



**ENNEAGRAM KİŞİLİK TİPLERİNİN BESİN SEÇİMİ İLE
İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Dyt. Hilal ERAVCI
1208210151**

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

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Çağlar DOĞUER**

Tez No:188

2023-TEKİRDAĞ

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ENNEAGRAM KİŞİLİK TİPLERİNİN BESİN SEÇİMİ
İLE İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

HİLAL ERAVCI
1208210151

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Çağlar DOĞUER

Tez No: 188
2023-TEKİRDAĞ

KABUL ve ONAY

Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Dr.
Öğr. Üyesi Çağlar DOĞUER danışmanlığında yürütülmüş bu çalışma, aşağıdaki jüri
tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi

14/06/2023

Jüri Başkanı

Üye

Üye

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Hilal Eravcı'nın
"Enneagram Kişilik Tiplerinin Besin Seçimi ile İlişkisinin Araştırılması" başlıklı tezi
14.06.2023 günü saat 10.00'da Namık Kemal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim
ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın ve bir önceki lisans dönemimin her aşamasında bana yardımcı olan ve desteklerini esirgemeyen çok sevgili danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Çağlar DOĞUER'e;

Tezimin veri toplama aşamasında desteklerini esirgemeyen ve yazım aşamasında kişilik tiplerini daha iyi anlamak ve anlatabilmek adına kitaplarından yararlandığım sayın İsmail ACARKAN'a;

Lisans ve yüksek lisans eğitimlerimin mimarları diğer bölüm hocalarım; Prof. Dr. Türker BİLGİN, Prof. Dr. Mehmet ALPASLAN ve Dr. Öğr. Üyesi Nazan TOKATLI DEMİROK'a;

Bu süreçte maddi ve manevi yanımda olan sevgili ailem ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Tez çalışmamı merkez üssü Pazarcık olan 6 Şubat 2023 depreminde sevdiklerini kaybedenlere ve 12 Mayıs 2022'de kaybettiğim can dostum Gülseren Atmaca'ya ithaf ediyorum...

ÖZET

ERAVCI, H. Enneagram Kişilik Tiplerinin Besin Seçimi ile İlişkisinin Araştırılması, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ, 2023. Bu araştırma; bireylerin besin seçimleri üzerinde Enneagram kişilik tiplerinin etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Kesitsel tipte planlanan çalışmanın örnekleminde 18 yaş üstü bireyler seçilmiş ve 848'si kadın, 139'u erkek olmak üzere 987 kişi ile çalışma tamamlanmıştır.

Çalışmaya dahil olan 987 katılımcının Enneagram kişilik tipleri dağılımı incelendiğinde oranı en yüksek olan iki mizacın sırasıyla TİP 4 (%23,2; n=229) ve TİP 2 (%18,5; n=185) olduğu belirlenmiştir. Enneagram kişilik tipleri ile bireylerin besin seçimleri arasında güçlü ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Duygu-durum ($r=0,305$; $p<0,01$), uygunluk ($r=0,208$; $p<0,01$), duygusal görünüm ($r=0,259$; $p<0,01$) ve fiyat ($r=0,165$; $p<0,01$) alt boyutlarıyla en yüksek ilişki düzeyinin TİP 2 kişilik olduğu bulunmuştur. Sağlık ($r=0,239$; $p<0,01$), ağırlık kontrolü ($r=0,218$; $p<0,01$) ve etik kaygılar ($r=0,225$; $p<0,01$) alt boyutlarıyla en yüksek ilişki düzeyinin TİP 3 kişilik olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda literatüre uyumlu olarak, tip 2 ve tip 9 kişiliklerin besin seçimlerinin duygusal yeme ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Hafif şişman (%20.0) ve şişman (%22.2) BKİ düzeylerinin ise en yüksek oranda TİP 2 kişilik tipindeki kadınlarda olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada; besin seçimlerinin Enneagram kişilik özelliklerinden etkilendiğine dair bulgular elde edilmiştir. TİP 2 kişiliklerin duygu-durum ve duygusal görünüme önem vererek besin seçimi yaptıkları; TİP 6'ların ise aşına oldukları besinleri seçme eğiliminde oldukları görülmektedir. Besin seçimlerinin yaş aralığı, gelir düzeyi, medeni durum gibi demografik verilerden anlamlı şekilde etkilendiği görülmektedir. Enneagram kişilik özellikleri ile bireylerin besin seçimlerini etkileyen faktörler arasındaki ilişkinin tam olarak anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Enneagram, Besin Seçimi, Kişilik Tipleri, Yeme Davranışı

ABSTRACT

ERAVCI, H. Investigation of the Relationship between The Enneagram Personality Types and Food Choice, Namık Kemal University, Institute of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetic, Postgraduate Thesis, Tekirdag, 2023. The aim of this study was to determine the effects of the Enneagram personality types on the food choices of individuals. A total of 987 participants (848 females; %85,9 and 139 men; %14,1) older than 18 years old were enrolled.

It was determined that the highest rate of Enneagram personality types distribution of 987 participants in the study was TYPE 4 (23.2%; n=229) and TYPE 2 (18.5%; n=185), respectively. In the current study, strong significant relationships were found between Enneagram personality types and food choices. It was found that the Enneagram TYPE 2 personality exhibited the highest correlation with mood ($r=0,305$; $p<0,01$), appropriateness ($r=0,208$; $p<0,01$), sensory appearance ($r=0,259$; $p<0,01$), and price ($r=0,165$; $p<0,01$) sub-dimensions in terms of food preferences. The highest level of relationship with the sub-dimensions of health ($r=0,239$; $p<0,01$), weight control ($r=0,218$; $p<0,01$) and ethical concerns ($r=0,225$; $p<0,01$) were associated with TYPE 3 personality. Consistent with the literature, food choices of type 2 and type 9 personalities were found to be related with emotional eating. Slightly obese (20.0%) and obese (22.2%) BMI levels were determined to be highest in women with TYPE 2 personality type.

It is thought that the findings of the current study provide evidence that food choices are influenced by the Enneagram personality traits. TYPE 2 personality make food choices by giving importance to mood and sensory appearance; It is seen that TYPE 6 personality choose foods they are familiar with. It is observed that food choices are significantly affected by demographic data such as age range, income level and marital status. Further studies are needed to fully understand the relationship between the Enneagram personality traits and factors effecting food preferences of individuals.

Keywords: Enneagram, Food Choice, Personality Types, Eating Behavior

İÇİNDEKİLER

KABUL ve ONAY.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	ix
ŞEKİLLER.....	x
TABLolar.....	xi
1.GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Enneagram Kişilik Tipleri.....	4
2.2. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler.....	20
2.3 Enneagram Kişilik Tipleri ve Yeme Davranışı.....	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	25
3.1. Kullanılan Gereç ve Yöntemler.....	25
3.2. Verilerin İstatiksel Değerlendirilmesi.....	27
4. BULGULAR.....	31
4.1. Enneagram Kişilik Tipleri ve Besin Seçimi Düzeylerine Ait Bulgular.....	34
4.2. Enneagram Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	35
4.3. Kadın Katılımcılara Ait Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	37
4.4. Erkek Katılımcılara Ait Enneagram Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	38
4.5. Demografik Özelliklere Göre Farklılıkların İncelenmesi.....	40
4.6. Kadınların Besin Seçimi Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi.....	42
4.7. Erkeklerin Besin Seçimi Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi.....	44
4.8. Enneagram Kişilik Tiplerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	45
4.9. Cinsiyet Farklılığının Besin Seçimlerine Etkileri.....	47
4.10. Besin Seçimlerinin Yaşlara Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu.....	48

4.11. Besin Seçimlerinin Sigara-Alkol Kullanımına Göre Farklılıklarının Belirlenmesi	50
4.12. Enneagram Kişilik Tiplerinin Sigara-Alkol Kullanımıyla Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu.....	51
4.13. Besin Seçimlerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıkların Belirlenmesi	52
4.14. Besin Seçimlerinin Diyet Yapma Durumlarına Göre Farklılıklarının Belirlenmesi	54
4.15. Enneagram Kişilik Tiplerinin Diyet Yapma Durumlarının Belirlenmesi ..	55
4.16. Besin Seçimi Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılıkların Belirlenmesi	57
4.17. Kadın ve Erkeklerin Enneagram Kişilik Tiplerine Göre BKİ Değerleri ...	58
5. TARTIŞMA	61
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	67
KAYNAKLAR	69
EKLER	74
EK 1 – Taştan Kişilik Tipi Ölçeği	
EK 2 – Besin Seçimi Ölçeği	
EK 3 - Sosyodemografik Özellikler Anket Formu	
EK 4- Ölçek İzin Belgeleri.....	

SİMGELER VE KISALTMALAR

BKİ	Beden Kütle İndeksi
ETKE	Enneagram Kişilik Envanteri
FCQ	Gıda Seçimi Anketi
KVH	Kardiyovasküler Hastalıklar
TPT	Taştan Kişilik Tipi Ölçeği
YFÖ-30	Yeme Farkındalığı Ölçeği
WHO	Dünya Sağlık Örgütü



ŞEKİLLER

	Sayfa
Şekil 2.1. Enneagram Kişilik Tipleri: Tipler Arası Hareket	7
Şekil 2.2. Enneagram Kişilik Tipleri Kanatları	18
Şekil 2.3. Enneagram Stres ve Gelişim Hatları	19



TABLOLAR

		Sayfa
Tablo 3.1	Araştırma Verilerine Ait Normallik Dağılımı Sonuçları	28
Tablo 3.2	Kişilik Tiplerinin Besin Seçimi Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	30
Tablo 4.1	Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Ait Dağılımları	31
Tablo 4.2	Katılımcıların Enneagram Kişilik Tiplerine Göre Dağılımları	33
Tablo 4.3	Enneagram Kişilik Tipleri ve Besin Seçimi Düzeylerine Ait Bulgular	34
Tablo 4.4	Enneagram Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	36
Tablo 4.5	Kadın Katılımcılara Ait Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	38
Tablo 4.6	Erkek Katılımcılara Ait Enneagram Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	40
Tablo 4.7	Besin Seçimi Düzeylerinin Enneagram Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu	41
Tablo 4.8	Kadınların Besin Seçimi Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu	43
Tablo 4.9	Erkeklerin Besin Seçimi Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu	44
Tablo 4.10	Enneagram Kişilik Tiplerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu	46
Tablo 4.11	Besin Seçimlerinin Cinsiyete Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu	47
Tablo 4.12	Besin Seçimlerinin Yaşlara Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu	49
Tablo 4.13	Besin Seçimlerinin Sigara-Alkol Kullanımına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu	50
Tablo 4.14	Enneagram Kişilik Tiplerinin Sigara-Alkol Kullanımıyla Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu	52

Tablo 4.15	Besin Seçimlerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu	53
Tablo 4.16	Besin Seçimlerinin Diyet Yapma Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu	55
Tablo 4.17	Enneagram Kişilik Tiplerinin Diyet Yapma Durumlarının Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu	56
Tablo 4.18	Besin Seçimi Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu	58
Tablo 4.19	Kadın ve Erkeklerin Enneagram Kişilik Tiplerinin BKİ Gruplarıyla Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu	59
Tablo 4.20	Enneagram Kişilik Tiplerinin BKİ Ortalamalarına Ait Analiz Sonucu	60

1.GİRİŞ

Besin tüketimi eylemi doğumdan ölüme kadar devam eden, canlılığın devamının sürdürülebilmesi için en temel fizyolojik bir ihtiyaçtır. Yaşamın ilk zamanlarında dürtüsel, sonraki dönemlerde sosyal öğrenme yoluyla devam eden yeme davranışı son zamanların en önemli araştırma konularından biri haline gelmiştir. Bu ilginin en temel sebeplerinden biri dünya genelinde ve ülkemizde halk sağlığını tehdit eden ve prevalansı dramatik olarak artış gösteren obezite sorunudur(BEYAZ SİPAHİ, 2023). Obezite diyabet, kardiyovasküler hastalıklar (KVH), kanser, eklem ve solunum rahatsızlıkları, metabolik sendrom gibi pek çok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Obezite beraberinde getirdiği bu rahatsızlıkların dışında ekonomik kayıplar, yaşam kalitesinde düşüş, iş verimliliğinde azalma gibi psikososyal problemlere de yol açması nedeniyle önemli bir toplum ve ülke sorunu olarak da görülmektedir. Ayrıca, obezite ve obezite-ilişkili sağlık sorunlarıyla mücadele kapsamında kullanılan tıbbi ilaçların kullanımını ülkelerin ekonomileri açısından önemli bir oranda gider yüküne de sebep olmaktadır (GADD A, 2018).

Obezitenin gelişiminde genetik faktörlerin yanında çevresel faktörlerin de büyük bir rolü olduğu bilimsel araştırma bulguları ile desteklenen bir gerçektir(ÇELİK GÜZEL, 2023). Obezojenik çevre olarak adlandırılan bu etkenlerden: fiziksel aktivite düzeyinin azalması, besin değeri düşük ancak yağ ve şeker miktarı ile enerji içeriği yüksek besinlerin tüketim düzeylerinin artışı obezite gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (ALTINTAŞ & ÖZGEN, 2017). Tabii aynı çevrede olup bazı bireylerin obezite ile mücadele ederken bazı bireylerin normal vücut ağırlığında olması, yeme davranışının biyolojik ve psikolojik etkenlerini akla getirmektedir. Psikolojik açıdan düşünüldüğünde ise bireylerin besin seçimlerini etkileyen faktörler içerisinde sahip olunan kişilik özellikleri yer almaktadır.

Obezite gelişiminde bir diğer önemli etkenin psikolojik açıdan bireylerin duygu-durum düzeylerindeki farklılıklarının olduğu ifade edilmektedir(ÖNAL & OKUDU, 2023). Çabuk değişen ruh hallerini ve duygu-durumlarını kontrol edemeyen bireylerin özellikle olumsuz duygulanımlarını bastırmak için daha fazla yemek yedikleri gözlemlenmektedir. Obez bireylerde depresif belirtiler daha sık görülmesinin altında yatan nedenlerden biri olarak, bireylerin olumsuz duygulanımlarıyla baş

edebilmek amacıyla fizyolojik ihtiyaçlarına kıyasla aşırı yemek yeme eğiliminde olmaları gösterilmektedir (ALTINTAŞ & ÖZGEN, 2017).

Beslenme davranışı farklı ırk, kültür, yaşam tarzı, sağlık durumu ve kişilik özelliklerinden etkilendiği bilinmektedir. Bununla birlikte yeme davranışı; kişilerin ruh hali, edinilen deneyimler, sosyolojik özellikler, spiritüel bakım davranışları ve bireyleri etkileyen bütün dışsal faktörler gibi çok çeşitlilik gösteren durumlardan etkilenmektedir (ÜNAL ASLAN vd., 2022). Yeme davranışı diğer pek çok alışkanlık gibi bireylerin doğduğu toplumdan temel alarak zamanla sosyal, kültürel ve ekonomik etkilere göre gelişip dönüşmektedir. Bireylerin çeşitli beslenme davranışı örüntülerinin temel sebepleri arasında görülen etkenlerden biri de kişilik özellikleridir.

Cüceloğlu'na göre kişilik, "bireyin bütün dış faktörlerini, dış görünüşünü, çevresiyle uyumunu, tüm ilgilerini, kabiliyetlerini, konuşma şeklini ve tutumlarını içeren bir kavram" olarak tanımlanmaktadır(CÜCELOĞLU D, 2003). Bu açıdan kişilik, insanı diğer insanlardan ayırt etmeye yarayan bütün dış ve iç çevresiyle kurduğu tutarlı bir ilişki olarak ele alınabilmektedir.

Literatür incelendiğinde yeme davranışının bir tutum olabileceği yönünde verilere ulaşılabilmektedir. Tutumlar ise kişiliğin birer parçasıdır. Yöyen tarafından yapılan bir tanımlamada kişilik "genetik geçmişten temel alan ve tarih boyunca öğrenilen, bireylerin motivasyon, davranış ve tutumlarını etkileyen, dış çevreyle şekillenen bir dizi kavram" olarak ifade edilmiştir (GÜNERİ YÖYEN, 2017b). Aynı zamanda doğumdan ölüme kadar süren dinamik bir süreç olduğu; insanın sevinç, üzüntü, sinirlilik gibi duygu-durumlarını ifade ediş şekilleri, yetenek, kültür, gelenek, eğitim, konuşma şekli gibi birçok konuda diğerlerinden farklı kılan dinamikleri içerdii belirtilmektedir (GÜNERİ YÖYEN, 2017a).

Beslenme davranışı psikolojik faktörlerle karşılıklı etkileşim halindedir. Tarihteki ilk kişilik çalışması olarak bilinen Hipokrat'ın M.Ö 400'lü yıllarda geliştirmiş olduğu bir yaklaşımın günümüzün kişilik, psikoloji ve insan fizyolojisi ilişkisine dair ilk temellerinin oluşturulduğu düşünölmektedir. Hipokrat, insanın duygu-durumu ile beden sıvıları arasında bağlantı kurmuş, kan mizacı, sarı safra mizacı, kara safra mizacı ve balgam mizaç olarak birbirinden farklı olarak

tanımlamıştır (KILIÇLAR vd., 2017). Sonraki dönemde araştırmacılar ve bilim insanları kendi uzmanlık alanları çerçevesinde kişilik kavramı üzerinde çok sayıda tanımlamalar yaparak bireyleri bu tanımlar çerçevesinde kategorize ederek bireylerin davranışlarını incelemişlerdir (T. ŞAHİN, 2019a). Bu kapsamda Enneagram, tarihi en eski dönemlere dayanan bir kişilik tipolojisi olarak günümüzde yaygın olarak kullanılan güvenilir bir araç haline gelmiştir. Tarihçesi belirsiz ve tartışmalı olan Enneagram'ın temelinin en az iki bin beş yüz yıl öncesine dayandığı düşünülmektedir.

Bu tezin amacı, bireylerin besin seçimleri üzerinde Enneagram kişilik tiplerinin etkisini araştırmaktır. Bu kapsamda araştırmaya katılan bireylerin Enneagram mizaç kişiliğine göre besin seçimleriyle ilişkili olabilecek sağlık, duygu-durum, uygunluk, duysal görünüm, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik kaygılar yönünden farklılıkların ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bu tez çalışması yukarıda belirtilen bilgiler ışığında Enneagram kişilik tipleri ile besin seçimi arasındaki kesişim noktalarını ortaya koyarak beslenme ve diyetetik alanına konu ile ilgili veri sağlanacağı amaçlanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Enneagram Kişilik Tipleri

Literatürde kişiliğe dair yapılan tanımlamalar ve kuramlar incelendiğinde, hepsinin ortak noktasının bireyleri anlama ve kişilik özelliklerine göre bireylerin sınıflandırılması yönünde bir amaca ulaşma çabasının olduğu gözlenmektedir. Son dönemlerde kişiliği inceleyen ve odak noktası haline gelen Enneagram kişilik modelinin tarihçesi ise aslında çok uzun yıllar öncesine dayandığı düşünülmektedir. Bu modeli odak noktası haline getiren yönünün ise sabit olmayan dinamik bir yapıya sahip olmasından kaynaklandığı ifade edilmektedir (KARA & DÖNMEZ, 2022).

Enneagram üzerindeki en erken teorileşme süreci modern psikolojiden öncesine dayanmaktadır. Bazı uzmanlar bu köklerin Babil ve Orta Doğu (M.Ö 2500) geleneğine kadar uzandığından bahsetmektedir (HOOK vd., 2021). Sonraki süreçte sufilerin Enneagramın sözlü geleneğini sürdürmeye devam ettirdiği belirtilmektedir. 1916 yılında Enneagramı, Rus filozof George Gurdjieff'in muhtemelen Afganistan ve Türkiye'ye yaptığı seyahatler sırasında keşfettiği ifade edilmiştir (D. RİSO & HUDSON, 1999). Amerika'daki Enneagram enstitüsü kurucuları Don Richard Riso ve Russ Hudson'a göre Enneagramın temellerinin Platon, Pisagor ve onlardan önceki dönemlerde oluşturulduğu ifade edilmektedir (KARABULUT, 2007).

Psikolojide Enneagrama duyulan ilgi son 50 yıl içinde ortaya çıkmaya başladığı düşünülmektedir. Enneagramı sözlü ve geleneksel halinden çıkarıp modern psikolojiye entegre etmeye başlayan ve uygulamalı kullanımının ilk aşamalarını oluşturan Oscar Ichazo ve Claudio Naranjo'dur. Ichazo'nun 1969-1970'te Enneagram sistemini Naranjo'ya öğretmesinin ardından Naranjo Enneagram türlerini batı psikolojisindeki dillere çevirerek bu öğretinin modern teşhis kriterlerini ve psikodinamiklerini tanımlayarak modern psikolojiyle bütünleştirmiştir (NARANJO, 1994). Günümüzde klinik psikologlar ve uzmanlar bu eski Enneagram geleneğine sıklıkla başvurmakta ve klinik literatürde Enneagramın terapötik etkilerinden destek alarak, çiftler ve aileler arasındaki iletişimi geliştirmek, ilişkisel temaları tanımlamak, danışmanın güçlü yönlerini belirlemek, çiftler ve aileler arasındaki iletişimi

desteklemek, danışanların duygusal acılarını normalleştirmeye yardımcı olmak, danışanları kendi iyileşme süreçlerini sahiplenmeye teşvik etmek gibi pek çok alanda bireylere fayda sağlamaktadırlar (HOOK vd., 2021).

Enneagram bir karakter sınıflandırma hipotezidir. Enneagram modeli, doğuştan itibaren var olan temel arayış ve korkular dahilinde gelişen dokuz kişilik tipi ile tanımlanan dinamik bir kişilik tipolojisidir (ALEXANDER & SCHNİPKE, 2020). Temelde dokuz farklı mizaçtan bahsetmektedir. Kısaca, bu mizaçlar baskın genel özellikleri açısından ele alındığında:

TİP 1, disiplinli, amaçları olan, mükemmeliyetçi tutumlarıyla bilinen “**reformcu**” bir kişilik mizacıdır. Mükemmeliyetçi kişilik olarak bilinen TİP 1’ler sürekli kendilerini ve başkalarını eleştirmektedirler.

TİP 2, cömert, memnuniyete odaklı, sahiplenici, kendini göstermeyi seven tutumlarıyla bilinen “**yardımsever**” bir kişilik mizacıdır. Yardımsever kişilikler sürekli onaylanma ihtiyacı duymaktadırlar.

TİP 3, hırslı, imaja önem veren, cüretkâr, duruma göre şekil alabilen tutumlarıyla bilinen “**başaran**” bir kişilik mizacıdır. Başarı odaklı tipler, yaptıkları ve başarıları ile sevgiyi kazanmaya çalışmaktadırlar.

