

Enneagram Kişilik Tiplerinin Besin Seçimi ile İlişkinin Araştırılması: Kesitsel Çalışma

Investigation of The Relationship Between the Enneagram Personality Types and Food Choice: Cross-Sectional Study

Hilal ERAVCI¹ , Çağlar DOĞUER^{1*} 

¹ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Tekirdağ, Türkiye



ÖZET

Amaç: Bu çalışma, Enneagram sistemi tarafından dokuz farklı tipe ayrılan kişilik özellikleri ile bireylerin yemek tercihleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Farklı demografik geçmişleri temsil eden 18 yaş üstü toplam 987 katılımcı çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların Enneagram tipleri ve yemek tercihlerini belirlemek için "Google Documents" üzerinden oluşturulan Taştan Kişilik Tipi Envanteri ve Yemek Tercihi Anketi kullanılmıştır. Kişilik tipleri ve besin tercihleri arasındaki ilişkiyi ve kişilik tiplerinin gıda seçimleri üzerindeki etkisini belirlemek için sırasıyla Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. 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).

Bulgular: Mevcut çalışmanın bulguları, Enneagram kişilik tipleri ile gıda seçimleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, Enneagram TİP 2 kişiliğine sahip bireylerin gıda tercihleri açısından ruh hali, uygunluk, duyuşal görünüm ve fiyat alt boyutları ile en yüksek korelasyonu sergilediğini ortaya koymuştur. Sağlık, ağırlık kontrolü ve etik kaygılar alt boyutları ile en yüksek ilişki düzeyi TİP 3 kişilik tipi ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, çalışmada duyuşal yeme ile TİP 2 ve TİP 9 kişiliklerine sahip bireylerin gıda seçimleri arasında bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç: Enneagram kişilik tiplerinin gıda seçimlerini nasıl etkilediğini anlamak, genel refahı teşvik etmek için bireylerin farklı ihtiyaçlarını ve motivasyonlarını ele alan kişiselleştirilmiş diyet stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Enneagram kişilik özellikleri ile bireylerin gıda tercihlerini etkileyen faktörler arasındaki ilişkinin tam olarak anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Enneagram, besin seçimi, kişilik tipleri, yeme davranışı

Alınış / Received: 05.02.2024 Kabul / Accepted: 03.04.2024 Online Yayınlanma / Published Online: 22.04.2024



ABSTRACT

Aim: The aim of the study was to investigate the correlation between personality traits, classified into nine different types by the Enneagram system, and individuals' food preferences.

Method: A total of 987 participants over the age of 18, from diverse demographic backgrounds, who voluntarily took part in the study. The Taştan Personality Type Inventory and Food Choice Questionnaire, created through Google Documents, were used in this study to determine the Enneagram types and food preferences of the participants. To determine the relationship between the Enneagram personality types and food preferences and the effects of personality types on choices Pearson correlation and multiple linear regression analysis employed for the analysis, respectively. The research protocol for this study was approved by the Ethics Committee of the Faculty of Medicine at Tekirdağ Namık Kemal University, Turkey (protocol no:2020.37.02.11).

Results: A significant correlation between Enneagram personality types and food choices was found in this study. Specifically, the highest correlation was found between the food preferences of participants exhibiting Enneagram TYPE 2 characteristics and the individuals' mood and food availability, sensory appearance and price. . The highest correlation with the sub-dimensions of health, weight control and ethical concerns was noted in TYPE 3 personalities. Furthermore, the study discovered a correlation between emotional eating and the dietary preferences of individuals with TYPE2 and TYPE9 personalities.

Conclusion: Understanding how Enneagram personality types influence food choices can contribute to the development of personalized dietary strategies that address individuals' different needs and motivations to promote overall well-being. Further research is needed to fully understand the relationship between Enneagram personality traits and factors that influence individuals' food preferences.

