bitki ve hayvan türlerinin bulunabilirliği, inanç sistemleri; din ve ritüeller, toplum ve aile yapısı olarak ifade edilmektedir (Vabo ve Hansen, 2014: 150). Kültür içindeki tarihsel, ekonomik ve siyasal koşullarda tüketicilerin gıda seçimlerini ve tercihlerini de etkiler (Mela, 1999; Wright ve diğerleri, 2000; Akt. Vabo ve Hansen, 2014: 150). Kültür, tüm gıda seçeneklerinin altında yatan ve bireyleri tercihleri konusunda yönlendiren en önemli ve kesinlikle baskın (Rozin, 2006: 29) bir faktördür (Nestle ve diğerleri, 1998: 51).

İnsanlar tüketecekleri yiyecekleri ait oldukları kültürün, alt kültürün veya etnik grubun kuralları dâhilinde seçer ve insanların bir yiyeceğin ideal veya yanlış olmasıyla ilgili kararları ait oldukları kültüre göre değişmektedir (Nestle ve diğerleri, 1998: 51). Bu kuralların öğrenilmesi doğumla başlar ve yaşam boyu yiyecek seçimi ve tercihlerini güçlü bir şekilde etkiler (Vabo ve Hansen, 2014: 151).

Her kültürün kendisiyle bütünleşmiş bazı yiyecekleri vardır. Örneğin; pirinç, manyok, ekmek veya patates gibi temel yiyeceklerin tercihleri belirli bir kültüre ait bireylerde istikrarlı şekilde tercih ediliyor ve tüketiliyor olabilir ancak bu tercihler seyahat imkânlarının artması, çeşitli mutfakların dünya genelinde yaygınlaşması nedeniyle değişkenlik gösterebilir (Köster ve Mojet, 2007: 93).



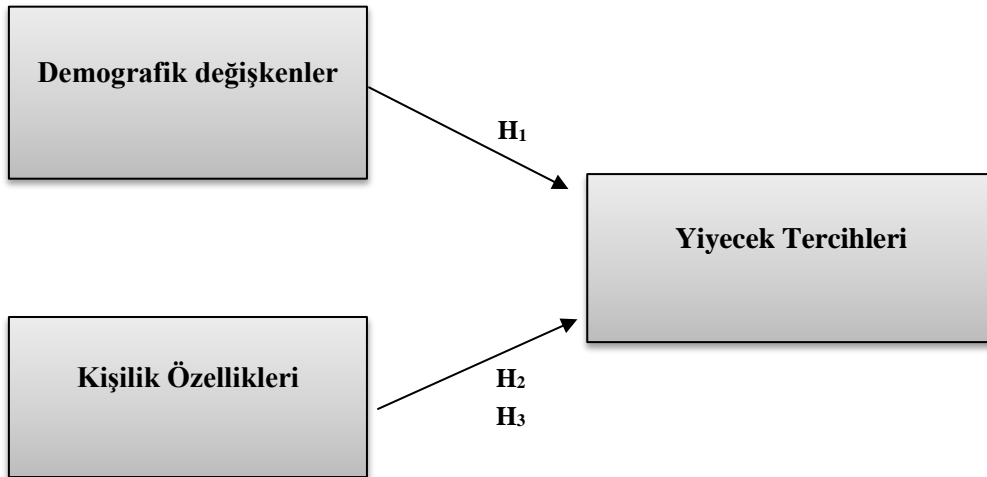


3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

İki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin (korelasyon) varlığı, yönünü ve şiddetini belirlemeye çalışan araştırmalara ilişkisel tarama modeli denir (İslamoğlu ve Alnıaçık; 2014: 97). Bazen değişkenler arasındaki mevcut bir ilişkiyi açıkladığından tanımlayıcı araştırma biçimi olarak da adlandırılan ilişkisel araştırmalarda amaç, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri tanımlayarak olaylar hakkındaki anlayışı netleştirmektedir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011: 331, 332). Araştırmanın amacına uygun şekilde belirlenmiş olan bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılmak istenmesi sebebiyle bu araştırmanın ilişkisel bir araştırma olduğu söylenebilir. Araştırma konuları belirlendikten sonra ilgili alan yazında tarama yapılmıştır. Alan yazın taraması sonucundan elde edilen bilgiler ışığında veri toplama araçları belirlenmiştir. Belirlenmiş olan değişkenler arasındaki olası ilişkiler için model oluşturulmuş (Şekil 1) ve model kapsamında bağlantıları test etmek amacıyla hipotezler kurulmuştur ve analiz sonuçları yorumlanmıştır.



Şekil 3.1. Araştırmanın modeli

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma kapsamında 3 ana hipotez ve 12 alt hipotez kurulmuştur. Demografik değişkenler ve kişilik özellikleri bağımsız değişkenler, yiyecek tercihleri bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Kurulan hipotezler şu şekildedir;

H₁ : Yiyecek tercihleri demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterir

H_{1 a}: Yiyecek tercihleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir

H_{1 b}: Yiyecek tercihleri yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterir

H₂ : Kişilik özellikleri ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

H_{2 a}: Dışadönüklük özelliği ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

H_{2 b}: Nevrotiklik özelliği ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

H_{2 c}: Sorumluluk özelliği ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

H_{2 d}: Uyumluluk özelliği ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

H_{2 e}: Deneyime açıklık özelliği ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

H₃ : Kişilik özellikleri yiyecek tercihlerini etkilemektedir

H_{3 a}: Dışadönüklük özelliği yiyecek tercihlerini etkilemektedir

H_{3 b}: Nevrotiklik özelliği yiyecek tercihlerini etkilemektedir

H_{3 c}: Sorumluluk özelliği yiyecek tercihlerini etkilemektedir

H_{3 d}: Uyumluluk özelliği yiyecek tercihlerini etkilemektedir

H_{3 e}: Deneyime açıklık özelliği yiyecek tercihlerini etkilemektedir

3.3. Evren ve Örneklem

Evren (ana kütle), araştırma konusu olan birimler topluluğudur (Uzgören, 2012: 22). Aynı zamanda araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği birimler bütünüdür (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014: 69). Araştırmalarda evreni oluşturan birimlerin tümüne ulaşmak mümkün olmayabilir, çok maliyetli ve zaman alıcı olabilir (Uzgören, 2012: 22). Bu nedenle araştırmanın amacına uygun veriler, çalışma evreninin içinden belirli yöntemlerle seçilen ve evreni temsil etme yeteneğine sahip ‘örneklem’ den elde etme yoluna gidilebilir (Ural ve Kılıç, 2018: 29, 30). Çalışmanın evrenini Ankara’da yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Ankara’da yaşayan tüm bireylere ulaşmanın maliyet, zaman ve enerji açısından mümkün olmaması nedeniyle evreni temsil edebilecek nitelikte örneklem üzerinde çalışma yapılması kararlaştırılmıştır. Evreninin büyüklüğü 1.000.000 ve üzeri olduğunda, %95 güvenilirlik aralığında, 0.05 anlamlılık düzeyinde ve 0.05 örneklem hatası ile araştırmanın örneklem sayısı 384 olmalıdır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014: 89). Kişilik özellikleri ölçeğinin çalışmanın amacına uygun olarak cevaplandırılabilmesi açısından araştırmaya 20 yaş üzeri bireylerin katılması uygun görülmüştür. Ankara’nın 2017 yılında 20 yaş üzeri nüfusu 3.895.027’dir (TÜİK, 2017).

Özellikle sosyal bilimlerde gerçekleştirilen birçok çalışmada evren, birbirinden farklı nitelikleri olan (cinsiyet, yaş grubu, meslek, kıdem, öğrenim durumu, gelir düzeyi vb.) gruplardan meydana gelir ve bu durumda basit tesadüfi örnekleme veya sistematik tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılması sonucunda, çalışma için önemli olabilecek bazı gruplar, yeteri kadar temsil edilemeyebilir (Ural ve Kılıç, 2018:35). Bu çalışmada evreni oluşturan alt grupların çalışmanın amacına uygun olarak temsil edilebilmesi için olasılıklı örnekleme yöntemlerinden tabakalı örnekleme yöntemi seçilmiştir. Tabakalı örnekleme yönteminde, evreni meydana getiren birimlerin evren içerisindeki oranları tespit edilir, örneklem büyüklüğü ‘n’ saptanır, birimlerin evren içerisindeki temsil oranlarına göre her bir birim örnekleme basit veya sistematik tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilir (Ural ve Kılıç, 2018:35). Araştırmanın örnekleme yaş aralığı açısından tabakalandırılmıştır. Çalışmanın amaçlarından biri yaş ve cinsiyet değişkeninde yiyecek tercihlerinin farklılaşması ve farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Amaca uygun olarak örnekleme yer alan yaş gruplarının evrende temsil edilme gücünü artırabilmek amacıyla tabakalı örnekleme yöntemi seçilmiştir. Tabakalandırma ise TÜİK’te yer alan yaş gruplarına göre yapılmıştır. Her bir yaş grubunun evrene oranları tespit edilmiştir ve her yaş grubundaki örneklem büyüklüğü

hesaplanmıştır. Araştırmanın uygulama aşamasında 489 kişiye ulaşılmış ve ölçekler uygulanmıştır. Ancak 62 adet ölçek eksik, tutarsız ve yanlış doldurulduğu için değerlendirmeye alınmamıştır.

Çizelge 3.1. Yaş grupları, evren, örneklem büyüklüğü, ulaşılan örneklem ve değerlendirmeye alınan ölçek sayıları

Yaş grupları	N	n	Ulaşılan (n)	Değerlendirmeye alınan ölçek
20-29	862.622	84	112	93
30-39	922.415	88	120	103
40-49	798.188	77	97	86
50-59	636.302	61	79	72
60 ve üzeri	675.500	65	81	73
Toplam	3.895.025	375	489	427

3.4. Veri Toplama Tekniği

Araştırmada veri toplamak için sosyal araştırmalarda sıklıkla tercih edilen nicel veri toplama yöntemlerinden biri olan anket yöntemi tercih edilmiştir. Anket yönteminin en çok tercih edilen veri toplama yöntemi olmasının nedenleri ise şöyle açıklanmıştır; (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014: 94)

- Tek seferde çok sayıda veriyi hızlıca toplayabilmesi,
- Daha büyük örnekleme kolayca ulaşmanın doğal bir sonucu olarak evreni temsil etme gücü ve dolayısıyla güvenilirliğin artması,
- En ekonomik veri toplama aracı olması.

Anket formu 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde yaşanan yer, cinsiyet ve yaş değişkenini saptamaya yönelik ifadeler bulunmaktadır. İkinci bölüm “Beş Faktör Kişilik Ölçeği”nin ifadelerinden, üçüncü bölüm ise “Yiyecek Tercih Ölçeği”nde bulunan yiyecek maddelerinden oluşmaktadır. Beş faktör kişilik ölçeğinde, ifadelere katılım dereceleri “*kesinlikle katılmıyorum (1)*”, “*katılmıyorum (2)*”, “*ne katılıyorum ne katılmıyorum (3)*”, “*katılıyorum (4)*”, “*kesinlikle katılıyorum (5)*” şeklinde yer almaktadır. Yiyecek tercih ölçeğinde yer alan yiyecek maddelerine verilecek cevaplar “*hiç sevmem (1)*”, “*sevmem (2)*”, “*ne severim ne sevmem (3)*”, “*severim (4)*”, “*çok severim (5)*”, “*bilinmiyor (0)*” şeklinde derecelendirilmiştir.

3.4.1. Veri Toplama Araçları

3.4.1.1. Beş faktör kişilik ölçeği

Birçok psikoloğun uzun yıllar boyunca yaptıkları katkılarla şekillenen ayırıcı özellik kuramına dayanan Beş Faktör Kişilik Ölçeği (Big Five Inventory) John, Donahue ve Kentle tarafından geliştirilmiştir (John ve Srivastava, 1999: 112). Ölçek, 5 farklı kişilik boyutunu tanımlayan 44 ifadeden oluşmaktadır ve ‘tamamen katılıyorum’ ile ‘tamamen katılmıyorum’ arasında değişen 5’li likert ölçeğidir. Ölçeğin güçlü yönü, kısa ifadeler içermesi ve böylece kısa sürede tamamlanabilmesidir (Karaman, Doğan ve Çoban, 2010: 2358). Ölçeğin güvenilirlik katsayısının (cronbach’s alpha) 0,83 gibi yüksek bir değere sahip olduğu tespit edilmiştir (John ve Srivastava, 1999: 116). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türkiye’de farklı alanlardaki araştırmalarda ve tez çalışmalarında kullanıldığı görülmüştür (Gümüş, 2009; Tekin, 2012; Süren, 2015; Arslan, 2017; Parlak ve Koçoğlu Sazkaya, 2018; Çetin ve Şahin; 2018). Ölçek, aynı zamanda kişilik özellikleriyle yeme tutum (Scoffier-Mériaux, Falzon, Lewton-Brain, Filaire ve d’Arripe-Longueville, 2015) ve davranışları, günlük beslenme düzeni (Tiainen ve diğerleri, 2013) ve yiyecek tercihleri (Mrydal, 2015) arasındaki ilişkiyi araştıran çeşitli çalışmalarda kullanması nedeniyle tercih edilmiştir. Analizler yapılmadan önce ölçekteki bazı ifadeler ters kodlanmıştır (John ve Srivastava, 1999: 138). Ters kodlanan ifadeler ölçeğin 6, 21, 31 (dışadönüklük), 2, 12, 27, 37 (uyumluluk), 8, 18, 23, 43 (sorumluluk), 9, 24, 34 (nevrotiklik), 35, 41 (deneyime açıklık) numaralı ifadeleridir.

3.4.1.2. Yiyecek tercih ölçeği

Araştırmada, kullanılan yiyecek tercih ölçeği Smith ve diğerlerinin (2016) genetik faktörlerin yiyecek tercihlerine etkisini araştırdığı çalışmada kullanılan ölçek dikkate alınarak düzenlenmiştir. Smith ve diğerlerinin çalışmasındaki bu ölçekte 62 yiyecek maddesi bulunmaktadır ve yiyecek maddelerine uygulanan faktör analizi sonucunda yiyeceklerin, ‘meyve, sebze, et/balık, süt ürünleri, nişastalı yiyecekler ve atıştırmalıklar’ olarak 6 boyuta ayrıldığı bildirilmiştir. Ölçekte yer alan yiyecek gruplarının güvenilirlik katsayıları sebzeler; 0.89, meyve; 0.84, et/balık; 0.81, süt ürünleri; 0.77, atıştırmalıklar; 0.80, nişastalı yiyecekler; 0.68 olarak tespit edilmiştir (Smith ve diğerleri, 2016:447). Ölçekte yiyeceklere verilecek cevaplar olumsuzdan olumluya doğru ‘dislike a lot’, ‘dislike a

little”, “*neither like nor dislike*” “*like a little*”, “*like a lot*”, “*not applicable*” şeklinde 6 seçenek içermektedir. Ölçeği Türkçe’ye uyarlama çalışmasında geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Çeviri aşamasında 2 tercüman ve gastronomi alanında araştırma yapan 5 uzman görev almıştır. Ölçek önce 2 tercüman tarafından Türkçe ’ye çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ ye çevrilmiş hali karşılaştırma yapılmak üzere tekrar İngilizce’ ye çevrilmiştir. Çevrilen ölçekteki boyutlar ve boyutların içerikleri de göz önünde bulundurularak araştırmacılar ve gastronomi alanında araştırma yapan uzmanlar tarafından ayrıntılı şekilde değerlendirilmiştir. Uzman görüşleri sonucunda ölçekteki Avrupa kültürüne özgü bazı yiyeceklerde Türkiye’deki yiyecek çeşitliliği ve tüketimi göz önünde bulundurularak gerekli değişiklikler yapılmış, ölçğe yeni yiyecek maddeleri eklenmiş ve beslenme tercihi ile alerji durumunu içeren ifadeler ölçekten çıkarılmıştır. Uyarlanan ölçekte yer alan 84 yiyecek maddesi, “et, et ürünleri ve kurubaklagiller, süt ürünleri, tahıllar, sebzeler, meyveler, yağlar, atıştırmalıklar” şeklinde planlanarak 7 başlık altında sınıflandırılmıştır (EK-2). Çevirisi ve düzenlemeleri yapılan yiyecek tercih ölçeğine pilot uygulama yapılmış ve anlaşılmayan madde olmadığına karar verilmiştir. Ölçeğe uygulanan güvenilirlik ve faktör (geçerlilik) analizlerine “verilerin analizi” başlığı altında ayrıntılı şekilde yer verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Ölçekler ile elde edilen veriler öncelikle istatistik paket programına aktarılmış daha sonra ise, araştırmaya katılanların demografik özelliklerinin frekans dağılımları, yiyecek tercih ölçeğine ve kişilik özelliklerini içeren ifadelere verdikleri yanıtlardan elde edilen verilerin ortalama değerleri hesaplanarak tablo haline getirilmiş ve yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılanların yiyecek tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla “Bağımsız Örneklem T-Testi”, yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla “Tek Yönlü Varyans Analizi (Oneway Anova), farklılaşmaların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit edebilmek için Tukey testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılanların kişilik özellikleriyle yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını, varsa ilişkinin yönünü ve gücünü test etmek amacıyla “Basit Korelasyon Analizi”, kişilik özelliklerinin yiyecek tercihlerine etkisini belirlemek amacıyla “Tek Değişkenli Regresyon Analizi” yapılmıştır. Yiyecek tercihlerinin bağımsız değişkenlere (kişilik özellikleri) ne oranda bağlı olduğunu göstermek amacıyla belirlilik katsayısı (R²) hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular

tablolaştırılarak yorumlanmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklere güvenirlik analizi, yiyecek tercih ölçeğine faktör analizi yapılmıştır.