TİP 4, etkileyici, değişken, ketum, dinamik özellikleriyle tanımlanan “**özgün**” bir kişilik mizacıdır. Özgün kişilikli bireyler, ulaşılmazlığın cazibesine kapılmaktadırlar.

TİP 5, yeniliğe açık, sorgulayıcı, provokatif yönleriyle bilinen “**araştırmacı**” kişiliktir. Araştırmacı kişilikler başkalarını izler, yakın temasa girmekten kaçınmaktadırlar.

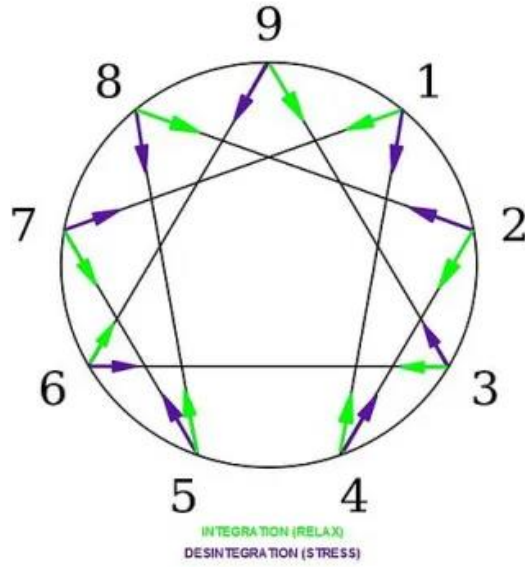
TİP 6, kendini adayan, sadık, özellikleriyle bilinen “**sadık**” bir kişilik mizacıdır. Sorgulayıcı yönleriyle de bilinen TİP 6’lar şüphesiz ve işine düşkün kişilerdir.

TİP 7, içten davranan, öz kontrolde zorlanan, dikkat dağınıklığı olan, çok yönlü, özellikleriyle bilinen “**hevesli**” bir kişilik mizacıdır. Hevesli kişilikler hayattan keyif almaya odaklanmaktadır.

TİP 8, yüksek özgüvenli, kararlı, liderlik özellikleri baskın tutumlarıyla bilinen “**meydan okuyan**” bir kişilik mizacıdır. Meydan okuyan kişilikler çevrelerine karşı aşırı korumacı tavırlar sergilemektedir.

TİP 9, destekleyici, güven veren, inatçı tutumlarıyla bilinen “**barışçı ve uzlaşmacı**” kişiliktir. TİP 9’lar bütün bakış açılarını değerlendirdikleri için genelde kararsız tutumlar sergilemektedirler (ACARKAN, 2022; ŞAHİN, 2019).

Enneagramı diğer kişilik yaklaşımlarından ayıran önemli özelliklerden biri kendi içinde dinamik bir sistemi olmasıdır. Enneagrama göre bireyler belirli mizaç türünü baskın olarak göstermekle birlikte aynı zamanda her kişide kanat olarak adlandırılan yan mizaçların da olduğunu belirtilmektedir. Kanat mizaçların asıl mizaç üzerinde oldukça etkili olduğunu hatta asıl mizacı geçip baskın çıkabileceği de belirtilmektedir (D. RİSO & HUDSON, 1999). Enneagramın dinamiklerine bakıldığında bireylerin stres ve sağlıklı/güvende hissettikleri zamanlarda Enneagramın çizgileri yönünde kişiliklerde de kaymalar olduğu yani tipler arasında hareket olduğu gözlenmektedir (HOOK vd., 2021). Şekil 2.1’de Enneagram bağlantı noktalarında üzerinde yer alan yeşil renkli oklar sağlıklı durumlarda mor renkli oklar ise stres durumunda bireylerin hangi Enneagram mizacını yansıtabileceği durumları göstermektedir. Örneğin, Şekil 2.1’de Enneagram bağlantı noktaları üzerinde yer alan yeşil veya mor renkli oklarla TİP 1’ler stres durumunda TİP 4’ün olumsuz, sağlıklı durumlarda ise TİP 7’nin olumlu karakteristik özelliklerini sergileyebileceği gözlemlenmektedir.



Şekil 2.1. Enneagram Kişilik Tipleri: Tipler Arası Hareket.

Enneagram kişilik tiplerinin oluşturduğu dokuz tip, bilgiyi işleme süreçlerine göre: duygusal bilgiye öncelik veren kalp, bilişsel bilgi işlemeye öncelik veren akıl ve içgüdüsel bilgi işlemeye öncelik veren beden şeklinde gruplandırılmaktadır. TİP 2, TİP 3 ve TİP 4 kişilik tipleri kalp üçlüsü olarak sınıflandırılmıştır. Bu tipler öncelikle varoluşlarından gelen duygu merkezli bilgileri işlerler ve genellikle sosyal ilişkileri bu mizaçtaki bireylerin içsel motivasyonlarını artırmaktadır. Akıl üçlüsü; TİP 5, TİP 6, TİP 7 kişilik tiplerinden oluşmaktadır. Akıl üçlüsü genellikle bilgiyi işlemede ve dünyayı anlamlandırmada zihinsel odaklı yaklaşımlar sergilemektedir. Hayatı çözülmesi gereken bir problem olarak görmekle ve deneyimi bu problemin bir çözümü olarak değerlendirmekle karakterize edilirler. Son olarak beden üçlüsü olarak tanımlanan Enneagram mizaçları ise TİP 8, TİP 9 ve TİP 1'dir. Beden üçlüsü genellikle içgüdüsel tepkilerle ilişkilendirilmektedirler. Bu tepkilerin beden üçlüsünün hayatı bir savaş olarak algıladığı ve zayıflıklarını da geliştirmesi gerektiği inancından kaynaklandığı ifade edilmektedir (HOOK vd., 2021).

Genel anlamda Enneagram kişilik sınıflandırması incelendiğinde, bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin hem kendisini hem de çevresindeki insanları anlama

ve tanımada, hayatını anlamlandırma ve sahip olduğu kabiliyetleri ortaya çıkarmada, hangi alanlarda başarılı olabileceği ve kabiliyetleri konusunda önemli bir rehber olarak değerlendirilmektedir (KARA & DÖNMEZ, 2022).

Enneagramın özü davranış değişikliğine odaklanmamaktadır. Daha ziyade benliğin çeşitli bölümlerinin şefkatli kabulünde büyümenin bir yolu olarak, genellikle bilinçsiz bir düzeyde işleyen içsel motivasyonları anlamayı ve vurgulamayı temel almaktadır. Buna karşın kişilik tipleri arasında sayısal bir derecelendirme veya diğer kişilik tiplerine göre ‘daha iyi’ veya ‘daha kötü’ gibi bir değerlendirme sistemi bulunmamaktadır. Daha çok betimleyici özellikler taşımaktadır(HOOK vd., 2021). Enneagram, bireyin kendi veya başkaları hakkında daha derin bir anlayışa ulaşmanın bir yolu olarak değerlendirmekte mümkündür. Farkındalığımızın oluşması, bize hizmet etmeyen şeylerden kurtulmamız ve varlığımızın gerçek doğasını anlamamız için bize eşsiz bir yol sağlamaktadır (GADD A, 2018).

2.1.1. Enneagram TİP 1 Kişilik Tipi Genel Özellikleri

Enneagram TİP 1 kişilik mizacına sahip olan bireylerin sorumluluk sahibi, ciddi, mantıklı, kontrolcü, disiplinli ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile uyum gösterdiği bilinmektedir. Genel olarak bu kişilik tipine sahip olan bireyler, her şeyin en kusursuz halinin nasıl olabileceğiyle ilgili hassasiyet ve planlama içgüdüsüne sahiptir. Dikkatli ve kontrolcü olan TİP 1’ler genellikle kusurlu veya eksik öğeleri hemen fark edebilir, bundan rahatsızlık duyabilir ve sorun olarak gördüğü her neyse hemen onu düzeltebilir veya düzeltilmesi için gayret gösterebilirler. Çevrelerine karşı didaktik (öğretici, geliştirici) bir yaklaşım sergileyebilmektedirler. Nesnel, rasyonel ve sistematik düşünmeye eğilimlidirler. Üstlendikleri işi veya bir sorumluluğu yerine getirirken detaycı, son derece disiplinli, tedbirli olma eğilimi gösterebilirler. Davranışların tutarlılığı onlar için önem arz etmektedir (ACARKAN vd., 2020).

Hayata dair **temel motivasyonları**; doğru olanı yapmak, işleri tam ve gerektiği gibi yapmak, kendilerini ve çevresindekileri düzeltmek ve geliştirmek üzerinedir. TİP 1 mizacı ile uyumlu olan bireylere göre herkes ‘nasıl olması gerekiyorsa öyle’

olmalıdır. **Dikkatlerinin yöneldiği alan;** doğru olanın yapılıp yapılmadığını kontrol etme, hata ve eksiklikleri düzeltme yönündedir. **Kör noktaları;** eleştirelilik, yanlış olanı görme, yargılayıcı ve memnuniyetsiz olmaktır. Durumların ve kişilerin doğal seyirlerini kabullenmek yerine müdahale etme içgüdülerinden dolayı çevrelerini eleştirip gerebilmektedirler. Hataya, sorumsuz davranışlara ve düşünmeden hareket etme tutumlarına tahammülleri oldukça düşüktür. Bu durum çevresindeki insanlarla sorun ve stres yaşamasına sebep olabilmektedir (ACARKAN vd., 2020).

Enneagram TİP 1 kişilikler, “doğru” ve “yanlış” yiyecekler hakkında çok fazla bilgi toplama eğilimine girebilmektedirler. TİP 1’ler için mesele yemekten zevk almak değil, kötüye karşılık iyi yemeği seçmenin vereceği doğruluk hissidir. Çünkü düşünce merkezleri duyuşal olmaktan çok zihinseldir. TİP 1 kişilik için besin seçiminin sadece öğün seçmekle alakalı olmadığı, aynı zamanda ahlaki bir seçim olarak değerlendirilebileceği ifade edilmektedir. Serbest gezen, otlarla beslenen bir et; organik ürün, yerel üretilen yiyecekler, sürdürülebilir gıda uygulamaları gibi pek çok faktörün TİP 1’lerin besin seçimini etkileyebileceği ifade edilmektedir. Aynı şekilde vegan veya vejeteryan olma fikri; hayvanların yenmesi, ormanların yok olması, gezegen ömrü gibi konularda herhangi bir suçluluk duymama açısından TİP 1’lerin zihin merkezlerinde mükemmeliyetçi bakış açılarını destekleyebilmektedir (GADD A, 2018). TİP 1 kişiliklerin besin seçerken alışveriş listesi yaptıkları ve haftalık planlanmış yemek menülerini sık kullandıkları görülmektedir. Aynı zamanda aynı marka ve ürünlere bağlı kalma ve tutumlu davranışlarından dolayı fiyatı pahalı olan ürünü tercih etmeme davranışları da gösterebilmektedirler(GADD A, 2018).

2.1.2. Enneagram TİP 2 Kişilik Tipi Genel Özellikleri

Enneagram TİP 2 kişilik tipi ile uyumlu olan bireyler temel varoluş motivasyonlarını sosyal ilişkiler üzerinde konumlandırmaktadırlar. Sevgi dolu, sosyal, sevecen, dışa dönük, yardımsever, şefkatli, sevmeyi ve sevilmeyi öncelikleyen, fedakâr, cömert özellikleriyle bilinmektedirler. Duygusal, duygusal ihtiyaçlara duyarlı ve duygularını belli eden bir yapıya sahiptirler. Empati yetileri güçlüdür, çevrelerinden bekledikleri ilgi, şefkat ve cana yakınlığı muhataplarına fazlasıyla yansıtmaktadırlar.

Sosyal çevrelerinde girişken, duygu paylaşımı yüksek tavırlarıyla ilgi odağı olmayı önemsemektedirler. İnsanlara yardım ve hizmet etmekten, misafir ağırlamaktan hoşlanmaktadırlar. Kendilerinden önce çevrelerindeki insanların ihtiyaçlarını önemsemektedirler. (GADD A, 2018).

Hayata dair **temel motivasyonları**; sevgi dili, ilgi, değer ve takdir görmek üzerinedir. İlgilerinin yöneldiği alan: duygusal yönden onları destekleyen ilişkileri sürdürme ve geliştirme, duygusal ihtiyaçlarının karşılanması ve ilgi odağı olma yönündedir. Kör noktaları: ısrarcılık, talepkârlık ve duygusal kişiselleştirme şeklindedir. Sosyal ilişkilerinde fedakâr ve verici oldukları kadar fazlaca talepkâr olmaları onları kör noktalarıdır. Bazen ilgilenilmeyi ve sevgi görme isteklerini hak etmek için fazlasıyla çaba gösterme tutumu sergileyebilmektedirler. Bunu duygusal bir yatırım ve bir gün alacaklı olma düşüncesiyle değil hayatın doğal akışı içerisinde yapmaktadırlar. Karşılık olarak çevrelerinden sürekli bir ilgi, sevildiğini görmek ve duymak yönünde ısrarcı ve memnuniyetsiz tavırlar gösterebilmektedirler(ACARKAN vd., 2020).

TİP 2'ler yiyeceklere daha çok duygu yoğunluğuyla yaklaşabilmektedir. Onlar için besinleri dokusu, kokusu, tadı, verdiği zevk önemlidir. Yiyeceklerin dış görünüşü, geçmiş yaşantılarında eşlik ettiği anıların canlanması, o anki ruh hallerine yansımaları onlar için önemlidir. Bununla birlikte yeme davranışı sırasında oluşturduğu sosyal çevrenin duygusal aktarımları TİP 2'ler önemlidir. Aynı zamanda duygusal açlık tutumunun TİP 2 kişilerde diğer kişiliklere göre daha yoğun yaşandığı ifade edilmektedir (GADD A, 2018).

2.1.3. Enneagram TİP 3 Kişilik Tipi Genel Özellikleri

TİP 3'ler başarı ve verimlilik odaklı tavırlarıyla ön planda olmaktadır. Genel olarak TİP 3 kişilik tipine sahip bireyler: azim, hırs, diplomatik davranabilme, manipülatif, yüksek motivasyon ve motive edici, ikna kabiliyeti yüksek, kendine güvenen, sonuç odaklı ve iş bitirici özellikleriyle bilinmektedirler. Kendilerini ve çevresindekileri değerli görmeyi başarıya bağlamaktadırlar. Genellikle enerjik ve

motivasyonları yüksek tavırlarıyla boşta kaldıkları zaman sayısı oldukça azdır, sürekli bir gelişim ve değişim sürecindedirler. Kendilerine hedef koymakta ve bunlara hızla ilerlemektedirler. Pratik düşünürler ve ellerindeki imkânları en iyi şekilde değerlendirmektedirler. Prestij, imaj, başarı gibi kavramlar onlar için oldukça önemlidir ve bu yüzden kendilerine, dış görünüşlerine yatırım yapmaktadırlar(ACARKAN vd., 2020).

Temel motivasyonları; aşarı ve başarılarıyla ön plana çıkmak, çevresindeki insanların kendilerine hayranlık duymasını sağlamak yönündedir. **Dikkatlerinin yöneldiği alan;** kendilerini ön plana çıkaracak, hedeflerine hızlıca ulaştıracak yöntemler ve yollar bulmaktır. Cazip ve ilgi uyandıran bir konuma sahip olmak onlar için birçok şeyden önemlidir. **Kör noktaları;** benmerkezcilik, bencillik ve yüzeyselliktir. Hedefleri peşinde sürekli hareketli ve eylem odaklı olmaları, kendilerini meşgul tutmaları sebebiyle ruhsal derinliklerini ve duygularını çoğu zaman göz ardı etmektedirler. Hayatın içindeki insani niteliklerinden uzaklaşabilmektedirler. Kimi zaman hedeflerine doğru koşarken yoldaki manzaradan ve sosyal ilişkilerden habersiz kalmaktadırlar. Kendilerinin ve çevresindekilerinin duygusal iniş çıkışlarla işlerini ve projelerini aksatmalarına, baltalamalarına izin vermezler. Konuştukları, gerçekte ne hissettiklerinden ve ne düşündüklerinden ziyade, nasıl görünmeleri gerektiğiyle ilgilidir (ACARKAN vd., 2020).

Enneagram TİP 3 mizacı gösteren bireyler kendilerini geliştirmekten keyif almaktadır. Besinlerin hazırlanışı, çiftçi ve üretici gibi besinin ilk çıkış noktaları, besin güvenilirliği gibi konular onlar için odak noktası olabilmektedir. Besin tüketirken sağlık konusu daha içgüdüsel bir mevzu olduğu için TİP 3 kişilikleri genellikle ilgilendirmemektedir. Ayrıca bir yiyeceğin en iyi nerde üretildiğini bilmek isteyebilirler (GADD A, 2018).

2.1.4. Enneagram TİP 4 Kişilik Tipi Genel Özellikleri

Enneagram TİP 4 kişilik tipine uyum gösteren bireyler: sanatsal-estetik yetileri yüksek, empati yapabilen, derin ve nitelikli ilişkiler arayan, hayal gücü yüksek, özgün,

orijinal ve otantik olana eğilimli, romantik, nazik ve derinlikli yönleriyle bilinmektedirler. Genel olarak TİP 4'ler: samimi, açık sözlü ve dürüst ilişkileri önemsemektedirler. Duygusal zekâları ve sezgileri kuvvetlidir. Girdikleri ortamlarda sıra dışılıklarıyla veya şahsına münhasır özellikleriyle dikkat çekerler. Sanat ve estetiğe çok duyarlı olup genelde sanatsal işlerle uğraşmaktadırlar. Sosyal ilişkiler ve dış dünyadan ziyade ilgi odakları kendi iç dünyalarına dönüktür. Orijinal ve farklı olmayı, bu şekilde görünmeyi önemsemektedirler. Bayağılık, sıradanlık, yüzeysellik onların katlanamadıkları şeylerdir. İlişkilerinde daima derinlik aramaktadırlar (ACARKAN, 2022).

Hayattaki **temel motivasyonları**; biricik ve orijinal olmak, doğru anlaşılma, kendi farklılıklarını ve düşüncelerini ortaya koyabilmektir. **İlgilerinin yöneldiği alan**; duygusal derinlik ve hayatın yoğun duygular yaşattığı, daha anlamlı olduğu, estetik ve güzel yönlerine ulaşabilmektir. **Kör noktaları**: iç dünyalarına, kendi duygu ve düşüncelerine fazla odaklanıp dış dünyadan kopma riskidir. Kendilerini kalabalıklar içinde yalnız, farklı hissedebilmektedirler. Nitelikle, derin ve tam olmayan durumlara karşı tahammülsüzlük ve aşırı tepkilerde bulunabilmektedirler. Kimsenin onları anlayamayacağı düşüncesiyle aidiyetsizlik ve hayatla baş edememe duygularına kapılabilmektedirler (ACARKAN vd., 2020).

TİP 4 kişilik özellikleri gösteren bireyler yemek seçerken işin asıl uzmanı olan dükkân ve marketlerden alışveriş yapma eğilimindedir. Alışverişi bir deneyim olarak görmektedirler. Yiyecekleri koklamayı, hissetmeyi, tatmayı ve onlara dokunmayı sevmektedirler. Örneğin Fransa TİP 4 kişiliklerin yoğun olduğu bir ülkedir ve Fransa'da yemek kültürü oldukça gelişmiştir (GADD A, 2018).

Aynı zamanda TİP 4 kişilikler geçmişten gelen bir duyguyla, aşinalıklarıyla belirli bir yiyeceğe çekilebilmektedirler. Besinlerin bedenlerinde oluşturdukları etki konusunda farkındalıkları yüksektir. Bedenlerini rahatsız eden besinlerden uzak durma eğilimine girebilmektedirler.

2.1.5. Enneagram TİP 5 Kişilik Tipi Genel Özellikleri

Genel olarak Enneagram TİP 5 kişilik tipi ile karakterize edilen bireyler: araştırmacı, meraklı ve ilgi alanında uzmanlaşmayı seven, taleplerinde tutarlı ve ölçülü, azla yetinmeyi bilen, akılcı, mantıklı yönleriyle bilinmektedirler. Çevrelerini ayrıntılı gözlemleyen, kapsamlı düşünen ve büyük resmi görebilme yeteneğine sahip kişiliklerdir. Öğrenmeye meraklı kişilikleriyle, kitap okumaya, araştırma yapmayı ve bilginin derinliklerine inmeyi sevmektedirler. Zihinleri sürekli yenilikleri, dünyayı daha fazla öğrenme ve bilme hevesi ile doludur. Beşlerin hayatlarındaki odak noktası bilgi, bakış açısı ve kültür edinme, bilinmeyi bilme çabasıdır. Bu yüzden sürekli bir entelektüel çaba içerisindedirler. Beşlerin zihinsel yetisi olayları tanımlayıp kavramlaştırmak, öznel ve duygusal tutumlardan arındırıp nesnelleştirerek bilgiyi işleme kabiliyetidir. Sosyal ilişkilerde gerektiği kadar bulunup genelde izole bir hayat sürdürmeyi tercih edebilmektedirler. Sosyal ortamlarda gözlemci konumunda kalarak olaylara dışarıdan bir pencereden bakmaya meyillidirler.

Hayattaki **temel motivasyonları**; entelektüel bir kişilik ve bilgileri aracılığıyla bir öngörüye sahip olabilmektir. **Dikkatlerinin yöneldiği alan**; nitelikle ve doğru bilgiye ulaşabildikleri ortamlar, duygu ve içsel dürtülerini dizginleyebilmek, kişisel mahremiyet ve bağımsızlıklarını korumaya yönelmektir. **Kör noktaları**; insanlara mesafe koyma, izole bir hayat sürme, küçümseme ve bilmişlik olabilmektir. Tip 5 kişilikler kendilerini zihinlerinin içindeki özel ve korunaklı alanda güvende hissetmekte ve oradaki verileri detaylı bir şekilde işleyerek kendilerine bir yaşam alanı oluşturmaktadırlar (ACARKAN vd., 2020).