Keywords: Enneagram, food choice, personality types, eating behavior



1. Giriş

Tarihteki ilk kişilik çalışmasının M.Ö 400'lü yıllarda Hipokrat tarafından başlatıldığı düşünülmektedir. O dönemde, vücut sıvı yoğunluklarının insan psikolojisi veya fizyolojisi ile ilişkili olabileceği yönünde yaklaşımlar öne sürülmüştü. Örneğin, sakin insanlarda balgam, iyimser insanlarda kan, melankolik insanlarda kara safra ve irritable insanlarda ise iltihap oranının daha yoğun olduğunu yönünde hipotezler geliştirilmişti. Hipokrat ise kişilik özelliklerini de kapsayan biyolojik yaklaşımlarda bulunarak yeni bir dönemi başlattığı düşünülmektedir [1]. Sonraki yıllarda araştırmacılar ve bilim insanları tarafından kendi uzmanlık alanları çerçevesinde geliştirilen kişilik kavramlarıyla birlikte bireyler karakter özelliklerine ve davranışlarına göre sınıflandırılmıştır. Bu kapsamda 9 farklı kişilik tipini esas alan Enneagram, tarihi en az iki bin beş yüz yıl öncesine dayandığı tahmin edilen bir kişilik sınıflandırma yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır [2].

Doğumdan ölüme kadar devam eden yeme eylemi, yaşamsal metabolik faaliyetlerin sürdürülebilmesi için gerekli olan fizyolojik bir ihtiyaçtır. Doğumla birlikte dürtüsel olarak başlayan yeme davranışı, zamanla bireylerin doğduğu toplumun sosyo-kültürel ve ekonomik özelliklerine göre gelişip dönüşmektedir [3]. Irk, cinsiyet, sağlık durumu, yaşam tarzı ve ruh hali gibi birçok çevresel faktörden etkilenen beslenme davranışında bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin etkileri henüz tam olarak anlaşılamamıştır [4].

Literatürde yer alan çalışmalarda Enneagram ile yeme davranışı arasındaki bazı ilişki durumlarının araştırıldığı görülmektedir. Örneğin, bazı çalışmalarda duygusal yemenin Enneagram kişilik ölçeği alt boyutlarından TİP 2 kişilik ile ilişkili olabileceği gösterilirken [2], bazı çalışmalarda ise TİP 7, TİP 8 ve TİP 9 ile ilişkili olabileceği bulunmuştur [5]. Ancak duygusal açlık dışında yeme davranışı ve besin seçimini etkileyen farklı faktörler üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır [2,5,6].

Akıllara neden bazı insanların sağlıklı yemek seçimleri yapabiliyorken bazılarının yapamadığı ve insanların yemekler konusundaki tercihlerinin kişilik özelliklerinden etkilenip etkilenmediği sorusu gelmektedir. Bu çalışmanın amacı, bireylerin sahip oldukları Enneagram kişilik tiplerine göre besin seçimlerini etkileyecek faktörler arasındaki ilişki durumunu ortaya koymaktır. Bu kapsamda, bireylerin beslenme davranışını etkileyen ve besin tercihiyle ilişkili olabilecek 9 faktör değerlendirilmiştir: 1) sağlık, 2) duygu-durum, 3) uygunluk, 4) duygusal görünüm, 5) doğal içerik, 6) fiyat, 7) ağırlık kontrolü, 8) aşinalık ve 9) etik kaygılar.

2. Materyal ve Metot

Bu kesitsel araştırma, 18 yaş ve üzerinde 1003 gönüllü bireyin katılımıyla Ekim-Aralık 2022 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışmaya dahil olmak isteyen katılımcıların yazılı onayları alındıktan sonra, katılımcıların Google Doküman platformu üzerinden oluşturulan anketlere erişimleri Instagram, Whatsapp ve e-posta aracılığıyla sağlanmıştır. Basit rastgele örnekleme yöntemiyle çalışmaya katılması gereken en az kişi sayısının 500 olduğu belirlenmiştir. Katılımcılara uygulanan anketlere çalışmanın güvenilirliğini artırabilmek amacıyla ilave olarak bir soru daha eklenmiştir: "Soruları okuyarak cevaplıyorsanız size belirtilen seçeneği işaretleyiniz". Bu soruda başka bir cevabı işaretlememiş olan katılımcılar çalışmadan çıkarılmış ve 987 kişiden elde edilen veriler çalışma kapsamında değerlendirilerek istatistiksel analiz için kullanılmıştır.

Sosyodemografik Veriler Bilgi Formu

Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamak isteyen bireylerin antropometrik ölçüm bilgilerini kapsayan boy, vücut ağırlığı, cinsiyet bilgilerinin sorgulandığı toplamda 12 maddeden oluşan sosyodemografik veriler bilgi formunu doldurmaları istenmiştir.

