

Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi

Personality trait's effects on eating behaviors

Merih Altıntaş¹

Utku Özgen²

Received Date: 30 / 06 / 2017

Accepted Date: 22 / 09 / 2017

Öz

Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmanın örneklemini, İstanbul Gelişim Üniversitesi İdari İktisadi ve Sosyal Bilimler Fakültesi'nde değişik bölümler ve sınıflarda öğrenim görmekte olan 420 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Araştırma verileri "Uluslararası Kişilik Envanteri Kısa Formu" ile "Hollanda Yeme Davranışı Testi" ölçekleri kullanılarak toplanmış ve veriler SPSS 23.0 paket programı ile Tanımlayıcı İstatistiksel Metotlar (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) ve Lineer Regresyon analizi ile çözümlenmiş, sonuçlar % 95 güven aralığında, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda; kişilik yapısı olarak "içedönüklük", "duygusal dengesizlik" ve "yeniliklere kapalı olmak" özelliklerinin "duygusal yeme" davranışını %18.7 oranında yordadığı; kişilik yapısı olarak "sorumluluk" özelliğinin, "kısıtlayıcı yeme" davranışını %5.5 oranında yordadığı ve kişilik yapısı olarak "dışadönüklük", "duygusal dengesizlik", "gelişime açık olmak", "yeniliklere kapalı olmak" özelliklerinin ise "dışsal yeme" davranışını %6.3 olarak yordadığı tespit edilmiştir. Sonuçlar biyolojik ve sosyal bir davranış olan yemek yeme davranışında, kişilik yapısının bu davranış üzerindeki etkisini, psikolojik ve öznel taraflarını ortaya koyması bakımından, multidisipliner yaklaşımların dikkatle üzerinde durması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Kişilik Yapısı, Duygusal Yeme, Kısıtlayıcı Yeme, Dışsal Yeme

Abstract

Aim of this research is to examine the effects of personality trait on eating behaviors. This research conducted with 420 students from various majors and classes in Istanbul Gelişim University, Faculty of Administrative Economics and Social Sciences. The research data were collected using the "International Personality Inventory Short Version" and the "Dutch Eating Behaviour Questionnaire" and the data were analyzed by Descriptive Statistical Methods (Frequency, Percent, Average, Standard deviation) and Linear Regression analysis with SPSS 23.0 package program. The results were evaluated at 95% confidence interval, $p < 0.05$ significance level. As the result of the research following were found; "introversion", "emotional imbalance", and "being closed to new ideas" personality traits predicted emotional eating behaviour by 18.7%, "conscientiousness" personality trait predicted restrained eating behaviour by 5.5%, and "extraversion", "emotional imbalance", "openness to experience", and "being closed to new ideas" personality traits predicted external eating behavior by 6.3%. The results show that multidisciplinary approaches should be carefully considered in order to reveal the psychological and subjective aspects of the influence of personality on eating behavior which is both biological and social behaviour.

Keywords: Personality, Emotional Eating, Restrained Eating, External Eating

1. Giriş

Yemek yeme eylemi doğumdan ölüme kadar sürdürülen, hayatta kalmak için gerekli en basit ve en önemli ihtiyaçtır. Yaşamın başlangıcında itkisel, daha sonra sosyal öğrenme yolu ile öğrenilen yeme davranışı, biyopsikososyal bir olgu olarak son yıllarda üzerine ciddiyle durulan bir çalışma alanı olmuştur. Yeme davranışına bu ilginin bir sebebi de tüm dünyada ve ülkemizde

¹ Psikiyatri Uzmanı, Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, merihaltintas@yahoo.com

² Bahçeşehir Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, utku.ozgen@hotmail.com

giderek artan obezite problemidir. Obezite diyabet, kalp hastalığı, kanser, eklem problemleri, solunum problemleri ve psikiyatrik problemler gibi pek çok hastalık riskleriyle ilişkisi nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunudur. Obezite bu hastalıklarda artışın yanı sıra yaşam kalitesinde düşüş, ekonomik kayıplar, iş gücü verimliliğinin azalması gibi psikososyal problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu sorun sadece obez bireyi değil, aileyi, iş çevresindekileri, dolayısıyla toplumu da etkileyen bir hastalıktır. Obezitenin etiolojisinde genetik yatkınlık önemli bir role sahip olmakla birlikte bunun dışında pek çok etken rol oynamaktadır. Son yıllarda obezite artışındaki ivmenin yükselmesinde çevresel faktörlerin rolü büyük önem taşımaktadır. Obezitenin çevre olarak tanımlanan bu faktörlerde fiziksel aktivitenin azalması, yağ ve şekerden zengin yüksek kalorili besin içeriği düşük işlenmiş gıdaların tüketiminde artış temel rol oynamaktadır.

Bununla birlikte bu ortamda bazı insanların obez olurken hala bazı insanların normal kiloda kalabilmesi obeziteyle ilişkili faktörlerin araştırılmasını gerekli kılmaktadır. Araştırmalarda yeme davranışında biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler araştırılmaya devam etmektedir. Psikolojik faktörlerden en önemlisi olan kişilik yapısı üzerine çalışmalara yabancı literatürde rastlanmaktadır. Ancak ülkemizde yeme konusunda özellikle kişilik yapısı üzerine bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu bağlamda çalışmanın amacı ve önemi kişilik yapısının yeme davranışı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın alt problemleri ise şunlardır:

Kişilik yapısı, emosyonel yeme biçimini yordamakta mıdır?

Kişilik yapısı, dışsal yeme biçimini yordamakta mıdır?