3.5.1. Güvenirlik Analizleri

Güvenirlik analizinde kullanılan çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Ölçümlerde kullanılan en yaygın yöntem Alpha (Cronbach) yöntemidir (Ural ve Kılıç, 2018: 268). Bir ölçekte yer alan çok sayıda soru veya ifade arasındaki uyumu diğer bir ifadeyle ölçeğin iç tutarlılığını ölçen Cronbach α katsayısı, 0 ile 1 arasında değerler alır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014: 283). Alfa katsayısı 1'e yaklaştıkça ölçekte yer alan ifadelerin iç tutarlılığı artmaktadır (Yang ve Green, 2011; 377). Bir ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı (Uzgören, 2012: 54);

$0 \leq \alpha < 0.40$ ise güvenilir değil

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise düşük güvenilir

$0.60 \leq \alpha < 0.8$ ise oldukça güvenilir

$0.80 \leq \alpha < 1$ ise yüksek derecede güvenilir şeklinde yorumlanmaktadır.

Güvenirlik analizi yapabilmek için ölçeğin ölçmek istediği konuya ilişkin en az 20 ifade (soru vb.) içermesi ve örneklem grubunun en az 50 kişiden oluşması gerekmektedir (Ural ve Kılıç, 2018: 268). Çalışmanın pilot uygulama aşamasında ölçeklerin güvenirliğini ölçmek için 110 kişiye uygulanmıştır. Elde edilen verilere Alfa analizi yapılmış ve beş faktör kişilik ölçeğinin α (Cronbach) katsayısı 0.77, yiyecek tercih ölçeğinin ise 0.90 olduğu tespit edilmiştir. Güvenirlik analizleri sonucunda ölçeklerin güvenilir oldukları görülmüş ve çalışmada kullanılmalarına karar verilmiştir. Fark testlerinde faktörler boyutunda analizler yapıldığından, her boyutun güvenirlikleri tespit edilmiştir.

Çizelge 3.2'de beş faktör kişilik ölçeğinin ve ölçeği oluşturan boyutların güvenirlik katsayıları görülmektedir. Genel olarak beş faktör kişilik ölçeğinin ve boyutlarının güvenilir olduğu söylenebilir.

Çizelge 3.2. Beş faktör kişilik ölçeği güvenirlik analizleri

Faktörler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Deneyime Açıklık	0,78	10
Sorumluluk	0,67	9
Dışadönüklük	0,76	8
Nevrotiklik	0,67	8
Uyumluluk	0,65	9
Toplam	0,77	44

Çizelge 3.3'te yer alan bilgilere göre yiyecek tercih ölçeği 0,90 güvenirlik katsayısı ile yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. Ölçeği oluşturan boyutların güvenirlik katsayıları da genel olarak 0,70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.3. Yiyecek tercih ölçeği güvenirlik analizleri

Faktörler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Meyveler	0,90	14
Sebzeler	0,87	14
Et ve Et ürünleri	0,79	9
Atıştırmalıklar	0,86	7
Alışılmadık Meyveler	0,72	4
Kurubaklagiller	0,79	4
Kahvaltılıklar	0,73	4
Rafine Yağlar	0,60	3
Toplam	0,90	59

3.5.2. Faktör Analizleri (Geçerlilik Analizleri)

Faktör analizi, birbiriyle ilişkili çok sayıdaki değişkeni daha az sayıda ve anlamlı boyutlar altında toplamaya imkân veren bir istatistik olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2002: 472). Verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin-Örneklem Yeterliliği (KMO) testi ve Bartlett Küresellik testi uygulanır. Faktör analizine uygun bir ölçeğin KMO değeri 0,50 ve üzerinde olmalıdır (Güriş ve Astar, 2014: 368). Değişkenler arasındaki ilişkinin sıfırdan farklı olup olmadığını test etmek için yapılan Bartlett Küresellik testi sonucunun ise ($p < 0,05$) anlamlı olması gerekmektedir (İslamoğlu ve Alınçık, 2014: 396). Faktör analizinde boyutlara karar verme aşamasında, ifadelerin yüklendiği faktör yükleri dikkate alınmaktadır.

3.5.2.1. Beş faktör kişilik ölçeği

Beş faktör kişilik ölçeği John ve Srivistava (1999) tarafından güvenilirlik, faktör analizleri yapılmış olup son hali verilmiştir. Ölçek, Alkan (2007) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş, geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmış; orijinal ölçeğin faktör yapısına uygun şekilde 5 faktör ortaya koymuştur (Akt. Tekin, 2010). Ölçeğin Türkçe versiyonuna Tekin'in (2010) çalışmasından ulaşılmıştır. Bu çalışma için ölçeğin tekrar Türkçe'ye çevrilmesi ve ölçeğe müdahale edilmesi söz konusu olmadığı için yeniden faktör analizi yapılmamıştır.

3.5.2.2. Yiyecek tercih ölçeği

Türkçe'ye çevirilen gerekli değişiklikler ve eklemeler yapılan ölçeğin pilot uygulamasından elde edilen verilere ölçeğin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterliliği testi ve Bartlett Küresellik testi ile kontrol edilmiştir. Ölçeğin KMO değerinin 0,512 Bartlett Küresellik testi ($p < 0,05$) anlamlı olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar veri setinin faktör analizine uygun olduğunu göstermiştir. Yiyecek tercih ölçeğine Varimax rotasyonlu açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yiyecek tercihi ölçeğine (EK-2) yapılan ilk (pilot) faktör analizinde 7 başlık altında sınıflandırılan yiyecek maddelerinin 21 boyut altında toplandığı görülmüştür. Boyutlara karar verme aşamasında ifadelerin veya maddelerin yüklendiği faktör yükleri dikkate alınmaktadır. Örneklem sayısı arttıkça anlamlı kabul edilebilecek faktör yük değeri düşmektedir; örneğin 350 kişilik örneklem grubunda 0,30 faktör yükü kabul edilebilir (Yaşlıoğlu, 2017: 78). Birden çok faktöre yüklenen, faktör yükü 0,30'un altında bulunan yiyecek maddeleri kademeli olarak faktör analizinden çıkarılmıştır. Ölçekten çıkarılan maddelerden sonra tekrar uygulanan faktör analizi sonucunda 59 yiyecek maddesinin 8 farklı faktör altında toplanarak anlamlı bir bütün oluşturduğu görülmüştür. Birinci faktör toplam açıklanan varyansın % 11,469'unu, ikinci faktör %20,943'ünü, üçüncü faktör %28,379'unu, dördüncü faktör %34,592'sini, beşinci faktör %39,186'sını, altıncı faktör %43,510'unu, yedinci faktör %43,510'unu, sekizinci faktör %50,730'unu açıklamaktadır. Faktörler içerdikleri yiyecek maddelerine göre yeniden adlandırılmıştır ve ölçek bu haliyle çalışmada kullanılmıştır (EK-1). Çizelge 3.4'te yiyecek tercih ölçeğinin faktör analizi görülmektedir.

Çizelge 3.4. Yiyecek tercih ölçeği faktör analizi

Faktörler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans (%)	Toplam Açıklanan Varyans (%)
Meyveler		11,469	11,469
Kiraz	,795		
Üzüm	,772		
Çilek	,734		
Karpuz	,725		
Elma	,685		
Kavun	,677		
Vişne	,677		
Nar	,639		
Portakal	,637		
Kayısı	,623		
İncir	,592		
Böğürtlen	,546		
Ayva	,536		
Muz	,517		
Sebzeler		9,474	20,943
Kabak	,725		
Brokoli	,686		
Pırasa	,659		
Ispanak	,648		
Taze fasulye	,627		
Bezelye	,608		
Taze bakla	,567		
Brüksel lahanası	,562		
Pancar	,554		
Bamya	,553		
Enginar	,538		
Mantar	,511		
Soğan	,467		
Tatlı biber	,358		
Atıştırmalıklar		7,436	28,379
Bisküvi, kek	,815		
Şekerleme	,781		
Tuzlu atıştırmalık	,751		
Cips	,750		
Puding, muhallebi vb.	,743		
Dondurma	,589		
Çikolata	,554		

Çizelge 3.4. Yiyecek tercih ölçeği faktör analizi (Devam)

Faktörler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans (%)	Toplam Açıklanan Varyans (%)
Et ve Et ürünleri		6,213	34,592
Kuzu eti	,745		
Kavurma	,735		
Sakatat	,689		
Kuyrukyağı	,667		
Sığır Eti	,629		
Pastırma	,589		
İç yağı	,542		
Balıketi	,406		
Tavuk eti	,359		
Alışılmadık Meyveler		4,594	39,186
Yaban mersini	,733		
Ahududu	,705		
Taze hindistancevizi	,583		
Avokado	,583		
Kuru Baklagiller		4,324	43,510
Kuru fasulye	,718		
Nohut	,700		
Mercimek	,691		
Barbunya	,635		
Kahvaltılıklar		4,324	43,510
Pekmez	,795		
Tahin	,732		
Bal	,719		
Kaymak	,421		
Rafine Yağlar		3,317	50,730
Mısırözü yağı	,828		
Fındık yağı	,679		
Ayçiçek yağı	,531		

Yiyecek tercih ölçeğine yapılan faktör analizi sonucunda yiyecekler ‘‘Meyveler’’, ‘‘Sebzeler’’, Et ve Et Ürünleri’’, ‘‘Atıştırmalıklar’’, ‘‘Kuru Baklagiller’’, ‘‘ Kahvaltılıklar’’, ‘‘Rafine Yağlar’’ şeklinde yeniden adlandırılmıştır.



4. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, IBM SPSS 22.0 paket programı ile çalışmanın verilerine yapılan betimleyici analizler ve hipotez testlerinin sonuçları ve yorumlamaları bulunmaktadır. Bu bölümde sırasıyla frekans dağılımlarına, ilişki (Korelasyon), etki (Regresyon) ve fark testleri (t testi ve ANOVA) ile Tukey testine yer verilmiştir.

4.1. Frekans Dağılımları

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin frekans dağılımları Çizelge 4.1’de verilmiştir.

Çizelge 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri

	Demografik Özellikler	f	%
Cinsiyet	Kadın	218	51,1
	Erkek	209	48,9
Yaş	20-29	93	21,8
	30-39	103	24,1
	40-49	86	20,1
	50-59	72	16,9
	60+	73	17,1
	Toplam		427

Araştırmaya katılanların %51,1’ini kadınlar, %48,9’unu erkekler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem yöntemi tabakalı örneklemdir. Yaş grupları araştırmanın yöntem kısmında da belirtildiği üzere, TÜİK verilerine göre sınıflandırılmış ve hangi yaş grubundan hangi sayıda veri toplanacağı belirlenmiştir. Veri toplama sürecinde 10 yaş grubundan veri toplanmıştır. Analiz aşamasında, bulgular ve yorum bölümlerinde karmaşa yaratmaması için yaş grupları 5 yaş grubu olacak şekilde birleştirilmiştir. Örneklemin % 21,8’i 20-29 yaş aralığından, %24,1’i 30-39 yaş aralığından , % 20,1’i 40-49 yaş aralığından, % 16,9’u 50-59 yaş aralığından, % 17,1’i 60 ve üzeri yaş aralığından oluşmaktadır. Araştırmada en fazla 30-39 yaş aralığından veri toplanmıştır. Bu durumun nedeni, TÜİK’in “İl, yaş grubu ve

cinsiyete göre nüfus, 2007-2017'' verilerine göre, Ankara nüfusunda 30-34 ve 35-39 yaş grubunun yoğunlukta olmasıdır.

4.2. Ölçeklere Verilen Cevapların Ortalama Değerleri

Çizelge 4.2'de araştırmaya katılanların beş faktör kişilik ölçeğinin ifadelerine verdikleri cevapların ortalama değerleri yer almaktadır. Ölçek, 28'i olumlu, 16'sı olumsuz olan 44 ifadeden oluşmaktadır. İfadeler beşli likerte göre 1-5 puan arası kodlanarak değerlendirilmiştir. İfadelerin ortalama değerleri hesaplanırken olumsuz ifadelerin değerleri korunarak puanları ters çevrilmemiş, tüm ifadeler 1'den 5'e doğru kodlanmıştır. Ortalama değerler incelendiğinde, ölçekteki 22 numaralı "başka insanların güvendiği biriyim" ifadesi 4,29 ortalama ile en yüksek ortalamaya sahiptir. Katılımcılar 12 numaralı "başkaları ile ağız dalaşı (sözlü kavga) başlatırım" ifadesine ise 2,13 ortalama ile en düşük puanı vermişlerdir. Diğer ortalama değerler incelendiğinde, katılımcıların genel olarak olumsuz ifadelerine düşük, olumlu ifadelerine yüksek puanlar verdikleri söylenebilir.

Çizelge 4.2. Beş faktör kişilik ölçeği ifadelerine verilen cevapların ortalama değerleri (n: 427)

İfadeler	\bar{X}	s.s.
1 Konuşkan biriyim	3,7142	1,1060
2 Başkalarının hatasını bulmaya yatkınım	2,7283	1,1912
3 Bir işi tam yaparım	4,1311	,9502
4 Karamsar, hüzünlü biriyim	2,5971	1,1287
5 Orijinal biriyim, yeni fikirler üretirim	3,7002	,9972
6 İçine kapanık biriyim	2,3536	1,2001
7 Yardımseverim	4,2060	,9442
8 Bazen dikkatsiz davranabiliyorum	3,4426	1,0338
9 Rahatım, strese girmem	2,7189	1,1771
10 Pek çok şeyi merak ederim	3,7283	1,0903
11 Enerji doluyum	3,6721	1,0482
12 Başkaları ile ağız dalası (sözlü kavga) başlatırım	2,1381	1,1288
13 Bir görevin (çalışma, ödev, is) verilmesi için güvenilir biriyim	4,2412	,9496
14 Gergin olabilirim	3,3981	1,0073
15 Zeki, derin düşünebilen biriyim	3,8711	,8446
16 Diğer insanları heveslendiririm	3,7025	1,0014
17 Bağışlayıcıyım	3,7915	1,0946
18 Dağınık biriyim, çok derli toplu biri değilim	2,5152	1,3238
19 Endişeli biriyim	3,0726	1,1287
20 Hayal gücüm kuvvetlidir	3,8992	,9625
21 Sessizim	2,8594	1,2079
22 Başka insanların güvendiği biriyim	4,2997	,8414
23 Tembel olmaya eğilimliyim	2,4168	1,2944
24 Duygusal olarak dengeliyim, kolay kolay mutsuz olmam	3,3419	1,0725
25 Yaratıcıyım	3,7845	,9643
26 Çekingen değilim, girişkenim	3,7377	1,0599
27 Başka insanlara karşı soğuk ve ilgisizim	2,3957	1,1218
28 Bir işi bitirmeden, yarıda bırakmam	4,0210	,9891
29 Duygu durumum (modum) değişkendir	3,2037	1,1355
30 Sanatsal ve estetik şeyler benim için önemlidir	3,9437	,9913
31 Bazen utangaç ve çekingenim	3,1475	1,1523
32 Herkese karşı düşünceli ve saygılıyım	4,1733	,8352
33 Yaptığım şeyleri etkin, hakkını vererek, iyi yaparım	4,2740	,7582
34 Gergin durumlarda, ortamlarda sakin kalabilirim	3,4449	1,1418
35 Rutin, tek düze şeyleri yapmayı tercih ederim	2,6510	1,1372
36 Dışa dönük, sosyal biriyim	3,6978	1,0877
37 Bazen diğer insanlara kaba davranırım	2,4964	1,1266
38 Plan yapar ve bu planları uygularım	3,7775	,9418
39 Çabuk heyecanlanırım	3,4402	1,1457
40 Fikirlerle oynamayı severim	3,9601	,8885
41 Sanata karşı pek ilgili değilim	2,2201	1,1478
42 Başkaları ile yardımlaşmayı severim	4,1943	,8206
43 Dikkatim çabuk dağılır	2,7962	1,1539
44 Sanat, müzik ve edebiyatla ilgiliyimdir	3,8009	1,1112

Çizelge 4.3'te katılımcıların yiyecek tercih ölçeğindeki yiyecek maddelerine verdikleri cevapların ortalama değerleri yer almaktadır. Ortalama değerler incelendiğinde en yüksek tercih ortalamasına sahip yiyecekler şöyledir;

- Meyvelerde 4,46 ile kiraz
- Sebzelerde 4,18 ile taze fasulye
- Kahvaltılıklarda 4,26 ile bal,
- Alışılmadık meyvelerde 3,80 ile ahududu,
- Et ve et ürünlerinde 4,22 ile balıketi
- Rafine yağlarda 3,19 ile ayçiçek yağı,
- Atıştırmalıklarda 4,29 ile dondurma,
- Kuru baklagillerde 4,15 ile mercimek

En düşük ortalamaya sahip yiyecek maddeleri ise şöyledir;

- Meyvelerde 4,02 ile ayva
- Sebzelerde 2,92 ile brüksel lahanası
- Kahvaltılıklarda 3,96 ile tahin,
- Alışılmadık meyvelerde 2,95 ile avokado,
- Et ve et ürünlerinde 2,42 ile içyağı
- Rafine yağlarda 2,41 ile mısırözü,
- Atıştırmalıklarda 3,11 ile cips,
- Kuru baklagillerde 3,84 ile barbunya

Meyvelerde ortalamalar 4 puanın altına düşmezken, sebzelerde ortalama puanlar 2,92-4,18 arasında, kahvaltılıklarda 3,96-4,26 arasında, 2,95-3,80 arasında, et ve et ürünlerinde 2,65-4,22 arasında, rafine yağlarda 2,41-3,19 arasında, kuru baklagillerde 3,84-4,15 arasında, atıştırmalıklarda 3,11-4,29 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara göre, bireylerin ölçekte yer alan meyveleri genel olarak sevdiği ve meyveler konusunda çok fazla seçici olmadıkları söylenebilir. Rafine yağlarda en yüksek ortalama 3,19 puan olması rafine yağların araştırmaya katılan bireyler tarafından fazla tercih edilmediği şeklinde yorumlanabilir. Sebzelerde brüksel lahanası, enginar, taze bakla ve pancarın diğer sebzelere oranla daha düşük ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu sebzelerin, bireyler tarafından sıklıkla tercih edilmediğini söylemek mümkündür. Sebzelerin genel olarak

ortalamaları incelendiğinde, bireylerin meyvelerden farklı olarak sebzeler arasında seçici davrandıkları ifade edilebilir. Kahvaltılıklar ve kuru baklagillerin ortalama puanları genel olarak 3,8 ve üzerinde olup birbirine yakındır. Bu sonuç, katılımcıların bu yiyecekleri çoğunlukla tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Et ve et ürünlerinde, tavuk eti diğer etlerden daha düşük ortalamaya sahiptir. Bunun yanı sıra, iç yağ, kuyruk yağı ve sakatat düşük ortalamalara sahiptir. Katılımcıların et ve et ürünleri arasında da seçici davrandıkları, iç yağ ve kuyruk yağı gibi doymuş yağları sağlık açısından tercih etmedikleri söylenebilir.