Enneagram Kişilik Tipinin Belirlenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin Enneagram kişilik tiplerini belirlemek amacıyla 2019 yılında Taştan K. tarafından geliştirilen Enneagram Taştan Kişilik Tipi Ölçeği kullanılmıştır (Ölçeğin geliştiricisi tarafından kullanım izni alınmıştır.) [7]. 44 maddeden oluşan ölçek 6'lı likert yapıda hazırlanmıştır. Ölçekte yer alan sorular için "kesinlikle hayır" ve "kesinlikle evet" arasında değişen cevap seçenekleri bulunmaktadır. Enneagram kişilik tiplerini belirleme kullanılan ölçek 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek değerlendirilmesi her bir alt boyut için alınan toplam puanın ilgili soru sayısına bölünerek Excel üzerinden hesaplanmıştır. Taştan Kişilik Tipi Ölçeği alt faktörlerinin güvenilirlik katsayısı Cronbach alfa değeri 0,839 aralığındadır. Cronbach's Alpha katsayısı 0,70 üstünde ise güvenilir sayılmaktadır [8].

Besin Seçimi Ölçeği

Katılımcıların besin tercihlerini belirlemek amacıyla 1995 yılında Steptoe vd. tarafından geliştirilen ve Türkçe yeterlilik ve güvenilirlik analizleri Dikmen vd. (2016) tarafından yapılan Besin Seçimi Ölçeği kullanım izni alınarak katılımcılara uygulanmıştır [9]. Besin Seçimi Ölçeği için her bir alt boyut için uygulanan güvenilirlik testi katsayısı Cronbach alfa değeri 0,70 üzerindedir. Cronbach alfa katsayısı, 0,70'in üzerinde olduğu için her bir faktörün yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna ulaşıldığı rapor edilmiştir [8]. 36 maddeden oluşan ölçek, her biri 3 ile 6 arasında soru içeren 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bireylerin besin seçimini etkileyen güdüleri belirlemek amacıyla oluşturulan alt boyutlar: sağlık, duygu-durumu, uygunluk, duygusal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik endişeler olarak belirlenmiştir. Ölçeğin değerlendirmesinde, her bir katılımcının alt bileşendeki sorulara verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Sonuçta, her alt bileşenin puanları büyükten küçüğe sıralanarak bireylerin besin seçiminde hangi alt bileşene daha fazla önem verdiği belirlenmiştir.

Araştırma Etiği Onayı

Bu çalışma Helsinki bildirgesine uygun olarak yürütülmüş ve Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 27.09.2022 tarih 2020.37.02.11 protokol numarası ile etik onayı alınmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel 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. Verilerin normal dağılım analiz sonuçları 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 ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi yapılırken ikiden fazla gruplarda tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır.

3. Bulgular

Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Araştırmaya dahil edilen 848'i (%85,9) kadın ve 139'u (%14,1) erkek olan toplam 987 bireyin yaş aralıklarının dağılımları incelendiğinde: %49,2'sinin 18-24 (n=486); %41,8'inin 25-44 yaş aralığında (n=413); %8,9'unun da 45 yaşın üzerinde (n=88) olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların obezite durumunu saptamak amacıyla Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geçerliliği kabul edilmiş olan Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerlerine göre yapılan sınıflandırma sistemi kullanılmıştır [10]. Buna göre, katılımcıların: %10,6'sının zayıf (n=105); %59,1'inin normal (n=583); %19,9'unun hafif şişman (fazla kilolu) (n=196) ve %10,4'ünün obez (şişman) (n=103) olduğu saptanmıştır.

Çalışmaya dahil olan bireylere ait diğer sosyodemografik verileri incelendiğinde: %67,5'inin bekar (n=666); %53'ünün işsiz (n=523); %69,1'inin ön lisans veya lisans mezunu olduğu (n=682); %79,3'ünün kronik rahatsızlıklarının olmadığı (n=783); %86,4'ünün diyet yapmadığı (n=853); %68,5'inin sigara/alkol tüketmediği ve antidepresan ilaç kullanmadıkları (n=676) ve %35,5'inin öğrenci olduğu (n=350) belirlenmiştir.