Kişilik yapısı, kısıtlayıcı yeme biçimini yordamakta mıdır?

2. Literatür

Yeme davranışı bireyin beslenmeyle ilgili tüm bilgi, düşünce, davranış ve duygularını oluşturan eğilim şeklinde ifade edilebilir. Bu davranış fizyolojik, sosyal, demografik, coğrafi, ekonomik, kültürel koşullarla birlikte, bireyin algısı, besinlerle ilgili önceki deneyimleri ve beslenme durumundan etkilenir.

Yemek yeme işlevinde duyguların önemli ve etkili olduğu bilinmektedir. Emosyonel yeme olumsuz duygulara cevaben aşırı yeme eğilimini anlatan bir kavramdır. Kişi olumsuz duyguları azaltmaya yönelik bir başatma mekanizması olarak yemek yemektir. Bu durumda kişinin fizyolojik olarak aç olmamasına rağmen gıda alımı olmaktadır (Macht, M. ve Simons, G., 2011). Psikosomatik teoriye (Bruch, 1973) göre, emosyonel yeme, erken yaşlardaki hatalı ve kafa karıştırıcı yaşanmışlıklar, açlık ve doyma durumlarının iç içe geçmesi sonucu strese cevap olarak verilen yanlış yeme davranışı biçimidir. Emosyonel yeme olumsuz duygulanım ile yeme ile elde edilen ödül hissi arasında koşullu ilişki gelişen kişilerde ortaya çıkabilir. Örneğin çocukluk yaşantısında yemek yemeyi rahatlatıcı bir durum olarak kullanan kişilerde veya çocuklukta duygularını yansıtmayı ya da düzenlemeyi öğrenmemiş kişilerde bu durum gözlenebilir (Topham, G. L., ve ark., 2011, 261–264). Stres anında gözlenen fizyolojik reaksiyonlar ile olumsuz emosyonlar sonrası vücudun gösterdiği reaksiyonlar, beslenme sonrası oluşan tokluk hissine benzemektedir. Bu durumda gastrik motilite yavaşlar, şekerin kan dolaşımına geçişi uyarılır ve böylece açlık hissi baskılanarak iştah kaybı ve besin alımının azalması gerçekleşir, bu doğal süreçtir. Ancak bazı bireyler olumsuz duygusal uyarılarla karşılaştıklarında besin alımının azalması beklentisinin aksine besin alımında artış gözlenmektedir. Bu teoriye göre bu

kişiler iştah gibi içsel uyarılara ya da açlık ve tokluk hislerine cevap olarak değil emosyonlarına cevap olarak yemektirler (Machteld, 2003, 294.)

Emosyonel yemenin bilinçli ve bilinçsiz komponentleri olduğu söylenebilir. Stresi ortadan kaldırmak için yemeye yönelme bilinçli iken, duygularını tam olarak ayırtıramayan kişiler için otomatik bir reaksiyon olan yönü de bulunmaktadır. Emosyon düzenlemeyi yani duygulanımın yeme davranışını kontrol edemeyen kişiler olumsuz duygulanımlarını azaltmak için yemek yerler. Obez bireylerde depresif belirtiler sık görülür. Obez bireylerin bu şekilde gıda alımına yönelmesi olumsuz duygulanımlarını azaltmak için kullandıkları bir baş etme yöntemi olduğu düşünülmektedir. Olumsuz duygulanımla aşırı yemenin baş edilemeyen emosyonlara karşı, kompulsif yeme davranışı olduğu bilinmektedir. Emosyonel yemede sıkılırken, boş dururken ya da yalnızken duygu yoğunluğunu dağıtmak amacıyla yeme görülebildiği gibi daha sıklıkla görünen, açık bir emosyona, öfke kızgınlık ya da irritasyon gibi, tepki olarak yemeyiz (Vansant ve Hulens, 2006, 123). Besin alımının artması ve azalmasını etkileyen stres, toplam besin alımı miktarını iki şekilde etkilemektedir. Stres kronikleşmişse genellikle bireylerin enerji yoğunluğu yüksek olan şekerli ve yağlı yiyeceklere yönelmesine neden olmaktadır. Bu da enerji alımını oldukça yükselterek obeziteye sebep olabilir (Torres ve Nowson, 2007, 889).Yapılan çalışmalarda yaşanan stres karşısında yeme isteği yönündeki uyarılar, kişinin kilo almasına ve obezite gelişmesine neden olan bir faktör olarak gösterilmiştir. Stres ve yeme arasındaki ilişki cinsiyetler arasında farklılık göstermektedir. Genellikle erkeklerin stresle baş etme araçları öncelikle alkol tüketimi ve sigara içimi olurken, kadınlar daha fazla yeme eğilimindedir (Laitinen, 2002, 30). Duygusal stres altındayken, emosyonel yeme davranışı olan bireyler emosyonel yeme problemi olmayanlara göre daha fazla besin tüketirken, besin tercihleri fazla şekerli ve yüksek yağlı besinler yönünde olmaktadır (Macht ve Mueller, 2007, 669).