TİP 5 kişiliklerin besin tercihlerinin genellikle sağlıksız olduğu, yaptıkları işe odaklanırken tadını bilmeden her şeyi yeme eğiliminde olabilecekleri ifade edilmektedir. Aynı zamanda ilgi duydukları besinler konusunda uzmanlaşmayı, araştırmayı ve hatta üreticisine kadar ulaşmayı sevmektedirler. Süreci daha iyi anlamak için ilgi duydukları besinin tarihçesine kadar inebilmektedirler. Sürekli alışveriş yapma külfetinden kaçınmak için besin stoklama ve ucuz olanı alma eğilimine girebilmektedir. TİP 5'ler odaklanırken fiziksel ihtiyaçlarını en aza indirgeme eğilimindedir. Bu yüzden sık öğün atlama ya da çabuk tüketilecek abur cuburlar ile öğün geçiştirme gibi davranışlar gösterebilmektedirler (GADD A, 2018).

2.1.6. Enneagram TİP 6 Kişilik Tipi Genel Özellikleri

Güven ve sadakate önem veren, sadık kişilikler olarak bilinen Enneagram TİP 6 kişilik gösteren bireyler: sezgileri kuvvetli ve meraklı, ihtimallerin hepsini hesaba katan, kontrollü hareket eden, temkinli, garantici ve güvenilir, sosyal ilişkilerini güven temeline dayandırmaya çalışan özellikleriyle bilinmektedirler. Sorumluluk sahibi, detaycı ve olaylar karşısında titiz düşünen yapıları bulunmaktadır. Olayların perde arkasını bilmek isteyen, karşılarındaki muhataplarının gizli saklı tüm bilgilerine ve detaylarına hâkim olmak isteyen bir tutum sergilemektedirler. Kaygı düzeyleri arttığı zaman olayların detaylarına daha fazla odaklanmaktadır. Sorumluluklarını bilir ve görevlerini en doğru şekilde yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Kendilerini güvende hissetmeye bağlı olarak dış dünyaya gösterdikleri tepki ve tutumlarda değişiklik olabilir. Örneğin değişen koşullara göre bazen çok kabullenici ve uyumlu davranırken bazen tamamen tepkisel ve eleştirel bir tutum sergileyebilmektedirler. Rutinlerine ve alışkanlıklarına düşkün olmakla birlikte yeni ortamlara ve durumlara uyum sağlamakta zorluk çekebilmektedirler (ACARKAN vd., 2020).

Temel motivasyonları; güvende olmak, çevresinden destek bulmak ve hayata karşı yeterli olmaktır. **İlgilerinin yöneldiği alan;** olası bütün tehlikelerin ve durumların değerlendirmesini yaparak kendilerini güvene almaktır. **Kör noktaları;** şüphe, kaygı varlığı ve bir türlü emin hissedememektir. Altılar, sürekli muhataplarını irdeleme, sorgulama ve güvenememe, huzursuzluk duygusu yaşatma tutumları sergileyebilmektedirler. Hem güven duymak isterler hem de hiçbir zaman güvenemeyeceğini düşünmektedirler (ACARKAN vd., 2020).

Enneagram TİP 6 kişilik gösteren kişiler besin seçimi sürecinde kendilerine güven konusunda sıkıntı yaşadıkları için kararsız tavırlar sergileyebilmektedir. Genellikle hazır tarifleri bulup ev yemeği tüketmekten hoşlanmaktadır. Yeni tarif oluşturma, yaratıcılık onların alanı değildir. Genellikle çocukken tükettikleri besinleri seçme eğilimindedir. Bu da onları Enneagram tipleri arasında en sadık kişilik tipi yapmaktadır (GADD A, 2018).

2.1.7. Enneagram TİP 7 Kişilik Tipi Genel Özellikleri

Enneagram TİP 7 kişilik tipi ile uyumlu özellik gösteren bireyler: özellikle yeniliğe açık, iyimser, neşeli, birden fazla seçeneğinin olmasını isteyen, meraklı, deneyimlemeyi isteyen, heyecan arayan, keyfine düşkün özellikleriyle bilinmektedirler. Kısıtlanmaktan hoşlanmayan, monoton durumlardan çabuk sıkılan, rutin bozmayı seven tutumlarıyla ön plana çıkmaktadırlar. Kendilerini sıklıkla düşünce çağrışımları hızlı ve olaylar arasında çabuk bağlantı kurabilen, duygularına takılmayan ve mantığıyla düşünen özellikleriyle tanımlanmaktadır. TİP 7'lerin temel arzusu keyif alabileceği ve hareketli olabileceği, kendi hayal ve vizyonunu ortaya koyabildiği bir hayat yaşamaktır(ACARKAN, 2022).

Enneagram TİP 7 kişilik tiplerin stres hattı kısıtlandığı veya hoşnut olmadıkları durumların içerisinde seçeneksiz kaldıklarında ortaya çıkmaktadır. Baş etmek zorunda kaldıkları zorunlukların üstesinden gelemediklerinde ve büyük sorumlulukların altında kaldıklarını hissettiklerinde strese girmektedirler. Onları motive eden durumlar: meraklarını uyandıracak durumlar, cazip gelecek konular öğrenmek şeklindedir (ACARKAN vd., 2020).

Enneagram TİP 7'ler için besin seçimi süreci potansiyel bir maceradır. Yiyeceklerin dokusuna, özellikle ambalajına çok önem vermektedirler. Sevip tükettikleri besinler hakkında çok şey bilmekten öğrenmekten keyif almaktadır. Hatta bir besini keşfetmek için kıtalar aşabilmektedir. TİP 7 kişilikler de sürekli hareket halinde olduklarından TİP 3'ler gibi fast-food bağımlısı olabilmektedirler. Sadece kendilerine yemekten daha fazla keyif veren bir aktivite bulurlarsa o zaman öğün atlama ve daha az kaloriyle beslenme eğiliminde olabilmektedir (GADD A, 2018).

Eğer vejeteryan veya vegan olmaya karar vermişlerse bunun altında sadece yeni bir akım olmasından dolayı keşfedilecek daha fazla yiyecek yelpazesi sunması yatmaktadır. Tüm seçimlerinde olduğu gibi besin seçimlerinin de altında “bu besini deneyeceğim, beğenmezsem başka bir şey denerim, gerçekten istediğim bu olmasa bile en azından odağımdan uzaklaşırım” düşünceleri yatmaktadır. TİP 7'ler için hayat kendine sınırlar koymak için çok kısa (GADD A, 2018).

2.1.8. Enneagram TİP 8 Kişilik Tipi Genel Özellikleri

Enneagram TİP 8 kişilik mizaçlı kişiler en doğal ve en iyi hallerinde meydan okuyan, güçlü ve mücadeleci, lider yönlü, kendinden emin, kararlı ve otoriter, adalet duygusu yüksek, çatışmadan kaçınmayan özellikleriyle bilinmektedirler. Risk almaktan çekinmez, güçlü ve bağımsız olmayı önemsemektedirler. Adalet arayışı en güçlü tutumlarından biridir. Başkalarının kendileri hakkında ne söylediklerinden çok kendi düşüncelerini önemsemektedirler (ACARKAN, 2022). Fiziksel olarak güçlü ve dayanıklı bir yapıya sahiptirler. TİP 8'ler buldukları ortamlarda güçlü, lider, otoriter, hâkim konumda olmak için çaba sarf etmektedirler. Eylemleri ve kararları orta yollu olmaz; **ya hep ya hiç** şeklinde net, kesin ve etkili eylemlere yönelmektedirler. Fiziksel/duyumsal tatmine (yemek, fiziksel konfor, cinsellik gibi) eğilimleri yüksektir. Sosyal hayatlarında beraber vakit geçirdikleri arkadaşlarına kollayıcı, centilmen ve bonkörük varacak kadar cömert olabilmektedirler. Örneğin beraber yemek yenilen ortamlarda muhtemelen hesabı kendisi ödemek isteyecektir (ACARKAN vd., 2020).

TİP 8'lerin dikkatlerinin yöneldiği alan: adaleti sağlama, güçlerini gösterme, kendilerini savunma ve tehlikeleri bertaraf etme, alanlarına dâhil olan kişileri de dış çevreye karşı koruma ve kollama yönündedir. Kör noktaları; çatışmacı ve küçümseyici olma, öfke olabilmektedir (ACARKAN vd., 2020).

TİP 8 mizaçlı kişilikler besin seçimlerinde nadir olana yönelme davranışı göstermektedirler. Bir besine çok kolay erişilebiliyorsa TİP 8'ler onu elde etmenin zaferiyle heyecanlanamamakta ve ilgilerini kaybetmektedir. TİP 8'lerin büyük bir çoğunluğu et ağırlıklı beslenmektedir. “Ye ya da yenil” ideolojisinin kural olduğu dünyalarında et yemek onlar için en basitinden savaşı kazanmak ya da en güçlü olanın hayatta kalması anlamlarına gelebilmektedir (GADD A, 2018).

2.1.9. Enneagram TİP 9 Kişilik Tipi Genel Özellikleri

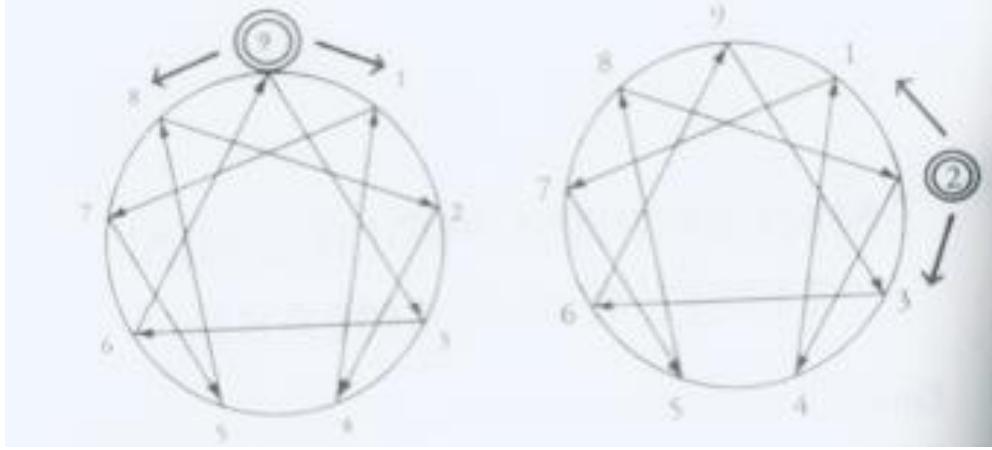
Enneagram TİP 9 mizaçlı bireyler: yumuşak huylu, arabulucu, sabırlı, hoşgörülü, zorlamayan, akışına bırakabilen, ölçülü, çatışmadan kaçınan, sakin mizaçlı,

uzlaşmacı ve ılımlı tutumlarıyla tanınmaktadırlar. İnsan ilişkilerinde ölçülü tavırlarıyla muhataplarının hassasiyetlerini önemsemekte ve onları rahatsız etmemeye çalışmaktadırlar. İnsanları yargılamaksızın anlamaya çalışmaktadırlar. Çevresiyle uyum içerisinde olma ve kendilerini hayatın akışına bırakmak onları genel tutum ve davranışdır. Huzur ve güven içerisinde yaşamak onların öncelik alanıdır. Bu huzur ortamına fiziksel olarak rahat ve güven içerisinde olmayı da dâhil etmektedirler. Fiziksel ihtiyaçlarına karşı hassastırlar: yeme, içme, uyku, güvenli özel alanları onlar için öncelik sıralamasındadır (ACARKAN, 2022).

İlgilerinin yöneldiği alanlar; iç ve dış dengeleri korumak, uzlaşmak ve uzlaştırmak, barış ve güvenliği temin etmeye yönelmektir. Fiziksel ihtiyaçlara karşı duyarlı oldukları için kendileri ve alanlarına giren kişiler için uygun güven ve barış ortamını sağlamaya çalışmaktır. **Kör noktaları;** eylemsiz ve pasif kalma, harekete geçmekte zorlanma, üşengeçlik ve kaçınma şeklinde olabilmektedir(ACARKAN vd., 2020)

2.1.10. Kanat Tipler

Enneagram tipleri 2 komşu tipe belirli özellikleri paylaşabilmektedir. Her kişilik tipi kendi tipine ek olarak başka bir kişilik tipi daha gösterebilmektedir. İnsanların ana tipi dışında az da olsa etkilendikleri tiplere *kanat tip* adı verilmektedir(HOOK vd., 2021). Enneagram kişilik tipleri Şekil 2.2'de gösterildiği gibi bir çember üzerinde her bir tip bir rakamla ifade edilecek şekilde yerleştirilmektedir. Her kişilik tipinin kanadı, o çember üzerindeki bir önceki veya bir sonraki tipe karşılık gelmektedir (ACARKAN, 2022).



Şekil 2.2. Enneagram Kişilik Tipleri Kanatları.

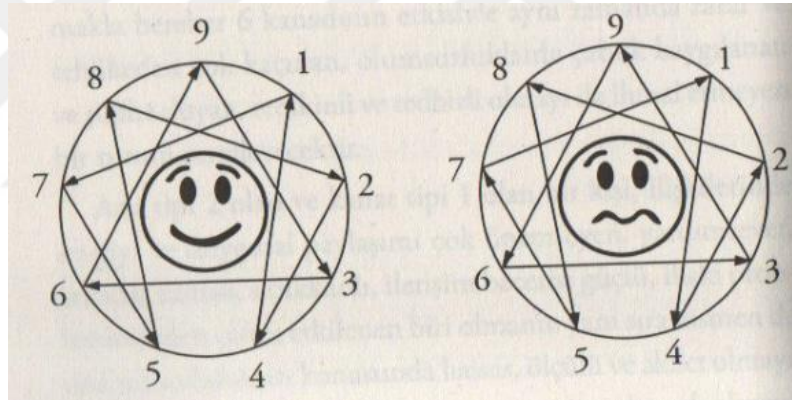
Örneğin TİP 6 kişilik, TİP 5 ve TİP 7'nin belirli özelliklerini almak anlamına gelebilmektedir. Bu özellikler baskın kanat tipinin hangisi olduğuna bağlı olarak değişebilmektedir (HOOK vd., 2021). Kanat tipi kişileri güçlü veya zayıf olacak şekilde bir noktada mutlaka etkilemektedir. Kişiler ana tipi ile kanat tipinin kendilerine özgü bir karışımı olmaktadır. Örneğin ana tipi 7 kanat tipi 6 olan bir birey, genel olarak hareketli olmayı seven, neşeli, iyimser, yenilik ve değişimi seven, olumsuzluklara fazla takılmayan, pratik ve sonuç odaklı davranabilen bir kişiyken aynı zamanda olumsuz durumlardan kaçınan, negatif durumlarda çabuk kaygılanan, temkinli ve tedbirli olmayı ihmal etmeyen davranışlar sergilemektedir (ACARKAN, 2022).

2.1.11. Tipler Arası Hareket

Enneagram teorisi, bireylerin birincil kişilik tipleri değişmese de stresli ve güvende hissettikleri zamanlarda başka bir Enneagram tipini üstlenebildiklerini varsaymaktadır. Bu durum tipler arası hareket olarak adlandırılmaktadır (HOOK vd., 2021). Bireyler ana tipinin baş edemeyeceği kadar büyük streslerle karşılaştıklarında

başka bir ana tipin sağlıklı düzeydeki tutum ve davranışını sergilemektedir. Buna stres hattı denilmektedir(ACARKAN, 2022).

Bireyler stres durumlarında çeşitli davranış kalıplarına dayalı olarak hayata karşı daha önceki deneyimlerinde işe yaramış, öğrenilmiş tepkilerde bulunabilmektedirler. Enneagram bu kökleşmiş ve bilinçsiz hale gelen davranış ve düşünce kalıplarını gözlemlemeyi kolaylaştırmaktadır (HOOK vd., 2021). Örneğin bazı insanlar doğuştan duygusal tabiatlıdır. Bu duygusallık doğal yaşam süreci içerisinde bazen bastırılmakta, bazen aşırı ve tepkisel dışa vurulmakta bazen de sağlıklı bir farkındalık ile kendini gösterebilmektedir. Yani o duygusallık değişmemekte ancak duygusal potansiyelin kendini ifade etme şekli yaşam süreci içerisinde değişiklik gösterebilmektedir (ACARKAN, 2022).



Şekil 2.3. Enneagram Stres ve Gelişim Hatları.

Kişilik tiplerinin stres durumunda hareket yönü Şekil 2.3.'de gösterildiği gibi 1-4-2-8-5-7-1 ve 3-9-6-3 şeklindedir. Güvenlik durumunda ise hareketin tam tersi yönünde, yani 1-7-5-8-2-4-1 ve 3-6-9-3 yönünde kaymaktadırlar (HOOK vd., 2021). Kişiler sağlıklı düzeyde güvenlik hattına, sağlıklı düzeyde stres hattına kaymaktadır. Sağlıklı düzeyden kastedilen şey; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının hayatın normal akış ve düzeniyle tamamen uyumsuz hale gelmesidir. Bu sağlıklı tutumun devam etmesi durumunda kişiye psikolojik destek alması önerilmektedir. Bu sayede

sağlıksız düzeyi geride bırakıp sağlıklı haline tekrardan kavuşabilmektedir (ACARKAN, 2022).

2.2. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler

Bilim insanları bireylerin besin tercihlerinin altında yatan sebepleri saptamak amacıyla çok sayıda araştırmalar yürütmüş ve yöntemler geliştirmiştir (ÇELİK, 2018). Yeme davranışı, insanın beslenmeyle ilgili bütün bilgi, tecrübe, davranış, düşünce ve duygulanımlarının oluşturduğu eğilim olarak tanımlanmaktadır (TANRIVERDİ vd., 2011). Yeme davranışı bu bağlamda fizyolojik, demografik, kültürel, ekonomik, sosyal koşullarla birlikte, birey algısı, beslenmeyle ilgili önceki deneyimlerden etkilenmektedir (ALTINTAŞ & ÖZGEN, 2017). Lewin 1943 yılında “neden yiyoruz” başlıklı sorusunu yöneltmiş olduğu bir çalışmasıyla insanların besin seçimindeki süreçlere dair yürütülen araştırmalara öncülük ettiği düşünülmektedir. Lewin’e göre besinler; kültürel, psikolojik, biyolojik ve ekonomik kanallardan geçerek masamıza gelmektedir. Lewin bu süreci besin seçim süreci olarak tanımlamıştır (LEWIN, 1943). Bu bağlamda besin seçimi sürecinde çalışmalar birbirini destekleyerek ilerlemiştir.

Bireylerin besin seçimi sürecinde bazı çevresel ve psikosomatik faktörlerle birlikte tercihlerin doğru yapılamaması problemlili yeme davranışlarının ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (TANRIVERDİ vd., 2011). Bu kapsamda ele öncelikli olarak bazı yeme davranışı teorilerin incelenmesi gerekmektedir. İnsanların besin seçimi süreçlerinde çevresel faktörlerin tercihlerini etkilediği noktada “Dışsal Yeme Teorisi’nin” geliştiği ifade edilmektedir. Bu teoriye göre, bireyler ortamda besinin varlığında, akıllarında yemek yokken bile besinin kokusundan veya görünüşünden etkilenerek o besini tüketme eğiliminde bulunurlar (VAN STREİN & BAZELIER, 2007). Besinin kokusu veya görünümü onlar için tetikleyici olmakta ve aşırı yeme tutumuna neden olabilmektedir. Dışsal yemesi olan bireyler dışardan gelen besin uyarılarına karşı hassastır. Bu bireyler fizyolojik bir açlık hissetmeksizin ortamda var olan besinlere karşı duymuş oldukları yüksek duyarlılıktan dolayı yemektedirler.

Besin seçimi sürecinde dışsal faktörlerden bir diğeri “Kısıtlama Teorisidir”. Kısıtlama teorisine göre bireylerin kısıtlanması, yemeye duyulan arzunun varlığı ile

bu arzuya direnme çabasını beraber içermektedir. Kısıtlama, yeme arzusuna karşı geliştirilen kognitif çabadır (ALTINTAŞ & ÖZGEN, 2017). Kısıtlayıcı yemede kişi ihtiyacı olan miktarda besin almak yerine besinlerin miktarını azaltma yoluna gitmektedir. Kişiler besinlere karşı duyulan arzu ile birlikte bu arzuya direnme çabası içerisinde olabilmektedir. Özellikle diyet yapılan süreçlerde bu beslenme davranışına sıklıkla rastlanmaktadır. Aşırı kilolu olmaktan kaçınan bireyler yeme davranışını da bilişsel olarak kısıtlamaktadırlar.

Besin seçimi sürecinde psikosomatik faktörlerin baskın olduğu yeme davranışı teorileri de bulunmaktadır. Bireylerdeki psikosomatik faktörlerin başında kişilik özelliklerinin geldiği ifade edilebilir. Bireylerin kişilik özellikleriyle besin tat-doyum tercihleri arasında ilişki olduğu düşünülmektedir (ÜNAL ASLAN vd., 2022). Yeme davranışı sürecini psikosomatik etkilerle birlikte “Emosyonel Yeme Teorisi” seyretmektedir. Emosyonel yemeği dışsal bir uyarıya yanıt olarak değil kişinin kendi duygularında meydana gelen değişikliklere yanıt olarak yemektirler. Duygularıyla baş etme metodu olarak aşırı yemek yemeyi kullanmaktadırlar. Dışsal yeme teorisiyle emosyonel yeme teorisinin farklılıklarının yanında ortak olan yönleri de bulunmaktadır. İki teoride de aşırı yeme davranışı gözlenmektedir. Kısıtlayıcı yeme teorisindeki gibi diyet yapmanın sonucu olmaktan ziyade daha çok o süreçte diyetle olma durumu gözlenmektedir (ALTINTAŞ & ÖZGEN, 2017). Bütün bu yeme davranışları tıkanırçasına yeme, obezite varlığı ve diğer yeme patolojilerinde etiyolojik faktör olarak kabul edilmektedir. Bundan dolayı problemlili yeme davranışı olarak kabul edilmektedirler (VAN STREIN & BAZELIER, 2007).

Besin alımı sürecinde emosyonel etkilerden bir diğeri de strestir. Stres varlığı besin alım sürecini iki şekilde etkilemektedir. Böyle bir durumda tüketilen besin miktarında azalma olabileceği gibi kronikleşen bir stres söz konusuysa özellikle enerji yoğunluğu fazla olan yiyeceklerle birlikte besin alımında artış meydana gelebilmektedir. Bir başka ifadeyle artan kalori-alımı obezite gelişimini tetikleyebilmektedir. Stresin yeme davranışı üzerinde oluşturduğu etki cinsiyete göre de farklılık gösterebilmektedir. Örneğin erkekler stresle baş etme yöntemi olarak daha çok sigara ve alkol tüketimine yönelirken, kadınlar daha çok enerji yoğunluğu yüksek gıdaların tüketimi söz konusu olabilmektedir (ALTINTAŞ & ÖZGEN, 2017). Yapılan

çalışmalarda stres anında yeme isteği üzerindeki uyarıların, ani kilo artışlarına ve obezite gelişimine sebep olabilen faktörler arasında yer aldığı ifade edilmektedir (LAİTİNEN, 2002). Duygusal açlığı olan bireylerin olmayanlara göre hem aşırı yeme eğiliminde oldukları hem de besin tercihlerinin daha şekerli ve yüksek yağlı yiyecekler yönünde olduğu ifade edilmektedir (ALTINTAŞ & ÖZGEN, 2017).