Taştan Kişilik Ölçeği'ne göre belirlenen Enneagram kişilik tiplerinin katılımcılar arasındaki dağılım oranları incelendiğinde: %23,2'sinin TİP 4 (n=229), %18,5'inin TİP 2 (n=183), %13,8'inin TİP 3 (n=136), %12,9'unun TİP 7 (n=127), %9,6'sının TİP 5 (n=95), %9,2'sinin TİP 9 (n=91), %6,6'sının TİP 1 (n=65), %3,1'inin TİP 8 (n=31) ve %3'ünün TİP 6 (n=30) olduğu bulunmuştur.

Genel Besin Seçimi ve Enneagram Kişilik Tipi İlişkisi

Çalışmada 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 %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra besin seçim düzeylerinin Enneagram kişilik tiplerine göre farklılıkları da ANOVA analizleri ile incelenmiştir. 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.

Araştırmaya dahil olan bireylerin baskın kişilik özelliklerine göre sınıflandırıldığı Enneagram tipleri ile genel besin seçimlerini etkileyecek faktörlerden: sağlık, ruh hali, uygunluk, duygusal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik kaygı alt boyutları açısından ilişki durumu Tablo 1'de gösterilmiştir. Bireylerin genel besin seçimleri ile en yüksek ilişki düzeyinin TİP 2 (yardımsever) kişilik tipi ile olduğu sonucuna ulaşılmış olup iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü, düşük düzeyde ($r=0,300$) ve istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı ($p<0,05$) olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç, Enneagram TİP 2 karakter özelliğine ile uyum düzeyinin artışının genel besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artışla ilişkili olacağını göstermektedir (Tablo 1).

TİP 2 (yardımsever) kişilik ile besin seçim düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; besin seçimlerinde duygu-durum ($r=0,305$; $p<0,01$), uygunluk ($r=0,208$; $p<0,01$), duyuşal görünüm ($r=0,259$; $p<0,01$) ve fiyat ($r=0,165$; $p<0,01$) alt boyutları algısı ile düşük düzeyde pozitif yönlü ve %99 güven düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Bir başka ifadeyle, TİP 2 mizaç özelliği ile uyum düzeyi arttıkça: 1) bireylerin duyusal durum düzeylerine; 2) besinlere erişimin kolaylığına ve besinlerin pratik olarak hazırlanabilir olmasına; 3) besinlerin görünümüne, tadına, dokusuna ve kokusuna; 4) besinlerin ekonomik açıdan uygunluğuna göre besin tercihlerinde düşük düzeyde bir artış olacağı sonucuna ulaşılmaktadır (Tablo 1).

TİP 3 (başarı odaklı) kişilik ve besin seçim düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; besin seçimini etkileyen faktörlerden 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 ile en yüksek ilişki düzeyi %99 güven düzeyinde pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yani, Enneagram TİP 3 karakteri ile uyumlu olan karakteristik özellikleri artıkça besinlerin sağlıklı olup olmasına, kalori ve yağ içeriğinin düşük olmasına, menşei ülkesine ve çevre dostu paketleme gibi durumlara göre, bireylerin besin seçiminde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir (Tablo 1).

TİP 6 (sadık) kişilik ve besin seçim düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; besin seçiminde aşinalık alt boyutu algısı ile en yüksek ilişki düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu 2 değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü, düşük düzeyde ($r=0,199$) ve istatistiksel olarak %99 güven düzeyinde anlamlı ($p<0,01$) olduğu belirlenmiştir ($r=0,199$; $p<0,01$). TİP 6 kişilik karakter özelliği ile uyum arttıkça, aşına olunan besinlerin tercihi yönünde düşük düzeyde bir artış olacağı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 1).

TİP 9 (arabulucu) kişilik ve besin seçim düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; besin seçiminde doğal içerik alt boyutu algısı ile en yüksek ilişki düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Değişkenler arasındaki pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=0,225$) olduğu ve istatistiksel olarak %99 güven düzeyinde anlamlı ($p<0,01$) olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç, TİP 9 kişilik karakteriyle uyum düzeyi arttıkça, doğal içeriğine göre besinlerin tercihinde düşük düzeyde de olsa bir artış olacağı anlamına gelmektedir (Tablo 1).

Son olarak, Enneagram TİP 1, TİP 4, TİP 5, TİP 7 ve TİP 8 kişilik tipleriyle besin seçim düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır (Tablo 1).