Çizelge 4.3. Yiyecek tercih ölçeğine verilen cevapların ortalama değerleri (n: 427)

Meyveler	\bar{X}	s.s.	Sebzeler	\bar{X}	s.s.
Portakal	4,4121	0,7210	Pırasa	3,6651	1,2035
Üzüm	4,3559	0,7118	Bamya	3,6252	1,3322
Karpuz	4,4379	0,7491	Enginar	3,1288	1,4885
Kavun	4,4473	0,7276	Kabak	3,5878	1,0806
Ayva	4,0281	0,9213	Taze bakla	3,2903	1,2781
Elma	4,2505	0,7508	Mantar	3,9765	1,0320
Vişne	4,1451	0,8867	Bezelye	3,7377	1,0239
İncir	4,2810	0,8339	Brokoli	3,6463	1,3423
Kiraz	4,4660	0,7287	Taze fasulye	4,1803	0,8762
Nar	4,2505	0,8253	Ispanak	4,0398	0,9222
Kayısı	4,3091	0,7334	Soğan	4,1241	0,9095
Çilek	4,4402	0,6593	Pancar	3,2880	1,2555
Böğürtlen	4,2646	0,8974	Tatlı biber	4,0093	0,9369
Muz	4,3629	0,7912	Brüksel lahanası	2,9297	1,3991
Kahvaltılıklar			Alışılmadık Meyveler		
Kaymak	4,0070	1,0779	Yaban mersini	3,2552	1,5916
Bal	4,2622	0,8511	Ahududu	3,8056	1,2917
Pekmez	4,0562	0,9526	Taze hindistancevizi	3,0421	1,5528
Tahin	3,9625	1,0452	Avokado	2,9531	1,4862
Et ve Et Ürünleri			Atıştırmalıklar		
Sığır eti	4,0538	1,0252	Çikolata	4,2037	0,9028
Kuzu eti	3,8946	1,2240	Cips	3,1124	1,3997
Tavuk eti	3,7587	1,0550	Tuzlu atıştırmalık	3,3793	1,2676
Balık eti	4,2272	1,0151	Dondurma	4,2927	0,8341
Sakatat	3,1639	1,5093	Bisküvi, kek	3,7611	1,0454
Kavurma	4,2037	1,0473	Puding, muhallebi vb.	3,9648	1,0708
Pastırma	3,7142	1,2829			
İç yağı	2,4262	1,4376			
Kuyrukyağı	2,6580	1,4712			
Kuru Baklagiller			Rafine Yağlar		
Nohut	3,9578	0,9157	Ayçiçek yağı	3,1990	1,1669
Mercimek	4,1569	0,7606	Fındık yağı	2,4800	1,4748
Kuru fasulye	4,1428	0,8643	Mısırozü yağı	2,4121	1,3369
Barbunya	3,8454	1,0590			

4.3. Hipotez Testleri

Hipotezleri test etmek için fark testlerinden Bağımsız Örneklem T Testi (Independent T Test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi ile ilişki testlerinden Korelasyon ve Regresyon Analizi kullanılmıştır.

4.3.1. Yiyecek Tercihleri ve Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Yiyecek tercihlerinin cinsiyet tercihlerine ve yaş gruplarına göre farkını ortaya koyan t testi ve Anova testi sonuçları Çizelge 4.4 ve Çizelge 4.5'te yer almaktadır.

Çizelge 4.4. Yiyecek tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşması

Yiyecekler	Cinsiyet	f	\bar{X}	s.s	t	p*																																																																										
Meyveler	Kadın	218	4,3519	,51819	1,363	0,173																																																																										
	Erkek	209	4,2826	,53150			Sebzeler	Kadın	218	3,7801	,63314	3,646	0,000	Erkek	209	3,5332	,76313	Et ve Et Ürünleri	Kadın	218	3,3578	,77904	-6,016	0,000	Erkek	209	3,7847	,68173	Atıştırmalıklar	Kadın	218	3,7936	,84119	1,680	0,094	Erkek	209	3,6596	,80504	Kahvaltılıklar	Kadın	218	3,9954	,77807	-2,217	0,027	Erkek	209	4,1519	,67445	Alışılmadık Meyveler	Kadın	218	3,3200	1,14501	1,075	0,283	Erkek	209	3,2057	1,04589	Kuru baklagiller	Kadın	218	4,0367	,72228	,324	0,746	Erkek	209	4,0144	,70098	Rafine Yağlar	Kadın	218	2,6147	1,02969	-1,750	0,081	Erkek
Sebzeler	Kadın	218	3,7801	,63314	3,646	0,000																																																																										
	Erkek	209	3,5332	,76313			Et ve Et Ürünleri	Kadın	218	3,3578	,77904	-6,016	0,000	Erkek	209	3,7847	,68173	Atıştırmalıklar	Kadın	218	3,7936	,84119	1,680	0,094	Erkek	209	3,6596	,80504	Kahvaltılıklar	Kadın	218	3,9954	,77807	-2,217	0,027	Erkek	209	4,1519	,67445	Alışılmadık Meyveler	Kadın	218	3,3200	1,14501	1,075	0,283	Erkek	209	3,2057	1,04589	Kuru baklagiller	Kadın	218	4,0367	,72228	,324	0,746	Erkek	209	4,0144	,70098	Rafine Yağlar	Kadın	218	2,6147	1,02969	-1,750	0,081	Erkek	209	2,7831	,95505								
Et ve Et Ürünleri	Kadın	218	3,3578	,77904	-6,016	0,000																																																																										
	Erkek	209	3,7847	,68173			Atıştırmalıklar	Kadın	218	3,7936	,84119	1,680	0,094	Erkek	209	3,6596	,80504	Kahvaltılıklar	Kadın	218	3,9954	,77807	-2,217	0,027	Erkek	209	4,1519	,67445	Alışılmadık Meyveler	Kadın	218	3,3200	1,14501	1,075	0,283	Erkek	209	3,2057	1,04589	Kuru baklagiller	Kadın	218	4,0367	,72228	,324	0,746	Erkek	209	4,0144	,70098	Rafine Yağlar	Kadın	218	2,6147	1,02969	-1,750	0,081	Erkek	209	2,7831	,95505																			
Atıştırmalıklar	Kadın	218	3,7936	,84119	1,680	0,094																																																																										
	Erkek	209	3,6596	,80504			Kahvaltılıklar	Kadın	218	3,9954	,77807	-2,217	0,027	Erkek	209	4,1519	,67445	Alışılmadık Meyveler	Kadın	218	3,3200	1,14501	1,075	0,283	Erkek	209	3,2057	1,04589	Kuru baklagiller	Kadın	218	4,0367	,72228	,324	0,746	Erkek	209	4,0144	,70098	Rafine Yağlar	Kadın	218	2,6147	1,02969	-1,750	0,081	Erkek	209	2,7831	,95505																														
Kahvaltılıklar	Kadın	218	3,9954	,77807	-2,217	0,027																																																																										
	Erkek	209	4,1519	,67445			Alışılmadık Meyveler	Kadın	218	3,3200	1,14501	1,075	0,283	Erkek	209	3,2057	1,04589	Kuru baklagiller	Kadın	218	4,0367	,72228	,324	0,746	Erkek	209	4,0144	,70098	Rafine Yağlar	Kadın	218	2,6147	1,02969	-1,750	0,081	Erkek	209	2,7831	,95505																																									
Alışılmadık Meyveler	Kadın	218	3,3200	1,14501	1,075	0,283																																																																										
	Erkek	209	3,2057	1,04589			Kuru baklagiller	Kadın	218	4,0367	,72228	,324	0,746	Erkek	209	4,0144	,70098	Rafine Yağlar	Kadın	218	2,6147	1,02969	-1,750	0,081	Erkek	209	2,7831	,95505																																																				
Kuru baklagiller	Kadın	218	4,0367	,72228	,324	0,746																																																																										
	Erkek	209	4,0144	,70098			Rafine Yağlar	Kadın	218	2,6147	1,02969	-1,750	0,081	Erkek	209	2,7831	,95505																																																															
Rafine Yağlar	Kadın	218	2,6147	1,02969	-1,750	0,081																																																																										
	Erkek	209	2,7831	,95505																																																																												

*p<0,05

Çizelge 4.4'deki bulgulara göre bireylerin sebze, et ve et ürünleri ile kahvaltılık tercihleri cinsiyetlerine göre istatistiki açıdan anlamlı (p<0,05) farklılıklar göstermektedir. Diğer yiyecek tercihleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Farklılık görülen yiyecek faktörleri incelendiğinde kadınların sebze tercihi ortalaması (\bar{x}) erkeklere oranla 0,2 puan kadar daha yüksek olduğu görülmektedir. Erkeklerin et ve et ürünleri tercih ortalaması kadınlara oranla 0,4 puan, kahvaltılık tercih ortalaması 0,1 puan kadar daha yüksektir. Analiz

sonuçları kadınların erkeklere oranla daha fazla sebze, erkeklerin ise kadınlara oranla daha fazla et ve et ürünleri ile kahvaltılık tercihinde buldukları söylenebilir. Elde edilen bulguların, $H_1 a$ (yiyecek tercihleri cinsiyet değişkeni göre anlamlı bir farklılık gösterir) hipotezini desteklediği söylenebilir.

Çizelge 4.5. Yiyecek tercihlerinin yaş değişkenine göre farklılaşması

Yiyecekler	Yaş	n	\bar{X}	s.s	f	p*	Tukey HSD
Meyveler	20-29 ^a	93	4,4355	,44942	2,959	0,020	<i>a-e</i>
	30-39	103	4,2684	,59740			
	40-49	86	4,3580	,46194			
	50-59	72	4,3353	,49234			
	60+ ^e	73	4,1742	,57735			
Sebzeler	20-29 ^a	93	3,3909	,67694	5,800	0,000	<i>a-c</i> <i>a-d</i>
	30-39	103	3,6297	,70390			
	40-49 ^c	86	3,8115	,74906			
	50-59 ^d	72	3,8403	,60544			
	60+	73	3,6849	,71714			
Et ve Et Ürünleri	20-29 ^a	93	3,4313	,84776	2,599	0,036	<i>a-c</i>
	30-39	103	3,6559	,74706			
	40-49 ^c	86	3,7377	,68640			
	50-59	72	3,4722	,83059			
	60+	73	3,5053	,64311			
Atıştırmalıklar	20-29 ^a	93	4,2826	,62660	27,705	0,000	<i>a-b</i> <i>a-c</i> <i>a-d</i> <i>a-e</i>
	30-39 ^b	103	3,8849	,69037			
	40-49 ^c	86	3,6927	,73875			
	50-59 ^d	72	3,3234	,79014			
	60+ ^e	73	3,2407	,86958			
Kahvaltılıklar	20-29	93	4,0269	,80880	1,105	0,354	-
	30-39	103	4,0534	,68120			
	40-49	86	4,2122	,68333			
	50-59	72	4,0694	,74378			
	60+	73	3,9932	,74299			

*p<0,05

Çizelge 4.5. Yiyecek tercihlerinin yaş değişkenine göre farklılaşması (Devam)

Yiyecekler	Yaş	n	\bar{X}	s.s	f	p*	Tukey HSD
Alışılmadık Meyveler	20-29	93	3,2903	1,19116			
	30-39	103	3,3422	,97077			
	40-49	86	3,2703	1,16330	,407	0,804	-
	50-59	72	3,2431	1,13675			
	60+	73	3,1336	1,04090			
Kuru Baklagiller	20-29 ^a	93	3,9140	,62933			
	30-39 ^b	103	3,9272	,68118			
	40-49 ^c	86	4,2413	,73609	3,118	0,015	<i>a-c</i> <i>b-c</i>
	50-59	72	4,0382	,77102			
	60+	73	4,0411	,71929			
Rafine Yağlar	20-29	93	2,6344	1,01803			
	30-39	103	2,7282	,95286			
	40-49	86	2,8217	,98578	,565	,688	-
	50-59	72	2,6389	1,03120			
	60+	73	2,6438	1,01733			

*p<0,05

Çizelge 4.5. incelendiğinde yapılan Anova testi sonucunda kahvaltılık, alışılmadık meyve ve rafine yağ tercihleri dışında diğer yiyecek tercihlerinin yaş gruplarına göre istatistiki açıdan anlamlı düzeyde ($p<0,05$) farklılaştığı görülmektedir.

Farklılaşmanın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini ortaya koyabilmek için çoklu karşılaştırma testlerinden biri olan Tukey testi yapılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre meyve tercihlerindeki farklılaşma 20-29 yaş ile 60 ve üzeri yaş aralığında gerçekleşmiştir. Bu bulgulara göre 20-29 yaş grubundaki bireylerin 60 ve üzeri yaş grubundaki bireylerden daha fazla meyve tercih ettiği söylenebilir. Ortalamalar incelendiğinde en yüksek tercih puanı 20-29 yaş aralığında, en düşük puan 60 ve üzeri yaş grubunda görülmüştür. Buna ek olarak meyve tercihlerine ait ortalama puanlar incelendiğinde genel olarak (30-39 yaş aralığı hariç) yaşın artmasıyla birlikte düştüğü görülmüştür. Sebze tercihlerindeki farklılaşma ise 20-29 yaş aralığı ile 40-49 ve 50-59 yaş aralığında gerçekleşmiştir. Tercih ortalamaları incelendiğinde 20-29 yaş aralığındaki bireylerin 40-49 ve 50-59 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla sebze tercihlerinin daha az olduğu görülmektedir. Aynı zamanda sebze tercihinin genel olarak genç yaş grubunda daha düşükken yaşın artmasıyla birlikte yükseldiği söylenebilir. Yaş artışına paralel olarak, sebzelerin tercih oranının artması, sağlık

endişesi neticesinde daha sağlıklı beslenme ihtiyacının ortaya çıkmasına bağlanabilir. Et ve et ürünlerinin yaşa göre farklılaşması ise düşük bir anlamlılık düzeyinde tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre bu gruptaki tercih farklılıkları 20-29 yaş ile 40-49 yaş aralığındaki katılımcılardan kaynaklanmaktadır. Et ve et ürünlerine ait tercih ortalamaları, bu ürünlerin en az 20-29 yaş aralığında, en çok 40-49 yaş aralığında tercih edildiğini göstermektedir. Atıştırmalık tercihlerine ilişkin farklılıkların ise 20-29 yaş aralığı ile diğer 4 yaş grubu arasında gerçekleştiği görülmektedir. Tercih ortalamaları incelendiğinde atıştırmalık tercihlerinin yaşın artmasıyla birlikte düştüğü görülmüştür. Bu yiyecek grubunda en yüksek ortalama puana sahip yaş aralığı 20-29 iken, en düşük ortalama 60 ve üzeri yaş grubuna aittir. Genç yaş grubunun atıştırmalıkları diğer yaş gruplarına oranla daha fazla talep ettikleri ifade edilebilir. Tukey testi sonuçlarına göre kurubaklagil tercihiyle ilgili farklılıkların 20-29 yaş ile 30-39 yaş aralığında, 30-39 yaş ile 40-49 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tercih ortalamaları incelendiğinde 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların 20-29 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha fazla tercih ettiği, 40-49 yaş aralığındaki katılımcıların ise 30-39 yaş aralığındaki katılımcılara oranla daha fazla tercih ettiği görülmektedir. Bu nedenle kurubaklagil tercihinin yaş artışına paralel şekilde genel olarak arttığı söylenebilir. Elde edilen bu sonuçlar genel olarak sebze ve kuru baklagil tercihlerinin yaşın artmasıyla birlikte daha fazla tercih edildiği, meyve ve atıştırmalık tercihlerinin ise azaldığını göstermiştir. Anova testi sonuçlarının, $H_1 b$ (yiyecek tercihleri yaş değişkenine açısından anlamlı bir farklılık gösterir) hipotezini desteklediği söylenebilir.