Bu tez çalışmasında bireylerin besin seçimlerini belirlemek amacıyla kullanılan “Besin Seçim Ölçeği” sağlık ve sağlık dışı özelliklere dayalı 36 maddeden oluşmaktadır. Besin seçim sürecinde bireylerin: 1) sağlık; 2) duygu-durum; 3) uygunluk; 4) duygusal özellikler; 5) doğal içerik; 6) fiyat; 7) ağırlık kontrolü; 8) etik kaygılar gibi özelliklere dikkat etme durumları incelenmektedir(ÇELİK, 2018).

Ölçeğin alt boyutlarından biri olan sağlık, kişilerin besin tercihlerinde besinlerin sağlıklı olup olmamasına dikkat etme sürecini tanımlamaktadır. Ölçeğin duygu-durum alt boyutu, ruh halini iyileştirme ve stresle baş etme süreci hakkında bir bilgi vermektedir. Ölçek uygunluk alt boyutu açısından incelendiğinde, bireylerin besin tercihlerinde yiyeceklerin kolay hazırlanmasını ve erişim uygunluğunu dikkate alıp almadıkları tanımlanmaktadır. Duyusal özellikler alt boyutu ile besinlerin görünümleri, tat, doku ve kokularına göre bireylerin besin tercihlerine olan etkileri tanımlamaktadır. Doğal içerik alt boyutu, besinlerin katkı maddesi içermemesi ve yapay bileşen bulundurmamasına göre yapılan besin tercihlerini tanımlanmaktadır. Fiyat alt boyutu ile, tüketilen besinlerin ekonomik açıdan ucuz veya pahalılık durumuna göre besinlerin tercih durumunu tanımlamaktadır. Ölçeğin ağırlık kontrolü alt boyutu, besinlerin kalori ve yağ içeriğinin düşük olmasına göre tercih edilme durumunu tanımlamaktadır. Aşınalık alt boyutunda, çocukken veya günlük hayatta sık tüketilen daha önceden aşına olunan besinlerin tercih edilmesi yönünde tanımlayıcı bir bilgi vermektedir. Son olarak etik kaygılar alt boyutu kapsamında, besinlerin menşei ülkesini ve çevre dostu paketleme gibi durumlara göre besin tercih durumunu ortaya koymaktadır.

Besin seçiminin/yöneliminin bilinmesi diyetisyenlere tüketicinin eğitimi, besin etiketlerinin hazırlanması, diyet rehberlik ve sağlık beyanlarının düzenlenmesi konularında fayda sağlamaktadır (DİKMEN & PEKCAN, 2013).

2.3 Enneagram Kişilik Tipleri ve Yeme Davranışı

Yapılan çalışmalarda, duygusal yeme, yeme davranışında aşırı kontrolcü olma veya dışsal yeme gibi sorunlu yeme davranışlarının bireylerin kişilik tiplerine göre şekillendiği tespit edilmiştir (ÜNAL ASLAN vd., 2022). Bu açıdan bireylerin kişilik tiplerini belirlemek yoluyla kişilik özelliklerinin farkına varılması, yeme davranışı üzerindeki problemi tespit etme konusunda fayda sağlayacağını düşündürmektedir.

Enneagram kişilik tipinin belirlediği şekilde kişilik mizaç farklılıklarının besin seçimi ile olan ilişkisinin anlaşılması, yeme alışkanlıkları altında yatan sebepler hakkında daha fazla farkındalık geliştirilmesine ve fiziksel ve duygusal sağlığı desteklemek için daha iyi beslenme seçimleri yapılmasına olanak sağlayacaktır (GADD A, 2018). İnsanlarda karakteristik kişilik mizaçlarıyla yeme davranışı arasındaki ilişkileri tespit etmekle, problemlili yeme davranışlarının teşhis ve tedavisinde fayda sağlayacağı düşünülmektedir (ÜNAL ASLAN vd., 2022).

Literatürde yer alan çalışmalarda Enneagram ile yeme davranışı arasındaki bazı ilişki durumlarının araştırıldığı görülmektedir. Örneğin, duygusal yemenin Enneagram kişilik ölçeği alt boyutlarından bazı kişilik tipleriyle anlamlı olarak ilişkili olduğu gösterilmiştir (T. ŞAHİN, 2019a). Bu çalışmada Enneagram TİP 2 kişilik tipi ile uyum gösteren bireylerin yoğun duygusal yeme eğilimi gösterdiği ancak TİP 7,8 ve 9 mizaçlı kişilerin duygusal yeme eğiliminin anlamlı olarak daha az bulunduğu rapor edilmiştir (T. ŞAHİN, 2019a). TİP 7 mizacına sahip bireylerde görülen kronik kızgınlık durumu ile TİP 8 ve TİP 9 mizaçlı bireylerde görülen duygusal geri çekilme ve bastırma eğiliminin, duygusal yeme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (KABAK, 2011). Yeme farkındalığı ölçeğinin kullanıldığı bir çalışmada, yeme disiplininin bireylerin yeme düzenine, saatlerine, hazırlama ve planlamalarına dikkat etme düzeyleri ölçüldüğü bildirilmiştir. Çalışma sonucunda yeme disiplini ile Enneagram TİP 1, 5, 7 ve 8 arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca, TİP 1'deki "her şeyin olması gerektiği gibi olma", TİP 5'teki tam doğru ve gerçeği bulma, TİP 8'deki disiplinli ve kararlı yapı, yeme disiplininin bu kişilik özellikleriyle hangi açıdan bir ilişkisi olduğunu tanımlar niteliktedir. Aynı çalışmada TİP 1,5 ve 6 ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkide şişman kategorisi ile anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir.

İlişkinin yönü ve bu tiplerle olan bağlantının irdelenmesinin de gelecekte yapılacak araştırmalar için bir çıkış noktası olabileceği ifade edilmektedir (ŞAHİN, 2019).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde yeme davranışıyla kişilik tiplerinin karşılıklı etkileşiminin olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Literatür çalışmalarından farklı olarak yürütülen bu tez çalışmasında, neden bazı insanların sağlıklı yemek seçimleri yapabiliyorken bazılarının yapamadığı ve insanların yemekler konusundaki tercihlerinin kişilik özelliklerinden etkilenip etkilenmediği temel araştırma konusu olmuştur. Çalışmamızın hipotezi; bireylerin sahip olduğu karakteristik özelliklerin besin seçimlerini etkilediği yönündedir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma kesitsel tipte planlanmış olup 18 yaş üzeri olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında çalışmaya dâhil olan bireylerin: Enneagram kişilik tiplerini belirlemek amacıyla Taştan Kişilik Tipi Ölçeği (Ek-1); besin seçimlerinin nedenlerini belirlemek amacıyla Besin Seçimi Ölçeği (Ek-2) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların yaşı, cinsiyeti, boyu, ağırlığı ile medeni, gelir ve eğitim durumlarını belirleyebilmek amacıyla sosyo-demografik bilgi formu (Ek-3) kullanılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından geliştirilen beden kütle indeksi (BKİ) hesaplaması doğrultusunda boy uzunluğu-vücut ağırlığı bilgileri ile BKİ hesaplaması yapılmıştır (WHO, 2010). Enneagram kişilik tipleri ile obezite/şişmanlık arasındaki olası ilişkiler belirlenmiştir. Bu çalışmanın etik kurul onayı Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır. (protokol no: 2020.37.02.11).

3.1. Kullanılan Gereç ve Yöntemler

3.1.1. Katılımcıların Özellikleri

Bu çalışma kapsamında yürütülen anket çalışmaları Ekim 2022-Aralık 2022 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Çalışma yetişkin bireylerde yaşları 18 yaş üzeri olan, gönüllülük esasına dayalı 500 birey ile anket formu uygulanması planlanarak başlamış, 1003 bireye anket formu uygulanması ile tamamlanmıştır. Kişi sayısı belirlenirken basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma örneklemini anketlerdeki sonradan dışlanma durumuna önlem olarak kişi sayısı yüksek tutulmuştur. 18 yaş altı anket dolduranlar ve formlardaki hatalı sonuçlar sebebiyle dışlanma sonucu 987 bireyin tamamlamış olduğu anket sonuçları kullanılarak elde edilen veriler istatistiksel analizler için kullanılmıştır.

3.1.2. Sosyodemografik Veriler

Araştırmacı tarafından oluşturulan sosyodemografik verileri barındıran form temelde antropometrik ölçümler, demografik özellikler ve değerlendirmeye yönelik toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Formda katılımcıların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, cinsiyet, yaş gibi fiziksel özelliklerle birlikte gelir durumu, medeni hali, eğitim durumu, kronik hastalık varlığı, sigara alkol kullanımı, antidepresan veya ilaç kullanımları bireylerin beyanı ile alınmıştır. Bireylerin besin seçimleri üzerinde çevresel faktörlerin etkisinin olup olmadığı, farklı kişiliklerin bu faktörlerden nasıl etkilendiğini çözümlenmek amaçlanmıştır. Boy-ağırlık bilgileri ile BKİ hesaplaması yapılarak Enneagram kişilik tipleri ile obezite/şişmanlık arasındaki olası ilişkiler de tespit edilmeye çalışılmıştır.

3.1.3. Enneagram Kişilik Tipleri

Enneagram kişilik tiplerini belirlemek amacıyla Taştan Kişilik Tipi Ölçeği (Ek-1) kullanılmıştır. 44 maddeden oluşan bu ölçek 6'lı likert yapıda bir ölçektir. Ölçek maddeleri için “kesinlikle hayır” ve “kesinlikle evet” arasında değişen cevap seçenekleri bulunmaktadır. Kullanılan ölçek, 9 Enneagram kişilik tipini tespit edecek şekilde 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek değerlendirilmesi her bir alt boyut için alınan toplam puanın ilgili soru sayısına bölünmesi şeklinde Excel üzerinden hesaplanarak yapılmıştır. Taştan Kişilik Tipi Ölçeği alt faktörlerinin güvenilirlik katsayısının (Cronbach alfa değeri 0,839) aralığında olduğu rapor edilmiştir. Ölçek Taştan K. (2019) tarafından Enneagram prensiplerine dayalı Türkçe bir kişilik tipi değerlendirme kaynağı oluşturmak amacıyla geliştirilmiştir (TAŞTAN, 2019). Ölçek kullanımı için geliştiricisi Taştan K. (2019)' dan izinleri alınmıştır (Bkz. EK 4).

3.1.4. Besin Seçimi Ölçeği

Katılımcıların besin tercihlerini belirlemek amacıyla Besin Seçimi Ölçeği (Ek-2) kullanılmıştır (DİKMEN vd., 2016). Besin Seçimi Ölçeği, besin seçimi anketi (FCQ)'nin Türkçe uyarlamasıdır. Gıda seçimi anketi, tüketicileri gıda seçimi sürecinde etkileyen güdüleri belirlemek amacıyla 1995 yılında Steptoe vd. tarafından

geliştirilmiştir. (STEPTOE vd., 1995). Yazarlar geliştirdikleri ve İngiliz tüketicilere uyguladıkları ankete göre, sırası ile duyuşal çekicilik, sağlık, kolaylık ve fiyat faktörlerinin en önemli güdüler olduğunu ve ayrıca bu güdülerin gelir, cinsiyet ve yaşı gibi demografik özellikler ile de ilişkili olabileceğini göstermişlerdir (ÖZTÜRK & TEKELİ, 2021). Dikmen vd. tarafından Türkiye'deki tüketicilerin ilk kez gıda seçimlerini belirlemek amacıyla kullanılan FCQ ölçeği besin seçimi ölçeği adıyla Türkçe'ye uyarlanmıştır. (DİKMEN vd., 2016). Besin Seçimi Ölçeğindeki her bir alt boyut için uygulanan güvenilirlik testi katsayısı Cronbach alfa değerinin 0,70 üzerinde olduğu ve her bir faktörün yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (DİKMEN vd., 2016). 36 maddeden oluşan ölçek, her biri 3 ila 6 arasında soru içeren 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: sağlık, duyuş-durumu, uygunluk, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, kilo kontrolü, aşinalık ve etik endişeler şeklindedir. Ölçeğin değerlendirmesi, her bir katılımcı için alt bileşendeki sorulara verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları alınarak hesaplanmıştır. Sonuçta, her alt bileşenin puanları büyükten küçüğe sıralanarak bireylerin besin seçiminde hangi alt bileşene daha fazla önem verdiği belirlenmiştir. Ölçek kullanımı için geliştircisi Dikmen D. (2016)' den izinleri alınmıştır (Bkz. EK 4).

3.2. Verilerin İstatiksel Değerlendirilmesi

Çalışmamız Google Forms üzerinden düzenlenen anketlere katılım için yazılı onayları alınan kişilere sosyal medya, Whatsapp ve e-mail üzerinden ulaşımını sağlanmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 25.0 paket programından faydalanılmıştır. Analizlerde önem düzeyi $p=0,05$ ve $p=0,01$ olarak kabul edilmiş ve araştırmada öncelikle kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri incelenmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri içsel tutarlılık (Internal Consistency) yöntemiyle hesaplanmış ve Cronbach Alpha güvenilirlik ölçütünden faydalanılmıştır. Kişilik tiplerinin güvenilirlik düzeyi 0.865 çıkarken besin seçimlerinin ise 0.904 olduğu belirlenmiş, bu değerlerin 0.70'in üzerinde olması nedeniyle yüksek düzeyde güvenilirlik olduğu sonucuna ulaşılmıştır (LİU, 2003). Araştırma kapsamında elde edilen verilerin dağılımını incelenmesi için normal dağılım analizleri ve merkezi eğilim ölçümlerinden yararlanılmış olup her bir ölçüme katılım

düzeyleri ise ortalama ve standart sapma (SS) değerleri ile incelenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerinin incelenmesinde frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Kişilik tipleri ile besin seçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi, kişilik tiplerinin besin seçimi üzerindeki etkisinin incelenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca besin seçiminin ve kişilik tiplerinin cinsiyet ve yaş gruplarına göre farkının incelenmesi için 2'li gruplarda bağımsız örneklem t-testi yapılırken 2'den fazla gruplarda tek-yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır.

3.2.1. Verilerin Dağılımı ve Korelasyon Analizi

Araştırmanın bu kısmında elde edilen verilerin dağılımın yanı sıra ölçekler arasındaki ilişkiler ve ölçeklerden elde edilen puanlara ait betimsel bulgulara yer verilmiştir. Normal dağılım analizi sonucunda incelenen merkezi eğilim ölçümlerinden ortalama-medyanın birbirine yakınlığı ve basıklık ile çarpıklığın ± 2 arasında olması nedeniyle normal dağılımdan geldiği belirlenen veriler Tablo 3.1'de gösterilmiştir (GEORGE ve MALLERY 2010). Aynı zamanda araştırmaya dahil olan katılımcı sayısı yeterli olduğu için ($n \geq 30$) merkezi limit teoreminden hareketle istatistiksel açıdan daha güçlü olan parametrik yöntemlere (ANOVA, T Testi vd.) başvurulmuştur (GHASEMİ ve ZAHEDİASL, 2012).

Tablo 3.1: Araştırma Verilerine Ait Normallik Dağılımı Sonuçları

Değişkenler	Merkezi Eğilim			
	Ölçüleri	Basıklık-Çarpıklık		
	\bar{x}	Medyan	Basıklık	Çarpıklık
TİP 1	4,09	4,20	-0,58	0,32
TİP 2	4,61	4,75	-0,60	0,65
TİP 3	4,35	4,33	-0,63	0,54
TİP 4	4,52	4,67	-0,56	-0,39
TİP 5	4,35	4,40	-0,50	0,34

Tablo 3.1: (Devam) Araştırma Verilerine Ait Normallik Dağılımı Sonuçları

TİP 6		3,28	3,25	-0,07	-0,33
TİP 7		4,10	4,25	-0,44	-0,32
TİP 8		3,83	3,83	-0,36	0,04
TİP 9		3,86	4,00	-0,45	-0,15
Sağlık		2,95	3,00	-0,63	-0,13
Duygu-durum		3,05	3,00	-0,41	-0,63
Uygunluk		3,05	3,00	-0,52	-0,35
Duyusal Görünüm		3,33	3,50	-0,79	0,13
Doğal İçerik		2,90	3,00	-0,44	-0,71
Fiyat		3,07	3,00	-0,52	-0,33
Ağırlık Kontrolü	2,51	2,33	0,01		-0,84
Aşinalık	2,73	2,67	-0,25		-0,54
Etik Kaygılar	2,35	2,33	0,25		-0,82
Genel Besin Seçimi	2,93	2,92	0,01		-0,25

3.2.2 Etki Eden Etmenler ve Regresyon Analizi

Araştırmanın bu kısmında kişilik tiplerinin besin seçim üzerindeki etkisinin incelenmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce regresyon analizlerinin varsayımları olan verilerin dağılımının normal olması, değişkenler arasında ilişkinin olması ve değişkenler arasında oto-korelasyon ve çoklu bağıntı problemlerinin olmaması durumları incelenmiştir. Araştırma kapsamında modele dâhil edilen verilerin dağılımının normal dağılım olduğu Tablo 3.1’de verilmiştir. Modele dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucu ise tablo 3.2’te verilmiştir. Modeldeki her yol katsayısına ait regresyon modeli için oto-korelasyon olup olmadığının incelenmesinde Durbin Watson değerine bakılmış ve bu değerinin 1-3 arasında olması nedeniyle kurulan her regresyon katsayısı için oto korelasyon olmadığına karar verilmiştir (FIELD, 2005). Aynı zamanda bağımsız değişkenlerin birden fazla olması nedeniyle çoklu doğrusal

regresyon modeli yapılmış olup ilgili modelde çoklu bağıntı olup olmadığına karar verirken varyans şişirme oranı(VIF) değeri incelenmiş ve VIF değerinin 10'nun altında olmaması nedeniyle çoklu bağıntı probleminin olmadığı belirlenmiştir (FIELD, 2005). Tüm bu bilgiler ışığında araştırmanın amacına uygun olarak kurulan regresyon analizine ait varsayımların karşılandığını belirlenmiştir.

Tablo 3.2'deki regresyon analizi sonuçları incelendiğinde kişilik tiplerinden TİP 2'nin, TİP 3'ün, TİP 6'nın, TİP 8'in ve TİP 9'un besin seçimi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Kişilik tiplerinin tamamının besin seçiminin %15'ini açıkladığı görülmüştür ($R^2=0,150$). Modeldeki beta kat sayıları yorumlandığında; TİP 2'inin, TİP 3'ün, TİP 6'nın, TİP 8'in ve TİP 9'un besin seçimi üzerinde pozitif yönde katkısı olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2: Kişilik Tiplerinin Besin Seçimi Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	β	t	p	VIF	R^2	F/p
Sabit	1,636	15,843	,001**			
TİP 1	-,003	-,093	,926	1,348		
TİP 2	,185	5,351	,001**	1,390		
TİP 3	,109	3,010	,003**	1,524		
KİŞİLİK					0.150	F:20,281/p:0.001<0.05
TİPLERİ TİP 4	,030	,882	,378	1,372		
TİP 5	,024	,652	,514	1,593		
TİP 6	,094	2,888	,004**	1,220		
TİP 7	,009	,243	,808	1,499		
TİP 8	,081	2,220	,027*	1,539		
TİP 9	,154	4,838	,001**	1,167		

Bağımlı: Besin Seçimi, Bağımsız: Kişilik Tipleri *p<0.05; **p<0.01; Çoklu Doğrusal Regresyon Yapılmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, katılımcılardan elde edilen demografik bulgular, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ilişkin güvenilirlik ve geçerlilik analizi sonuçları ile değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve araştırma hipotezlerine ait sonuçlar yer almaktadır.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.1’de gösterilmiştir. Buna göre, araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 848’i (%85,9) kadın ve 139’u (%14,1) erkek olan bireylerin yaş aralıklarının dağılımları incelendiğinde: %49,2’sinin (n=486) 18-24 yaş aralığında; %41,8’inin (n=413) 25-44 yaş aralığında; %8,9’unun (n=88) da 45 yaşın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Dünya Sağlık Örgütü’nün BKİ sınıflandırması kullanılmıştır (WHO, 2010). BKİ değerlerine göre obezite sınıflandırması yapıldığında: katılımcıların 105’inin (%10,6) zayıf; 583’ünün (%59,1) normal kilolu; 196’sının (%19,9) kilolu; 103’ünün (%10,4) obez olduğu saptanmıştır. Araştırmaya dahil olan büyük bir çoğunluğun (n=666; %67,5) bekar, işsiz (herhangi bir gelir kazancı olmayan) (n=523; %53,0), ön lisans veya lisans mezunu (n=682; %69,1) olduğu, kronik rahatsızlıklarının olmadığı (n=783; %79,3), diyet yapmadıkları (n=853; %86,4) sigara/alkol tüketmedikleri (n=676; %68,5) ve antidepressan ilaç kullanmadıkları (n=921; %93,3) belirlenmiştir. Ayrıca çalışmaya katılım gösteren bireylerin %35,5’inin (n=350) öğrenci; %17,3’ünün (n=171) memur; %19,6’sının (n=193) işçi/çalışan; %3,6’sının (n=36) işveren veya kendi işinde çalışan olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Ait Dağılımları

Demografik	Grup	n	%
	18-24 arası	486	49,2
	25-44 arası	413	41,8
	45 yaş üstü	88	8,9

Tablo 4.1: (Devam) Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Ait Dağılımları

Cinsiyet	Kadın	848	85,9
	Erkek	139	14,1
BKİ GRUP	Zayıf	105	10,6
	Normal	583	59,1
	Toplu (Hafif Şişman)	196	19,9
	Şişman (Obez)	103	10,4
Medeni Durum	Bekar	666	67,5
	Evli	321	32,5
Gelir Durumu	İşsizim (gelirim yok)	523	53,0
	5.500 TL altında	41	4,2
	5.500-10.000 TL arası	154	15,6
	10.000-20.000 TL arası	205	20,8
	20.000 TL üzeri	64	6,5
Eğitim Durumu	İlk ve Ortaokul	33	3,3
	Lise	105	10,6
	Ön Lisans ve Lisans	682	69,1
	Lisansüstü	167	16,9
Kronik Rahatsızlık	Hayır	783	79,3
	Evet	204	20,7
Diyet Yapma	Hayır	853	86,4
	Evet	134	13,6
Sigara/Alkol	Hayır	Hayır	68,5
Tüketme	Evet	311	31,5
Antidepresan ilaç	Hayır	921	93,3
Kullanımı	Evet	66	6,7
Meslek	Öğrenci	350	35,5
	Meslek yok/ev hanımı/Emekli	237	24,0
	Memur	171	17,3