Tablo 1: Enneagram kişilik tipleri ile besin seçim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Değişkenler	TİP 1	TİP 2	TİP 3	TİP 4	TİP 5	TİP 6	TİP 7	TİP 8	TİP 9
Sağlık	0,104**	0,130**	0,239**	0,056	0,188**	0,005	0,158**	0,130**	0,177**
Duygu-durum	0,137**	0,305**	0,141**	0,237**	0,172**	0,154**	0,163**	0,227**	0,137**
Uygunluk	0,037	0,208**	0,053	0,090**	0,016	0,147**	-0,006	0,109**	0,038
Duyusal									
Görünüm	0,099**	0,259**	0,140**	0,182**	0,142**	0,105**	0,131**	0,178**	0,092**
Doğal İçerik	0,058	0,043	0,218**	0,017	0,146**	-0,007	0,122**	0,039	0,225**
Fiyat	0,046	0,165**	-0,021	0,101**	-0,006	0,156**	-0,021	0,046	0,036
Ağırlık Kontrolü	0,090**	0,200**	0,218**	0,098**	0,134**	0,092**	0,095**	0,107**	0,109**
Aşinalık	0,128**	0,189**	0,157**	0,129**	0,065*	0,199**	0,070*	0,069*	0,185**
Etik Kaygılar	0,110**	0,149**	0,225**	0,126**	0,179**	0,053	0,131**	0,111**	0,198**
Genel Besin Seçimi	0,147**	0,300**	0,251**	0,187**	0,195**	0,155**	0,160**	0,195**	0,215**

** $p<0,01$; * $p<0,05$; Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Enneagram Kişilik Tipine Göre Cinsiyetin Besin Tercihine Etkisi

Araştırmaya dâhil olan bireylerin cinsiyetlerine göre Enneagram kişilik tiplerinin dağılım yüzdeleri Tablo 2'de gösterilmiştir. Kadın ve erkek katılımcılar arasında en yüksek oranda dağılım gösteren Enneagram kişilik tipleri sırasıyla TİP 4 (n=213; %25,1) ve TİP 5 (n= 24; %17,3) olarak belirlenmiştir. En az dağılım gösteren kişilik tiplerinin ise kadınlarda TİP 6 (n= 24; %2,8), erkeklerde TİP 8 (n=4; %2,9) olduğu bulunmuştur. Katılımcıların belirlenmiş olan kişilik tipleri ile cinsiyet durumu arasında %99 güven düzeyinde anlamlı ($X^2:31,417$; $p=0,001$) bir ilişki olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2: Enneagram kişilik tiplerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait analiz sonucu

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

** $p<0,01$; X^2 : Ki-Kare Analizi Yapılmıştır. #Yüzdeler sütunlara göre verilmiştir.

Besin seçimlerinin cinsiyete göre farklılıklarına ait analiz sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir. 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 ($2,94 \pm 0,47$) erkeklere göre ($2,85 \pm 0,043$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir ($p=0,043$).

Besin seçimlerini etkileyen faktörlerden duyuşal çekicilik ($t:2,309$; $p=0,021$) ve ağırlık kontrolü ($t:2,230$; $p=0,026$) algısına göre besin seçimi düzeylerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılığının %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde kadınların duyuşal görünüme ve ağırlık kontrolüne göre besin seçimi düzeylerinin (sırasıyla $3,35 \pm 0,59$; $2,54 \pm 0,87$) erkeklere göre (sırasıyla $3,22 \pm 0,68$; $2,36 \pm 0,81$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur (sırasıyla $p=0,0021$ ve $p=0,026$). Buna karşın, sağlık, duyuş-durumu, uygunluk, doğal içerik, fiyat, aşinalık ve etik kaygılar açısından besin tercihlerinin cinsiyet grupları arasında farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Besin seçimlerinin cinsiyete göre farklılıklarına ait analiz sonucu