Dışsal yeme teorisine göre bazı kişiler dışsal gıda uyarılarına başkalarına göre daha hassastır. Bu kişiler fizyolojik açlık hissetmeksizin, ortamdaki yiyeceğin kokusu, görünüşü, lezzeti gibi özelliklerine karşı var olan yüksek duyarlılık sonucu yerler (Evers, 2011, 318). Dışsal yeme teorisinde psikosomatik teorideki gibi bireyler kendi içsel açlık ve tokluklarına karşı duyarlı değildirler. Bu noktada psikosomatik teori ile dışsal yeme teorisini arasındaki en büyük ayırıcı durum yemenin başlama nedenidir. Dışsal yeme davranışı olan bireyler sadece akıllarında yemek yokken, besinin varlığında, kokusu veya görünüşü gibi özelliklerinden etkilendikleri için aşırı yerler (Van Strein ve Bazelier, 2007, 618-625). Dışsal yemesi olanlarda, besinin kokusu, görünüşü gibi uyarı varlığında yüksek yanıt verme davranışı gerçekleşir. Psikosomatik teoriye göre emosyonel yemesi olanlar dışsal bir uyarıya cevap olarak değil kişinin kendi emosyonlarında meydana gelen değişikliğe yanıt olarak yerler. Psikosomatik teorisinin ve dışsal yemeteorisinin etiyolojilerinin farklı olmasının yanı sıra benzerlikleri de vardır. İki teoride de “aşırı yeme davranışı” vardır ve yeme eyleminin diyet yapma sonucu ortaya çıkmasından ziyade o süreçte diyetle olma ön plandadır (Strien ve Schippers, 1995, 587). Bruch’ın teorisi yanlış açlık farkındalığı ile aşırı yemeyi ilişkilendirmiştir. Bu teori ile de açlık yaşantısının sadece içgüdüsel olmadığına yani öğrenilmiş bir tarafı olduğuna da dikkat çekilmiştir.

Kısıtlama Teorisine göre kısıtlama, gıdalara karşı duyulan arzu ile bu arzuya direnme çabası yeme davranışımızda belirleyici etkiye sahiptir. Kısıtlama yeme arzusuna karşı gösterilen bir kognitif çabadır. Kısıtlayıcı yeme davranışında kişi, ihtiyaç duyduğu kadar besini almak yerine yemeğinin miktarını azaltma davranışı içinde olup, besinlere karşı duyulan arzu ile bu arzuya direnme çabasıdır. Kısıtlayıcı yeme davranışı olanlar sürekli çok yediklerinden yakınılar ve

kilolu olmaktan kaçınmak için sürekli yeme davranışını kısıtlarlar. Kısıtlayıcı davranışı olmayanlarda bu korku yoktur, gıda alımının sonuçlarından endişe etmezler Kısıtlama teorisindeki “disinhibisyon hipotezi”ne göre ise kısıtlamalı tarzda yiyeceklerin otokontrolleri bazı olaylar sonucu geçici olarak bozulmaktadır. Kısıtlayıcı yeme davranışı içinde olan kişiler kısıtlama yapmayanlara göre stres anında aşırı yemeye daha fazla eğilimlidirler. Kısıtlayıcı yeme davranışında olanlar sık sık diyet yapmaktadırlar. Bu nedenle bu bireylerin aşırı yediklerini düşündüklerinde diyetlerinin bozulduğunu düşünerek kısıtlamalarını bir süreliğine sona erdirmektedirler (Herman, ve Polivy, 1980, 208–225). Tüm bu yeme davranışları tıknırcasına yeme, obezite ve diğer yeme patolojilerinde etiyolojik faktörler olarak kabul edilmektedir ve bundan ötürü problemlili yeme davranışları olarak kabul edilebilirler (Strien ve Schippers, 2007, 587).

Araştırmalar yeme davranışının bir tutum olabileceğine dair bilgiler sunmaktadır. Tutumlar ise kişiliğin bir parçasıdır. Kişilik; belirli olaylarda insanların motivasyon, davranış ve farkındalığını etkileyen, genetik geçmişten kaynaklanan ve tarih boyunca öğrenilen, dış çevre ve durumlardan etkilenen bir dizi kavramı içeren (Yöyen, 2017a, 35-50), bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu, kendisini diğer bireylerden ayıran, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak (Yöyen, 2017b, 492-500) doğumdan ölüme kadar süren dinamik bir süreçtir ve bireyin duygu, yetenek, kültür, eğitim, gelenek, sevinç, üzüntü, konuşkanlık, sinirlilik, konuşma şekli gibi konuların hepsini diğerlerinden farklı kılan çeşitli psikolojik dinamikleri içerir. Bireyin bu bireysel zihinsel, fiziksel ve duygusal özellikleri davranış ve yaşam biçimine yansır (Yöyen, 2017c, 123-129).

Literatürde kişiliğin gelişimine ilişkin birçok kuram mevcuttur. Bu kuramlardan biri de Beş Faktör Kişilik Modeli'dir. Modelde bireyin kişiliğinin beş temel boyuttan oluştuğunu, her boyutun birbirine zıt iki niteliği temsil ettiği kabul edilmektedir. Dışadönüklüğe karşı içedönüklük, sorumluluğa karşı dağınıklık (özdisiplinsizlik), yumuşakbaşlılığa karşı düşmanlık, duygusal dengeye karşı duygusal dengesizlik ve son olarak gelişime açıklığa karşı yeniliklere kapalı olmak diye tanımlanan bu boyutlar, birbirine zıt nitelikleri taşımaktadır (Yöyen, 2016, 1308-1321). Beş Faktör Modeli kendi başına teori olmaktansa daha çok kişilik özellikleri teoreminin kavramlarını benimser, yani insanlar yıllar boyunca sabit bireysel farklılıklarıyla her durum içerisinde, duygu, davranış ve düşünceleri içeren şekilde karakterize edebilir (Ohi, ve ark., 2016, 34-41; White, Hendrick ve Hendrick, 2004, 1519-1530). Duygusal denge kişinin dünyayı ne derece tehlikeli ve kontrolünün dışında hissettiğiyle tanımlanır. Gelişime Açıklık kişinin ne derece entelektüel uyarıcılara, değişime ve çeşide ihtiyaç duyduğuyla tanımlanır. Dışadönüklük kişinin ne derece ilgiye ve sosyal ilgiye ihtiyaç duyduğu ile tanımlanır. Uyumluluk kişinin diğer insanlarla ne derece hoş ve uyumlu ilişkiler kurduğuyla tanımlanır. Sorumluluk kişinin ne derece konvansiyonel kurallara, normlara ve standartlara uymayı tercih ettiği ile tanımlanır. (Choi ve Shin, 2017, 163-171).