Tablo 4.1: (Devam) Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Ait Dağılımları

İşçi/Çalışan	193	19,6
İşveren/Kendi İşi	36	3,6
Toplam	987	100

Araştırmaya dahil olan katılımcıların Enneagram kişilik tiplerine göre dağılımları Tablo 4.2’de gösterilmiştir. Katılımcılar arasında en yüksek orandan başlayarak dağılım gösteren Enneagram kişilik tipleri sırasıyla: TİP 4 (n=229, %23,2), TİP 2 (n=183, %18,5), TİP 3 (n=136, %13,8) ve TİP 7 (n=127, %12,9), TİP 5 (n=95, %9,6), TİP 9 (n=91, %9,2), TİP1 (n=65, %6,6), TİP 8 (n=31, %3.1) ve TİP 6 (n=30, %3,0) olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.2: Katılımcıların Enneagram Kişilik Tiplerine Göre Dağılımları

Kişilik Tipi	n	%
TİP 1	65	6,6
TİP 2	183	18,5
TİP 3	136	13,8
TİP 4	229	23,2
TİP 5	95	9,6
TİP 6	30	3,0
TİP 7	127	12,9
TİP 8	31	3,1
TİP 9	91	9,2
Toplam	987	100,0

4.1. Enneagram Kişilik Tipleri ve Besin Seçimi Düzeylerine Ait Bulgular

Katılımcıların Enneagram kişilik tipleri ve besin seçimi düzeylerine ait bulgular (Tablo 4.3) incelendiğinde: katılımcıların en yüksek ve en düşük ortalama düzeyini sırasıyla TİP 2 (4.61 ± 0.82) ve TİP 6 (3.28 ± 1.21) aldıkları belirlenmiştir. Likert formatında oluşturulan ölçeklerde elde edilen puanlar sonucu katılımcıların yanıtlarının düzeylerinin hesaplanmasında 4'lü likert için 0,75 puan aralığı ($3/4=0,75$) kullanılmıştır. Bu durumda Likert yapıdaki ölçeğin başlangıç puanı olan 1 puanın üzerine 0,75'lik puan aralığı eklenerek her ölçüm düzeyine denk gelen aralık hesaplanmaktadır. Bu durumda 1-1,75 aralığı "çok düşük", 1,76-2,5 aralığı "biraz düşük", 2,51-3,25 aralığı "orta", 3,26-4,00 aralığı "yüksek" düzeyi temsil etmektedir. Bu bilgiler ışığında katılımcıların genel besin seçimi düzeyleri ortalamasının 2.93 ± 0.47 ile orta düzeyde olduğu belirlenirken en yüksek ve en düşük düzeyde katılım sağladıkları alt boyutun sırasıyla 3.33 ± 0.60 ile duyuşal görünüm ve 2.35 ± 0.87 ile etik kaygılar olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.3: Enneagram Kişilik Tipleri ve Besin Seçimi Düzeylerine Ait Bulgular

Değişkenler	\bar{x}	s.s
TİP1	4,09	0,93
TİP2	4,61	0,82
TİP3	4,35	1,03
TİP4	4,52	1,02
TİP5	4,35	0,94
TİP6	3,28	1,21
TİP7	4,10	1,26
TİP8	3,83	1,12
TİP9	3,86	1,26
Sağlık	2,95	0,73
Duygu-durum	3,05	0,70
Uygunluk	3,05	0,72

Tablo 4.3: (Devam) Enneagram Kişilik Tipleri ve Besin Seçimi Düzeylerine Ait Bulgular

Duyusal Görünüm	3,33	0,60
Doğal İçerik	2,90	0,87
Fiyat	3,07	0,73
Ağırlık Kontrolü	2,51	0,86
Aşinalık	2,73	0,78
Etik Kaygılar	2,35	0,87
Genel Besin Seçimi	2,93	0,47

4.2. Enneagram Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların Enneagram kişilik tipleri ile besin seçim düzeyleri arasındaki ilişki durumu Tablo 4.4'te gösterilmiştir. Genel besin seçimi ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 2 kişilik tipi olduğu belirlenmiş olup 2 değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($r=0,300$; $p<0,01$). Bu sonuç TİP 2 özelliği eğilimi artıkça genel besin seçiminin düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir. Besin seçiminde duygu-durum ($r=0,305$; $p<0,01$), uygunluk ($r=0,208$; $p<0,01$), duyusal görünüm ($r=0,259$; $p<0,01$) ve fiyat ($r=0,165$; $p<0,01$) alt boyutları algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 2 kişilik tipi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca besin seçimiyle ilişkili olarak incelenen bu alt boyutlar ile TİP 2 kişilik tipi arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu bulgular TİP 2 özelliği eğilimi artıkça duygu-durum, uygunluk, duyusal görünüm ve fiyat ile ilişkili olarak besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Besin seçiminde sağlık ($r=0,239$; $p<0,01$), ağırlık kontrolü ($r=0,218$; $p<0,01$) ve etik kaygılar ($r=0,225$; $p<0,01$) alt boyutları algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 3 kişilik tipi olduğu belirlenmiştir. İncelenen bu alt boyutlar açısından Enneagram TİP 3 kişilik tipi arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,01$). Bir başka ifadeyle, TİP 3

özelliği eğilimi artıkça sağlık, ağırlık kontrolü ve etik kaygılar açısından besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Besin seçiminde aşinalık alt boyutu algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 6 kişilik tipi olduğu ve 2 değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($r=0,199$; $p<0.01$). Bu sonuç TİP 6 özelliği eğilimi artıkça aşinalık ile besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir. Besin seçiminde doğal içerik alt boyutu algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 9 kişilik tipi olduğu belirlenmiş 2 değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($r=0.225$; $p<0.01$). Bu sonuç TİP 9 özelliği eğilimi artıkça doğal içerik ile besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Tablo 4.4: Enneagram Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişkenler	TİP1	TİP2	TİP3	TİP4	TİP5	TİP6	TİP7	TİP8	TİP9
Sağlık	,104**	,130**	,239**	0,056	,188**	0,005	,158**	,130**	,177**
Duygu-durum	,137**	,305**	,141**	,237**	,172**	,154**	,163**	,227**	,137**
Uygunluk	0,037	,208**	0,053	,090**	0,016	,147**	-0,006	,109**	0,038
Duyusal									
Görünüm	,099**	,259**	,140**	,182**	,142**	,105**	,131**	,178**	,092**
Doğal İçerik	0,058	0,043	,218**	0,017	,146**	-0,007	,122**	0,039	,225**
Fiyat	0,046	,165**	-0,021	,101**	-0,006	,156**	-0,021	0,046	0,036
Ağırlık Kontrolü	,090**	,200**	,218**	,098**	,134**	,092**	,095**	,107**	,109**
Aşinalık	,128**	,189**	,157**	,129**	,065*	,199**	,070*	,069*	,185**
Etik Kaygılar	,110**	,149**	,225**	,126**	,179**	0,053	,131**	,111**	,198**
Genel Besin Seçimi	,147**	,300**	,251**	,187**	,195**	,155**	,160**	,195**	,215**

** $p<0.01$; * $p<0.05$; Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

4.3. Kadın Katılımcılara Ait Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.5’de araştırmaya dâhil olan kadın katılımcıların kişilik tipleri ile besin seçim düzeyleri arasındaki ilişki durumu gösterilmektedir. Kadınların genel besin seçimi ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 2 kişilik tipi olduğu ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($r=0.297$; $p<0.01$). Bu sonuç TİP 2 özelliği eğilimi artıkça kadınların genel besin seçiminin düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir. Kadınların besin seçiminde duygu-durum ($r=0,297$; $p<0,01$), uygunluk ($r=0,224$; $p<0,01$), duyuşal görünüm ($r=0,265$; $p<0,01$), fiyat ($r=0.177$; $p<0,01$) ve aşinalık ($r=0,193$; $p<0,01$) alt boyutları algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 2 kişilik tipi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca belirlenen bu ilişki durumunun pozitif yönlü düşük düzeyde olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,01$). Bu sonuç TİP 2 özelliği eğilimi artıkça kadınlarda duygu-durum, uygunluk, duyuşal görünüm ve aşinalık ile ilişkili olarak besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Kadınların besin seçimlerinde sağlık ($r=0,248$; $p<0,01$), ağırlık kontrolü ($r=0,211$; $p<0,01$), ve etik kaygılar ($r=0,222$; $p<0,01$), alt boyutları algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 3 kişilik tipi olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu değişkenler arasında belirlenen ilişki durumunun pozitif yönlü düşük düzeyde olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu gösterilmiştir ($p<0,01$). Elde edilen bu sonuçlar TİP 3 özelliği eğilimi artıkça kadınların sağlık, ağırlık kontrolü ve etik kaygılar açısından besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağını ifade etmektedir. Kadınların besin seçiminde doğal içerik alt boyutu algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 9 kişilik tipi olduğu belirlenmiş iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($r=0,255$; $p<0,01$). Bu sonuç TİP 9 özelliği eğilimi artıkça kadınların doğal içerik ile besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Tablo 4.5: Kadın Katılımcılara Ait Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişkenler	TİP1	TİP2	TİP3	TİP4	TİP5	TİP6	TİP7	TİP8	TİP9
Sağlık	,113**	,139**	,248**	0,064	,193**	0,006	,162**	,115**	,202**
Duygu-durum	,120**	,297**	,117**	,233**	,167**	,129**	,153**	,206**	,136**
Uygunluk	0,05	,224**	,073*	,111**	0,02	,138**	-0,001	,096**	0,047
Duyusal									
Görünüm	,113**	,265**	,147**	,149**	,133**	,098**	,124**	,167**	,091**
Doğal İçerik	0,062	0,03	,215**	0,004	,150**	0,001	,131**	0,039	,255**
Fiyat	,069*	,177**	-0,003	,110**	-0,016	,146**	-0,014	0,038	0,033
Ağırlık Kontrolü	,087*	,195**	,211**	,105**	,132**	,086*	,087*	,095**	,136**
Aşinalık	,132**	,193**	,159**	,138**	0,033	,186**	,068*	0,064	,186**
Etik Kaygılar	,119**	,127**	,222**	,114**	,174**	0,057	,116**	,094**	,194**
Genel Besin Seçimi	,153**	,297**	,250**	,186**	,186**	,143**	,156**	,173**	,228**

**p<0.01; *p<0.05; Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

4.4. Erkek Katılımcılara Ait Enneagram Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.6'da araştırmaya dâhil olan erkek katılımcıların Enneagram kişilik tipleri ile besin seçim düzeyleri arasındaki ilişki durumu gösterilmektedir. Erkeklerin genel besin seçimi ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 8 kişilik tipi olduğu belirlenmiş olup iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($r=0,345$; $p<0,01$). Bu sonuç TİP 8 kişilik özelliği eğilimi artıkça erkeklerin genel besin seçiminin düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Erkeklerin besin seçimlerinde sağlık ($r=0,217$; $p<0,05$), duygu-durum ($r=0,352$; $p<0,01$) alt boyutları algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 8 kişilik tipi olduğu belirlenmiş iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$). Elde edilen bu sonuçlar TİP

8 özelliği eğilimi artıkça erkeklerin sağlık ve duygu-durum açısından besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Erkeklerin besin seçiminde uygunluk ($r=0,195$; $p<0,05$), fiyat ($r=0,212$; $p<0,05$), aşinalık ($r=0,290$; $p<0,01$) alt boyutları algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 6 kişilik tipi olduğu belirlenmiş iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu sonuç TİP 6 özelliği eğilimi artıkça erkeklerin uygunluk, fiyat, aşinalık alt boyutları ile besin seçimlerinde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Erkeklerin besin seçiminde duyusal görünüm alt boyutu algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 4 kişilik tipi olduğu belirlenmiş iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($r=0,276$; $p<0,01$). Bu sonuç TİP 4 özelliği eğilimi artıkça erkeklerin duyusal görünüme göre seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Erkeklerin besin seçiminde doğal içerik ($r=0,235$; $p<0,01$) ve ağırlık kontrolü ($r=0,267$; $p<0,01$) alt boyutları algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 3 kişilik tipi olduğu belirlenmiş iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$). Bu sonuç TİP 3 özelliği eğilimi artıkça erkeklerin doğal içerik ve ağırlık kontrolü ile besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Erkeklerin besin seçiminde etik kaygılar alt boyutu algısı ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 2 kişilik tipi olduğu belirlenmiş iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($r=0,254$; $p<0,01$). Bu sonuç TİP 2 özelliği eğilimi artıkça erkeklerin etik kaygılar doğrultusunda ile besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Tablo 4.6: Erkek Katılımcılara Ait Enneagram Kişilik Tipleri ile Besin Seçim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişkenler	TİP1	TİP2	TİP3	TİP4	TİP5	TİP6	TİP7	TİP8	TİP9
Sağlık	0,068	0,066	,184*	-0,014	,180*	-0,008	0,133	,217*	0,026
Duygu-durum	,252**	,330**	,277**	,231**	,229**	,290**	,220**	,352**	,169*
Uygunluk	-0,018	0,097	-0,060	-0,064	0,016	,195*	-0,031	,188*	0,001
Duyusal									
Görünüm	0,052	,196*	0,100	,276**	,219**	0,137	,174*	,249**	0,129
Doğal İçerik	0,053	0,083	,235**	0,034	0,149	-0,065	0,071	0,046	0,053
Fiyat	-0,074	0,094	-0,120	0,046	0,056	,212*	-0,061	0,091	0,068
Ağırlık Kontrolü	0,135	,185*	,267**	-0,009	,187*	0,122	0,149	,198*	-0,056
Aşinalık	0,090	,197*	0,148	0,120	,267**	,290**	0,083	0,104	,173*
Etik Kaygılar	0,066	,254**	,245**	,174*	,225**	0,030	,222**	,212*	,244**
Genel Besin									
Seçimi	0,134	,290**	,254**	0,147	,290**	,229**	,194*	,345**	0,150

**p<0.01; *p<0.05; Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

4.5. Demografik Özelliklere Göre Farklılıkların İncelenmesi

Araştırmanın bu kısmında Enneagram kişilik tiplerinin ve besin seçim düzeylerinin cinsiyet, yaş, BKİ grubuna göre farklılıklarının yanı sıra besin seçim düzeylerinin Enneagram kişilik tiplerine göre farklılıkları da incelenmiştir. Besin seçimi düzeylerinin Enneagram kişilik tiplerine göre farklılıkları Tablo 4.7'de gösterilmiştir. Katılımcıların genel besin seçimi düzeylerinin Enneagram kişilik tiplerine göre farklılığının %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (F:2,691; p=0,0006). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucuna göre Enneagram TİP 9 kişilik tipine sahip olan bireylerin besin seçimi düzeylerinin diğer kişilik tiplerindekilere kıyasla anlamlı olarak (p=0,0006) daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Duygu-durumu, duyuusal görünüm veya ağırlık kontrolü ile ilişkili olarak besin seçimi yapılmasının Enneagram kişilik tiplerine göre farklılığının %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (Sırasıyla: F=2,733, p=0,006; F=3,481,

$p=0,001$; $F=3,375$, $p=0,001$). Farklılığın kaynağının incelenmesi için yapılan Scheffe testi sonucuna göre Enneagram TİP 9 kişilik tipine sahip olan bireylerin duygusal durumu, duyuşal görünüm ve ağırlık kontrolü açısından besin seçimi düzeylerinin TİP 2 kişilik tipine sahip bireylere göre anlamlı olarak daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Doğal içeriğe göre besin seçimi yapılmasının kişilik tiplerine göre farklılığının %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=2,619$; $p=0,008$). Gruplar arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucuna göre TİP 8 kişilik tipine sahip olan bireylerin doğal içerik yönünden besin seçimi düzeylerinin TİP 3 ve TİP 6 kişilik tiplerindekilere göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.7: Besin Seçimi Düzeylerinin Enneagram Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Kişilik Tipleri	Sağlık	Duygudurum	Uygunluk	Duyusal Görünüm	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygılar	Genel Besin Seçimi
TİP1 ^A	\bar{X} 2,91	2,93	3,14	3,29	2,89	3,09	2,47	2,68	2,18	2,88
	s.s .66	,67	,71	,59	,85	,76	,80	,87	,82	,41
TİP2 ^B	\bar{X} 3,02	3,18	3,15	3,46	2,94	3,23	2,68	2,82	2,40	3,03
	s.s .73	,67	,73	,55	,82	,70	,88	,78	,93	,50
TİP3 ^C	\bar{X} 3,09	3,01	3,03	3,24	3,07	3,02	2,68	2,85	2,54	2,98
	s.s .72	,72	,74	,59	,85	,78	,87	,82	,84	,47
TİP4 ^D	\bar{X} 2,84	3,08	3,00	3,36	2,77	3,05	2,50	2,73	2,31	2,89
	s.s .73	,68	,71	,60	,87	,70	,82	,79	,84	,46
TİP5 ^E	\bar{X} 3,02	3,11	3,03	3,30	2,97	3,01	2,54	2,65	2,45	2,94
	s.s .74	,73	,73	,60	,82	,77	,87	,79	,86	,47
TİP6 ^F	\bar{X} 2,92	3,09	3,14	3,33	3,10	3,08	2,48	2,99	2,48	2,99
	s.s .83	,69	,63	,57	,91	,59	,91	,73	,89	,45
TİP7 ^G	\bar{X} 2,96	2,99	3,02	3,34	2,83	3,11	2,40	2,61	2,26	2,88

Tablo 4.7: (Devam) Besin Seçimi Düzeylerinin Enneagram Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

	s.s	,70	,69	,71	,63	,93	,71	,91	,78	,89	,43
<i>TIP8^H</i>	\bar{X}	2,80	3,18	3,28	3,55	2,52	2,87	2,25	2,58	2,14	2,87
	s.s	,84	,75	,74	,51	1,00	,80	,75	,78	,93	,53
<i>TIP9^I</i>	\bar{X}	2,91	2,82	2,88	3,13	2,97	2,97	2,24	2,66	2,27	2,80
	s.s	,74	,71	,68	,68	,87	,72	,80	,66	,84	,45
<i>Anova Sonucu</i>	F	1,844	2,733	1,883	3,481	2,619	1,788	3,375	1,84	1,937	2,691
	p	0,066	0,006**	0,059	0,001**	0,008**	0,076	0,001**	0,066	0,052	0,006**
<i>Scheffe</i>			I<B		I<B	H<C,F		I<B			I<A, B, C, D, E, F, G, H

**p<0.01; Tek yönlü Anova Analizi Yapılmıştır.

4.6. Kadınların Besin Seçimi Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi

Tablo 4.8 incelendiğinde kadın katılımcıların duygu-durumuna göre besin seçimi yapılmasının kişilik tiplerine göre farklılığının %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (F=2,358; p=0,016). Farklılığın kaynağının incelenmesi için yapılan Scheffe testi sonucuna göre TİP 9 kişilik tipine sahip olan kadın bireylerin duygu-durumuna göre besin seçimi düzeylerinin TİP 2, 4, 5 ve TİP 8 kişilik tiplerindekilere göre anlamlı olarak daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya dahil olan kadınların duyuşal görünümüne göre besin seçimi yapılmasının kişilik tiplerine göre farklılığının %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (F=2,499; p=0,011). Farklılığın kaynağının incelenmesi için yapılan Scheffe testi sonucuna göre TİP 9 kişilik tipine sahip olan kadın bireylerin duyuşal görünüm ile besin seçimi düzeylerinin TİP 2,4,5,7 ve TİP 8 kişilik tiplerindekilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Kadın katılımcıların doğal içeriğe göre besin seçimi yapılmasının kişilik tiplerine göre farklılığının %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (F=2,411; p=0,014). Farklılığın kaynağının incelenmesi için yapılan Scheffe testi sonucuna göre TİP 8 kişilik tipine sahip olan kadın bireylerin doğal içerik ile besin seçimi düzeylerinin TİP 2, 3, 5, 6 ve TİP 9 kişilik tiplerindekilere göre anlamlı olarak daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Kadınların ağırlık kontrolüne göre besin seçimi yapılmasının kişilik tiplerine göre farklılığının %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (F= 2,210; p=0,025). Farklılığın kaynağının incelenmesi için yapılan Scheffe testi sonucuna göre TİP 2 kişilik tipine sahip olan kadın bireylerin ağırlık kontrolüne ile besin seçimi düzeylerinin TİP 7, 8 ve TİP 9 kişilik tiplerindekilere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.8: Kadınların Besin Seçimi Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Kişilik Tipleri	Sağlık	Duygu-durum	Uygunluk	Duyusal Görünüm	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygılar	Genel Besin Seçimi
TİP1 ^A	\bar{X} 2,92	2,92	3,15	3,36	2,90	3,16	2,49	2,72	2,26	2,91
	s.s 0,70	0,64	0,68	0,55	0,87	0,77	0,84	0,88	0,85	0,44
TİP2 ^B	\bar{X} 3,01	3,17	3,16	3,47	2,93	3,21	2,68	2,81	2,37	3,02
	s.s 0,73	0,68	0,72	0,54	0,83	0,69	0,88	0,77	0,92	0,49
TİP3 ^C	\bar{X} 3,09	3,01	3,07	3,27	3,09	3,06	2,69	2,83	2,56	2,99
	s.s 0,74	0,73	0,74	0,55	0,87	0,77	0,9	0,86	0,82	0,48
TİP4 ^D	\bar{X} 2,86	3,09	3,03	3,35	2,78	3,06	2,51	2,74	2,31	2,9
	s.s 0,72	0,68	0,70	0,61	0,85	0,68	0,81	0,79	0,83	0,46
TİP5 ^E	\bar{X} 3,03	3,20	3,05	3,35	2,96	3,02	2,59	2,59	2,51	2,97
	s.s 0,78	0,68	0,74	0,58	0,88	0,8	0,93	0,83	0,91	0,51
TİP6 ^F	\bar{X} 2,89	3,00	3,15	3,23	3,15	3,14	2,51	2,93	2,43	2,96

Tablo 4.8: (Devam) Kadınların Besin Seçimi Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

		0,75	0,69	0,56	0,57	0,89	0,52	0,86	0,74	0,89	0,41
TIP7 ^G	\bar{X}	2,98	3,00	3,01	3,35	2,86	3,10	2,40	2,58	2,26	2,89
	s.s	0,68	0,70	0,72	0,62	0,91	0,71	0,92	0,78	0,89	0,43
TIP8 ^H	\bar{X}	2,81	3,18	3,25	3,52	2,56	2,86	2,27	2,58	2,16	2,88
	s.s	0,81	0,77	0,73	0,54	1,01	0,84	0,75	0,82	0,92	0,55
TIP9 ^I	\bar{X}	2,96	2,85	2,88	3,16	3,08	2,90	2,33	2,68	2,31	2,83
	s.s	0,72	0,71	0,71	0,66	0,84	0,72	0,83	0,67	0,83	0,45
Anova Sonucu	F	1,309	2,358	1,531	2,499	2,411	1,752	2,21	1,541	1,558	1,801
	p	0,235	0,016*	0,142	0,011*	0,014*	0,083	0,025*	0,139	0,134	0,073
Scheffe			I<B, D, E, H		I<B, D, E, G, H	H<B,C,E,F,I		B>G, H, I			

*p<0.05; Tek yönlü Anova Analizi Yapılmıştır.