Besin Seçimi	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s	t	p
Sağlık	Kadın	848	2,96	0,73	0,951	0,342
	Erkek	139	2,90	0,75		
Duygu-durum	Kadın	848	3,06	0,70	1,661	0,097
	Erkek	139	2,96	0,71		
Uygunluk	Kadın	848	3,06	0,71	1,596	0,111
	Erkek	139	2,96	0,74		
Duyusal Görünüm	Kadın	848	3,35	0,59	2,309	0,021*
	Erkek	139	3,22	0,68		
Doğal İçerik	Kadın	848	2,91	0,87	1,485	0,138
	Erkek	139	2,80	0,87		
Fiyat	Kadın	848	3,08	0,72	0,586	0,558
	Erkek	139	3,04	0,77		
Ağırlık Kontrolü	Kadın	848	2,54	0,87	2,230	0,026*
	Erkek	139	2,36	0,81		
Aşinalık	Kadın	848	2,73	0,80	-,604	0,546
	Erkek	139	2,77	0,71		
Etik Kaygılar	Kadın	848	2,36	0,87	0,839	0,401
	Erkek	139	2,29	0,88		
Genel Besin Seçimi	Kadın	848	2,94	0,47	2,031	0,043*
	Erkek	139	2,85	0,44		

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

4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmaya katılım sağlayan 987 bireyin Enneagram kişilik tiplerinin dağılımı incelendiğinde TİP 4 (%23,2; n=229) ve TİP 2 (%18,5; n=185) kişilik mizacı ile uyumlu olan katılımcıların oranının katılımcılar arasında daha yüksek olduğu belirlendi. Enneagram mizacını belirlemek amacıyla geliştirilen farklı ölçeklerin uygulandığı çalışmalarda, Türk toplumunda, bireylerin önemli bir kısmı TİP 2 (yardımsever) Enneagram kişilik tipi ile örtüşmektedir [11-13]. 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 [11]. Birçok çalışmada Türkiye'de yaşayan yabancı uyruklular ve turistlerin gözünden Türk halkının yardımsever bir karakter özelliğinde olduğu gerçeği ortaya konulmaktadır [14-16]. Bu araştırmada da TİP 2 mizaçlı katılımcıların oranının yüksek olmasının nedeni olarak Türk halkının yardımsever kişilik yapısına sahip oluşundan kaynaklandığı düşünülmektedir. TİP 2 kişilik karakterine sahip bireyler temel arayışlarını gerçekleştirebildikleri veya kendilerini rahat hissettikleri zamanlarda TİP 4'ün olumlu özelliklerini de gösterebilmektedir. Bu nedenle elde edilen bulgular literatürü destekleyici yeni kanıtlar sunmaktadır.

Türkiye'de yaşayan bireylerin besin tercihlerini etkileyen motivasyon kaynakları ile ilgili olarak Girgin ve Karakaş (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada; katılımcıların besin seçimlerinde en etkili rolü oynayan etkenin duygusal faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duyusal görünümün ardından gelen diğer faktörlerin ise sırasıyla; fiyat, uygunluk, ruh hali, doğal gıda, sağlık, ağırlık kontrolü, inanç ve aşinalık ile politik nedenlerin olduğu bildirilmiştir [17]. Literatürle uyumlu olarak bu araştırma duygusal görünüm, duygu-durum ve uygunluğun besin tercihlerini etkilemede önemli rol oynadığını göstermiştir. Bununla birlikte etik kaygılar, ağırlık kontrolü ve aşinalığın etkisinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

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 [2]. Enneagram kişilik tipleri ve besin seçimi konuları ile ilgili olarak literatür taraması yapıldığında bu konuların ayrı ayrı araştırıldığı 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 [6]. Yürütülen bu çalışmada da TİP 2 kişilik mizacına sahip bireylerin besin seçimlerinde duygu-durum, uygunluk, duygusal 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 [6]. 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 durumların öncelikli olduğunu ifade etmiştir [18]. Korku ve kaygıların TİP 1 kişilik tipinde olduğu rapor edilirken [6]; bu çalışmada besin seçiminde sağlık, ağırlık kontrolü ve etik gibi kaygı kaynaklı tutumların en yüksek ilişki düzeyinin TİP 3 kişilik tipinde olduğu belirlenmiştir. TİP 3 kişiliklerin; olumlu imaj ve mükemmele yakın dış görünüş gibi özelliklere sahip olma istekleri var olduğu için [18], sağlık ve ağırlık kontrollerine dikkat edecekleri düşünülmektedir.