3. Yöntem

3.1. Örneklem

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 1-4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise araştırma kapsamında çalışmaya gönüllü olarak katılan 420 öğrenciden oluşturulmuştur. 196'sı (%46,7) erkek, 224'ü (%53,3) kadın olan katılımcılar, 18 – 26 yaş aralığında ve yaş ortalaması 20,5 olarak saptanmıştır.

3.2. Veri toplama araçları

Uluslararası Kişilik Envanteri Kısa Formu (IPISV): Costa ve McCrae tarafından oluşturulan Beş Faktör Kişilik Modeli üzerinden, Goldberg (1999) tarafından geliştirilen Uluslararası Kişilik Envanteri Kısa Versiyonu'nun (IPISV), Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yöyen (2016) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinde, bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeği olan IPISV, toplam 40 sorudan ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları şunlardır: “dışadönüklük”, “içedönüklük”, “sorumluluk”, “dağınıklık”, “duygusal dengesizlik”, “gelişime açıklık”, “yeniliğe kapalılık”, “uyumluluk”, “düşmanlık”. Güvenilirlik çalışmasında tüm ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.82'dir. Alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri ise şu şekildedir; “dışadönüklük- içedönüklük” alt boyutu için 0.74, “duygusal dengesizlik” alt boyutu için 0.75, “sorumluluk- dağınıklık” alt boyutu için 0.70, “gelişime açıklık-yeniliğe kapalılık” alt boyutu için 0.68 ve son olarak “uyumluluk-düşmanlık” alt boyutu için 0.55 (Yöyen, 2016, 1308-1321).

Hollanda Yeme Davranışı Testi (DEBQ):

Hollanda Yeme Davranış testi Van Strien ve arkadaşları tarafından 1986 yılında geliştirilmiştir. 33 maddeden oluşan bir anket formudur. Bozan tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan test 2009 yılında Türkçe'ye kazandırılmıştır. Anket yeme davranışını kendi içerisinde duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme olmak üzere 3 alt boyutta değerlendirmektedir. Testin skorlamasında herhangi bir cut-off noktası olmaksızın, 3 alt boyut skoru kendi içinde likert değerlendirilip, toplam puanın yüksek olması yeme davranışı ile ilgili olumsuzluğu göstermektedir. DEBQ'nin Türkçe versiyonun da ilk 10 soru kısıtlayıcı yeme, 11-23 arası sorular duygusal yeme, 24-33 arası ise dışsal yeme davranışını değerlendiren sorulardır. Dışsal yeme skalasında bulunan 31. soru ise ters sorudur. Ankette yer alan maddeler 5'li likert skalası ile değerlendirilmektedir (1: hiçbir zaman, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık, 5: çok sık). Testin toplam skoru ve 3 alt boyut kendi içinde değerlendirilmektedir (Gündüz, 2016, 44).

3.3. Veri analizi

Veriler SPSS 23.0 paket programı ile Tanımlayıcı İstatistiksel Metotlar (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) ve Lineer Regresyon analizi ile çözümlenmiş, sonuçlar % 95 güven aralığında, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Ölçekler vasıtası ile elde edilen nicel veri setinin güvenilirlik katsayıları; yeme davranışı ölçeği alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının 0,812 ile 0,954 arasında, kişilik envanteri alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının 0,622 ile 0,814 arasında olduğunu göstermektedir.

Kişilik tipi düzeylerinin yeme davranışı düzeylerini yordayıp yordamadığını tespit edebilmek amacıyla yeme davranışı türlerinin bağımlı ve kişilik tiplerinin bağımsız değişken olduğu üç farklı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizleri backward yöntemi ile yapılarak anlamsız olan bağımsız değişkenlerin model dışında bırakılması ve anlamlı olanların yer alması sağlanmıştır. Regresyon analizleri için oluşturulan modelde yer alan bağımsız değişkenlerin çoklu doğrusal bağlantı sorunu olup olmadığını tespit etmek amaçlı VIF ve tolerans değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerlerinin 0,889 ile 1,00 arasında olması ve VIF değerlerinin istenen aralıkta, 1-3 arasında, olduğu tespit edilmiş ve bağımsız değişkenlerin çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığı tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin oto korelasyon olup olmadığını tespit etmek amaçlı Durbin Watson değeri hesaplanmış ve değerlerin 1,629 ile 1,812 ile 2'ye yakın ve arzu edilen bir değer olarak, otokorelasyon sorunu olmadığı tespit edilmiştir.