4.3.2. Kişilik Özellikleri ile Yiyecek Tercihlerinin İlişkisine Ait Bulgular

Kişilik özelliklerinin yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı Basit Korelasyon Analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.6'da yer almaktadır.

Çizelge 4.6. Kişilik özellikleri ile yiyecek tercihlerine ilişkin korelasyon analizi

		Dışadönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Nevrotiklik	Deneyime Açıklık
Meyveler	r	,112	,057	-,017	-,015	,057
	p*	0,020	0,241	0,728	0,754	0,240
Sebzeler	r	,213	,115	,128	-,115	,226
	p*	0,000	0,018	0,008	0,017	0,000
Et ve Et Ürünleri	r	,049	-,095	-,028	-,084	0,015
	p*	0,316	0,051	0,563	0,084	0,754
Atıştırmalıklar	r	-,023	,000	-,103	,168	,011
	p*	0,639	0,995	0,033	0,000	0,823
Kahvaltılıklar	r	,070	,061	,025	-,052	,074
	p*	0,151	0,211	0,610	0,286	0,129
Alışılmadık Meyveler	r	,089	,061	-,025	-,044	,166
	p*	0,067	0,209	0,600	0,362	0,001
Kuru Baklagiller	r	,102	,036	,109	-,094	,102
	p*	0,035	,459	0,024	0,053	0,035
Rafine Yağlar	r	-,027	-,019	,035	-,056	-,144
	p*	0,578	0,691	0,472	0,246	0,003

*p<0,05

Korelasyon analizinin sonuçları incelendiğinde, kişilik özelliklerinin her bir boyutu ile bazı yiyecekler tercihleri arasında istatistiki açıdan anlamlı ($p<0,05$) bir ilişkinin varlığında söz edilebilir. Değişkenler arasındaki ilişki özetle şöyledir;

- Dışadönüklükle meyve, sebze ve kuru baklagil arasında istatistiki açıdan anlamlı ve doğru yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.
- Uyumluluk özelliği ile sebze tercihi arasında anlamlı ve doğru yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
- Sorumluluk özelliği ile sebze ve kuru baklagil tercihi arasındaki ilişki anlamlı, doğru yönlü, atıştırmalık tercihi ile ilişki ters yönlüdür.
- Nevrotiklikle sebze tercihi arasında anlamlı, ters yönlü, atıştırmalık tercihi ile doğru yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.
- Deneyime açıklıkla sebze, alışılmadık meyve, kuru baklagil tercihleri arasındaki ilişki anlamlı, doğru yönlü, rafine yağ tercihleri arasındaki ilişki ters yönlüdür.

Korelasyon katsayısı (r) pozitif değer almışsa ($r > 0$) değişkenler arasındaki ilişkinin doğru yönlü olduğu, diğer bir ifadeyle bir değişkene ilişkin veriler artıyor/azalıyorsa diğer değişkendeki verilerin de aynı şekilde değiştiği, (Ural ve Kılıç (2018: 231), katsayısı (r) negatif değer almışsa ($r < 0$) ilişkinin ters yönlü olduğu, bir değişkenin verileri artar veya azalırken diğer değişkende değişimin ters yönde gerçekleştiği ifade edilmektedir (Ural ve Kılıç (2018: 231).

Çizelge 4.7. Kişilik özellikleri ile yiyecek tercihleri arasındaki ilişkilerin yönü

Kişilik özellikleri	Doğru yönlü ilişki	Ters yönlü ilişki
Dışadönük	Meyve Sebze Kuru baklagil	-
Uyumlu	Sebze	-
Sorumlu	Sebze Kuru baklagil	Atıştırmalık
Nevrotik	Atıştırmalık	Sebze
Deneyime Açık	Sebze Kuru baklagil Alışılmadık meyve	Rafine yağ

Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları (r) 0,29'un altındadır. Ural ve Kılıç (2018: 232), değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının 0,01–0,29 arasında olması durumunda ilişkinin zayıf veya düşük; 0,30-0,64 arasında olması durumunda orta; 0,65- 0,84 arasında olması durumunda kuvvetli/yüksek; 0,85-1 arasında olması durumunda ise çok kuvvetli / çok yüksek olarak değerlendirilmesinin mümkün olduğunu ifade etmişlerdir. Analiz sonuçları bu açıdan değerlendirildiğinde, değişkenler arasında bir ilişki tespit edilmiştir, ancak ilişkilerin gücü zayıftır.

Korelasyon analizlerinden elde edilen sonuçlar, **H₂ a** (dışadönüklük özelliği ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır), **H₂ b** (nevrotiklik özelliği ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır), **H₂ c** (sorumluluk özelliği ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır), **H₂ d** (uyumluluk özelliği ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır), **H₂ e** (deneyime açıklık özelliği ile yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır) hipotezlerini desteklediği söylenebilir.

4.3.3. Kişilik Özelliklerinin Yiyecek Tercihlerine Etkisine İlişkin Bulgular

Kişilik özelliklerinin yiyecek tercihlerine etkisini ortaya koymak amacıyla yapılan regresyon analizlerine ilişkin sonuçlar Çizelge 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12’de yer almaktadır.

Çizelge 4.8. Dışadönüklük özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisine ilişkin regresyon analizi

Yiyecekler Tercihleri	Bağımsız Değişken	B	t	P*	R	R ²	F
Meyveler	Sabit	4,015	30,289	0,000	,112	,013	5,430
	Dışadönüklük	,086	2,330	0,020			
Sebzeler	Sabit	2,884	16,374	0,000	,213	,045	13,589
	Dışadönüklük	,220	4,484	0,000			
Et ve Et Ürünleri	Sabit	3,376	17,452	0,000	,049	,002	1,006
	Dışadönüklük	,054	1,003	0,316			
Atıştırmalıklar	Sabit	3,824	18,249	0,000	,023	,001	,220
	Dışadönüklük	-,027	-,469	0,639			
Kahvaltılıklar	Sabit	3,810	20,532	0,000	,070	,005	2,066
	Dışadönüklük	,074	1,437	0,321			
Alışılmadık Meyveler	Sabit	2,763	9,949	0,000	,089	,008	3,383
	Dışadönüklük	,142	1,839	0,067			
Kuru baklagiller	Sabit	3,653	20,334	0,000	,102	,010	4,460
	Dışadönüklük	,106	2,112	0,035			
Rafine Yağlar	Sabit	2,835	11,211	0,000	,027	,001	,310
	Dışadönüklük	-,039	-,557	0,578			

*p<0,05

Çizelge 4.8’de araştırmaya katılan bireylerin dışadönüklük özelliğinin meyve, sebze ve kurubaklagil tercihleri üzerine istatistiki açıdan anlamlı (p<0,05) düzeyde etkiye sahip olduğu görülmektedir. Belirlilik katsayısı (R²) hesaplanmış ve dışadönüklük özelliğinin meyve tercihleri (%1), sebze (%4) ve kurubaklagil (%1) tercihleri üzerindeki varyans açıklama oranlarının çok düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle meyve tercihindeki değişimlerin %1, sebze tercihindeki değişimlerin %4, kuru baklagil tercihlerindeki değişimlerin %1’inin dışadönüklük özelliğinden kaynaklandığı söylenebilir. T değerleri incelendiğinde, dışadönüklük özelliği, meyve (2,330), sebze (4,484) ve kurubaklagil (2,112) tercihlerini olumlu (pozitif) yönde etkilemektedir. Dışadönüklük özelliğinin sebze, meyve ve kuru baklagil tercihlerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Bu bulguların, **H₃ a** (dışadönüklük özelliği yiyecek tercihlerini etkilemektedir) hipotezini desteklediği söylenebilir.

Çizelge 4.9. Uyumluluk özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisine ilişkin regresyon analizi

Yiyecekler Tercihleri	Bağımsız Değişken	B	t	P*	R	R ²	F
Meyveler	Sabit	4,098	21,653	0,000	,057	,003	1,377
	Uyumluluk	,057	,048	0,241			
Sebzeler	Sabit	3,059	12,021	0,000	,115	,013	5,672
	Uyumluluk	,155	2,382	0,018			
Et ve Et Ürünleri	Sabit	4,099	14,959	0,000	,095	,009	3,839
	Uyumluluk	-,137	-1,959	0,051			
Atıştırmahıklar	Sabit	3,726	12,508	0,000	,000	,000	,000
	Uyumluluk	,001	,007	0,995			
Kahvaltılıklar	Sabit	3,744	14,190	0,000	,061	,001	1,570
	Uyumluluk	,084	1,253	0,211			
Alışılmadık Meyveler	Sabit	2,771	7,008	0,000	,061	,004	1,581
	Uyumluluk	,127	1,257	0,209			
Kuru baklagiller	Sabit	3,837	14,962	0,000	,036	,001	,549
	Uyumluluk	,049	,741	0,459			
Rafine Yağlar	Sabit	2,839	7,898	0,000	,019	,000	,158
	Uyumluluk	-,037	-,398	0,691			

*p<0,05

Çizelge 4.9'daki bulgular incelendiğinde, uyumluluk yalnızca sebze tercihini istatistiki açıdan anlamlı (p<0,05) düzeyde etkilediği söylenebilir. Uyumluluk özelliğinin sebze tercihini açıklamada pozitif yönde (R= ,115) etkili olduğunu ifade etmek mümkündür. R² belirlilik katsayısı incelendiğinde ise toplam varyansın sadece % 1'lik kısmının uyumluluk özelliğinden kaynaklandığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle sebze tercihindeki değişimlerin %1'inin uyumluluk özelliğinden kaynaklandığı söylenebilir. Uyumluluk özelliğinin sebze tercihlerini pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Elde edilen bulguların **H₃ d** (uyumluluk özelliği yiyecek tercihlerini etkilemektedir) hipotezini desteklediği söylenebilir.

Çizelge 4.10. Sorumluluk özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisine ilişkin regresyon analizi

Yiyecekler Tercihleri	Bağımsız Değişken	B	t	P*	R	R ²	F
Meyveler	Sabit	4,377	25,682	0,000	,017	,000	3,388
	Sorumluluk	-,016	-,348	0,728			
Sebzeler	Sabit	3,054	13,386	0,000	,128	,016	7,096
	Sorumluluk	,163	2,664	0,008			
Et ve Et Ürünleri	Sabit	3,708	14,990	0,000	,028	,001	,335
	Sorumluluk	-,038	-,579	0,563			
Atıştırmalıklar	Sabit	4,290	16,104	0,000	,103	,011	2,572
	Sorumluluk	-,152	-2,134	0,033			
Kahvaltılıklar	Sabit	3,952	16,632	0,000	,025	,001	,260
	Sorumluluk	,032	,510	0,610			
Alışılmadık Meyveler	Sabit	3,449	9,685	0,000	,025	,001	,576
	Sorumluluk	-,050	-,525	0,600			
Kuru baklagiller	Sabit	3,511	15,307	0,000	,109	,012	5,148
	Sorumluluk	,139	2,269	0,024			
Rafine Yağlar	Sabit	2,467	7,637	0,000	,035	,001	,517
	Sorumluluk	,062	,719	0,472			

*p<0,05

Çizelge 4.10'daki regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, sorumluluk özelliğinin sebze, atıştırmalık ve kuru baklagil tercihlerini istatistikî açıdan anlamlı ($p<0,05$) düzeyde etkilediği görülmektedir. Belirlilik katsayıları hesaplanmış (R^2) ve sorumluluk özelliğininin sebze ($,016$), atıştırmalık ($,011$) ve kuru baklagil ($,012$) tercihleri üzerindeki varyans açıklama oranının %1 olduğu tespit edilmiştir. T değerleri incelendiğinde sorumluluk özelliğinin sebze tercihi üzerinde olumlu (2,664), kuru baklagil tercihi üzerinde olumlu (2,269), atıştırmalık tercihi üzerinde olumsuz (-2,134) etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan yola çıkarak sorumlu bireylerin sebzeleri ve kuru baklagilleri tercih ettikleri, atıştırmalıkları ise daha az tercih ettikleri ifade edilebilir. Regresyon analizinden elde edilen bulgular ile $H_3 c$ (sorumluluk özelliği yiyecek tercihlerini etkilemektedir) hipotezinin desteklendiği söylenebilir.

Çizelge 4.11. Nevrotiklik özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisine ilişkin tek değişkenli regresyon analizi

Yiyecekler Tercihleri	Bağımsız Değişken	B	t	P*	R	R ²	F
Meyveler	Sabit	4,357	34,112	0,000	,015	,000	,098
	Nevrotiklik	-,013	-,314	0,754			
Sebzeler	Sabit	4,062	23,688	0,000	,115	,013	5,743
	Nevrotiklik	-,133	-2,396	0,017			
Et ve Et Ürünleri	Sabit	3,880	20,993	0,000	,084	,007	2,999
	Nevrotiklik	-,104	-1,732	0,084			
Atıştırmalıklar	Sabit	3,047	15,396	0,000	,168	,028	12,334
	Nevrotiklik	,225	3,512	0,000			
Kahvaltılıklar	Sabit	4,258	23,934	0,000	,052	,003	1,142
	Nevrotiklik	-,062	-1,069	0,283			
Alışılmadık Meyveler	Sabit	3,503	13,132	0,000	,044	,002	,834
	Nevrotiklik	-,079	-913	0,362			
Kuru Baklagiller	Sabit	4,354	25,282	0,000	,094	,009	3,773
	Nevrotiklik	-,108	-1,942	0,053			
Rafine Yağlar	Sabit	2,973	12,288	0,000	,056	,003	1,350
	Nevrotiklik	-,091	-1,162	0,246			

*p<0,05

Çizelge 4.11'deki sonuçlara göre nevroitiklik özelliğinin sebze ve atıştırmalık tercihi üzerine istatistiki açıdan anlamlı düzeyde etkisi ($p<0.05$) tespit edilmiştir. Nevrotiklik özelliği, sebze tercihini olumsuz yönde etkilemektedir (t değeri = -2,396). Sebze tercihine ilişkin R^2 belirlilik katsayısı incelendiğinde nevroitiklik ile arasındaki bu ilişkinin yalnızca %1'lik kısmının nevroitiklik özelliğinden kaynaklandığı ifade edilebilir. Atıştırmalık tercihinde ise nevroitiklik özelliğinin olumlu yönde etkisi olduğu görülmektedir (t değeri = 3,512). Atıştırmalık tercihinin ait R^2 belirlilik katsayısı incelendiğinde, atıştırmalık tercihlerindeki değişimin yalnızca %1'lik kısmının nevroitiklik özelliğinden kaynaklandığı söylenebilir. Nevrotiklik özelliğinin sebze tercihlerini ters yönde, atıştırmalık tercihlerini doğru yönde etkilediği ifade edilebilir. Nevrotik bireylerin atıştırmalıkları tercih ederken, sebzeleri daha az düzeyde tercih ettikleri sonucuna varılabilir. Bu bulgular, $H_3 b$ (nevroitiklik özelliği yiyecek tercihlerini etkilemektedir) hipotezini desteklemektedir.