Erçin (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 [19]. TİP 3 mizaç özelliği gösteren bireyler için dış gözle imaj oluşturmak önemlidir [18]. Birbiriyle uyumlu olan bu çalışmalara göre, kadınların erkeklere göre imajlarını dışardan bir gözle değil kendi iç görüleriyle oluşturuyor olmaları sebep olabilir. Yürütülen bu çalışmada ise kadın katılımcıların büyük çoğunluğunun (%25,1) TİP 4, erkek katılımcıların büyük çoğunluğunun (%17,3) TİP 5 kişilik tipinde olduğu belirlenmiştir. Kişilik tipleri ile cinsiyetler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun öğrenciler ve akademisyenlerden oluşması, TİP 5 kişiliklerin meslek seçiminde akademisyenliği daha fazla tercih ediyor olmaları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir [20]. Bu kapsamda, farklı meslek gruplarından bireylerin katılım sağlayacağı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

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 [21]. Bu çalışmada ise literatüre katkı olarak kadınların duygusal görünüme ve ağırlık kontrolüne göre besin seçimi düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu gösterilmiştir. Bu anlamda kadın katılımcıların hem besinsel hem de bedensel olarak dış görünüme önem verdikleri sonucuna ulaşılabilir. Çoğunluğu TİP 4 kişilik tipinde olan kadın katılımcıların ağırlık kontrolüne dikkat edip etmedikleri sorgulandığında diyet yapan kişilerin oranı birbirini doğrular şekilde %20,1 ile TİP 4 kişilik tipinde olduğu belirlenmiştir. Ancak katılımcıların diyet yapma durumları ile kişilik tipleri arasındaki ilişki durumunun anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür. Bu bağlamda ilgili çalışmada kadınların besin tercihlerinde erkeklere kıyasla daha çok ağırlık kontrolünü önemsedikleri ortaya koyulmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Bireylerin Enneagram kişilik tipleri ile besin tercihleri arasındaki ilişkiyi anlamak, genel sağlığı teşvik etmek ve dengeli beslenme planlarına uyumu kolaylaştırmak için önemli bir adım olabilir. Ayrıca yaşam boyu sürdürülebilir yeterli ve dengeli beslenme planının oluşturulmasına katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Enneagram kişilik özelliklerinden bağımsız olarak bireylerin besin tercihlerinde yaş aralığının, ekonomik gelir düzeyinin, ağırlık kontrol isteğinin, medeni durumun ve sigara/alkol tüketiminin önemli etkileri olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeyle, bireylerin besin tercihlerinin sadece kişilikleriyle bağlantılı olmadığı çevresel faktörlerden de etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde Enneagram kişilik tipleri ile besin seçimleri arasındaki ilişkilerin araştırılmasına dair çalışmaların azlığı sebebiyle kişilik özelliklerinin, besin tercihleri ve duygusal yeme eğilimleri arasındaki etkileşimleri ve nedensel ilişkileri keşfetmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

- Literatürle uyumlu olarak bu çalışmada TİP 2 kişiliğin duygu-durum ve duygusal görünüme önem vererek besin seçimi yaptıkları görülmektedir. Bu sebeple duygusal açlık yaşama ihtimali yüksek olan bu bireylerin danışmanlık sürecine psikoterapinin eşlik etmesi uygun görülebilir.
- Diğer kişiliklerde olmasa da özellikle TİP 7 kişilikte impulsları ile hareket etme karakteristik bir davranış olarak tanımlanmaktadır [22]. Zararlı beslenme alışkanlıklarına yatkınlığı görülen bu bireylerin yeme tutum ve davranışlarına yapılacak müdahalenin dürtüsellik kontrolünü de içermesinin tedaviyi daha güçlü kılacağı düşünülmektedir.
- Beslenme ve diyet tedavisi sürecinde listelerin hastaların kişilik özelliklerine (dürtüsellğine, disiplinine, mükemmeliyetçiliğine ya da savrukluğuna) uygun olarak hazırlanması bireylerin doğru besin seçimi eğitimine daha rahat yön verilmesini sağlayacaktır.

Teşekkür

Çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin kullanımı konusunda desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Kenan Taştan ve Prof. Dr. Derya Dikmen'e, çalışmamızın veri toplama aşamasında desteklerini esirgemeyen ve yazım aşamasında kişilik tiplerini daha iyi anlamak ve anlatabilmek adına kitaplarından yararlandığımız sayın İsmail Acarkan'a teşekkürlerimizi sunarız.