4. Bulgular

Tablo 1. Duygusal yeme davranışı ile kişilik tipleri arasında yordama ilişkisinin olup olmadığının tespiti için yapılan regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Model (Bağımsız değişkenler)	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	Collinearity Statistics	
		B	Std. Hata				Beta	Tolerans
	Sabit	1,283	,223		5,748	,000		
Duygusal Yeme	İçedönük kişilik yapısı	-,134	,059	-,115	-2,285	,023	,860	1,163
	Duygusal dengesizlik	,380	,060	,311	6,354	,000	,905	1,105
	Yeniliklere Kapalı olmak/ Gelişime açık olmamak	,106	,043	,118	2,475	,014	,945	1,058
$R^2=0,101$, ($F=15,507$, $p=0,000$)							DW=1,803	

Duygusal yeme davranış düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden içedönüklük kişilik yapısı düzeyinin ($\beta=-0,115$, $p=0,023$) negatif yönlü anlamlı, duygusal dengesizlik kişilik tipi düzeyinin ($\beta=0,311$, $p=0,000$) pozitif yönlü anlamlı, yeniliklere kapalı olmak/ gelişime açık olmamak ($\beta=0,118$, $p=0,014$) kişilik tipi düzeyinin pozitif yönlü anlamlı olarak, duygusal yeme davranış düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. İçedönüklük kişilik yapısı düzeyi arttıkça duygusal yeme davranış düzeyi azalırken duygusal dengesizlik ve yeniliklere kapalı olmak/ gelişime açık olmamak kişilik düzeyi arttıkça duygusal yeme davranışı artmaktadır. Kişilik tiplerinden duygusal dengesizlik düzeyi duygusal yeme davranış düzeyini en yüksek derecede etkileyen kişilik tipi olmuştur.

Oluşturulan modelin açıklama gücünün %18,7 ($R^2=0,101$, $F=15,507$, $p=0,000$), duygusal yeme davranış düzeyinde meydana gelen değişimin %10,1'i oluşturulan model tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 2. Kısıtlayıcı yeme davranışı ile kişilik tipleri arasında yordama ilişkisinin olup olmadığının tespiti için yapılan regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	Collinearity Statistics	
		B	Std. Hata				Beta	Tolerans
Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	1,477	,209		7,068	,000		
	Sorumluluk	,274	,056	,234	4,911	,000	1,000	1,000
$R^2=0,055$, ($F=24,116$, $p=0,000$)							DW=1,629	

Kısıtlayıcı yeme davranış düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden sorumluluk kişilik tipi ($\beta=0,234$, $p=0,000$) düzeyinin pozitif yönlü anlamlı olarak duygusal yeme davranış düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Sorumluluk kişilik tipi düzeyi arttıkça kısıtlayıcı yeme davranış düzeyi artmaktadır. Oluşturulan modelin açıklama gücünün %5,5 olduğu ($R^2=0,055$, $F=24,116$, $p=0,000$), kısıtlayıcı yeme davranış düzeyinde meydana gelen değişimin %5,5'inin oluşturulan model tarafından açıklandığı saptanmıştır.

Tablo 3. Dışsal yeme davranışı ile kişilik tiplerinin arasında yordama ilişkisinin olup olmadığının tespiti için yapılan regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	Collinearity Statistics	
		B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF
Dışsal Yeme	Sabit	2,017	,257		7,843	,000		
	Dışadönüklük kişilik yapısı	,113	,042	,137	2,671	,008	,856	1,168
	Duygusal dengesizlik	,097	,040	,118	2,454	,015	,971	1,029
	Gelişime açıklık	,115	,053	,116	2,151	,032	,776	1,289
	Yeniliklere Kapalı olmak	,078	,030	,130	2,568	,011	,889	1,125
$R^2=0,063$, ($F=6,915$, $p=0,000$)						DW=1,812		

Dışsal yeme davranış düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden dışadönüklük kişilik yapısı düzeyinin ($\beta=0,137$, $p=0,008$) pozitif yönlü anlamlı, duygusal dengesizlik kişilik tipi düzeyinin ($\beta=0,118$, $p=0,015$) pozitif yönlü anlamlı, gelişime açık olmak ($\beta=0,116$, $p=0,032$) kişilik tipi düzeyinin pozitif yönlü anlamlı, yeniliklere kapalı olmak kişilik yapısı düzeyinin ($\beta=0,130$, $p=0,011$) pozitif yönlü anlamlı olarak duygusal yeme davranış düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Modelde yer alan kişilik tipi düzeyleri arttıkça dışsal yeme davranış düzeyi artmaktadır. Kişilik tiplerinden dışadönüklük kişilik tipi düzeyi, dışsal yeme davranış düzeyini en yüksek derecede etkileyen kişilik tipi olmuştur. Oluşturulan modelin açıklama gücünün %6,3 olduğu ($R^2=0,063$, $F=6,915$, $p=0,000$) duygusal yeme davranış düzeyinde meydana gelen değişimin %6,3'nün oluşturulan model tarafından açıklandığı görülmektedir.

5. Tartışma

Araştırmada elde edilen sonuçların birincisi duygusal yeme davranışı ile duygusal dengesizlik kişilik özelliği ($r=0,284$, $p=0,000$) ve yeniliklere kapalı olmak kişilik özelliği arasında ($r=0,114$, $p=0,020$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğudur. Bulgu duygusal dengesizlik ve yeniliklere kapalı olmak kişilik özellikleri arttıkça duygusal yeme davranış düzeyinin de arttığını göstermektedir. Araştırmanın ikinci sonucu kısıtlayıcı yeme davranışının sorumluluk kişilik özelliği ile ($r=0,2344$, $p=0,000$) pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğudur. Buna göre sorumluluk kişilik özelliği düzeyi arttıkça bireylerin kısıtlayıcı yeme davranış düzeyleri de artmaktadır. Araştırmanın son sonucu ise dışsal yeme davranışı ile dışadönüklük kişilik yapısı ($r=0,155$, $p=0,001$), yumuşak başlılık ($r=0,133$, $p=0,006$), sorumluluk ($r=0,116$, $p=0,017$), duygusal dengesizlik ($r=0,126$, $p=0,010$) ve gelişime açıklık ($r=0,134$, $p=0,006$) kişilik özelliği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğudur. Buna göre dışadönüklük, yumuşakbaşlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve gelişime açıklık kişilik özellikleri arttığı zaman dışsal yeme davranışı da artmaktadır.