Çizelge 4.12. Deneyime açıklık özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisine regresyon analizi

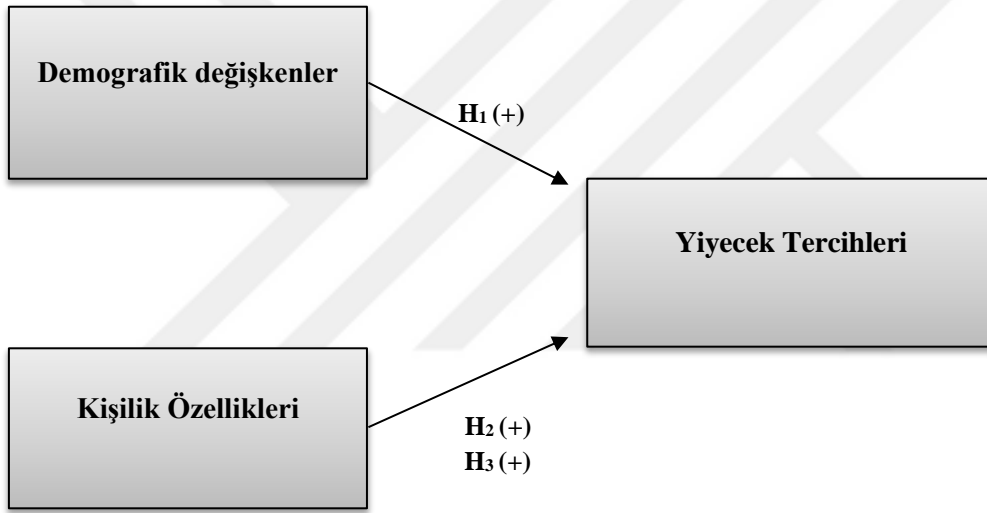
Yiyecekler Tercihleri	Bağımsız Değişken	B	t	p*	R	R ²	F
Meyveler	Sabit	4,218	25,278	0,000	,057	,003	1,688
	D. Açıklık	,050	1,178	0,240			
Sebzeler	Sabit	2,643	12,272	0,000	,226	,051	22,849
	D. Açıklık	,269	4,780	0,000			
Et ve Et Ürünleri	Sabit	3,493	14,709	0,000	,015	,000	,098
	D. Açıklık	,019	,314	0,754			
Atıştırmalıklar	Sabit	3,671	14,284	0,000	,011	,000	,050
	D. Açıklık	,015	,223	0,823			
Kahvaltılıklar	Sabit	3,730	16,397	0,000	,074	,005	2,314
	D. Açıklık	,090	1,521	0,129			
Alışılmadık Meyveler	Sabit	2,110	6,257	0,000	,166	,028	12,019
	D. Açıklık	,305	3,467	0,001			
Kuru Baklagiller	Sabit	3,566	16,186	0,000	,102	,010	4,462
	D. Açıklık	,122	2,112	0,035			
Rafine Yağlar	Sabit	3,604	11,738	0,000	,144	,021	8,939
	D. Açıklık	-,240	-2,990	0,003			

*p<0,05

Çizelge 4.12 incelendiğinde, deneyime açıklık özelliğinin sebze, alışılmadık meyve, kuru baklagil ve rafine yağları üzerine istatistiki açıdan anlamlı ($p<0,05$) düzeyde etkili olduğu görülmektedir. Sebze tercihinin ilişkili R^2 belirlilik katsayısı incelendiğinde nevrotilik ile arasındaki bu ilişkinin yalnızca %1'lik kısmının nevrotilik özelliğinden kaynaklandığı ifade edilebilir. Belirlilik katsayıları (R^2) hesaplanmış ve deneyime açıklık özelliğinin sebze tercihleri üzerinde % 5, alışılmadık meyve tercihlerinde % 2, kuru baklagil tercihlerinde % 1, rafine yağ tercihleri üzerindeki % 2 varyans açıklama oranlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle sebze tercihindeki değişimlerin %5, alışılmadık meyve tercihindeki değişimlerin %2, kuru baklagil tercihlerindeki değişimlerin %1 ve rafine yağ tercihlerindeki değişimlerin % 2'sinin deneyime açıklık özelliğinden kaynaklandığı söylenebilir. Etkinin yönünü anlamak amacıyla incelenen T değerleri ise, deneyime açıklık özelliğinin, sebze (4,780), alışılmadık meyve (3,467) ve kuru baklagil (2,112) tercihlerini doğru, rafine yağ tercihlerini (-2,990) ters yönde etkilediğini göstermektedir. Deneyime açık bireylerin daha fazla sebze, kuru baklagil, alışılmadık meyve tercih ettikleri ve daha az rafine yağ tercihinde buldukları söylenebilir. Deneyime açıklık özelliğinin yiyecek tercihlerine etkisini ölçmek amacıyla yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgular, H_3 e (deneyime

açıklık özelliği yiyecek tercihlerini etkilemektedir) hipotezinin desteklendiğini göstermektedir.

Hipotez testlerinden elde edilen bulgulara göre cinsiyet ve yaşın yiyecek tercihlerinde farklılaşmaya neden olduğu görülmüştür. Bu nedenle **H₁** hipotezi kabul edilmiştir. Kişilik özellikleri ile yiyecek tercihleri arasındaki ilişkinin test edilmesi neticesinde iki değişken arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ve **H₂** hipotezi kabul edilmiştir. Kişilik özelliklerinin yiyecek tercihlerine etkisini tespit etmek için yapılan analizlerin bulgularına göre kişilik özelliklerinin bireylerin yiyecek tercihlerini etkilediği saptanmıştır ve **H₃** hipotezi kabul edilmiştir.



Şekil 4.1. Hipotez testi sonuçları



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın temel sorusu kişilik özelliklerinin yiyecek tercihlerini etkileyip etkilemediğidir. Bununla birlikte, bireylerin hangi yiyecekleri tercih ettikleri ve etmedikleri, yaş ve cinsiyete göre yiyecek tercihlerinde farklılaşma olup olmadığı araştırılmıştır. Ankara’da yaşayan bireyleri kapsayan bu çalışmadan elde edilen sonuçlar genel olarak şöyle özetlenebilir;

- Kişilik özellikleri bazı yiyecek tercihlerini pozitif yönde bazılarını negatif yönde etkilemektedir.
- Katılımcılar meyveler konusunda seçici değildir ve genel olarak meyveleri sevmektedirler. Sebzeler, et ve et ürünleri açısından seçici davranmaktadırlar; hayvansal yağlar ve sakatat fazla tercih edilmemektedir. Rafine yağlara karşı genel olarak kararsızdırlar ve rafine yağlar pek tercih edilmemektedir. Yüksek oranda kalori içeren kahvaltılık ürünleri tercih edilmektedir. Atıştırmalıklar içinde en çok dondurmanın tercih edildiği ve diğerleri konusunda kararsız oldukları görülmüştür. Kuru baklagiller tercihlerinde fazla seçici olmadıkları ve genel olarak tercih ettikleri tespit edilmiştir.
- Yiyecek tercihleri cinsiyet ve yaş değişkeni açısından farklılaşmaktadır.

Araştırmada, yiyecek tercihlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan t testi sonucunda, sebze, et ve et ürünü ve kahvaltılık tercihlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Diğer yiyeceklerde istatistiki açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir. Ancak bu yiyeceklerin ortalama puanları incelendiğinde, kadınların erkeklerden daha yüksek oranda meyve, alışılmadık meyve ve atıştırmalık tercih ettikleri, daha az düzeyde rafine yağ tercih ettikleri görülmektedir. Kuru baklagil tercih ortalamaları ise her iki cinsiyette de aynıdır.

Yiyecek tercih ortalamaları incelendiğinde, kadınların sebze tercih ortalamaları erkeklerin ortalama puanlarından, erkeklerde ise et ve et ürünleri ile kahvaltılık tercih ortalamaları kadınlardan daha yüksektir. Bu belirgin fark, diğer birçok çalışmada benzer şekilde tespit edilmiştir. Cline, Allen, Patrick ve Hunt’ın (1998), genç kadın ve erkeklerin yiyecek tercihlerinde cinsiyet farklılığını araştırdıkları çalışmada, kadınların vejeteryan yiyecekler/yemekler için erkeklere göre daha yüksek puanlar verdikleri, erkeklerin ise yüksek kalorili yiyecekleri kadınlara oranla daha sık tükettikleri sonucuna varılmıştır.

Maskülen veya feminen (et, meyve ve sebze) olarak sınıflandırılan yiyeceklerin tüketiminin Finlandiya ve Baltık ülkelerinde benzer bir toplumsal cinsiyet düzenini takip edip etmediğini araştıran bir çalışmada (Prattala ve diğerleri, 2006), erkeklerin günlük olarak et ve et ürünlerini daha sık tüketirken, kadınların daha sık meyve ve sebze tükettiği tespit edilmiştir. Okul çağındaki çocuklar ve ergen bireylerle yapılan yiyecek tercihlerindeki cinsiyet farklılaşmasını ortaya koymayı amaçlayan bir başka çalışmada da, erkeklerin kızlara oranla et, balık ve kanatlı hayvan ürünlerini, kızların ise erkeklere oranla meyve ve sebzeleri daha fazla tercih ettikleri görülmüştür (Caine-Bish ve Scheule, 2009). Aynı şekilde İngiltere’de yiyecek tercihlerinde yaş ve cinsiyet farklılaşmasını araştıran Cooke ve Wardle (2005), kız çocuklarının meyve ve sebzeleri erkek çocuklarından daha fazla sevdikleri; erkek çocukların ise yağlı ve şekerli yiyecekleri, etleri ve işlenmiş et ürünlerini kız çocuklarından daha fazla sevdiklerini ortaya koymuştur. Missbach, Allemann, Szalai ve König’in (2015:60), Elmadfa ve diğerlerinin hazırladığı Avusturya Beslenme Raporu’ndan aktardığına bilgiye göre, diğer çalışmalara benzer şekilde, erkeklerin %54 daha fazla et ve sucuk gibi ürünler, kadınların ise daha fazla oranda sebze, meyve ve tam tahıllı ürünler seçtikleri saptanmıştır. Pfeiler ve Egloff (2018)’un et tüketimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada, kadınların erkeklerden daha az kırmızı et tükettiği ancak balık ve kümes hayvan tüketiminin farklı olmadığı görülmüştür.

Kadın ve erkeklerin, diğer çalışmalarda olduğu gibi sebze ve et-et ürünleri özelindeki bu tercih farklılığı dikkat çekicidir. Tercihlerdeki bu farklılığı açıklamak üzere bazı fikirler öne sürülmüştür ve tartışılmaktadır. Kadınların kilo kontrolü ve daha sık diyet uygulama konusundaki endişelerinin diyetteki cinsiyet farklılıklarına katkıda bulunduğu düşünülmektedir (Wardle ve diğerleri, 2004:108). Özellikle kilo kontrolü sağlayan diyetlerin yağ ve şekerli yiyecekler içermemesi, meyve ve sebzeden zengin olması bu farklılığın nedeni olarak görülebilir (Wardle ve diğerleri, 2004:108). Reklamlar yoluyla, bazı yiyeceklerin kadın bazılarının erkeklerle özdeşleştirilmesinin de yiyecek tercihlerindeki farklılaşmayı desteklediği söylenebilir. Reklamlarda, zaman içerisinde salataların dişil, çizburgerlerin eril şekilde kodlanmış olması (<https://blogs.brown.edu>) bu duruma örnek gösterilebilir. Avusturya televizyonlarında gösterilen gıda reklamlarının cinsiyetler özelinde kalıplaşmış olgularını inceleyen bir çalışmada, et ve bira gibi yiyeceklerin erkeklerle, süt, kahve ve çay gibi ürünlerin kadınlarla ilişkilendirildiği tespit edilmiştir (Missbach ve diğerleri, 2015:59). Erkeklerin kadınlardan daha fazla et ve yüksek kalorili yiyecekler tercih etmesi genel olarak kadınlardan daha fazla kas kütesine sahip olmaları, bazal

metabolizma hızının daha yüksek olması (Baysal, 2017: 90) ve günlük olarak daha fazla enerjiye duymalarının bir sonucu olabilir. Kadınların erkeklere kıyasla dış görünüşlerine daha fazla dikkat etmeye çalıştıkları, kilo alma kaygısı taşıdıkları aynı zamanda sindiriminin et ürünlerine göre daha kolay olması nedeniyle düşük kaloriye sebze tercih ettikleri düşünülebilir.

Yiyecekler, yalnızca yaşamın sürdürülmesini sağlayan ve fiziksel ihtiyacı karşılayan maddeler değildir; onların toplumsal yaşamda birer sembol oldukları da söylenebilir. Aynı zamanda, yiyecek tüketimindeki cinsiyet farklılıklarının, sosyal normlar ve kültürel inançlarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Prattala ve diğerleri, 2006: 520). Et ve bitkisel besinlerin tüketimiyle ilgili ayrımın kökeninin, erkeklerin avcı, kadınların toplayıcı olduğu tarih öncesine uzandığı ve nesiller boyunca bu özelliğin aktarıldığı ifade edilmiştir (Moore ve Mycek, 2014: 240). Bazı gıdaların eril, bazılarının dişil olarak sınıflandırılması; et tüketiminin erilliği, sebze ve meyve tüketiminin dişilliği çağrıştırdığı söylenmektedir (Prattala ve diğerleri, 2006:520). Et tüketimine feminist-vejetaryen bir bakış açısıyla yaklaşan Adams (2013: 90), ataerkil toplumlarda etin gücü temsil ettiğini, erkekliğe dair özelliklerinin erkeksi yiyeceklerden geldiğini ifade etmiştir. Erkekler güçlü olmak zorundadır çünkü geleneksel rollerde evin geçimini sağlayan erkektir ve gücü et tüketerek elde eder. Erkek gücünü ve aktifliği simgeleyen etin aksine sebzelerin kadınları veya kadınsılığı simgelediği erkek egemen toplumlarda edilgen olarak tanımlanan kadınların ikinci planda kalması gerçeği ile et yiyenler tarafından sebzelerin ikincil türde bir gıda olduğuna dair algısı arasındaki benzerliğe dikkat çekmiştir (Adams, 2013: 88). Aynı zamanda, meat kelimesinin bir olayın özü/esası, vegetable kelimesinin tekdüze, etkisiz, pasif gibi anlamlarla ilişkilendirildiğini ifade etmiştir (Adams, 2013: 92). Bu durumda et ve sebze yemek arasında cinsiyetler açısından karşıt bir simgesellik meydana geldiği söylenebilir; erkekler güçlü ve aktiftir ve güçle ilişkilendirilen yiyecekleri tüketir, kadınlar pasiftir ve etkisiz olarak tanımlanan yiyecekleri tüketir (Beardsworth ve Keil, 2011: 354). Bu simgeselliğin avcı-toplayıcı toplumlarda etin erkek tarafından getirilmesi ve dağıtılmasının bir sonucu olduğu düşünülebilir. Ayrıca ataerkil toplumdaki toplumsal cinsiyet rolleri açısından bakıldığında et tüketimi için kadınlara yüklenen et pişirme sorumluluğu, erkek egemenliğinin gücü ve kadın bağımlılığının bir diğer ifadesi olarak görülmektedir (Beardsworth ve Keil, 2011; 354). Beardsworth ve diğerlerinin (2002:476) cinsiyetlerin besinsel tutumları ve tercihlerini araştırdığı çalışmada, kadınların ‘‘hayvanları yiyecek için kullanmak ahlaki/manevi açıdan haklı olamaz’’ ifadesine, erkeklere kıyasla daha fazla

“katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” cevabını verdikleri görülmüştür. Ayrıca “sağlıklı bir diyet mutlaka et içermelidir” ifadesine ise erkeklerden daha fazla “katılmıyorum” ve “kesinlikle katılmıyorum” cevabını verdikleri saptanmıştır. Başka bir çalışmada ise erkeklerin “et, günlük sağlıklı beslenmede ana/önemli bir bileşendir” ifadesine kadınlara oranla daha fazla “doğru” cevabını vermiştir (Pomerleau ve diğerleri, 2001: 218). Missbach ve diğerlerinin (2015:63) Monika Setzwein’in 2004 yılında toplumsal cinsiyet ve beslenmeyle ilgili yaptığı çalışmadan aktardığı bilgiye göre, meyve ve sebze “barışçıl” ve “dominant olmayan”, et “erkeklik, güçlülük, dayanıklılık” gibi niteliklerle ilişkilendirilmiştir. Bütün bu bakış açıları ve çalışmalardan yola çıkarak, kadınların fiziksel ve ruhsal doğaları gereği, şiddetle bağdaştırdıkları herhangi bir eyleme karşı tavır alabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer önemli sorusu yiyecek tercihlerinin yaş değişkenine göre farklılaşma olup olmadığıdır. Yapılan Anova testi sonucunda meyve, sebze, et ve et ürünleri, atıştırmalık ve kuru baklagil tercihlerinin yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Diğer yiyecek tercihleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Meyve tercihlerine ait ortalama puanlar, genel olarak (30-39 yaş aralığı hariç) yaşın artmasıyla birlikte düşmektedir. En düşük ortalama 60 yaş ve üzerinde görülmektedir. Meyvelerin genç bireyler tarafından daha fazla tercih edildiği söylenebilir. Sebze tercihlerinde ise ortalama puanlar genel olarak genç yaş grubunda daha düşükken yaşın artmasıyla birlikte yükselmektedir. Yaş artışına paralel olarak, sebzelerin tercih oranının artması, sağlık endişesi neticesinde daha sağlıklı beslenme bilincinin ortaya çıkmasıyla açıklanabilir. Yaş arttıkça meyve tüketiminin azalmasının nedeni ise, meyvelerin şeker içeriği nedeniyle tercih edilmemesi şeklinde düşünülebilir.

Her yaş grubu et ve et ürünleri tercihinde birbirinden farklı görünmektedir. Et ve et ürünlerine ait ortalamalar incelendiğinde tercihlerin 40-49 yaş grubunun altında ve üstünde azaldığı olduğu görülmektedir. Yüksek yaş grubunun et tercihlerindeki düşüşün nedeni sağlık endişesi olabileceği düşünülürken, genç yaş grubundaki düşük et tercihinin nedenleri araştırılabilir.

Atıştırmalıkları en çok tercih eden yaş grubu 20-29 yaş aralığıdır ve yaş arttıkça tercih oranı dikkat çekici oranda düşmektedir. Genç bireylerin, sağlıklı beslenme bilincini henüz

oluşturamadığı düşünülmektedir. Ayrıca bu sonuçlara kişiliğin aracılık rolü olup olmadığı da başka bir çalışma da araştırabilir.

Diyet lifi içeren aynı zamanda, protein ihtiyacını karşılayabilen gıdalar olarak sağlıklı beslenme düzeninde yer verilmesi gereken kuru baklagillerin tercih oranının da yaş arttıkça yükseldiği görülmüştür. Bu sonuç, atıştırmalık tercihlerinin yaş arttıkça azalması ve sebze tercihlerinin artması sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde, yüksek yaş gruplarında sağlıklı beslenme bilincinin daha çok benimsendiği söylenebilir.