4.7. Erkeklerin Besin Seçimi Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarının Belirlenmesi

Tablo 4.9 incelendiğinde erkek katılımcıların genel besin seçimleri ve tüm alt boyutlarının kişilik tiplerine göre farklılıklarının anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

Tablo 4.9: Erkeklerin Besin Seçimi Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Kişilik Tipleri	Sağlık	Duygu-durum	Uygunluk	Duyusal Görünüm	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygular	Genel Besin Seçimi	
TIP1 ^A	\bar{X}	2,87	2,96	3,11	3,02	2,85	2,79	2,38	2,54	1,87	2,78
	s.s	0,50	0,81	0,86	0,69	0,81	0,66	0,65	0,83	0,57	0,26

Tablo 4.9: (Devam) Erkeklerin Besin Seçimi Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

<i>TİP2^B</i>	\bar{X}	3,06	3,24	3,06	3,41	3,00	3,40	2,67	2,85	2,69	3,07
	s.s	0,75	0,63	0,83	0,74	0,82	0,85	0,97	0,89	1,00	0,57
<i>TİP3^C</i>	\bar{X}	3,13	2,99	2,80	3,04	2,97	2,83	2,62	2,95	2,44	2,90
	s.s	0,61	0,69	0,72	0,73	0,80	0,83	0,73	0,56	0,92	0,41
<i>TİP4^D</i>	\bar{X}	2,59	2,96	2,65	3,42	2,52	3,00	2,29	2,67	2,21	2,73
	s.s	0,82	0,70	0,76	0,53	1,05	0,91	0,89	0,69	0,98	0,46
<i>TİP5^E</i>	\bar{X}	3,01	2,82	3,00	3,15	3,00	2,99	2,40	2,83	2,26	2,86
	s.s	0,62	0,82	0,70	0,62	0,63	0,71	0,67	0,67	0,68	0,35
<i>TİP6^F</i>	\bar{X}	3,03	3,47	3,10	3,75	2,89	2,83	2,33	3,22	2,67	3,09
	s.s	1,19	0,59	0,92	0,42	1,05	0,81	1,17	0,72	0,92	0,62
<i>TİP7^G</i>	\bar{X}	2,84	2,89	3,08	3,26	2,67	3,16	2,37	2,77	2,28	2,85
	s.s	0,85	0,65	0,67	0,66	1,03	0,73	0,89	0,77	0,92	0,45
<i>TİP8^H</i>	\bar{X}	2,67	3,17	3,45	3,75	2,25	2,92	2,08	2,58	2,00	2,85
	s.s	1,19	0,59	0,85	0,29	0,96	0,50	0,83	0,42	1,19	0,46
<i>TİP9^I</i>	\bar{X}	2,71	2,72	2,89	3,04	2,60	3,22	1,90	2,57	2,17	2,68
	s.s	0,79	0,68	0,59	0,74	0,90	0,66	0,59	0,63	0,88	0,41
<i>Anova Sonucu</i>	F										
		0,981	1,161	0,926	1,731	0,963	1,089	1,505	0,987	1,129	1,367
	p	0,454	0,328	0,497	0,097	0,468	0,375	0,161	0,449	0,348	0,217

Tek yönlü Anova Analizi Yapılmıştır.

4.8. Enneagram Kişilik Tiplerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Kişilik tiplerinin cinsiyete göre dağılım yüzdeleri Tablo 4.10'da gösterilmiştir. Katılımcıların belirlenmiş olan kişilik tipleri ile cinsiyet durumu arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür ($X^2:31,417$; $p=0,001$). Cinsiyet durumuna göre belirlenen Enneagram karakter tipine göre, kadın ve erkek katılımcıların büyük çoğunluğunun sırasıyla Enneagram TİP 4 ($n=213$; %25,1) ve TİP 5 ($n=24$; %17,3) kişilik mizacında

olduğu belirlenmiştir. Kadın ve erkek katılımcılar arasında en düşük oranda görülen mizacın sırasıyla TİP 6 (n= 24; %2,8) ve TİP 8 (n=4; %2,9) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.10: Enneagram Kişilik Tiplerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu

<i>Kişilik Tipleri</i>		<i>Cinsiyet</i>		X^2	<i>p</i>
		Kadın	Erkek		
<i>TİP1</i>	n	52	13	31,417	0,001**
	%	6,13	9,35		
<i>TİP2</i>	n	167	16		
	%	19,7	11,5		
<i>TİP3</i>	n	115	21		
	%	13,6	15,1		
<i>TİP4</i>	n	213	16		
	%	25,1	11,5		
<i>TİP5</i>	n	71	24		
	%	8,4	17,3		
<i>TİP6</i>	n	24	6		
	%	2,8	4,3		
<i>TİP7</i>	n	108	19		
	%	12,7	13,7		
<i>TİP8</i>	n	27	4		
	%	3,2	2,9		
<i>TİP9</i>	n	71	20		
	%	8,4	14,4		
<i>Toplam</i>	n	848	139		
	%	100,0	100,0		

**p<0.01;X²:Ki-Kare Analizi Yapılmıştır. #Yüzdeler sütunlara göre verilmiştir.

4.9. Cinsiyet Farklılığının Besin Seçimlerine Etkileri

Besin seçimlerinin cinsiyete göre farklılıklarına ait analiz sonuçları Tablo 4.11'de gösterilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, katılımcıların besin seçimi düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılığının %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=2,031$; $p=0,043$). Ortalamalar incelendiğinde kadınların genel besin seçimi düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir ($p=0,043$). Katılımcıların duyuşal görünümüne göre besin seçimi düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılığının %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t:2,309$; $p=0,021$). Ortalamalar incelendiğinde kadınların duyuşal görünümüne göre besin seçimi düzeylerinin ($3,35 \pm 0,59$) erkeklere göre ($3,22 \pm 0,68$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir ($p=0,021$). Katılımcıların ağırlık kontrolüne göre besin seçimi düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılığının %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=:2,230$; $p=0,026$). Ortalamalar incelendiğinde kadınların ($2,54 \pm 0,87$) ağırlığına göre besin seçimi düzeylerinin erkeklere göre ($2,36 \pm 0,81$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Diğer yandan sağlıklı olma durumuna, duyuş-durumuna, uygunluğuna, doğal içeriğine, fiyatına, aşinalığına ve etik kaygılara göre besin seçimlerinin cinsiyet grupları arasında farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.11: Besin Seçimlerinin Cinsiyete Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Besin Seçimi	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s	t	p																														
Sağlık	Kadın	848	2,96	,73	,951	,342																														
	Erkek	139	2,90	,75			Duyuş-durum	Kadın	848	3,06	,70	1,661	,097	Erkek	139	2,96	,71	Uygunluk	Kadın	848	3,06	,71	1,596	,111	Erkek	139	2,96	,74	Duyuşal Görünüm	Kadın	848	3,35	,59	2,309	0,021*	Erkek
Duyuş-durum	Kadın	848	3,06	,70	1,661	,097																														
	Erkek	139	2,96	,71			Uygunluk	Kadın	848	3,06	,71	1,596	,111	Erkek	139	2,96	,74	Duyuşal Görünüm	Kadın	848	3,35	,59	2,309	0,021*	Erkek	139	3,22	,68								
Uygunluk	Kadın	848	3,06	,71	1,596	,111																														
	Erkek	139	2,96	,74			Duyuşal Görünüm	Kadın	848	3,35	,59	2,309	0,021*	Erkek	139	3,22	,68																			
Duyuşal Görünüm	Kadın	848	3,35	,59	2,309	0,021*																														
	Erkek	139	3,22	,68																																

Tablo 4.11: (Devam) Besin Seçimlerinin Cinsiyete Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Doğal İçerik	Kadın	848	2,91	,87	1,485	,138
	Erkek	139	2,80	,87		
Fiyat	Kadın	848	3,08	,72	,586	,558
	Erkek	139	3,04	,77		
Ağırlık Kontrolü	Kadın	848	2,54	,87	2,230	0,026*
	Erkek	139	2,36	,81		
Aşinalık	Kadın	848	2,73	,80	-,604	,546
	Erkek	139	2,77	,71		
Etik Kaygılar	Kadın	848	2,36	,87	,839	,401
	Erkek	139	2,29	,88		
Genel Besin Seçimi	Kadın	848	2,94	,47	2,031	0,043*
	Erkek	139	2,85	,44		

*P<0.05; Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

4.10. Besin Seçimlerinin Yaşlara Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Besin seçimlerinin yaşlara göre farklılıklarına ait analiz sonuçları Tablo 4.12’de gösterilmiştir. Katılımcıların sağlık (F:5,11; p=0,006), duygu-durum (F:6,058; p=0,001), duyuşal görünüm (F= 4,967 P=0,007), doğal içerik (F= 51,004 P=0,001), fiyat (F= 34,103 P=0,001), ağırlık kontrolü (F= 7,294 p=0,001) ve etik kaygılar (F= 17,031 p=0,001), ve fiyat açısından (F= 34,103 p=0,001) besin seçimlerinde yaş gruplarına göre farklılığının %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Farklılığın kaynağının incelenmesi için yapılan Scheffe testi sonucuna göre ortalamalar incelendiğinde 45 yaş üstü olanların sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü ve etik kaygılar açısından besin seçimi düzeylerinin 18-24 ve 25-44 yaş aralığındakilere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 45 yaş üstü bireylerin duygu-durum, uygunluk, duyuşal görünüm ve fiyat açısından besin seçimi düzeyleri 18-24 yaş aralığındakilere göre anlamlı olarak daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.12: Besin Seçimlerinin Yaşlara Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

<i>Besin Seçimi</i>	<i>Yaş</i>	<i>n</i>	\bar{X}	<i>s.s</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>Scheffe</i>
<i>Sağlık</i>	18-24 arası ^A	486	2,90	,73	5,11	0,006**	C>A
	25-44 arası ^B	413	2,97	,76			C>B
	45 yaş üstü ^C	88	3,17	,62			
<i>Duygu- durum</i>	18-24 arası ^A	486	3,12	,68	6,058	0,002**	C<A
	25-44 arası ^B	413	2,99	,70			
	45 yaş üstü ^C	88	2,91	,75			
<i>Uygunluk</i>	18-24 arası ^A	486	3,11	,67	3,079	0,046*	C<A
	25-44 arası ^B	413	3,00	,75			
	45 yaş üstü ^C	88	2,96	,76			
<i>Duyusal Görünüm</i>	18-24 arası ^A	486	3,39	,58	4,967	0,007**	C<A
	25-44 arası ^B	413	3,30	,62			
	45 yaş üstü ^C	88	3,20	,62			
<i>Doğal İçerik</i>	18-24 arası ^A	486	2,67	,84	51,004	0,001**	C>A
	25-44 arası ^B	413	3,03	,86			C>B
	45 yaş üstü ^C	88	3,55	,62			
<i>Fiyat</i>	18-24 arası ^A	486	3,26	,67	34,103	0,001**	C<A
	25-44 arası ^B	413	2,88	,72			
	45 yaş üstü ^C	88	2,97	,81			
<i>Ağırlık Kontrolü</i>	18-24 arası ^A	486	2,46	,83	7,294	0,001**	C>A
	25-44 arası ^B	413	2,51	,89			C>B
	45 yaş üstü ^C	88	2,84	,85			
<i>Aşinalık</i>	18-24 arası	486	2,70	,74	1,159	0,314	
	25-44 arası	413	2,75	,83			
	45 yaş üstü	88	2,82	,76			
<i>Etik Kaygılar</i>	18-24 arası ^A	486	2,24	,86	17,031	0,001**	C>A
	25-44 arası ^B	413	2,39	,85			C>B
	45 yaş üstü ^C	88	2,81	,87			
<i>Genel Besin Seçimi</i>	18-24 arası	486	2,92	,45	2,471	0,085	
	25-44 arası	413	2,91	,48			
	45 yaş üstü	88	3,03	,50			

**P<0.01; *P<0.05; Tek Yönlü Anova Testi Yapılmıştır.

4.11. Besin Seçimlerinin Sigara-Alkol Kullanımına Göre Farklılıklarının Belirlenmesi

Besin seçim düzeylerinin sigara/alkol kullanımına göre farklılık düzeyleri Tablo 4.13'te gösterilmiştir. Tablo 4.13 incelendiğinde katılımcıların besin seçimi düzeylerinin sigara alkol kullanımlarına göre farklılığının %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=3,582$; $p=0,001$). Ortalamalar incelendiğinde sigara/alkol kullanmayanların ($2,96\pm0,46$) genel besin seçimi düzeylerinin kullananlara göre ($2,85\pm0,48$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır ($p=0,001$). Katılımcıların sağlık ($t:3,481$; $p=0,001$), doğal içerik ($t:4,486$; $p=0,001$), aşinalık ($t:2,640$; $p=0,008$) ve etik kaygılar ($t:4,248$; $p=0,001$) açısından besin seçimi düzeylerinin sigara/alkol kullanımlarına göre farklılığının %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde sigara/alkol kullanmayanların ($3,01\pm0,70$) sağlık alt boyutu açısından besin seçimi düzeylerinin kullananlara göre ($2,83\pm0,78$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Sigara/alkol kullanmayanların ($2,98\pm0,84$) doğal içerik alt boyutu açısından besin seçimlerinin sigara alkol kullananlara göre ($2,72\pm0,91$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Sigara/alkol kullanmayanların ($2,78\pm0,77$) aşinalığa içeriklere göre besin seçimlerinin sigara alkol kullananlara göre ($2,64\pm0,82$) daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde sigara/alkol kullanmayanların ($2,43\pm0,87$) etik kaygılara göre besin seçimlerinin sigara alkol kullananlara göre ($2,18\pm0,86$) daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 4.13: Besin Seçimlerinin Sigara-Alkol Kullanımına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Besin Seçimi	Sigara-Alkol Kullanımı					
	n	\bar{X}	s.s	t	p	
Sağlık	Hayır	676	3,01	0,70	3,481	0,001**
	Evet	311	2,83	0,78		

Tablo 4.13: (Devam) Besin Seçimlerinin Sigara-Alkol Kullanımına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Duygu-durum	Hayır	676	3,07	0,69	1,618	0,106
	Evet	311	3,00	0,71		
Uygunluk	Hayır	676	3,06	0,71	0,443	0,658
	Evet	311	3,03	0,74		
Duyusal Görünüm	Hayır	676	3,34	0,59	0,494	0,621
	Evet	311	3,32	0,63		
Doğal İçerik	Hayır	676	2,98	0,84	4,486	0,001**
	Evet	311	2,72	0,91		
Fiyat	Hayır	676	3,09	0,71	1,298	0,195
	Evet	311	3,03	0,77		
Ağırlık Kontrolü	Hayır	676	2,54	0,86	1,341	0,180
	Evet	311	2,46	0,87		
Aşinalık	Hayır	676	2,78	0,77	2,64	0,008**
	Evet	311	2,64	0,82		
Etik Kaygılar	Hayır	676	2,43	0,87	4,248	0,001**
	Evet	311	2,18	0,86		
Genel Besin Seçimi	Hayır	676	2,96	0,46	3,582	0,001**
	Evet	311	2,85	0,48		

**P<0.01; Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

4.12. Enneagram Kişilik Tiplerinin Sigara-Alkol Kullanımıyla Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu

Enneagram Kişilik Tiplerinin sigara/alkol kullanımına göre karşılaştırma analizleri Tablo 4.14'te gösterilmiştir. Tablo 4.14 incelendiğinde en yüksek oranda sigara/alkol kullanan veya kullanmayan katılımcıların büyük çoğunluğunun sırasıyla %24,4 (n=76) ve 22,6 (n=153) oranıyla TİP 4 kişilik tipine sahip bireyler olduğu belirlenmiştir. Sigara/alkol kullandığını veya kullanmadığını belirtilen katılımcılar arasında en düşük orana sahip Enneagram tipleri ise sırasıyla %2,6 (n=8) ve %2,7 (n=18) ile Tip 6 ve Tip 8 mizaçlı bireyler olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların sigara/alkol kullanımları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür (X^2 :13,847; p=0,086).

Tablo 4.14: Enneagram Kişilik Tiplerinin Sigara-Alkol Kullanımıyla Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu

Kişilik Tipleri		Sigara/Alkol		X ²	p
		Hayır	Evet		
TİP1	n	48	17	13,847	0,086
	%	7,10%	5,50%		
TİP2	n	125	58		
	%	18,5%	18,6%		
TİP3	n	101	35		
	%	14,9%	11,3%		
TİP4	n	153	76		
	%	22,6%	24,4%		
TİP5	n	62	33		
	%	9,2%	10,6%		
TİP6	n	22	8		
	%	3,3%	2,6%		
TİP7	n	76	51		
	%	11,2%	16,4%		
TİP8	n	18	13		
	%	2,7%	4,2%		
TİP9	n	71	20		
	%	10,5%	6,4%		
Toplam	n	676	311		
	%	100,0%	100,0%		

X²:Ki-Kare Analizi Yapılmıştır. #Yüzdeler sütunlara göre verilmiştir.

4.13. Besin Seçimlerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıkların Belirlenmesi

Besin seçimlerinin medeni duruma göre farklılıklarına ait analiz sonuçları Tablo 4.15'te gösterilmiştir. Tablo 4.15 incelendiğinde katılımcıların medeni

durumlarına göre genel besin seçimi düzeyleri arasında farklılık istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur (t:-2,869; p=0,004). Alt boyutları açısından incelendiğinde sağlıklı besin seçimi düzeylerine göre (t:-2,960; p=0,003), fiyata göre (t:5,289; p=0,001), ağırlık kontrolüne göre (t:-2,660; p=0,008), aşinalığa göre (t:-3,912; p=0,001), etik kaygılara göre (t:-6,556; p=0,001) ve doğal içeriklere göre besin seçimi (t:-9,576; p=0,001) düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılığının %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (t:-2,869; p=0,004). Ortalamalar incelendiğinde evli olanların genel besin seçimi düzeyi, sağlıklı besin seçimi düzeyleri, ağırlık kontrolüne göre, aşinalığa göre, etik kaygılara göre ve doğal içeriklere göre besin seçimi düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Buna karşın bekar olanların fiyata göre besin seçimi düzeylerinin evli bireylere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Duyusal görünüme göre besin seçimi düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılığının %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (t:-2,050; p=0,041). Ortalamalar incelendiğinde evli olanların duyusal görünüme göre besin seçimi düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 4.15: Besin Seçimlerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Besin Seçimi	Medeni					
	Durum	n	\bar{X}	s.s	t	p
Sağlık	Bekar	666	2,91	0,73	-2,960	0,003**
	Evli	321	3,05	0,73		
Duygu-durum	Bekar	666	3,06	0,70	0,906	0,365
	Evli	321	3,02	0,69		
Uygunluk	Bekar	666	3,06	0,70	0,430	0,668
	Evli	321	3,04	0,76		

Tablo 4.15: (Devam) Besin Seçimlerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Duyusal	Bekar	666	3,36	0,60	2,050	0,041*
Görünüm	Evli	321	3,28	0,62		
Doğal İçerik	Bekar	666	2,72	0,86	-9,576	0,001**
	Evli	321	3,26	0,79		
Fiyat	Bekar	666	3,16	0,69	5,289	0,001**
	Evli	321	2,90	0,77		
Ağırlık Kontrolü	Bekar	666	2,46	0,84	-2,660	0,008**
	Evli	321	2,62	0,90		
Aşinalık	Bekar	666	2,67	0,78	-3,912	0,001**
	Evli	321	2,87	0,77		
Etik Kaygılar	Bekar	666	2,23	0,84	-6,556	0,001**
	Evli	321	2,61	0,88		
Genel Besin Seçimi	Bekar	666	2,90	0,45	-2,869	0,004**
	Evli	321	2,99	0,49		

**p<0.01; *p<0.05; Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

4.14. Besin Seçimlerinin Diyet Yapma Durumlarına Göre Farklılıklarının Belirlenmesi

Besin seçimlerinin diyet yapma durumlarına göre farklılıklarına ait analiz sonuçları Tablo 4.16'da gösterilmiştir. Tablo 4.16 incelendiğinde katılımcıların sağlıklı besin seçimi (t:-3,656; p=0,001), doğal içeriğine göre besin seçimi (t:-4,040; p=0,001), duyuşal görünüme göre, (t:4,079; p=0,001), ağırlık kontrolüne göre besin seçimi (t:-4,045; p=0,001) ve aşinalığa göre (t:4,158; p=0,001) besin seçimi düzeylerinin diyet yapma durumlarına göre farklılığının %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde diyet yapanların yapmayanlara kıyasla besin tercihlerini sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolüne göre daha yüksek seviyede yapmış oldukları saptanmıştır. Buna karşın diyet yapmayanların duyuşal görünümlere ve aşinalığa göre besin seçimi düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Fiyatına göre besin seçimi düzeylerinin diyet yapma durumlarına göre farklılığının %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (t:2,557; p=0,011).

Ortalamalar incelendiğinde diyet yapmayanların fiyatına göre besin seçimi düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir ($p=0,011$).