Çalışma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde duygusal yeme davranışının duygusal dengesizlik ve yeniliklere kapalı olmak ile; kısıtlayıcı yeme davranışının sorumluluk ile ve dışsal ye-

me davranışının dışadönüklük, yumuşakbaşlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve gelişime açıklık kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bulgular literatür tarafından desteklenmektedir. Keller ve Siegrist'in 2015'te 515 erkek ve 537 kadın katılımcı ile yaptıkları çalışmada duygusal yeme davranışının duygusal dengesizlik kişilik özelliği, kısıtlayıcı yeme davranışının ise sorumluluk kişilik özelliği ile ilişkili olduğu; dışsal yeme davranışının dışadönüklük ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu rapor edilmiştir (Keller ve Siegrist, 2015, 138-145). Elfhag ve Morey'in 2008'de Karolinska Üniversite Hastanesi'nin obezite bölümünden 282'si kadın, 160'ı erkek olmak üzere toplam 442 hastayla yaptıkları araştırmalarında, duygusal yeme davranışının duygusal dengesizlik, kısıtlayıcı yeme davranışının sorumluluk kişilik özelliğiyle, dışsal yeme davranışının ise dışadönüklük ve gelişime açık olmak kişilik özellikleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu (Elfhag ve Morrey, 2008, 285-293) bildirilmiştir. Momoi ve arkadaşlarının 2016'da 422'si erkek, 154'ü kadın olmak üzere 576 Japon öğrenciyle yaptıkları araştırmada, her iki cinsiyet için de duygusal yeme davranışı ile duygusal dengesizlik, sadece erkeklerde kısıtlayıcı yeme davranışı ile sorumluluk ve yine sadece erkeklerde dışsal yeme ile dışadönüklük kişilik özellikleri arasında bir ilişki olduğu rapor edilmiştir (Momoi, ve ark., 2016, 8).

6. Sonuç

Araştırma sonuçları biyopsikososyal bir olgu olarak yeme davranışında kişilik yapısının yeme davranışlarını açıklayabilecek güçte olduğunu göstermektedir. Buna göre “duygusal yeme” davranışında kişilik yapısı olarak duygusal dengesizlik ve yeniliklere kapalılık; “kısıtlayıcı yeme” davranışında kişilik yapısı olarak sorumluluk ve “dışsal yeme” davranışında kişilik yapısı olarak dışadönüklük, yumuşakbaşlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve gelişime açıklık özellikleri etkilidir. Sonuçların obezite kliniklerinde çalışan beslenme uzmanlarının obez olan ve olmayan bireylerin beslenme davranışlarının düzenlenmesi çalışmalarında; psikolojik danışmanlık merkezleri, hastaneler veya psikiyatri kliniklerinde çalışan ruh sağlığı çalışanlarının klinik ve non klinik çalışmalarında, devletin sağlık politikalarının yapılandırılmasında temel veri olarak kullanılması, yanısıra bireylerin psiko eğitim faaliyetlerinde bilinçlendirme ve farkındalıklarının artırılması çalışmalarında kullanılmasının halk sağlığına hizmet edeceği, obezitenin ortaya çıkmasının engellenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

7. Öneriler

Araştırmada örneklem grubu olarak genç yetişkinlik dönemini temsilen üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Araştırmanın diğer yaş dönemleri ile tekrarlanması, farklı eğitim seviyesinden kişiler ile yapılması ve cinsiyet rolünün araştırılması sonuçların bilimsel katkısını artırabilir. Ayrıca yeme davranışında biyolojik ve sosyal faktörlerin, kişilikte dahil olmak üzere diğer psikolojik faktörlerin rolünün araştırılması, elde edilecek sonuçları daha geniş bir perspektiften değerlendirmeyi sağlayabilir.

Kaynakça

Choi, D. & Shin D., (2017). Exploring Political Compromise in The New Media Environment: The Interaction Effects of Social Media Use and The Big Five Personality Traits. *Personality and Individual Differences*, 106:163-171.

Altıntaş, M., Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810.