Kişilik özellikleri ve yiyecek tercihleri arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan basit korelasyon analizi ve etkinin yönünü ve gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizleri sonucunda,

- Dışadönüklük, meyve, sebze ve kuru baklagil tercihlerini olumlu yönde etkilemektedir.
- Uyumluluk, sebze tercihini olumlu yönde etkilemektedir.
- Sorumluluk, sebze ve kuru baklagil tercihini olumlu, atıştırmalık tercihini olumsuz yönde etkilemektedir.
- Nevrotiklik, sebze tercihini olumsuz, atıştırmalık tercihini olumlu yönde etkilemektedir.
- Deneyime açıklık, sebze, alışılmadık meyve, kuru baklagil tercihlerini olumlu, rafine yağ tercihlerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Yiyecek tercihlerinin oluşmasında, bireylerin doğduğu veya yaşadığı coğrafya, iklim, sosyal çevresi, ekonomik şartlar, medya, eğitim, sahip olduğu fiziksel ve biyolojik özellikler, hastalıklar vb. gibi birçok faktör bir bütün olarak etkili olmaktadır. Bu çalışmada ortaya konmak istenen ise kişilik özelliklerinin tercihlere etki eden faktörlerden biri olup olmadığıdır. Verilere uygulanan analizler, kişilik özelliklerinin yiyecek tercihlerini etkilediğini göstermiştir. Literatür taraması sonucunda, kişilik özellikleri ile yiyecek tercihleri arasındaki ilişkiyi araştıran başka çalışmalara da rastlanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulguların diğer çalışmaların bulgularıyla büyük oranda benzeştiği görülmüştür. Bu nedenle, kişilik özelliklerinin yiyecek tercihleriyle arasında bir ilişki olduğu sonucuna varmak mümkündür.

Narojek'in 1993 yılında yaptığı çalışmada, (Akt. Babicz-Zielinska, (2006: 380) dışadönük bireylerin yeme alışkanlıklarının düzensiz olduğunu ve etli, yağlı yiyecekleri tercih ettikleri görülmüştür. Kikuchi ve Watanebe'nin (2000) çalışmasında ise farklı olarak, dışadönük bireylerin balık tüketiminin yüksek olduğu ve tuzlu ve yağlı yiyeceklerden kaçındıkları bildirilmiştir. Mottus ve diğerleri, (2012)'de Kikuchi ve Watanebe'nin (2000) çalışmasına benzer şekilde dışadönük bireylerin sağlıklı beslenme faktörü içinde içinde sayılan (tahıl, süt ürünleri, balık, sebze-meyve) yiyecekleri tükettiğini ifade etmişlerdir. Keller ve Siegrist (2015) ise Narojek'in (1993) çalışmasıyla uyumlu bulgular elde ederek, dışadönüklüğün artan oranda tatlı ve tuzlu yiyecek tüketimiyle ilgili olduğunu tespit etmiştir (Akt. Babicz-Zielinska, 2006). Conner ve diğerleri (2017) ise dışadönük çocukların içe dönük çocuklara kıyasla daha fazla sebze ve meyve tükettiklerini göstermiştir. Bu çalışmada ise dışadönüklük özelliğinin meyve, sebze ve kuru baklagil tercihleri olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulguların Narojek (1993; Akt. Babicz-Zielinska 2006) ile Keller ve Siegrist (2015)'in çalışmalardan farklı, diğer çalışmalarla benzer olduğu söylenebilir. Bu sonuçlara göre sosyal, girişken, iddialı, konuşkan, aktif olmak (Barrick ve Mount, 1991: 3), eğlence seven, sevecen, samimi ve neşeli olmak gibi özelliklerle tanımlanan (McCrae ve Costa, 1987: 87) dışadönük bireylerin ağırlıklı olarak sağlıklı yiyecekleri tercih ettikleri düşünülebilir. Çalışmalar arasındaki farklılıkların nedenleri, daha büyük ve farklı örneklem kümeleriyle yapılacak araştırmalar sonucunda anlaşılabilir. Aynı zamanda dışadönüklük özelliğinin kişiyi hangi nedenlerle bu yiyecekleri tercih etmeye yönelttiğine dair herhangi bilgiye rastlanmamış olması, bu ilişkinin keşfedilmesine yönelik araştırmalar yapılması için araştırmacılara motivasyon sağlayabilir.

Kikuchi ve Watanabe (2000)'nin çalışmasında sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin tuzlu yiyeceklerden ve hayvansal yağlardan kaçındıklarını, Goldberg ve Strycker (2002), az yağlı yiyecekler tüketinlerin açısından kendilerini tanımladıklarını, Mottus ve diğerleri (2012), yüksek düzeyde sorumluluğun sağlık beslenme faktörüyle ilişkili olduğunu, Tiainen ve diğerleri (2013) ile Keller ve Siegrist (2015) sorumluluk ile meyve tüketimi arasında bir ilişki olduğunu, Conner ve diğerleri (2017), benzer şekilde sorumluluk özelliği taşıyan bireylerin daha çok sebze ve meyve tükettiklerini, Wen ve diğerleri (2015) ise sorumluluk boyutuyla tatlı yiyecekleri tüketme sıklığı arasında negatif ilişkiler tespit etmişlerdir. Bu çalışmada, sorumluluk özelliği ile sebze ve kuru baklagil tercihleri arasında pozitif, atıştırma tercihleriyle negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Bu çalışmaların ortak sonucu, sorumluluk özelliğinin, sıkça tüketilmesi sağlık açısından olumsuz sonuçlar doğuracak

atıştırıcılık (cips, kurabiye, tuzlu atıştırıcılıklar, puding vb.) tercihlerinden kaçınmaya sebep olduğunun tespit edilmiş olmasıdır. Aynı zamanda sorumlu bireylerin sağlıklı beslenmeyi tercih ettikleri söylenebilir. Kişiliğin sorumluluk boyutu, insanları sağlıklarını korumaya yönelik iyi alışkanlıkları geliştirmek ve korumak (egzersiz yapmak, dengeli ve yeterli beslenmek vb.) için kendi kendine disipline etmesini sağlayabildiği için fiziksel sağlığın önemli belirleyicisi olarak görülmektedir (McCrae, 2004b: 471). Goldberg ve Strycker (2002), kendilerini deneyime açık olarak tanımlayanların yüksek miktarda lifli gıdalar tükettiklerini bulmuştur. De Bruijn ve diğerleri (2005), deneyime açıklık ile sebze ve meyve tüketimi arasında pozitif ilişki, Tiainen ve diğerleri (2013), deneyime açık bireylerin yüksek oranda sebze meyve tercihleri tükettiklerini, Möttöus ve diğerleri, (2012), deneyime açıklığın sağlıklı beslenme ile ilişkisini, Keller ve Siegrist (2015), yüksek düzeyde deneyime açıklık ile yüksek oranda meyve-sebze-salata tüketimi arasında pozitif, et tüketimi ile negatif ilişkiler, Myrdal (2015), deneyime açık çocukların olmayan çocuklara göre daha fazla meyve-sebze tükettiğini, Conner ve diğerleri (2017), yüksek deneyime açıklıkla daha fazla sebze meyve tüketimini arasında ilişkiler tespit etmişlerdir. Bu çalışmada ise, deneyime açıklığın sebze, alışılmadık meyveler ve kuru baklagil tercihlerini olumlu, rafine yağ tercihlerini ise olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Keller ve Siegrist (2015) çalışmasından farklı olarak et ve et ürünleri ile deneyime açıklık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Deneyime açıklık yaratıcı, kültürlü, meraklı, orijinal, geniş fikirli ve sanatsal açıdan hassas olarak ifade edilen deneyime açık bireylerin (Costa ve McCrae, 1992; Akt. Trouba, 2007: 10), lifli gıdaları, faydalı ve sağlıklı yiyecekleri seçmek konusunda diğer kişilik özelliklerine kıyasla daha etkin olduğu söylenebilir. Türkiye’de sıklıkla tüketilmediği, geleneksel olmadıkları için mutfaklara çok sonradan girdiği ve genelde yüksek fiyatlara satıldığı düşünülen yaban mersini, taze hindistan cevizi, avokado gibi alışılmadık meyveler, yiyecek tercih ölçeğine dahil edilmiştir ve araştırma sonucunda alışılmadık meyve tercihleri ile deneyime açıklık özelliği arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. McCrae ve Costa (1997: 832) deneyime açık insanların, değişik tatların ve yemeklerin tadına bakmak, yeni yerler görmek, kendi değerleri üzerinde düşünmek istediklerini söylemiştir. Aynı şekilde McCrae (1997: 707), deneyime açıklık boyutunun yüksek puanları, çeşitlilik ihtiyacı, geleneksel olmama gibi özellikleri işaret ettiğini ifade etmiştir. Ölçeğe dahil edilen bu meyveleri, merak duygusu gelişmiş, yenilikler arayan bireylerin daha fazla tatmak istemesi ve tüketmesi beklenen bir durumdur.

Kikuchi ve Watanabe (2000), uyumluluk özelliği ile sık meyve tüketimi ve sağlıksız yiyeceklerden uzak durma arasında bir ilişki tespit etmişlerdir. Keller ve Siegest (2015) yüksek derecedeki uyumluluğun düşük et tüketimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Myrdal (2015), sebze ve meyve tüketimi, De Bruijn ve diğerleri (2005) yalnızca sebze tüketimi ile uyumluluk özellikleri arasında pozitif ilişkiler bulmuşlardır. Yapılan bu çalışmada ise yalnızca Myrdal (2015) ve De Bruijn ve diğerlerinin (2005) çalışmalarında olduğu gibi uyumluluk özelliği ile sebze tercihleri arasında bir ilişki görülmüştür.

Kikuchi ve Watanabe (2000), nevrotik bireylerin sağlıksız beslenme uygulamalarından kaçınmadıklarını, Mottus ve diğerleri (2012), düşük nevrotiklik ile sağlıklı beslenme faktörü arasında pozitif bir ilişki, Tiainen ve diğerleri (2013) nevrotik kadınların sebze tüketiminin düşük olduğunu, Myrdal (2015) nevrotik çocukların sağlıklı gıdaları daha az tercih ettiğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada da, fazla tüketiminin sağlıklı ilgili riskler yarattığı bilinen ancak lezzetli kabul edilen atıştırmalık tercihleri ile nevrotiklik arasında pozitif, sebze tercihleri ile negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmaların sonuçları, nevrotik bireylerin olumsuz duygular yaşamaya eğilimli olmasıyla açıklanabilir. Nevrotiklik, stres faktörlerine tepki olarak olumsuz duygular ve psikolojik sıkıntı yaşama eğilimi olarak da tanımlanmaktadır (Rosellini ve Brown, 2011: 27). Stresli durumlarda daha çok besin değeri düşük ancak lezzetli atıştırmalık (kek, bisküvi, çikolata, tuzlu çerez vb.) ve daha az meyve-sebze, et-balık gibi gıdaları tükettikleri tespit edilmiştir (Oliver ve Wardle, 1999: 511). Başka bir çalışmada da benzer şekilde algılanan stresin, oldukça lezzetli fakat sağlıksız yiyeceklerin alımıyla birlikte önemli oranda azalmış sağlıklı yemeye (örneğin sebzeler ve tam tahıllı yiyecekler) ilişkili olduğu söylenmektedir (Groesz ve diğerleri, 2012: 720). Tüm lezzetli yiyeceklerin beyinde endorfin salgılanmasını sağladığı ve böylece ruh halinin yükseldiği ifade edilmiştir (Benton ve Donohoe, 1999:403). Dolayısıyla nevrotik bireylerin olumsuz duygularla baş etmek için atıştırmalıkları daha fazla tercih ettiği söylenebilir.

Alan yazındaki araştırma ile bu çalışmanın ortak noktaları kısaca, kişiliğin deneyime açıklık, nevrotiklik ve sorumluluk boyutları yemeklerle ilgili süreçlerde en belirleyici boyutlardır. Bu çalışmada kişilik özelliklerinin en çok sebze, atıştırmalık, kuru baklagil tercihlerine etki ettiği söylenebilir. Çalışmaların çoğu bu çalışmadan farklı olarak doğrudan yiyecek tercihlerini ölçmek yerine, tüketim sıklığını ve alışkanlarını ölçmüştür. Veri toplama araçlarının ve örneklemelerin birbirinden epey farklı olmasına rağmen bazı sonuçlar

benzemektedir. Bu benzerlikler, kişilik özelliklerinin bireylerin yiyecek seçim süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Yiyecek tercihlerini belirleyen tat ve koku alma duyusu, yaş, cinsiyet, eğitim ve bilgi düzeyi, gelir düzeyi, coğrafya, iklim, kültür, kişilik özellikleri, duygular gibi çok sayıda farklı faktör bulunmaktadır. Bu çalışmada da, bazı kişilik özelliklerinin bazı yiyecek tercihlerine etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra, cinsiyetin ve yaşın tercihlerde farklılaşmalara neden olduğu tespit edilmiştir. Ancak insanların herhangi bir yiyeceğe karşı neden daha istekliken başka bir yiyeceğe karşı isteksiz olduğu, tam olarak keşfedilebilmiş değildir. Yiyecek tercihlerini etkilediği veya tercihlerde farklılaşmaya neden olduğu saptanan tüm faktörler, bütüncül bir mekanizma şeklinde değerlendirilmelidir. Bununla birlikte, tercih edilen, tüketilen yiyeceklerin veya tatların bireyleri çeşitli açılardan etkileyip etkilemediği sorusu akla gelmektedir. İleride yiyecekler ile bireylerin kişilikleri, duygu ve düşünceleri arasındaki ilişkilerin araştırılacağı çalışmalarda, daha farklı ve daha fazla veri toplamayı sağlayan ölçekler kullanılmasının bu konuyu daha anlaşılır kılacağı düşünülmektedir.

Çalışma Ankara'da yaşayan bireyleri kapsamaktadır ve 427 katılımcıdan veri sağlanmıştır. Elde edilen sonuçların, yalnızca Ankara'da yaşayan bireylere genellenebilirliği araştırmanın kısıtlarından biridir. Yiyecek-içecek işletmeleri için potansiyel müşterilerin yiyecek tercihleriyle ilgili sınıflandırmalar yapılması ve özellikli bilgiler elde edilmesi menü planlama açısından daha başarılı sonuçlar sağlayabilir. Nitekim yiyecek tercih ölçümlerinin menü planlamayla bağlantılı olduğu söylenmektedir (Meiselman ve Bell, 2003:1964). Dolayısıyla daha büyük ve daha farklı örneklem kümeleri ile yapılacak benzer çalışmalardan elde edilecek bu tarz bulguların, yiyecek-içecek işletmelerinin sunacakları ürünleri tasarlama, hitap etmek istedikleri kitleyi belirleme ve menü planlama aşamalarında fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılacak benzer çalışmalarda, daha fazla sayıda yiyecek maddesi, çeşitli yemekler ve içecekler içeren yiyecek tercih ölçekleri ve farklı kişilik ölçekleri kullanılması, literatüre geniş yelpazede bilgiler sunabilir. Bu ve benzeri çalışmalar, bireylerin sahip oldukları kişilik özelliklerinin hangi olumlu/olumsuz yiyeceği tüketmek için kişiyi güdülediğini bilmesine katkı sağlayabilir. Böyle bir katkı, kişilerin yiyecek tercihlerini yaparken daha bilinçli davranmasına yardımcı olabilir.

Sebze ve et tercihlerinin kadınlar ve erkeklerde neden farklılaştığı sorusu ilerideki çalışmalar için bir araştırma konusu olabilir. Kadın ve erkeklerin yiyeceklere yaklaşımı veya toplumlarda yiyeceklere kadınlar ve erkekler açısından farklı anlamlar yüklenmesinin araştırılmaya değer olduğu düşünülmektedir. Bu farklılaşmanın biyolojik mi, psikolojik mi yoksa kültürel mi olduğunun veya hangi etkenler ve süreçler neticesinde oluştuğunun anlaşılması için gastronomi, sosyoloji, psikoloji ve beslenme bilimi uzmanları, Türkiye'nin farklı bölgelerinde araştırmalar yapabilirler. Yapılacak bu araştırmalar neticesinde elde edilecek bilgilerle Türkiye gastronomi alan yazınının zenginleşeceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Abbott, T. (2001). *Social and Personality Development*. (First Edition). East Sussex: Routledge, 36.
- Adams, C. J. (2013). *Etin Cinsel Politikası: Feminist-Vejetaryen Eleştirel Kuram*. (Çev. G. Tezcan, M. E. Boyacıoğlu). İstanbul: Ayrıntı Yayınevi. (Eserin orijinali 1990'da yayınlandı), 88, 92.
- Aktaş, A. (2006). *Farklı Kültürlerdeki Yöneticilerin Kişilik Özelliklerine Dayanarak Liderlik Anlayışlarının Belirlenmesi: Türk ve Amerikan Otel Yöneticilerinin Karşılaştırmalı Analizi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 6.
- Allen, B. P. (2005). *Personality Theories: Development, Growth, And Diversity*. (Fifth edition). Philadelphia: Taylor and Francis, 28.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). "Trait-names: A Psycho-Lexical Study." *Psychological Monographs*, 47(1).
- Arkonaç, S. A. (1998). *Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: Alfa Yayınları, 383.
- Arslan, E. (2017). *Otel İşletmelerinde Çalışanların Kişilik Özelliklerinin Örgütsel Bağlılık Ve İş Tatmini Üzerine Etkisi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
- Aslan, A. E., Akkaya, E. (2008). "Düşünce Tarzları ve Beş Büyük Kişilik Özelliğinin Tekrar Gözden Geçirilmesi". *Eğitim Bilimleri Dergisi*. 27 (27), 39-51
- Aslan, S. (2008). "Kişilik, Huy ve Psikopatoloji. Psikolojik Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar". *Rewiews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RHCP*, 2(1- 2), 7-18.
- Aswathappa, K. (2009) *Organisational Behaviour*. (First edition). Mumbai: Himalaya Publishing House, 99.
- Aswathappa, K. and Reddy, G. S. (2008). *Organisational Behaviour*. Mumbai: Himalay Publishing House, 24.
- Atkinson, R. C., Atkinson R., Smith, E. E., Bem, D. J., Hoeksema S. M., (1999) *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Y. Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınları.(Eserin orijinali 1989'da yayınlandı), 411-463.
- Atta, M., Ather, M. and Bano, M. (2013). "Emotional Intelligence and Personality Traits Among University Teachers: Relationship and Gender Differences". *International Journal of Business and Social Science*, 4 (17), 253-259
- Attia, N. (2013). *Big Five Personality Factors And Individual Performance*. Unpublished Master Dissertation. Université du Québec à Chicoutimi, 23.
- Babicz-Zielińska, E. (2006). "Role of Psychological Factors in Food Choice a Review." *Pol J Food Nutr Sci*, 15 (56), 379-384.