Tablo 4.16: Besin Seçimlerinin Diyet Yapma Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Besin Seçimi	Diyet Yapma	n	\bar{X}	s.s	t	p
Sağlık	Hayır	853	2,92	0,74	-3,656	0,001**
	Evet	134	3,17	0,68		
Duygu-durum	Hayır	853	3,07	0,69	1,899	0,059
	Evet	134	2,94	0,78		
Uygunluk	Hayır	853	3,07	0,69	1,901	0,058
	Evet	134	2,94	0,85		
Duyusal Görünüm	Hayır	853	3,36	0,57	4,079	0,001**
	Evet	134	3,14	0,75		
Doğal İçerik	Hayır	853	2,85	0,87	-4,040	0,001**
	Evet	134	3,18	0,84		
Fiyat	Hayır	853	3,10	0,71	2,557	0,011*
	Evet	134	2,93	0,84		
Ağırlık Kontrolü	Hayır	853	2,47	0,85	-4,045	0,001**
	Evet	134	2,79	0,91		
Aşinalık	Hayır	853	2,77	0,76	4,158	0,001**
	Evet	134	2,47	0,88		
Etik Kaygılar	Hayır	853	2,36	0,87	1,055	0,292
	Evet	134	2,28	0,92		
Genel Besin						
Seçimi	Hayır	853	2,93	0,46	0,339	0,735
	Evet	134	2,91	0,50		

** $p<0.01$; * $p<0.05$; Bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

4.15. Enneagram Kişilik Tiplerinin Diyet Yapma Durumlarının Belirlenmesi

Enneagram kişilik tiplerinin diyet yapma durumlarının karşılaştırılmasına ait analiz sonuçları Tablo 4.17'de gösterilmiştir. Tablo 4.17 incelendiğinde diyet yapmayan katılımcılar arasında en yüksek orana sahip Enneagram tipleri sırasıyla TİP 4 (%23,7; $n=202$), TİP 2 (%19,5; $n=166$) ve TİP 3 (%13,4; $n=114$) olarak belirlenmiştir. Diyet yapmayan katılımcıların en düşük oranı kapsadığı Enneagram

tipleri ise sırasıyla TİP 6 (%3; n=26), TİP 8 (%3,3; n=28) ve TİP 1 (%6,7; n=57) olarak belirlenmiştir. Diyet yaptığını beyan eden katılımcılar arasında en yüksek orana sahip Enneagram kişilik tipleri sırasıyla TİP 4 (%20,4; n=27), TİP 7 (% 17,2; n=23) TİP 3 (%16,4; n=22) olarak saptanmıştır. Diyet yapanlar içerisinde en düşük orana sahip Enneagram tipleri ise TİP 8 (%2,2; n=3), TİP 6 (%3; n=4) ve TİP 1 (%6; n=8) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların diyet yapma durumları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür ($X^2:9,337$; $p=0,315$).

Tablo 4.17: Enneagram Kişilik Tiplerinin Diyet Yapma Durumlarının Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu

Kişilik Tipleri	Diyet Yapma		X^2	p	
	Hayır	Evet			
TİP1	n	57	8	9,337	0,315
	%	6,70	6,00		
TİP2	n	166	17		
	%	19,5	12,7		
TİP3	n	114	22		
	%	13,4	16,4		
TİP4	n	202	27		
	%	23,7	20,1		
TİP5	n	77	18		
	%	9,0	13,4		
TİP6	n	26	4		
	%	3,0	3,0		
TİP7	n	104	23		
	%	12,2	17,2		

Tablo 4.17: (Devam) Enneagram Kişilik Tiplerinin Diyet Yapma Durumlarının Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu

TİP8	n	28	3
	%	3,3	2,2
TİP9	n	79	12
	%	9,3	9,0
Toplam	n	853	134
	%	100,0	100,0

X²:Ki-Kare Analizi Yapılmıştır. #Yüzdeler sütunlara göre verilmiştir.

4.16. Besin Seçimi Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılıkların Belirlenmesi

Besin seçimi düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılıklarına ait analiz sonucu Tablo 4.18’de gösterilmiştir. Tablo 4.18 incelendiğinde katılımcıların duygu durumuna (F:6,666; p=0,001), duyuşal görünümüne (F:4,456; p=0,001), doğal içeriğe (F:6,225; p=0,001) ve fiyata (F:22,486; p=0,001) göre besin seçimi düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılığının %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Farklılığın kaynağının incelenmesi için yapılan Scheffe testi sonucuna göre işsiz olanlar ile 20.000 TL üzerinde geliri olanlar arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç ortalamalar incelendiğinde işsiz olanların: 1) duygu-duruma, duyuşal görünümüne göre besin seçimi düzeylerinin 20.000 TL üzerinde geliri olanlara göre; 2) fiyata göre besin seçimi düzeylerinin aylık geliri 5.500 TL üzerinde geliri olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna karşın işsiz olduğunu beyan eden katılımcıların doğal içeriğe göre besin seçimi düzeylerinin aylık geliri 20.000 TL üzerinde geliri olanlara göre anlamlı olarak daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.18: Besin Seçimi Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonucu

Gelir		Sağlık	Duygu- durum	Uygunluk	Duyusal Görünüm	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygılar	Genel Besin Seçimi
İşsizim ^A	\bar{X}	2,94	3,13	3,09	3,39	2,77	3,25	2,50	2,71	2,34	2,95
	s.s	0,72	0,69	0,68	0,58	0,87	0,65	0,87	0,78	0,87	0,46
5.500 TL altında ^B	\bar{X}	3,03	2,85	3,01	3,24	3,09	2,98	2,42	2,76	2,38	2,90
	s.s	0,68	0,77	0,84	0,69	0,73	0,78	0,84	0,83	0,80	0,45
5.500- 10.000 ^C	\bar{X}	2,93	3,07	3,05	3,37	2,99	3,01	2,54	2,84	2,46	2,95
	s.s	0,75	0,71	0,72	0,59	0,88	0,74	0,86	0,82	0,91	0,49
10.000- 20.000 ^D	\bar{X}	3,03	2,94	3,02	3,23	3,07	2,82	2,55	2,69	2,31	2,89
	s.s	0,76	0,68	0,76	0,63	0,88	0,77	0,88	0,78	0,87	0,49
20.000 TL üzeri ^E	\bar{X}	2,81	2,77	2,86	3,15	3,06	2,64	2,50	2,78	2,31	2,78
	s.s	0,71	0,66	0,77	0,59	0,75	0,70	0,76	0,76	0,83	0,43
Anova Sonucu	F	1,371	6,666	1,552	4,456	6,225	22,486	0,271	0,989	0,793	2,191
	p	0,242	0,001**	0,185	0,001**	0,001*	0,001*	0,896	0,412	0,530	0,068
Scheffe		A>E		A>E	A<E	A>C,D		,E			
		A>E		A>E	A<E	A>C,D		,E			

**p<0.01; Tek yönlü Anova Analizi Yapılmıştır.

4.17. Kadın ve Erkeklerin Enneagram Kişilik Tiplerine Göre BKİ Değerleri

Kadın ve erkeklerin Enneagram kişilik tiplerinin BKİ gruplarıyla karşılaştırılmasına ait analiz sonuçları Tablo 4.19’da gösterilmiştir. Tablo 4.19 incelendiğinde kadın bireylerde büyük çoğunluğu oluşturan: zayıf olan katılımcıların %25.2’sinin (n=26) TİP 4; normal kilolu olanların %27’sinin (n=139); hafif şişman olanların %20’sinin (n=30); şişman olanların %22,2’sinin (n=18) TİP 4 kişilik tipinde olduğu belirlenmiştir. Obez veya hafif şişman kadınlar arasında en az orana sahip Enneagram mizacının TİP 8 (sırasıyla %1,2, n=1; %2, n=3) olduğu saptanmıştır. Zayıf

kadın bireyler içerisinde en düşük orana sahip Enneagram tipi ise Tip 6 (%1; n=1) olarak belirlenmiştir. Kadın bireylerin BKİ düzeyleri ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($X^2:30,900$; $p=0,157$).

Erkek bireylerde zayıf olan iki katılımcıdan birinin TİP 2 ve TİP 9 kişilik tipinde olduğu belirlenmiştir. Erkek katılımcıların normal kiloda olanları arasında TİP 5 (%15,9; n=11) ve TİP 7 (%15,9; n=11) karakter tipi çoğunluğu oluşturmaktadır. Hafif şişman olan erkek bireylerin %21,7'sinin (n=10) TİP 3, %17,4'ünün ise TİP 5 olduğu belirlenmiştir. Son olarak şişman olan erkek katılımcıların %27,3'ünün (n=6) TİP 9, %22,7'sinin (n=5) ise TİP 5 kişilik tipinde olduğu saptanmıştır. TİP 6 karakteri ile uyum gösteren obez erkek bireye rastlanmamış olup TİP 2, 3, ve 8'li obez birey sayıları ise 1 olarak belirlenmiştir. Erkek bireylerin BKİ düzeyleri ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($X^2:18,363$; $p=0,785$).

Tablo 4.19: Kadın ve Erkeklerin Enneagram Kişilik Tiplerinin BKİ Gruplarıyla Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu

Cinsiyet	Kadın					Erkek			
	Kişilik Tipi	BKİ				BKİ			
		Zayıf	Normal	Hafif Şişman	Şişman (Obez)	Zayıf	Normal	Hafif Şişman	Şişman (Obez)
TİP1	n	5	28	12	7	0	8	3	2
	%	4,9	5,4	8,0	8,6	0,0	11,6	6,5	9,1
TİP2	n	25	100	27	15	1	9	5	1
	%	24,3	19,5	18,0	18,5	50,0	13,0	10,9	4,5
TİP3	n	11	67	22	15	0	10	10	1
	%	10,7	13,0	14,7	18,5	0,0	14,5	21,7	4,5
TİP4	n	26	139	30	18	0	7	7	2
	%	25,2	27,0	20,0	22,2	0,0	10,1	15,2	9,1
TİP5	n	9	37	19	6	0	11	8	5
	%	8,7	7,2	12,7	7,4	0,0	15,9	17,4	22,7
TİP6	n	1	16	2	5	0	3	3	0
	%	1,0	3,1	1,3	6,2	0,0	4,3	6,5	0,0
TİP7	n	18	65	20	5	0	11	4	4
	%	17,5	12,6	13,3	6,2	0,0	15,9	8,7	18,2

Tablo 4.19: (Devam) Kadın ve Erkeklerin Enneagram Kişilik Tiplerinin BKİ Gruplarıyla Karşılaştırılmasına Ait Analiz Sonucu

TİP8	n	5	18	3	1	0	2	1	1
	%	4,9	3,5	2,0	1,2	0,0	2,9	2,2	4,5
TİP9	n	3	44	15	9	1	8	5	6
	%	2,9	8,6	10,0	11,1	50,0	11,6	10,9	27,3
Toplam	n	103	514	150	81	2	69	46	22
	%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
X ²	30,900					18,363			
p	0,157					0,785			

X²:Ki-Kare Analizi Yapılmıştır. #Yüzdeler sütunlara göre verilmiştir.

Enneagram Kişilik Tiplerinin BKİ Ortalamalarına ait analiz sonuçları Tablo 4.20'de gösterilmiştir. Tablo 4.20 incelendiğinde Enneagram Kişilik Tiplerinin BKİ ortalamalarının hepsinde normal aralıklarda olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4.20: Enneagram Kişilik Tiplerinin BKİ Ortalamalarına Ait Analiz Sonucu

Kişilik Tipleri	BKİ		Grup BKİ
	ort.	s.s	
TİP1	24,19	4,88	Normal
TİP2	23,28	5,33	Normal
TİP3	24,04	4,50	Normal
TİP4	22,72	4,67	Normal
TİP5	24,12	5,12	Normal
TİP6	24,59	4,95	Normal
TİP7	22,93	4,53	Normal
TİP8	22,68	3,76	Normal
TİP9	24,46	5,48	Normal

5. TARTIŞMA

Bu tez çalışmasının amacı bireylerin baskın karakter özelliklerinin besin seçimlerine olan etkilerinin olup olmadığının araştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda ortaya koyulan hedeflerin temelinde sağlıklı veya sağlıksız besin tercihlerinin altında yatan nedenlerin kökeninde sahip olunan karakterin etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca besin seçimlerini etkileyen duygu-durum, uygunluk, duyuşal görünüm, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik kaygılar gibi bireylerin genel besin seçimlerini etkileyen faktörlerin baskın karakteristik kişilik tiplerine göre farklılık içerip içermediği başlıca araştırma konusu olmuştur. İlk kez bu çalışmada elde edilen bulgular Enneagram kişilik tipleri ile besin seçimi arasındaki kesişim noktalarını ortaya koyarak literatüre Beslenme ve Diyetetik alanında önemli bilimsel katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmaya dahil olan 987 katılımcının Enneagram kişilik tipleri dağılımı incelendiğinde oranı en yüksek olan iki mizacın sırasıyla TİP 4 (%23,2; n=229) ve TİP 2 (%18,5; n=185) olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.2). Geliştirilen farklı ölçeklerle Enneagram mizacının belirlemeye yönelik olarak yürütülen çalışmalarda, Türk popülasyonunun büyük çoğunluğunun Enneagram mizacının TİP 2 (yardımsever) kişilik tipi ile uyumlu olduğunu göstermektedir (BOZİK, 2021; FINDIKÇI & GÜMÜŞOĞLU, 2022; GÜNDÜZ & KESKİN, 2019). Örneğin, Bozik (2018) tarafından yayınlanan bir çalışmada, Şirin (2020) tarafından geliştirilen Enneagram Türkiye Kişilik Envanteri (ETKE) kullanılarak kişilik tipi belirlenen 388 bireyin %25,5'inin (n=99) TİP 2 mizaç yapısında olduğu rapor edilmiştir (BOZİK, 2021). Birçok çalışmada Türkiye'de yaşayan yabancı uyruklular ve turistlerin gözünden Türk imajı, halkının yardımsever olduğu şeklindedir (İNANIR & ONGUN, 2019; TAŞOĞLU vd., 2021; UÇAK, 2017). Türk Toplumda TİP 2 sayısının fazla görülüşü, Türk halkının yardımsever kişilik yapısına sahip oluşundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmamız bu konuda nispeten literatürü desteklemektedir.

Türkiye'de yaşayan bireylerin besin tercihlerini etkileyen motivasyon kaynakları ile ilgili olarak Girgin ve Karakaş (2017) tarafından yapılan bir çalışmada; katılımcıların besin seçimlerinde en etkili rolü oynayan etkenin duyuşal faktörler

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duyusal görünümün ardından gelen diğer faktörlerin ise sırasıyla; fiyat, uygunluk, ruh hali, doğal gıda, sağlık, kilo kontrolü, inanç ve aşinalık, ile politik nedenlerin olduğu bildirilmiştir (GİRGİN & KARAKAŞ, 2017). Bu bağlamda çalışmamızın sonuçları literatür bulgularını desteklemektedir. Bu çalışmada da literatürle uyumlu olarak araştırmaya dahil olan katılımcıların besin seçimlerini etkileyen en önemli faktörlerin duyusal görünüm, duygu-durum ve uygunluk olduğu buna karşın etik kaygıların, ağırlık kontrolünün ve aşinalığın ise bireylerin besin seçimindeki etkisinin daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (Tablo 4.3).

Enneagram kişilik tipleri ve besin seçimleri arasındaki ilişki durumu ile ilgili olarak literatürde doğrudan bir araştırmaya rastlanılmamakla birlikte kişilik ile duygusal açlık arasındaki ilişki durumunun belirlenmesi amacıyla birçok farklı kişilik ölçeğinin geliştirilerek kullanıldığı görülmektedir (ŞAHİN, 2019). Enneagram kişilik tipleri ve besin seçimi konuları ile ilgili olarak literatür taraması yapıldığında bu konuların ayrı ayrı araştırıldığına çok sayıda kaynağa ulaşılabilmektedir. 2018 yılında Gadd tarafından yürütülen bir araştırmanın sonucunda: Enneagram TİP 1 kişiliğin korku veya kaygı; TİP 2 kişiliğin duygusal açlık, sadakat ve aşinalık ve TİP 5 kişiliğin gıdaların fiyatıyla ilişkili olarak besin tercihlerini yaptığı sonucuna ulaşılmıştır (GADD A, 2018). Yürütülen bu tez çalışmasında da TİP 2 kişilik mizacına sahip bireylerin besin seçimlerinde duygu-durum, uygunluk, duyusal görünüm ve fiyat alt boyutları ile en yüksek ilişki düzeyini gösterdiği belirlenmiştir. Gadd'ın çalışmasından farklı olarak besin seçiminde aşinalık alt boyutu ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 6 kişiliğinde olduğu belirlenmiştir (GADD A, 2018). Bu duruma TİP 6 kişiliklerin güven duyma ve ait olma mizaç özelliklerinin ön planda oluşunun sebep olabileceği düşünülmektedir. Birincioğlu (2021) TİP 6 kişiliklerin aşına oldukları durumları önceliklediklerini ifade etmiştir (BİRİNCİOĞLU, 2021). Yine farklı olarak literatürde korku ve kaygıların TİP 1 kişilik tipinde olduğu ifade edilirken (GADD A, 2018); bu çalışmada besin seçiminde sağlık, ağırlık kontrolü ve etik gibi kaygı kaynaklı tutumların en yüksek ilişki düzeyinin TİP 3 kişilik tipinde olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.4). Tip 3 kişiliklerin; olumlu imaj ve mükemmele yakın dış görünüş gibi özelliklere sahip olma istekleri var olduğu için (BİRİNCİOĞLU, 2021), sağlık ve ağırlık kontrollerine dikkat edecekleri düşünülmektedir.

Enneagram TİP 2 mizaçlı bireylerin yiyeceklere daha çok duygu yoğunluğuyla yaklaşmasının, TİP 8 mizaçlıların ise “Ye ya da yenil” ideolojisini benimseyerek yemeği bir zafer olarak algıladıkları rapor edilmiştir (ACARKAN vd., 2020). Benzer sonuçların elde edildiği bu çalışmada genel besin seçimi ile en yüksek ilişki düzeyi gösteren Enneagram kişilik tipinin kadınlarda TİP 2 erkeklerde ise TİP 8 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.5-6). Türk toplumunda kadınlara erken yaşlardan itibaren yüklenen sorumlulukların ve toplumsal beklentinin erkeklerden daha fazla olması ve kadınların küçük yaşlardan itibaren duygusal sorunlarla daha fazla baş etmek zorunda kalmaları (AYTEKİN, 2022), yemeklere de duygu yoğunluğuyla yaklaşarak bu farklılığın oluşması şeklinde açıklanabilir.

Bir başka çalışmada TİP 1 kişilik tipi ile uyumlu olan bireylerin besin seçiminin sadece öğün seçmekle alakalı olmadığı, aynı zamanda ahlaki bir seçim olarak değerlendirilebileceği ifade edilmektedir. Ayrıca gıdaların menşei, içerikleri ve üretim şartlarının TİP 1 mizaçlı bireyler için oldukça önemli olduğu da belirtilmektedir (GADD A, 2018). Bir başka ifadeyle Enneagram TİP 1 olarak tanımlanan bireylerin besin seçimleri ile ilişkili olan belirleyici faktörlerin etik kaygılar ve besinlerin doğal içeriğinin olduğu ifade edilmektedir. Ancak yürütülen bu çalışmada doğal içerik yönünden besin seçimi düzeylerinin TİP 3 ile TİP 6 kişilik tiplerinde anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 4.7). TİP 3’lerin toplumsal tercihlere önem verme eğilimleri, TİP 6’ların ise doğal yaşamın güvenli sular olduğunu düşünmeleri ve doğal içerikli besinlerin onları tedirgin etmemesi, doğal içerik yönünden besin seçimi yapmaya itebilir (KABAK, 2011).

Altıntaş ve Özgen tarafından yayınlanan bir raporda kişilik yapılarından sorumluluk alt boyutunun duygusal yeme ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (ALTINTAŞ & ÖZGEN, 2017). Aslan ve arkadaşları tarafından hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışma sonucunda da elde edilen bulgular da benzer şekilde uyumluluk göstermektedir. Çalışmalarda sorumluluk seviyelerinin artması ile stres düzeylerinde meydana gelen artışın duygusal yemeyi tetiklediği ifade edilmektedir (ÜNAL ASLAN vd., 2022). Bu çalışmada ise sorumluluk tutum ve davranışı yüksek olarak tanımlanan kişilik tiplerinden TİP 2, 4 ve TİP 5 kişilik tiplerindeki duyguduruma göre besin seçimlerinin TİP 9 kişilik tipine göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 4.8). TİP 9’larda sorumlulukları olsa dahi

harekete geçememe eğilimleri daha fazladır. Kişisel önceliklerini ertelemektedirler (BİRİNCİOĞLU, 2021).

İlgili araştırma neticesinde TİP 8 kişiliklerin temel motivasyonlarında sorumluluk davranışından ziyade yönetme, yön verme tutumlarının olduğu görülmektedir (D. R. RİSO & HUDSON, 1996). Bununla birlikte stres hattında TİP 5'in olumsuz özelliklerinden sorumluluğu paylaşamama dolayısıyla yük altına gelme durumu TİP 8 kişilikleri de duygusal yemeye sürükleyebilir. Bu çalışmada da TİP 2, 4 ve 5'te olduğu gibi TİP 8'de de duygu-duruma göre besin seçimlerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4.8).