- Elfhag, K. & Morrey, L. C., (2008). Personality Traits and Eating Behavior in The Obese: Poor Self-Control in Emotional And External Eating But Personality Assets in Restrained Eating. *Eating Behaviors*, 9: 285-293.
- Evers, C., (2011). The Shaping Role Of Hunger On Self-Reported External Eating Status. *Appetite*, 57 (2): 318.
- Gündüz, G.K. (2016). *Obezite Tanısı Almış Kadınların Obezite Dereceleri ile Problemlili Yeme Davranışları Arasındaki İlişki*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained eating. In A. J. Stunkard (Ed.), *Obesity* (pp. 208–225). Philadelphia/London/Toronto: W.B. Saunders Company.
- Keller, C. & Siegrist, M. (2015). Ambivalence toward palatable food and emotional eating predict weight fluctuations. Results of a longitudinal study with four waves. *Appetite*, 85, 138–145. doi: 10.1016/j.appet.2014.11.024
- Laitinen, J., (2002). Stress-Related Eating and Drinking Behavior and Body Mass Index And Predictors of This Behavior. *Preventive Medicine*, 34, (1): 30.
- Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. In I. Nyklicek, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being*. New York: Springer.
- Macht, M., & Mueller, J. (2007). Immediate Effects of Chocolate on Experimentally Induced Mood States. *Appetite*, 49(3): 669.
- Machteld, A., (2003). Tendency Toward Overeating and Restraint as Predictors of Food Consumption. *Appetite*, 40(3): 294.
- Momoi, K., Ohara, K., Kouda, K., Mase, T., Miyawaki, C., Fujitani, T., Okita, Y., Murayama, R. & Nakamura, H., (2016). Relationship among Eating Behavior, Effortful Control, and Personality Traits in Japanese Students: Cross-sectional Study. *British Journal of Medicine Medical Research*, 18(8).
- Ohi, K., Shimada, T., Nitta Y., Kihara H., Okubo H., Uehara T. & Kawasaki Y., (2016). The Five-Factor Model Personality Traits in Schizophrenia: A Meta-Analysis. *Psychiatry Research*, 240, 34-41.
- Strien, T.V., & Schippers, G.M. (1995). On The Relationship Between Emotional and External Eating Behavior. *Addictive Behavior*, 20(5): 587.
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H., & Harrist, A. W. (2011). Parenting Styles, Parental Response to Child Emotion and Family Emotional Responsiveness are Related to Child Emotional Eating. *Appetite*, 56, 261–264.
- Torres, S.J. ve Nowson, C.A., (2007). Relationship Between Stress, Eating Behavior and Obesity. *Nutrition*, 23(11-12): 889.
- Van Strein, 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.
- Vansant, G., & Hulens, M., (2006). The Assessment of Dietary Habits in Obese Women: Influence of Eating Behavior Patterns. *Eating Disorders*, 14(2): 123.
- White, J. K., Hendrick, S. S. & Hendrick, C., (2004). Big Five Personality Variables and Relationship Constructs. *Personality and Individual Differences*, 37:1519-1530.
- Yöyen, G.E. (2016). Uluslararası Kişilik Envanteri (IPI) Kısa Versiyonunun Türkçe'ye Uyarlanması: Güvenilirlik ve Geçerlilik Analizi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4): 1308-1321.

Altıntaş, M., Özgen, U. (2017). Personality trait's effects on eating behaviors. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810.

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

Yöyen, G.E. (2017b). Predictability of Personality, Self-Esteem And Defense Mechanisms in İnternet Addiction. *TURAN-CSR International Scientific Peer-Reviewed and Refereed Journal*, 9 (33): 492-500. DOI: <http://dx.doi.org/10.15189/1308-8041>

Yöyen, E. G. (2017c). Relationship Between Childhood Trauma and Personality Typology. *Balkan and Near Eastern Journal of Social Sciences*, 03: 123-129.

Extended abstract in English

Introduction

Eating is the simplest and most important behaviour for survival and continues from birth to death. Eating behaviour, at the beginning of life impulsive later learned through social learning is a study field which has been studied seriously over recent years as a biopsychosocial phenomenon. One reason for this interest in eating behaviour is the growing problem of obesity in the world and in our country. Obesity is an important public health problem because of its association with many diseases such as diabetes, heart disease, cancer, joint problems, respiratory problems and psychiatric problems. Obesity is accompanied by psychosocial problems such as decrease in quality of life, economic losses, decrease of labour productivity, as well as increase in these diseases. This problem is not only just affecting the obese individual, but also a disease affecting the family, business environment, and society as well. Genetic susceptibility plays an important role in the aetiology of obesity, but many other factors play a role. The role of environmental factors is of paramount importance in the increase in the rate of increase in obesity in recent years. These factors, defined as the obesogenic environment, are characterized by a decrease in physical activity, increased fat and sugar-rich high calorie content, and increased consumption of low-processed foods. However, the fact that some people are still obese while still able to remain in normal weight in this setting makes it necessary to investigate obesity-related factors.

Purpose

Biological, psychological and social factors in eating behaviour continue to be researched in studies. Work on the personality structure, which is the most important psychological factor, is found in international literature. However, in our country, there was no study on eating, especially on the personality structure subject.

In this context, the purpose of this study is to examine the effect of personality on eating behaviour. Sub-problems of the research are:

Is the personality structure is predictive of emotional eating behaviour?

Is the personality structure is predictive of external eating behaviour?

Is the personality structure is predictive of restricted eating behaviour?

Method

Sample

Research population consists of 2016-2017 İstanbul Gelişim University 1st, 2nd, 3rd and 4th year students. And research sample consists of 420 voluntary students 196 (%46,7) being male and 224 (%53,3) being female between the ages of 18 and 26 with the average age of 20,5.

Data collection tools

International Personality Inventory Short Version (IPISV): Based on the five-factor personality model created by Costa and McCrae, Goldberg (1999) developed the International Personality Inventory Short Version (IPISV). Validity and reliability of Turkish version of the scale was conducted by Yöyen (2016). IPISV, a five-point likert type self-assessed self-report scale, consists of a total of 40 questions and 9 subscales. These sub-dimensions are: "extraversion",

“introversion”, “conscientiousness”, “undirectedness”, “emotional instability”, “openness to experience”, “closed to experience”, “agreeableness”, “hostility”. In the reliability study, the cronbach alpha coefficient of all measures was 0.82. The cronbach alpha values of the sub-dimensions are as follows; 0.74 for the "extroversion-introversion" sub-dimension, 0.75 for the "emotional imbalance" sub-dimension, 0.70 for the "conscientiousness-undirectedness" sub-dimension, 0.68 for the "openness to experience-closed to experience" sub-dimension, and lastly 0.55 for the "agreeableness-hostility" sub-dimension (Yöyen, 2016, 1308-1321).