Etik Beyanı

Bu çalışmada, "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması gerekli tüm kurallara uyulduğunu, bahsi geçen yönergenin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirinin gerçekleştirilmediğini taahhüt ederiz.

Bu çalışma Helsinki bildirgesine uygun olarak yürütülmüş ve Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 27.09.2022 tarih 2020.37.02.11 protokol numarası ile etik onayı alınmıştır.

Kaynakça

- [1] Kılıklar, A., Şahin, A., Sarıkaya, S., Bozkurt, İ. 2017. Kişilik tiplerinin tat tercihlerine etkisi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*. 5(3), 93-117.
- [2] Şahin, T. 2019. Kişilik Özelliklerinin Yeme Davranışıyla İlişkisi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- [3] Beyaz-Sipahi, B. 2023. Obezite ve Yoksulluk: Türkiye Örneği. *Erciyes University Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences*. 64, 73-79.
- [4] 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.
- [5] KABAK, S. 2011. Enneagramın 7. Sınıf Matematik Öğretiminde Grup Çalışmasına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi, Doktora Tezi, İzmir.
- [6] Taştan, K. 2019. Development and Validation of a Personality Type Inventory Based on Enneagram. *Konuralp Tıp Dergisi*. 11(1), 112-120. doi: 10.18521/kt.462049.
- [7] Gadd, A. 2018. The Enneagram of Eating: How the 9 Personality Types Influence Your Food, Diet, and Exercise Choices. Simon and Schuster.
- [8] Ercan, İ., KAN, İ. 2004. Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 30(3), 211-216.
- [9] Dikmen, D., İnan-Eroğlu, E., Göktaş, Z., Barut Uyar, B., Karabulut, E. 2016. Validation of a Turkish version of the food choice questionnaire. *Food Quality and Preference*. 52, 81-86. doi: 10.1016/j.foodqual.2016.03.016.
- [10] World Health Organization. 2010. A Healthy Lifestyle – World Health Organization Recommendations. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>. (Erişim tarihi: 22.07.2023).
- [11] Bozık F B. 2021. Evli Bireylerin Enneagram Kişilik Tipleriyle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Aile Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- [12] Fındıkçı, İ., Gümüšoğlu, N K. 2022. Yöneticilerin Kişilik ve Demografik Özellikleri Arasındaki İlişki: Türkiye'de Aile Şirketlerine DKT Uygulaması. *Sosyolojik Bağlam Dergisi*. 3(1), 36-58. doi:10.52108/2757-5942.3.1.3.
- [13] Keskin, N., GÜNDÜZ, E. 2019. Yaratıcı Liderlik Geliştirmede Enneagram Öğretisinin Rolü. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 2(2), 169-186.
- [14] İnanır, A., Ongun, U. 2021. Yeşilova Salda'yı Ziyaret Eden Turistlerin Deneyimlerinin İncelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 1028-1041.

- [15] Taşoğlu, N., Malkawı, O., Al-Ameer, A., Mustafa, E. 2021. Türkiye'deki Yabancı Uyruklu niversite ğrencilerinin Gözünde Türkiye İmajı. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(23), 100-128.
- [16] Uak, S. 2017. Irak'ta Yabancı Dil Olarak Türkçe ğrenen ğrencilerin Türkiye, Türkler ve Türkçe Algısı. *Electronic Turkish Studies*. 12(14). doi: 10.7827/TurkishStudies.11874.
- [17] Girgin, G. K., Karakaş, B. 2017. Türklerin Gıda Tercihlerinde Etkili Olan Motivasyonların Belirlenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(38), 425-448. doi: 10.31795/baunsobed.645129.
- [18] Birincioğlu, F. N. 2021. Alışveriş Bağımlılığı ve Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- [19] Erçin, H. ř. 2018. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Enneagram Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Uzmanlık Tezi, Ankara.
- [20] Acarkan, İ. 2022. Enneagram ile Kendini Keşfet. 5. Baskı, Timaş yayınları, İstanbul.
- [21] elik, F. 2018. Tüketicilerin Besin Seçimi ve Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyetetik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- [22] Karabulut, Y. 2007. Yeni Kişilik Teorisi Enneagram ve Din Psikolojisi Açısından Kullanım Alanları. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.