- Babicz-Zielińska, E., Rybowska, A., & Zabrocki, R. (2006). "Relations Between Emotions and Food Preferences." *Stress*, 30 (48), 163-165.
- Bargeman, C. S., Chlpuer, H. M., Plomin, R., Pedersen, N. L., McClearn, G. E., Nesselroade, J. R., Costa, P. T., and McCrae, R. R. (1993). "Genetic and Environmental Effects on Openness to Experience, Agreeableness, and Conscientiousness: An Adoption/Twin Study". *Journal of Personality*, 61(2), 159-179.
- Barrick, M. R. and Mount, M. K. (1991). "The Big Five Personality Dimensions and Job Performance: A Meta-Analysis". *Personnel Psychology*, 44 (1), 1-26.
- Barrick, M. R., Mount, M. K., and Judge, T. A. (2001). "Personality and Performance at the Beginning of the New Millennium: What Do We know and Where Do We Go Next?". *International Journal of Selection and Assessment*, 9(1-2), 9-30.
- Basım, H. N., Çetin, F., ve Tabak, A. (2009). "Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi". *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63). 20-37.
- Baysal, A (2017). *Beslenme*. (Onyedinci Baskı). Ankara: Hatiboğlu Basım Yayım, 90.
- Beardsworth, A., Bryman, A., Keil, T., Goode, J., Haslam, C., & Lancashire, E. (2002). "Women, Men and Food: the Significance of Gender for Nutritional Attitudes and Choices". *British Food Journal*, 104 (7), 470-491.
- Beardsworth, A., Keil, T. (2011). *Yemek Sosyolojisi: Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet*. (Çev. A. Dede). Ankara: Phoenix Yayınevi. (Eserin orijinal 1996'da yayımlandı), 21.
- Bell, R. (2007). "Life Experience and Demographic Variables Influencing Food Preferences: The Case of the US". In L. Frewer, and H. van Trijp, (Eds.), *Understanding Consumers of Food Products*. England: Woodhead Publishing Limited, pp. 275-297.
- Benton, D., ve Donohoe, R. T. (1999). "The Effects of Nutrients on Mood". *Public Health Nutrition*, 2 (3a), 403-409.
- Birch, L. L. (1999). "Development of Food Preferences." *Annual Review of Nutrition*, 19(1), 41-62.
- Bono, J. E., Judge, T. A. (2004). "Personality and Transformational and Transactional Leadership: a Meta-analysis". *Journal of Applied Psychology*, 89 (5) 901-910.
- Brillat-Savarin, J. A. (2009). *The Physiology of Taste, or, Meditations on Transcendental Gastronomy* (Vol. 314). Everyman's Library. (Eserin orijinali 1825'te yayınlanmış), 3.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). "Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı". *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8 (4), 470-483.
- Caine- Bish, N. L., & Scheule, B. (2009). "Gender Differences in Food Preferences of School- Aged Children and Adolescents". *Journal of School Health*, 79 (11), 532-540.

- Ceylan, A. (2014). *Yönetimde İnsan ve Davranış*. (Üçüncü baskı). İstanbul: Kuşak Matbaası, 40.
- Chamorro-Premuzic, T. ve Ahmetoğlu, G. (2012). *Personality 101*. New York: Springer Publishing Company. 4.
- Chang, R. C., Kivela, J., & Mak, A. H. (2010). "Food Preferences of Chinese Tourists." *Annals of Tourism Research*, 37 (4), 989-1011.
- Cline, A. D., Allen, H. R., Patrick, K., & Hunt, A. E. (1998). "Gender Differences in Food Preferences of Young Men and Women in the Armed Forces". *Journal of the American Dietetic Association*, 98 (9), A104.
- Cooke, L. J., & Wardle, J. (2005). "Age and Gender Differences in Children's Food Preferences". *British Journal of Nutrition*, 93 (5), 741-746.
- Conner, T. S., Thompson, L. M., Knight, R. L., Flett, J. A., Richardson, A. C., Brookie, K. L. (2017). "The Role of Personality Traits in Young Adult Fruit and Vegetable Consumption". *Frontiers in Psychology*, (8), 1-11
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992). "Normal Personality Assessment in Clinical Practice: The NEO Personality Inventory". *Psychological Assessment*, 4 (1), 5.
- Cüceloğlu, D. (2009). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. (On sekizinci baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi, 404-412.
- Çetin, S. A., & Şahin, B. (2018). "Aşçıların Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Bireysel İnovasyon Algısı İlişkisi". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 419, 447.
- Dal, V. (2009). *Farklı Kişilik Özelliklerine Sahip Bireylerin Risk Algularının Tüketici Davranışı Açısından İncelemesi: Üniversite Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta, 50.
- De Bruijn, G.-J., Kremers, S. P. J., 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.
- De Cosmi, V., Scaglioni, S., & Agostoni, C. (2017). "Early Taste Experiences and Later Food Choices". *Nutrients*, 9 (2), 107.
- Demir, İ. (2014). "Benlik, Kimlik ve Kişilik". H. Ergin, ve S, A, Köseoğlu (Editörler). *Gelişim Psikolojisi*. Dördüncü Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık, s. 181-205.
- Develioğlu, K., Tekin, Ö. A. (2013). "Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Yabancılaşma Arasındaki İlişki: Beş Yıldızlı Otel Çalışanları Üzerine Bir Uygulama". *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 15-30.
- Doğan, T. (2012). "Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş". *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Drewnowski, A. (1997). "Taste Preferences and Food Intake". *Annual Review of Nutrition*, 17 (1), 237-253.

- Engler, B. (2013). *Personality Theories*. (Ninth edition). United States of America: Wadsworth Publishing, 322.
- Eroğlu, F. (2013). *Davranış Bilimler*. (On üçüncü baskı). İstanbul: Beta Basım, 238-250.
- Falciglia, G. A., Norton, P. A. (1994). "Evidence for a Genetic Influence on Preference for Some Foods." *Journal of the American Dietetic Association*, 94 (2), 154-158.
- Fildes, A., van Jaarsveld, C. H., Cooke, L., Wardle, J., & Llewellyn, C. H. (2016). "Common Genetic Architecture Underlying Young Children's Food Fussiness and Liking for Vegetables and Fruit." *The American Journal of Clinical Nutrition*, 103 (4), 1099-1104.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education*. (8th edition). New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages, 331, 332
- Franchi, M. (2012). "Food Choice: Beyond the Chemical Content." *International Journal Food Sciences and Nutrition*, 63(1), 17-28.
- Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve Yaşam; Psikolojiye Giriş*. (Çev. G. Sart) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2001'de basılmıştır). 415-424.
- Gibson, E. L. (2006). "Emotional Influences on Food Choice: Sensory, Physiological and Psychological Pathways." *Physiology & Behavior*, 89(1), 53-61.
- Goldberg, L. R. (1990). "An Alternative Description of Personality: The Big-Five Factor Structure". *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (6), 1216- 1229.
- Goldberg, L. R., 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.
- Groesz, L. M., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., Laraia, B., Epel, E. (2012). "What is Eating You? Stress and the Drive to Eat". *Appetite*, 58 (2), 717-721.
- Gümüş, Ö. D., (2009). *Kültür, Değerler, Kişilik ve Siyasal İdeoloji Arasındaki İlişkiler: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma (Türkiye-ABD)*, Doktora Tezi, Ankara Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2009.
- Güleç, E. (2010). *Kişilik Yapısı ve Örgüt İçerisindeki Güç Mesafesi*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, 7.
- Gürüş, S., Astar, M. (2014). *Bilimsel Araştırmalarda SPSS ile İstatistik*, İstanbul: Der Yayınları, 246.
- Hamburger, Y. A., Ben-Artzi, E. (2000). "The Relationship Between Extraversion and Neuroticism and the Different Uses of the Internet". *Computers in Human Behavior*, 16 (4), 441-449.

- Hartwell, H. J., Edwards, J. S., & Brown, L. (2013). "The Relationship Between Emotions and Food Consumption (macronutrient) in A Foodservice College Setting—A Preliminary Study." *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 64 (3), 261-268.
- Hazar, Ç. M. (2006). "Kişilik ve İletişim Tipleri." *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 4 (2), 125-150.
- Hergenhahn, B. R., Olson M. H. (2003). *An Introduction to Theories of Personality*. Six Edition. Prentice Hall, 3.
- Honkanen, P. (2010). "Food Preference Based Segments in Russia." *Food Quality and Preference*, 21(1), 65-74.
- Horzum, M. B., Ayas, T., ve Padır, M. A. (2017) "Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması". *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- İlbars, Z. (1987). "Kişiliğin Oluşmasındaki Kültürel Etmenler". *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 31(1-2), 201-211.
- İnternet: <http://tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist> adresinden 25 Haziran 2017'de alınmıştır.
- İnternet: <http://www.tdk.gov.tr>. adresinden 30 Eylül 2017'de alınmıştır.
- İnternet:<https://courses.lumenlearning.com/boundlesspsychology/chapter/introduction-to-personality/> adresinden 12 Aralık 2017'de alınmıştır.
- İnternet:<https://blogs.brown.edu/amst-0191z-s01-spring-2016/2016/05/04/how-food-advertising-drives-gender-inequality/> adresinden 1 Mayıs 2019'de alınmıştır.
- İslamoğlu, A. H., Alniaçık, Ü. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (Dördüncü Baskı), İstanbul: Beta Basım, 97, 283, 396.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). "The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives". In L. A. Pervin ve O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (Vol. 2). New York: Guilford Press, pp. 102-138.
- Judge, T. A., Heller, D., and Mount, M. K. (2002). "Five-Factor Model of Personality and Job Satisfaction: A Meta-Analysis". *Journal of Applied Psychology*, 87 (3), 530-541.
- Judge, T. A., Higgins, C. A., Thoresen, C. J., and Barrick, M. R. (1999). "The Big Five Personality Traits, General Mental Ability, and Career Success Across The Life Span". *Personnel Psychology*, 52 (3), 621-652.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). "Stress Influences Appetite and Comfort Food Preferences in College Women." *Nutrition Research*, 26 (3), 118-123.
- Karaman, N. G., Dogan, T., & Coban, A. E. (2010). "A Study to Adapt the Big Five Inventory to Turkish". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2 (2), 2357-2359.

- Kaya, M. (1997). "Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik ve Benlik Gelişimindeki Rolü". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9 (9), 193-204.
- Keller, C., & Siegrist, M. (2015). "Does Personality Influence Eating Styles and Food Choices? Direct and Indirect Effects". *Appetite*, 84, 128-138.
- Kikuchi, Y., and Watanabe, S. (2000). "Personality and Dietary Habits". *Journal of Epidemiology*, 10 (3), 191-198.
- Kivela, J., & Crofts, J. C. (2006). "Tourism and Gastronomy: Gastronomy's Influence on How Tourists Experience a Destination". *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 30 (3), 354-377.
- Kondalkar, V.G. (2007). *Organisational Behaviour*. (First Edition) New Age International Pvt. Ltd. Publishers, 51.
- Köknel, Ö. Özüğürlü, K. Bahadır Aytaç, G. (1989). *Davranış Bilimleri (Ruh Bilim)*. (Birinci baskı). İstanbul: Bayrak Matbaacılık, 126-140.
- Köster, E. P. (2009). "Diversity in the Determinants of Food Choice: A Psychological Perspective". *Food Quality and Preference*, 20 (2), 70-82.
- Köster, E. P., Mojet, J. (2007) "Theories of Food Choice Development". In L. Frewer H. Van Trijp (Eds.), *Understanding Consumers of Food Products*, Abington Cambridge, UK, Woodhead Publishing, pp. 93-124.
- Kumar, N. (2009). *Organizational Behaviour: A New Look Concept; Theory & Cases*, Mumbai: Himalaya Publishing House, 255.
- Kumar, V. B. (2009). *Introduction to Psychology*. Mumbai: Himalaya Publishing House, 29.
- Lunn, T. E., Nowson, C. A., Worsley, A., and Torres, S. J. (2014). "Does Personality Affect Dietary Intake?" *Nutrition*, 30 (4), 403-409.
- Lyman, B. (1982). "The Nutritional Values and Food Group Characteristics of Food Preferred During Various Emotions". *Journal of Psychology*, 112, 121-127.
- Maddi, S. R. (1989). *Personality Theories: A Comparative Analysis*. (Fifth edition). Homewood, IL, US: Dorsey Press, 8.
- McAdams, D. P. (1992). "The Five-Factor Model in Personality: A Critical Appraisal". *Journal of Personality*, 60 (2), 329-361.
- McCrae, R. R. (2004b). "Conscientiousness". In C. D. Spielberger, (Eds.), *Encyclopedia of Applied Psychology Vol 1*. Elsevier Academic Press, pp. 469-472.
- McCrae, R. R. (2004a). "Openness to Experiences." In C. D. Spielberger (Eds.) *Encyclopedia of Applied Psychology Vol 2*. Elsevier Academic Press, pp. 707-709.

- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1987). "Validation of the Five-factor Model of Personality Across Instruments and Observers". *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (1), 81.
- McCrae, R. R. & Costa, P.T. (1997). "Conceptions and Correlates of Openness to Experiences." Hogan, R., Johnson, J., Briggs, S. (Eds): *Handbook of Personality Psychology*. San Diego, CA: Academic Press (1997), pp. 825-848.
- McCrae, R. R. & Jang, K. L., Livesley, W. J., Riemann, R., and Angleitner, A. (2001). "Sources of Structure: Genetic, Environmental, and Artifactual Influences on The Covariation of Personality Traits". *Journal of Personality*, 69 (4), 511-535.
- McCrae, R. R. & John, O. P. (1992). "An Introduction to the Five- Factor Model and its Applications". *Journal of Personality*, 60 (2), 175-215.
- McCrae, R. R. & Sutin, A. R. (2009). "Openness to Experience." M. R. Leary and R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guilford, pp. 257-273.
- Meiselman, H. L. (1996). "The Contextual Basis for Food Acceptance, Food Choice and Food Intake: The Food, the Situation and the Individual." *Food Choice, Acceptance and Consumption*, Boston: Springer. 239-263.
- Meiselman, H. L. ve Bell, R. (2003). "Eating Habits". In B. Caballero, P. Fingles, Toldra, F. (Eds.), *Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition*, Academic Press, pp.1963–1968.
- Miller, A. R. , Shelly, S. (2007). *A'dan Z'ye Kişiliğiniz*. (Çev. S. Alayunt). İstanbul: Okyanus Us Yayıncılık. (Eserin orijinali 2000'de yayımlandı), 27.
- Missbach B, Allemann S, Szalai E, König J (2015) "Food Advertisement and Gender Stereotypes on Austrian Television." *Ernährungs Umschau*, 62(4), 59–65.
- Moore L.J. and Mycek M.K. (2014). "Body Image, Gender, and Food". In: P.B. Thompson, D.M. Kaplan (Eds.), *Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics*. Springer, Dordrecht, pp. 239-246
- Mõttus, R., Realo, A., Allik, J., Deary, I. J., Esko, T., and Metspalu, A. (2012). "Personality Traits and Eating Habits in a Large Sample of Estonians". *Health Psychology*, 31(6), 806-814.
- Mount, M. K., Barrick, M. R., Scullen, S. M., and Rounds, J. (2005). "Higher- order Dimensions of the Big Five Personality Traits and the Big Six Vocational Interest Types". *Personnel Psychology*, 58 (2), 447-478.
- Myers, D. G. (2003). *Psychology*. (Seventh Edition). New York: Worth Publishers, 576-579.
- Myrdal, M. D. (2015). "Relationship Between Personality Type and Fruit and Vegetable Preference in Third and Fourth Grade Students" Doctoral Dissertation, North Dakota State University, 45.