ERÇİN (2018) tarafından yapılan bir çalışmada kişilik tiplerinin kadınlar ve erkeklerde farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde yalnızca TİP 3 kişilikte anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Subaş vd. tarafından geliştirilen 27 maddelik Enneagram Kişilik Ölçeği kullanılarak Enneagram karakterleri belirlenen kadınların %7,9'unun erkeklerin ise %16,1'inin TİP 3 mizacına sahip olduğu belirtilmiştir (ERÇİN, 2018). TİP 3'ler için dış gözle imaj oluşturmak önemlidir (BİRİNCİOĞLU, 2021). Bu birbirini destekleyen çalışmalara; kadınların erkeklere göre imajlarını dışardan bir gözle değil kendi iç görüşleriyle oluşturuyor olmaları sebep olabilir. Yürütülen bu tez çalışmasında ise kadın katılımcıların büyük çoğunluğunun (%25,1) TİP 4'te, erkek katılımcıların büyük çoğunluğunun (%17,3) TİP 5 kişilik tipinde olduğu belirlenmiştir. Kişilik tipleri ile cinsiyetler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.10). Bu çalışmada katılımcıların çoğunluğunun öğrenciler ve akademisyenlerden oluşması, TİP 5 kişiliklerin meslek seçiminde akademisyenliği daha fazla tercih ediyor olmaları (ACARKAN, 2022), bununla birlikte diğer meslek gruplarının olmamasının da etkili olabileceği düşünülmektedir. Bir sonraki araştırmanın eşit dağılımlı farklı meslek grupları tercih edilerek yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürdeki araştırmalar cinsiyet ile besin seçimi tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve kadın tüketicilerin sağlık alt boyutuna verdikleri önemin, erkeklere göre daha yüksek olduğunu savunmaktadır (STEPTOE vd., 1995). Bu çalışmada ise literatüre ek olarak kadınların duyusal görünüme ve ağırlık kontrolüne göre besin seçimi düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek seviyede

olduğu saptanmıştır (Tablo 4.11). Buradan yola çıkarak kadın katılımcıların hem besinsel hem de bedensel olarak dış görünüşe önem verdikleri sonucuna varılabilir. Kadın katılımcıların ise büyük çoğunluğunun (%25,1) TİP 4 kişilik tipinde olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.10). Ağırlık kontrolüne dikkat etme alt boyutu kapsamına giren; demografik analizlerde sorguladığımız diyet yapan kişilerin oranı ise birbirini doğrular şekilde %20.1 ile TİP 4 kişilik tipinde olduğu belirlenmiştir. Ancak katılımcıların diyet yapma durumları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Tablo 4.19). Bu bağlamda ilgili çalışmada kadınların besin seçerken erkeklere göre daha çok ağırlık kontrolünü önemsedikleri ortaya koyulmuştur.

Kötü beslenme alışkanlıkları ve kişilik tipleri arasındaki ilişki incelendiğinde, ASLAN (2022), tarafından yayınlanan bir çalışmada katılımcılara uygulanan 10 maddelik bir kişilik ölçeğinin alt boyutlarından olan deneyimlere açıklık olgusu ile bireylerin kötü beslenme alışkanlıkları ve fastfood tüketimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu rapor edilmiştir (ÜNAL ASLAN vd., 2022). Bu çalışmada ise deneyimlere açıklık tutumuna zıt olan aşinalığa göre besin seçimlerinin sigara/alkol kullanmayanlarda ($2,78 \pm 0.77$) sigara alkol kullananlara göre ($2,64 \pm 0.82$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4.13). Benzer şekilde bu çalışma bulgularında sırasıyla TİP 4 (%24,4), TİP 2 (%18,6) ve deneyimlere açık yönüyle bilinen TİP 7 (%16,4) kişiliğin sigara/alkol tüketimlerinin daha fazla olduğu gözlenmektedir. Ancak arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür. Yani bu bulgular deneyimlere açık kişilik tiplerinin kötü beslenme alışkanlıklarına daha yatkın olabileceği görüşünü destekler niteliktedir.

“Araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeyleri ile besin tercihleri arasında anlamlı bir farklılık var mı?” sorusuna ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; işsiz olanların duygu-duruma ve duyuşal görünümüne göre besin seçimi düzeylerinin 20.000 TL üzerinde geliri olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülürken gelir seviyesi yüksek olanların ise işsiz olanlara göre besin seçerken daha çok doğal içeriğine dikkat ettikleri görülmektedir (Tablo 4.18). ESİN ve ark. (2012) tarafından yapılan bir sistematik analizde de çalışmamıza benzer şekilde bireylerin gelir seviyesi arttıkça, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında da artış olduğu ifade edilmektedir. Çalışmada

düşük sosyo-ekonomik ve eğitim seviyesinin beslenme tutumlarını olumsuz etkilediği ifade edilmiştir (ESİN & AKTAŞ, 2012). Bu araştırmada ise örneklelimizi oluşturan meslek gruplarından öğrencilerin (işsiz) ve çalışan kesimin benzer oranlarda olması bununla birlikte aradaki sosyo-ekonomik düzeyinin ters orantıda olması, gelir düzeyinin arasındaki farklılıkları tespit etmemizde çalışmamızı güçlü kılmaktadır.

Ortalamalar incelendiğinde evli olanların genel besin seçimi düzeyi, sağlıklı besin seçimi düzeyleri, ağırlık kontrolüne göre, aşinalığa göre, etik kaygılara göre, doğal içeriklere göre ve duyuşsal görünüme göre besin seçimi düzeylerinin daha yüksek seviyede istatikselsel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bekar olanların ise fiyata göre besin seçimi düzeylerinin daha yüksek seviyede anlamlı bulunmuştur (Tablo 4.15). Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde medeni durum ile yeme tutum, farkındalık ve besin seçimleri arasında istatikselsel açıdan anlamlı farklılık bulunmadığı bildirilmiştir (AYAR, 2020; KARATAŞ & MÜFTÜOĞLU, 2020).

“Araştırmaya katılan bireylerin Enneagram kişilik tipleri ile BKİ grupları arasında anlamlı bir ilişki var mı?” sorusuna ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; kadın katılımcılarda hafif şişman (%20.0) ve şişman (%22.2) olan bireylerin TİP 2 kişilik tipinde olduğu belirlenmiş olup kadın bireylerin BKİ düzeyleri ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Tablo 4.19). Kadın katılımcılarda duyuşsal açlığın daha fazla görüldüğü olması (SOLAK, 2020), BKİ oranlarının daha yüksek çıkıyor olmasına zemin hazırlamaktadır. Ancak Şahin (2019)’in yaptığı çalışmada, Framson vd. tarafından geliştirilen Yeme Farkındalığı ölçeği (YFÖ-30) kullanılmış ve çalışmamızdan farklı olarak TİP 1, TİP 5 VE TİP 6 kişilikler ile BKİ grupları arasında şişman kategorisinde istatikselsel anlamlı bir farklılık saptanmıştır (T. ŞAHİN, 2019). Bunun sebebi araştırmadaki tiplerin hareket-eylem kabiliyetinin diğer tiplere oranla düşük olması etkili olabilir (GADD A, 2018).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tez çalışmasının temel amacını “neden bazı insanlar sağlıklı yemek seçimleri yapabiliyorken bazıları yapamıyor?”, “insanların yemekler konusundaki tercihleri kişilik özelliklerinden etkileniyor mu?” sorularına cevap bulma arayışı oluşturmuştur. Çalışma ile ilgisi bulunan literatür incelendiğinde ortaya çıkan sonuç, kişilik tipleri ile besin tercihleri ve yeme davranışı arasında ilişki olabileceği yönündedir (ALTINTAŞ & ÖZGEN, 2017; ÇELİK, 2018; GADD A, 2018). Bu çalışmada ise özellikle Enneagram kişilik tipleri ile besin seçim düzeyleri arasında güçlü ilişkiler olduğu gösterilmiştir. Genel besin seçimi ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 2 kişilik tipi olduğu belirlenmiş olup 2 değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 4.4). Bu bulgular değerlendirildiğinde Enneagram kişilik tipleri ile besin seçiminin ilişkili olabileceği ortaya konulabilmektedir.

- 1) Bireylerin yaptıkları besin tercihlerinde kişilikleri sebebiyle altında yatan motivasyonlarının bilinmesinin beslenme eğitimi ve danışmanlığı verilirken daha çok bireye özgü yaklaşım sağlanarak danışmanlıktaki başarıyı artıracakını düşündürmektedir. Literatürle uyumlu olarak bu çalışmada TİP 2 kişiliklerin duygu-durum ve duygusal görünümüne önem vererek besin seçimi yaptıkları görülmektedir. Dolayısıyla duygusal açlık yaşama ihtimali yüksek olan bu bireylerin danışmanlık sürecine psikoterapinin eşlik etmesinin uygun görülebileceği düşünülmektedir.
- 2) Diğer tiplerde olmasa da özellikle TİP 7 kişilik mizacına sahip bireylerin impulsları ile hareket etme karakteristik bir davranış olarak tanımlanmaktadır (KARABULUT, 2007). Zararlı beslenme alışkanlıklarına yatkınlığı görülen bu tiplerin yeme tutum, davranış ve bozukluklarına yapılacak müdahalenin dürtüsellik kontrolünü de içermesinin tedaviyi daha güçlü kılacağı düşünülmektedir.
- 3) Beslenme ve diyet tedavisi sürecinde listelerin hastanın kişilik özelliklerine (dürtüsellğine, disiplinine, mükemmeliyetçiliğine ya da savrukluğuna) uygun olarak hazırlanması bireylerin doğru besin seçimi

eğitimine daha rahat yn verilmesini sağlayacaktır. Bireylerin Enneagram kişilik tiplerinin bilinmesinin diyetisyen-hasta iletişimine katkı sağlayarak diyete uyum sürecini ve yaşam boyu sürdürülebilir yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacağı düşünülmektedir.

- 4) Enneagram kişilik özelliklerinden bağımsız olarak bireylerin besin tercihlerini; aldığımız demografik verilerden yaş aralıkları, gelir durumları, diyet yapıyor olmaları, medeni durumları ve sigara/alkol tktyor olmaları gibi faktörlerin de anlamlı Şekilde etkilediği görülmektedir. Bireylerin besin tercihlerinin sadece kişilikleriyle bağıntılı olmadığı çevresel faktörlerden de etkilendiği ifade edilebilir.
- 5) Araştırmada katılımcıların kendisi tarafından cevaplanan öz-değerlendirme ölçekleri uygulanmıştır. Daha doğru ve kapsamlı yorumlar yapabilmek amacıyla nitel teknikleri içeren veya çeşitli müdahaleler planlanarak deneysel ya da yarı deneysel özellikte araştırmalar yapılabilir.
- 6) Literatürde Enneagram kişilik tipleri ile besin seçimleri arasındaki ilişkilerin araştırılmasına dair çalışmaların azlığı sebebiyle kişilik konusu ile besin, beslenme tercihleri, duygusal açlık konuları arasında etkileşimler ve nedenselliklerin ortaya konulacağı daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKLAR

- ACARKAN, İ. (2022). *Enneagram ile Kendini Keşfet* (R. ŞAHİN, Ed.; 5. baskı). Timaş Yayınları.
- ACARKAN, İ., SERTTÜRK, S., & KUTLUCA, A. (2020). *İlişkilerin 9 Rengi* (3. baskı). Kurtuba Kitap.
- ALEXANDER, M., & SCHNİPKE, B. (2020). The Enneagram: A Primer for Psychiatry Residents. *The American Journal of Psychiatry*, 15(3), 2-5. <https://doi.org/10.1176/APPI.AJP-RJ.2020.150301>
- ALTINTAŞ, M., & ÖZGEN, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810.
- AYAR, Ş. (2020). *Öz Şefkatin Yeme Tutumu, Besin Seçimi ve Beden Kitle İndeksi ile İlişkisinin Araştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi.
- AYTEKİN, M. (2022). *Psikolojik Danışmanların Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşleri ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- BEYAZ SİPAHİ, B. (2023). Obezite ve Yoksulluk: Türkiye Örneği. *Erciyes University Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences*, 64, 73-79. <https://doi.org/10.18070/ERCIYESIIBD.1061750>
- BİRİNCİOĞLU, F. N. (2021). *Alışveriş Bağımlılığı ve Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- BOZİK, F. B. (2021). *Evli Bireylerin Enneagram Kişilik Tipleriyle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- CÜCELOĞLU D. (2003). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi.

- ÇELİK, F. (2018). Tüketicilerin Besin Seçimi ve Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Hacettepe Üniversitesi]. İçinde G. Balint, B. Antala, C. Carty, J.-M. A. Mabieme, I. B. Amar, & A. Kaplanova (Ed.), *Uniwersytet śląski* (C. 7, Sayı 1). <https://doi.org/10.2/JQUERY.MIN.JS>
- ÇELİK GÜZEL, E. (2023). *Doğum Şeklinin, Okul Çağı Çocuklarında Obezite ve Alerjik Hastalıklar Üzerine Etkisi.*
- DİKMEN, D., İNAN-EROĞLU, E., GÖKTAŞ, Z., BARUT-UYAR, B., & KARABULUT, E. (2016). Validation of a Turkish version of the food choice questionnaire. *Food Quality and Preference. Food quality and preference*, 52, 81-86.
- DİKMEN, D., & PEKCAN, G. (2013). Besin Ögesi Örüntü Profili: Toplu Beslenme Hizmeti Veren Kuruluşlarda Uygulanan Menülerin Değerlendirilmesi . *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 41(3), 234-241.
- ERÇİN, H. Ş. (2018). *Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Enneagram Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.* [Uzmanlık Tezi]. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- ESİN, N., & AKTAŞ, E. (2012). Çalışanların Sağlık Davranışları ve Etkileyen Faktörler: Sistemik İnceleme. *İ.Ü.F.N. Hem. Derg.*, 20(2), 166-176.
- FINDIKÇI, İ., & GÜMÜŞOĞLU, N. K. (2022). Yöneticilerin Kişilik ve Demografik Özellikleri Arasındaki İlişki: Türkiye’de Aile Şirketlerine DKT Uygulaması. *Sosyolojik Bağlam Dergisi*, 3(1), 36-58.
- GADD A. (2018). *The Enneagram of Eating: How the 9 Personality Types Influence Your Food, Diet, and Exercise Choices.* . İçinde *Inner Traditions/Bear & Company. Free Book.: C. ISBN: 9781620558287.* Inner Traditions/Bear & Company. Free Book.
- GİRGİN, G. K., & KARAKAŞ, B. (2017). Türklerin Gıda Tercihlerinde Etkili Olan Motivasyonların Belirlenmesi. *Balikesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(38), 425-448.

- GÜNDÜZ, E., & KESKİN, N. (2019). Yaratıcı Liderlik Geliştirmede Enneagram Öğretisinin Rolü. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 2(2), 169-186.
- HOOK, J. N., HALL, T. W., DAVIS, D. E., VAN TONGEREN, D. R., & CONNER, M. (2021). The Enneagram: A systematic review of the literature and directions for future research. *Journal of Clinical Psychology*, 77(4), 865-883. <https://doi.org/10.1002/JCLP.23097>
- İNANIR, A., & ONGUN, U. (2019). Yeşilova Salda'yı Ziyaret Eden Turistlerin Deneyimlerinin İncelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 1028-1041.
- KABAK, S. (2011). *Enneagramın 7. Sınıf Matematik Öğretiminde Grup Çalışmasına Etkisi Üzerine Bir Araştırma* [Doktora Tezi]. DEÜ.
- KARA, N. Ş., & DÖNMEZ, A. (2022). Enneagram Personalty Types In Sports. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 73-81. <https://doi.org/10.29228/ROLJOURNAL.54886>
- KARABULUT, Y. (2007). *Yeni Kişilik Teorisi Enneagram ve Din Psikolojisi Açısından Kullanım Alanları* [Basılmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- KARATAŞ, Y. F., & MÜFTÜOĞLU, S. (2020). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Durumlarının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 3(1), 24-33.
- KILIÇLAR, A., & ŞAHİN, A., & SARIKAYA, S., & BOZKURT, İ. (2017). Kişilik tiplerinin tat tercihlerine etkisi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 5(3), 93-117..
- LAİTİNEN, J. (2002). Stress-Related Eating and Drinking Behavior and Body Mass Index And Predictors of This Behavior. *Preventive Medicine*, 34(1).
- LEWİN, K. (1943). Forces behind food habits and methods of change. *Bulletin of the National Research Council*, 108(1043), 35-65.

LİU, Y. (2003). Developing a scale to measure the interactivity of websites. *Journal of Advertising Research*, 43(2), 207-217.

NARANJO, C. (1994). *Character and neurosis: An integrative view*.

ÖNAL, D., & OKUDU, C. (2023). Pandemi Döneminde Bireylerin Sezgisel Yeme Davranışı, Depresyon ve Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 11-21. <https://doi.org/10.48124/HUSAGBILDER.1160327>

ÖZTÜRK, E., & TEKELİ, S. (2021). Tüketicilerin Besin Seçim Güduları: Y ve Z Kuşaklarının Karşılaştırılması. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 147-182.

RİSO, D., & HUDSON, R. (1999). *The wisdom of the Enneagram: The complete guide to psychological and spiritual growth for the nine personality types*. (C. 20). Bantam Books.

RİSO, D. R., & HUDSON, R. (1996). *Personality types: Using the Enneagram for Self-Discovery*.

SOLAK, İ. (2020). *18-30 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Açlık ve Yeme Davranışında Etkili Psikolojik Faktörler* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.

STEPTOE, A., POLLARD, T., & WARDLE, J. (1995). Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: The Food Choice Questionnaire. *Appetite*, 25, 267-284.

ŞAHİN, T. (2019). *Kişilik Özelliklerinin Yeme Davranışıyla İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

TANRIVERDİ, D., SAVAŞ Esen, GÖNÜLLÜOĞLU, N., KURDAL, E., & BALIK, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39.

- TAŞOĞLU, N., MALKAWI, O., AL-AMEER, A., & MUSTAFA, E. (2021). Türkiye'deki Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Gözünde Türkiye İmajı. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(23), 100-128.
- TAŞTAN, K. (2019). Development and Validation of a Personality Type Inventory Based on Enneagram. *Konuralp Tıp Dergisi*, 11(1), 112-120.
- UÇAK, S. (2017). Irak'ta Yabancı Dil Olarak Türkçe Öğrenen Öğrencilerin Türkiye, Türkler ve Türkçe Algısı. *Electronic Turkish Studies*, 12(14).
- ÜNAL ASLAN, K. S., CANTEKİN, I., & TAR, E. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Yeme Davranışları Üzerine Etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(1), 69-75. <https://doi.org/10.5961/HIGHEREDUSCI.958398>
- VAN STREİN, T., & BAZELIER, F. G. (2007). Perceived Parental Control of Food Intake is Related to External, Restrained and Emotional Eating in 7–12-Year-Old Boys And Girls. *Appetite*, 49, 618-625.
- WHO. (2010). A Healthy Lifestyle – WHO Recommendations. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> adresinden erişildi.

EKLER

EK 1 – Taştan Kişilik Tipi Ölçeği

Anketin bu bölümü kişilik özellikleriniz ile ilgilidir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen parantezin içine (x) işareti koyunuz.

TAŞTAN KİŞİLİK TİPİ ÖLÇEĞİ								
	Aşağıdaki sorular kişilik tipinizi belirlememize yardımcı olacaktır. Lütfen genel yaşantınızı dikkate alarak her bir soru için size en uygun kutucuğa işaret koyunuz.							
No	Yaşınız:..... Cinsiyet:1-K () 2-E () Mesleğiniz:.....	0-Kesinlikle hayır	1-Hayır	2-Kısmen Hayır	3-Ne evet ne hayır	4-Kısmen evet	5-Evet	6-Kesinlikle evet
	Bütün seçenekleri değerlendirdiğim için eyleme geçmekte zorlanırım.							
	Detaylar konusunda çok hassasım.							
	Eleştirel bir bakış açısına sahibim.							
	Neyin tehlikeli ya da zararlı olacağını hemen tespit ederim.							
	Yaptığım işi en ince ayrıntısına kadar düşünür, öyle yaparım.							
	Alçakgönüllü biriyim.							
	Can sıkıntısına hiç tahammül edemem.							
	İnsanların benimle, lafı evirip çevirmeden dosdoğru konuşmalarını isterim.							
	Takdir edilmek benim için çok önemlidir.							
	Bir iş verdiğim insan çok yavaş çalışırsa, işi ondan alıp kendim tamamlarım.							
	Çok azimli biriyim.							
	Çok çalışkan biriyim.							
	Elimi attığım hemen her işin altından kalkarım.							
	Her zaman ulaşmak istediğim bir hedefim vardır.							
	Her zaman yapacak işim vardır.							
	Çabuk kırılabilirim.							
	Çok hassas bir insanım.							
	Çok yoğun duygular yaşarım.							
	Estetik anlayışım çok gelişmiştir.							
	Sık sık hüzünlenirim.							
	Araştırmacı biriyim.							
	Ayrıntılara çok dikkat ederim.							
	Gözlem yeteneğim çok iyidir.							
	Hayal dünyam çok gelişmiştir.							
	Sanatçı ruhluym.							
	Kendimi emniyette hissetmek için sürekli tetikte olmam gerekir.							
	Riske girmekten hoşlanmam.							
	Şüpheliğim risk almama engel olur.							
	Yönetici pozisyonunda olmaktan rahatsızlık duyarım.							
	Aktif ve sosyal bir insanım.							
	Bitmek tükenmek bilmeyen bir enerjiye sahibim.							

Genelde neşeli biriyim.								
Girdiğim ortama neşe saçırım.								
Girdiğim her savaşı kazanamayabilirim ama düşmanlarım beni kolay kolay unutamazlar.								
Her işi başarabilirim.								
Her zaman kendi başıma buyruk olmayı tercih ederim.								
Herkesten farklı olduğumu düşünürüm.								
Sıra dışı olmak benim için önemlidir.								
Tartışmalarda kolay kolay geri adım atmam.								
Birine açıkça öfkelenmekte zorlanırım.								
En çok kaçındığım şey çatışmadır.								
En önemli özelliğim barışçı ve uyumlu olmaktır.								
Huzur ve sükûneti korumak için elimden gelen her şeyi yaparım.								
Sabırlı biriyim.								



EK 2 – Besin Seçimi Ölçeği

Anketin bu bölümü sizin besin seçimi davranışınız ile ilgilidir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen parantezin içine (x) işareti koyunuz.

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

32	...orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır				
33	...genellikle yediğim besin olmasıdır				
34	...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır				
35	...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır				
36	...ucuz olmasıdır				



EK 3 - Sosyodemografik Özellikler Anket Formu

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1) Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2) Yaşınız: 18-24 arası 25-44 arası 45-64 arası 65 yaş ve üzeri

3) Ağırlığınız:(kg)

4) Boyunuz:(cm)

5) Medeni durumunuz: Evli Bekâr

6) Aylık toplam geliriniz: 0-4250 TL 4251-8000 TL 8001-15.000 TL 15.000 ve üzeri

7) Eğitim durumunuz nedir?

İlkokul veya ortaokul Lise Önlisans veya Lisans Lisansüstü

7) Mesleğiniz nedir?

İşçi-çalışan Serbest Meslek Memur Yönetici Diğer.....

8) Herhangi bir kronik hastalığınız var mı? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

Diyabet Tansiyon Böbrek Hastalıkları Tiroit Diğer.....

9) Uyguladığınız özel bir diyet planı var mı?

10) Sigara/alkol tüketiminiz var mı? Varsa hangisi? Tüketim sıklığınızı yazınız. (Örneğin; sigara-günde 3-4 dal şeklinde)

11) Antidepresan ilaç kullanıyor musunuz? Kullanıyorsanız adı nedir?
.....

12) Kullandığınız bir besin takviyesi, ilaç var mı?

EK 4- Ölçek İzin Belgeleri