The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ):

The Dutch Eating Behaviour Questionnaire was developed by Van Strien Et al. in 1986. It is a questionnaire consisting of 33 items. After its validity and reliability test was conducted by Bozan in 2009 Turkish version was created. The questionnaire consists of three subscales: emotional eating, external eating and restricted eating behaviours. While there is no cut-off point in scoring of the questionnaire, 3 sub scores have a high total score of likert in themselves, indicating a negative effect on eating behaviour. In the Turkish version of DEBQ, the first 10 questions evaluates restricted eating, 11-23 questions evaluates emotional eating, and 24-33 questions evaluates external eating behaviour. The 31st question on the external eating scale is an inverse question. The items in the questionnaire are evaluated with a likert scale of 5 (1: never, 2: rarely, 3: sometimes, 4: often, 5: very often). The total score of the test is not evaluated and 3 subscales are evaluated within themselves (Gündüz, G.K. 2016, 44).

Data analysis

Data were analysed by SPSS 23.0 package program using Descriptive Statistical Methods (Frequency, Percentage, Mean, Standard Deviation) and Linear Regression analysis. The results were evaluated at 95% confidence interval, $p < 0.05$ significance level. It has been found that the reliability coefficients of the scale of reliability of the quantitative data set obtained through scales, the reliability coefficients of the eating behaviour scale subscales vary between 0,812 and 0,954, and the reliability coefficients of the personality inventory subscales vary between 0,622 and 0,814.

In order to determine whether the personality type levels predicted eating behaviour levels, three different multiple regression analysis were performed, in which eating behaviour types were independent and personality types were independent variables. By using the backward method in the regression analysis, it is ensured that the meaningless independent variables are excluded from the model and the meaningful ones are included. The VIF and tolerance values were calculated to determine whether the independent variables included in the model for regression analysis were multiple linear link problems. Tolerance values were found to be between 0.889 and 1.00 and VIF values were found to be in the desired range of 1 to 3 and it was found that the independent variables were not multiple linear connectivity problems. The Durbin Watson value was calculated to determine whether the independent variables were autocorrelated and the values were found to be close to 2 with 1,629 and 1,812, and it was determined that there was no autocorrelation problem with a desired value.

Findings

First finding of the research was emotional eating behaviour found to be positively correlated with emotional instability ($r = 0,284$, $P = 0,000$) and closed to experience ($r = 0,114$, $P = 0,020$)

personality traits. Finding shows that as emotional imbalance and closed to experiences increases so does the emotional eating behaviour. Second finding of the research was restrained eating behaviour found to be positively correlated with conscientiousness ($r=0,2344$, $P=0,000$) personality trait. According to this finding as conscientiousness personality trait increases so does the restrained eating behaviour. Our findings are supported by the literature. And last finding of the research was external eating behaviour found to be correlated with extraversion ($r=0,155$, $P=0,001$), agreeableness ($r=0,133$, $P=0,006$), conscientiousness ($r=0,116$, $P=0,017$), emotional imbalance ($r=0,126$, $P=0,010$), and openness to experience personality ($r=0,134$, $P=0,006$) traits. According to this finding As extraversion, agreeableness, conscientiousness, emotional imbalance, and openness to experience personality traits increases so does the external eating behaviour.

Discussion

When study results are evaluated together emotional eating behaviour with emotional imbalance and closed to experience personality traits; restricted eating behaviour with conscientiousness personality trait; and external eating behaviour with externality, docility, conscientiousness, emotional imbalance and closed to experience personality traits are related. Findings are supported by the literature. Study conducted by Keller and Siegrist in 2015 with 515 male and 437 female students reports that emotional eating behaviour was positively correlated with emotional imbalance personality trait, restricted eating was positively correlated with conscientiousness personality trait; external eating behaviour was positively correlated with externality personality trait (Keller, C., and Siegrist, M., 2015, 138-145). Study conducted by Elfhag and Morrey in 2008 in Karolinska University Hospital's obesity department with 282 being female and 160 being male in total 442 patients reports that emotional eating behaviour was positively correlated with emotional imbalance personality trait, restricted eating was positively correlated with conscientiousness personality trait; external eating behaviour was positively correlated with externality and openness to experience personality trait. (Elfhag, K., and Morrey, L. C., 2008, 285-293). Study conducted by Momoi Et al. in 2016 with 422 male and 154 female in total 576 Japanese students reports that for both sexes emotional eating was positively correlated with emotional imbalance, and just for men restricted eating behaviour was positively correlated with conscientiousness personality trait, and again just for men external eating behaviour was positively correlated with externality personality trait (Momoi, K. and friends., 2016, 8).

Result

The results of the research show that the personality structure in eating behaviour as a biopsychosocial phenomenon is strong enough to explain the eating behaviour. According to this in "emotional eating" behaviour, emotional imbalance and closed to experience personality traits; in "restricted eating" behaviour, conscientiousness personality trait; and in "external eating" behaviour, externality, docility, conscientiousness, emotional imbalance and closed to experience personality traits are influential.

Suggestions

This study was conducted with university students as sample group representing young adulthood. Repetition of the study with other age groups, with people from different educational levels, and the search for gender roles may increase the bilateral contribution of the results. In addition, research on the role of biological and social factors, including personality traits, on

Altıntaş, M., Özgen, U. (2017). Personality trait's effects on eating behaviors. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810.

other psychological factors in eating behaviour can provide a broader perspective. With the results of this study on the effect of personality on eating behaviour are taken into account in the study programs by experts working with nutrition and obesity; It is thought to be important in constructive educational work in health politics.