- Nestle, M., Wing, R., Birch, L., DiSogra, L., Drewnowski, A., Middleton, S., Sigman-Grant, M., Sobal, J., Winston, M., Economos, C. (1998). "Behavioral and Social Influences on Food Choice". *Nutrition Reviews*, 56(5), 50-64.
- Oliver, G., Wardle, J. (1999). "Perceived Effects of Stress on Food Choice." *Physiology & Behavior*, 66(3), 511-515.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). "Stress and Food Choice: a Laboratory Study." *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853-865.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., ve Nasıroğlu, S. (2012). "Kişilik Gelişimi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özsoy, E., Yıldız, G. (2013). "Kişilik Kavramının Örgütler Açısından Önemi: Bir Literatür Taraması". *The Journey of Business Science*, 1(2), 1-12.
- Parlak, Ö., & Koçoğlu Sazkaya, M. (2018). "Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İş Yaşamında Yalnızlık Üzerine Etkisinin İncelenmesi". *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 8(1).
- Passer, M. W., Smith, R. E., (2008). *Psychology; The Science of Mind and Behavior*. (Fourth Edition). McGraw-Hill Higher Edition, 79-478.
- Perry, S. R. (2003). *Big Five Personality Traits and Work Drive as Predictors of Adolescent Academic Performance*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Tennessee, Knoxville 9.
- Peters, E. (2016). "Personality". In Peters, E (Eds.) *Psychology*. New York: Britannicca Educational Publishing, pp. 72.
- Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2018). "Personality and Meat Consumption: The Importance of Differentiating Between Type of Meat". *Appetite*, 130, 11–19.
- Pomerleau, J., McKee, M., Robertson, A., Kadziauskiene, K., Abaravicius, A., Bartkeviciute, R., Vaask, S., Pudule, I. & Grinberga, D. (2001). "Dietary Beliefs in the Baltic Republics". *Public Health Nutrition*, 4(2), 217-225.
- Prattala, R., Paalanen, L., Grinberga, D., Helasoja, V., Kasmel, A., & Petkeviciene, J. (2006). "Gender Differences in the Consumption of Meat, Fruit and Vegetables are Similar in Finland and the Baltic Countries". *The European Journal of Public Health*, 17(5), 520–525.
- Randall, E. and Sanjur, D. (1981). "Food Preferences - Their Conceptualization and Relationship to Consumption." *Ecology of Food and Nutrition*, 11 (3), 151-161.
- Riemann, R., Angleitner, A., and Strelau, J. (1997). "Genetic and Environmental Influences on Personality: A Study of Twins Reared Together Using the Self- and Peer Report NEO-FFI Scales". *Journal of Personality*, 65, 449–475.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., and Knafo, A. (2002). "The Big Five Personality Factors and Personal Values". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (6), 789-801.

- Rosellini, A. J. and Brown, T. A. (2011). "The NEO Five-Factor Inventory: Latent Structure and Relationships with Dimensions of Anxiety and Depressive Disorders in a Large Clinical Sample". *Assessment*, 18 (1), 27-38.
- Rosenblum, J. (2010). *Food and Identity in Early Rabbinic Judaism*. (First Edition). New York: Cambridge University Press. 425.
- Rothmann, S., Coetzer, E. P. (2003). "The Big Five Personality Dimensions and Job Performance". *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(1), 68-74.
- Rozin, P. (2006). "The Integration of Biological, Social, Cultural and Psychological Influences on Food Choice". In R. Shepherd, M. Raats, (Eds.). *The Psychology of Food Choice*. UK: Cabi, pp. 19-39.
- Rozin, P. and Vollmecke, T. A. (1986). "Food Likes and Dislikes." *Annual Review of Nutrition*, 6 (1), 433-456.
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (1998). *Theories of Personality*. Ninth edition. United State of America: Cengage Learning, 272-276.
- Scoffier-Mériaux, S., Falzon, C., Lewton-Brain, P., Filaire, E., & d'Arripe-Longueville, F. (2015). "Big Five Personality Traits and Eating Attitudes in Intensively Training Dancers: The Mediating Role of Internalized Thinness Norms". *Journal of Sports Science & Medicine*, 14 (3), 627.
- Servidio, R. (2014). "Exploring The Effects of Demographic Factors, Internet Usage and Personality Traits on Internet Addiction in a Sample of Italian University Students". *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92.
- Sevi, E. S. (2009). *Psikobiyolojik Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Kuramı: Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) ile Beş Faktör Kişilik Envanterinin (5FKE) Karşılaştırılması*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 34.
- Sezgin, M., Zerenler, M., ve Karaman, A. (2008). "Otel İşletmelerinin Menü Planlamasında Yaratıcılık, Yenilikçilik, Girişimcilik Faaliyetleri Üzerine Bir Araştırma". *Sosyoekonomi*, 8 (8), 127-142.
- Shaffer, D. (2008). *Social and Personality Development*. (Six Edition). United States of America: Nelson Education, 46.
- Shipman, Z. D. (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.
- Singh, M. (2014). "Mood, Food, and Obesity". *Frontiers in Psychology*, 5, 925.
- Smith, A. D., Fildes, A., Cooke, L., Herle, M., Shakeshaft, N., Plomin, R., ve Llewellyn, C. (2016). "Genetic and Environmental Influences on Food Preferences in Adolescence". *The American Journal of Clinical Nutrition*, 104 (2), 446-453.

- Sobal, J. Bisogni, C. A., Devine, C. M., Jastran, M. (2006). "A Conceptual Model of the Food Choice Process over the Life Course". In R. Shepherd and M. Raats. (Eds.), *The Psychology of Food Choice*. Cabi, pp. 6.
- Solomon, M. R., Bamossy, G., Askegaard, S., and Hogg, M. K. (2010). *Consumer Behavior: A European Perspective*. (Fourth Edition). England: Pearson Education.
- Somer, O. ve Korkmaz, M., Tatar, A. (2002). "Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması". *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-36.
- Steptoe, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). "Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire". *Appetite*, 25 (3), 267-284.
- Süren, S. (2015). *Banka Çalışanla Çalışanlarında Tükenmişlik ve Beş Büyük Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki: Bir Alan Araştırması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Şeker-Sır, N. (2016). *Öğretmen Adaylarının 5 Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesi ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 10.
- Tekin, Ö. A. (2012). *Yabancılaşma Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Antalya Kemer'deki Beş Yıldızlı Otel İşletmeleri Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 2012, 155.
- Templer, K. J. (2012). "Five Factor Model of Personality and Job Satisfaction: The Importance of Agreeableness in a Tight and Collectivistic Asian Society". *Applied Psychology*, 61 (1), 114-129.
- Tiainen, A. M. K., Männistö, S., Lahti, M., Blomstedt, P. A., Lahti, J., Perälä, M. M., Raikkonen, K., Kajantie, E., and Eriksson, J. G. (2013). "Personality and Dietary Intake- Findings in the Helsinki Birth Cohort Study". *PloS one*, 8(7).
- Triandis, H. C. (2001). "Individualism- Collectivism and Personality". *Journal of Personality*, 69 (6), 907-924.
- Trouba, E. J. (2007). *A Person-Organization Fit Study of f The Big Five Personality Model And Attraction To Organizations With Varying Compensation System Characteristics*. Doctoral Dissertation, Chicago: DePaul University, 9,10
- Tutar, H. (Editör) (2013). *Davranış Bilimleri Kavramlar ve Kuramlar*. Ankara: Seçkin Yayıncılık. 297-305.
- Tuzcuoğlu, N. (1995). "Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (7), 275-285
- Ural, A ve Kılıç, İ. (2018). *Bilimsel Araştırma Süreci ve Spss ile Veri Analizi* (Beşinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 30-232.

- Uzgören, N. (2012). *Bilimsel Araştırmalarda Kullanılan Temel İstatistiksel Yöntemler ve SPSS Uygulamaları*. Bursa: Ekin Basım, 51.
- Vabø, M., Hansen, H. (2014). "The Relationship Between Food Preferences and Food Choice: a Theoretical Discussion". *International Journal of Business and Social Science*, 5 (7). 145-157.
- Ventura, A. K., Worobey, J. (2013). "Early Influences on the Development of Food Preferences". *Current Biology*, 23 (9), 401-408.
- Walborn, F. (2013). *Religion in Personality Theory*. (First edition). United States of America: Academic Press, 248-249.
- Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). "Exploring Comfort Food Preferences Across Age and Gender." *Physiology & Behavior*, 79 (4), 739-747.
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellis, F. (2004). "Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting". *Annals of Behavioral Medicine*, 27 (2), 107-116.
- Wen, T. H., Tchong, W. L. and 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
- Yang, Y. ve Green, S. B. (2011). "Coefficient Alpha: A Reliability Coefficient for the 21st Century?". *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29 (4), 377-392.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). "Sosyal Bilimlerde Faktör Analizi ve Geçerlilik: Keşfedici ve Doğrulayıcı Faktör Analizlerinin Kullanılması". *Istanbul Business Research*, 46, 74-85
- Yazgan İnanç, B., Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik Kuramları*. (Birinci Baskı). Ankara: Pegem Akademi, 2-284.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (Dördüncü Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 249.
- Yeo, M. A., Treloar, S. A., Marks, G. C., Heath, A. C., and Martin, N. G. (1997). "What Are the Causes of Individual Differences in Food Consumption and are They Modified by Personality?". *Personality and Individual Differences*, 23 (4), 535-542.
- Yeomans, M. R (2006). "The Role of Learning in Development of Food Preferences". In R. Shepherd and M. Raats, (Eds.). *The Psychology of Food Choice* (Vol. 3). Cabi, pp. 93-112.
- Yeşilyaprak, B. (1993). "Kişilik Gelişiminde Ailesel Faktörlerin Etkisine İlişkin Bir Araştırma". *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 3(3), 3-16.
- Yıldızoğlu, H. (2013). *Okul Yöneticilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleriyle Çatışma Yönetimi Stili Tercihleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s.85.

Yöndem, Z. D. (2015). “Kişilik”. (Çeviri Editörleri M. Durak, E. Durak, A. Kocatepe). *Aklımın Aklı: Psikoloji*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2012’de yayınlandı), 266, 269

Yöyen, E. G. (2017). “Şiddet Türleri ve Kişilik Özellikleri”. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1 (1), s. 35-50.

Zel, U. (2006). *Kişilik ve Liderlik*. (İkinci Baskı). Ankara: Nobel Kitap, 9.





EK- 1. Araştırmada kullanılan ölçekler

Sayın Katılımcı;

Bu alışma, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı'nda kişilik özellikleri ve yiyecek tercihleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla hazırlanan bir yüksek lisans tezi kapsamında planlanmıştır. Vereceğiniz samimi yanıtlar çalışmanın güvenilirliği bakımından önem taşımaktadır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Lütfen aşağıda verilen soruları dikkatlice okuyunuz ve sizin için en doğru olan cevabı veriniz. Katılımızın için teşekkür ederiz.

Behiyenur Ünal
behiyenur.unal@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Aksoy
maksoy03@gmail.com

Yaşadığınız yer:

Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

Yaşınız:

1. Lütfen aşağıda verilen ifadeleri okuyun ve katılım dereceniz açısından değerlendiriniz.

Ben,	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Konuşkan biriyim.					
Başkalarının hatasını bulmaya yatkınım.					
Bir işi tam yaparım.					
Karamsar, hüzünlü biriyim.					
Orijinal biriyim, yeni fikirler üretirim.					
İçine kapanık biriyim.					
Yardımseverim.					
Bazen dikkatsiz davranabiliyorum.					
Rahatım, strese girmem.					
Pek çok şeyi merak ederim.					
Enerji doluyum.					
Başkaları ile ağız dalaşı (sözlü kavga) başlatırım.					
Bir görevin (çalışma, ödev, is) verilmesi için güvenilir biriyim.					
Gergin olabilirim.					
Zeki, derin düşünebilen biriyim.					
Diğer insanları heveslendiririm.					
Bağışlayıcıyım.					
Dağınık biriyim, çok derli toplu biri değilim.					
Endişeli biriyim.					
Hayal gücüm kuvvetlidir.					
Sessizim.					
Başka insanların güvendiği biriyim.					
Tembel olmaya eğilimliyim.					
Duygusal olarak dengeliyim, kolay kolay mutsuz olmam.					
Yaratıcıyım.					
Çekingen değilim, girişkenim.					
Başka insanlara karşı soğuk ve ilgisizim.					
Bir işi bitirmeden, yarıda bırakmam.					
Duygu durumum (modum) değişkendir.					
Sanatsal ve estetik şeyler benim için önemlidir.					
Bazen utangaç ve çekingenim.					
Herkese karşı düşünceli ve saygılıyım.					
Yaptığım şeyleri etkin, hakkını vererek, iyi yaparım.					
Gergin durumlarda, ortamlarda sakin kalabilirim.					
Rutin, tek düze şeyleri yapmayı tercih ederim.					
Dışa dönük, sosyal biriyim.					
Bazen diğer insanlara kaba davranırım.					
Plan yapar ve bu planları uygularım.					
Çabuk heyecanlanırım.					
Fikirlerle oynamayı, benim için ne anlama geldikleri üzerinde düşünmeyi severim.					
Sanata karşı pek ilgili değilim.					
Başkaları ile yardımlaşmayı severim.					
Dikkatim çabuk dağılır.					
Sanat, müzik ve edebiyatla ilgiliyimdir.					

2. Lütfen aşağıdaki yiyecek maddelerinin listesini okuyun ve belirli bir yiyeceği ne kadar beğendiğinizi (ortalama olarak) en doğru şekilde yansıtan kutuyu işaretleyin. BİLMEDİĞİNİZ VEYA DENEYİP HATIRLAMADIĞINIZ YİYECEK MADDELERİNİ LÜTFEN "**BİLİNMIYOR**" OLARAK İŞARETLEYİNİZ.

	Hiç sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Bilinmiyor		Hiç sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Bilinmiyor		Hiç sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Bilinmiyor	
Sığır eti							Taze fasulye							Muz							
Kuzu eti							Ispanak							Avokado							
Tavuk eti							Soğan							Yaban mersini							
Balık eti							Pancar							Ahududu							
Sakatlat							Pırasa							Taze hindistancevizi							
Kavurma							Tatlı biber							Ayçiçek yağı							
Pastırma							Brüksel lahanası							Fındık yağı							
İç yağı							Portakal							Mısırozü yağı							
Kuyrukyağı							Üzüm							Kaymak							
Nohut							Karpuz							Bal							
Mercimek							Kavun							Pekmez							
Kuru fasulye							Ayva							Tahin							
Barbunya							Elma							Çikolata							
Bamya							Vişne							Cips							
Enginar							İncir							Tuzlu atıştırmalık							
Kabak							Kiraz							Dondurma							
Taze bakla							Nar							Bisküvi, kek							
Mantar							Kayısı							Şekerleme							
Bezelye							Çilek							Puding, muhallebi vb.							
Brokoli							Böğürtlen														

EK- 2. Pilot çalışmada kullanılan (ilk) yiyecek tercih ölçeği

2. Lütfen aşağıdaki yiyecek maddelerinin listesini okuyun ve belirli bir yiyeceği ne kadar beğendiğinizi (ortalama olarak) en doğru şekilde yansıtan kutuyu işaretleyin. **BİLMEDİĞİNİZ VEYA DENEYİNİZİ HATIRLAMADIĞINIZ YİYECEK MADDELERİNİ LÜTFEN "BİLİNMIYOR" OLARAK İŞARETLEYİNİZ.**

	Hiç sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Bilmiyorum		Hiç sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Bilmiyorum		Hiç sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Bilmiyorum	
Sığır eti							Bamya							Limon							
Kuzu eti							Enginar							Avokado							
Tavuk eti							Kabak							Zeytin							
Balık eti							Taze bakla							Yaban mersini							
Deniz ürünleri							Mantar							Ahududu							
Sakatat							Bezelye							Taze hindistancevizi							
Kavurma							Brokoli							Muz							
Pastırma							Taze fasulye							Zeytinyağı							
Sosis							İspanak							Ayçiçek yağı							
Sucuk							Soğan							Fındık yağı							
Salam							Pancar							Mısırözü yağı							
Yumurta							Havuç							Hindistancevizi yağı							
Nohut							Patates							İç yağı							
Mercimek							Acı biber							Kuyrukyağı							
Kuru fasulye							Tatlı biber							Bal							
Barbunya							Brüksel lahanası							Pekmez							
Kuru bakla							Portakal							Tahin							
Kaymak							Üzüm							Çikolata							
Peynir							Karpuz							Mayonez							
Yoğurt							Kavun							Cips							
Tereyağı							Ayva							Tuzlu atıştırma							
Krema							Balkabağı							Dondurma							
Dondurma							Elma							Bisküvi, kek							
Kahvaltılık gevrek							Vişne							Şekerleme							
Ekmek							İncir							Puding, muhallebi vb.							
Pirinç							Kiraz														
Yarma							Nar														
Makarna							Kayısı														
Domates							Çilek														
Pırasa							Böğürtlen														

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Ünal, Behiyenur
Doğum tarihi ve yeri : 07.12.1990/İstanbul
e-mail : behiyenur.unal@gmail.com

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek lisans	Gazi Üniversitesi/Gastronomi ve M. San.	2019
Lisans	Gazi Üniversitesi/Gastronomi ve M. San.	2010-2014
Lise	Pendik Lisesi	2007

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2014-2016	The Grand Tarabya Oteli	Pastacı
2018-	Ankara Üniversitesi (BEMYO)	Öğr. Gör.

Yabancı Dil

İngilizce

Yayımlar

Ünal, B., Çetin, M., Çetin, K., Durlu Özkaya, F. (2018). ‘‘Alternatif Unlarla Glutensiz Ürünler’’. E. Özkul, B. Bilgili, S. Uca (Ed.), Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi bildiriler kitabı içinde (s. 88-101). Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..