

ORİJİNAL ARAŞTIRMA ORIGINAL RESEARCH

DOI: 10.5336/nurses.2024-101282

Gebelerin Sezgisel Yeme Davranışları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki: Tanımlayıcı Araştırma

The Relationship Between the Intuitive Eating Behaviors of Pregnancy and Their Personal Characteristics: Descriptive Study

Sevim SARISOY^a, Nilüfer TUĞUT^a

^aSivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği ABD, Sivas, Türkiye

Bu çalışmanın özeti, II. Uluslararası III. Ulusal Kadın Sağlığı Hemşireliği Kongresi'nde (21-23 Aralık 2023, Ankara) sözlü olarak sunulmuştur.

ÖZET Amaç: Bu araştırmanın amacı, gebelerin sezgisel yeme davranışları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi saptamaktır. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırma tanımlayıcı olarak yapılmış olup, örnekleme 262 gebeden oluşmuştur. Verilerin toplanmasında “kişisel bilgi formu”, “Sezgisel Yeme Ölçeği (SYÖ-2)” ve “Beş Faktör Kişilik Özellikleri (BFKÖ) ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 istatistiksel paket programı ile yapılmıştır. **Bulgular:** Gebelerin SYÖ-2 toplam puan ortalaması 3,44±0,47, SYÖ-2 alt boyut ölçek puan ortalamaları; koşulsuz yeme izni 3,35±0,52, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlere bağlı yeme 3,36±0,64, Açlık ve toklu sinyallerine güvenme 3,54±0,67, besin seçim uyumu 3,66±0,96 olarak belirlenmiştir. BFKÖ ölçeği alt boyut ölçek puan ortalamaları; açıklık 3,27±0,60, sorumluluk 3,70±0,64, duygusal dengesizlik 3,17±0,67, dışa dönüklük 3,21±0,71, uyumluluk 3,56±0,58 olarak bulunmuştur. SYÖ-2 toplam puan ortalaması ile sorumluluk (r=0,243), dışa dönüklük (r=0,151), uyumluluk (r=0,136) alt boyut puan ortalamaları arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (p<0,05). **Sonuç:** Gebelerin yüksek düzey sezgisel yeme davranışına sahip olduğu ve sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk kişilik özelliğine sahip gebelerin sezgisel yeme davranışlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda; gebelik sürecinin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için hemşireler tarafından gebelere verilen beslenme eğitiminde kişilik özelliklerinin dikkate alınması, sezgisel yeme davranışı ile ilgili farkındalık sağlanması ve buna yönelik planlama yapılması önerilmektedir.

ABSTRACT Objective: The aim of this research is to determine the relationship between intuitive eating behaviors and personality traits of pregnant women. **Material and Methods:** The research was determined as descriptive and consisted of 262 pregnant women. “Personal information form”, “Intuitive Eating Scale-2 (IES-2)” and “Five Factor Personality Traits Scale (FFPS)” were used to collect data. Data analysis was done with SPSS 22 statistical package program. **Results:** Pregnant women’s IES-2 total score average is 3.44±0.47, IES-2 subdimension scale score averages; unconditional eating permission was determined as 3.35±0.52, eating due to physical reasons instead of emotional reasons was determined as 3.36±0.64, reliance on hunger and fullness signals was determined as 3.54±0.67, food selection compliance was determined as 3.66±0.96. FFPS sub-dimension scale score averages; openness was found to be 3.27±0.60, conscientiousness 3.70±0.64, emotional instability 3.17±0.67, extraversion 3.21±0.71, adaptability 3.56±0.58. It was found that there was a positive, weakly, significant relationship between the IES-2 total score average and the subscale average scores of conscientiousness (r=0.243), extraversion (r=0.151), adaptability (r=0.136) (p<0.05). **Conclusion:** It has been determined that pregnant women have a high level of intuitive eating behavior and that pregnant women with personality traits of responsibility, extroversion and agreeableness have more intuitive eating behavior. In this direction; in order to continue the pregnancy process in a healthy way, it is recommended that personality traits be taken into account in the nutrition education given to pregnant women by nurses, awareness of intuitive eating behavior is raised and planning is made accordingly.

Anahtar Kelimeler: Sezgisel yeme; kişilik; gebelik

Keywords: Intuitive eating; personality; pregnancy

Correspondence: Sevim SARISOY

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği ABD, Sivas, Türkiye

E-mail: svmsrsy@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences.

Received: 07 Jan 2024

Received in revised form: 11 Jun 2024

Accepted: 02 Jul 2024

Available online: 18 Jul 2024

2146-8893 / Copyright © 2024 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Yaşamın ilk aşamasında başlayıp son zamanlarına kadar devam eden yeme davranışı, insanların temel ihtiyaçlarından biri olan beslenme gereksinimini sağlamak için elzemdir. Yeme davranışı kişilerin sosyal çevresinden, duygusal durumundan veya yaşam tarzından etkilenen bir kavramdır. Sezgisel yeme davranışı ise insanların bu dış uyaranlardan etkilenmeden yalnızca fiziksel olarak hissettiği açlık ve tokluk sinyallerine tepki olarak ortaya çıkardığı bir beslenme yaklaşımıdır.^{1,2} Birçok tanımı bulunan sezgisel yeme davranışı başka bir ifadeyle bireylerin hangi besinden, ne zaman ve ne kadar yiyeceğine vücudunun açlık ve tokluk ile ilgili verdiği ipuçları doğrultusunda karar vermesi, verilen kararlarda vücudun bu fizyolojik ipuçlarına güvenmesi ve bireyin bu doğrultuda beslenmesi olarak da tanımlanmaktadır.³ Bu terim “beden bilgeliği” adı altında literatürde yerini almıştır. Kişinin acıktığında yemek yiyip tokluk hissettiğinde yemeyi sonlandırması gibi işlevlere sahip olması beden bilgeliğini destekler niteliktedir.^{3,4} Sezgisel yeme davranışının doğuştan kazanılan bir yetenek olduğu ve genetik, hormonlar, duygusal ve kültürel faktör ile şekillendiği düşünülmektedir.⁴ Sezgisel yemek yemede kişinin beslenme rehberi kendi bedeni olarak görülmektedir. Dış kısıtlamalar ve kurallar yerine kişinin iç bilgeliğine dayalı kararlar alarak sağlıklı beslenme davranışı oluşturulmasına ve iyi olma hâlinin ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır. Bu alternatif beslenme yöntemi daha uzun sürede ideal olan beden ağırlığını korumada etkili olduğu ve herhangi bir kısıtlama içermediği için diyetle göre daha sürdürülebilir ve tercih edilebilir bir yöntem olarak görülmektedir.^{5,6}

Kişilik özellikleri ise farklı durum ve zamanlarda kişilerin değişken olmayan duygu, düşünce ve davranış özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Kişinin iç bilgeliğini şekillendirmektedir. Bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel özelliklerinin bir bütün olarak bir araya gelmesi ya da yaşamındaki tutum, davranış ve eylemlerin dış vurumu olarak tanımlanmaktadır.⁷⁻⁹ Mungure, kişiliği insanların birbirinden farklı düşünmesi, hissetmesi ve davranması olarak ifade etmiştir.^{10,11} Kişilik özellikleri dışa dönüklük, deneyime açıklık, duygusal dengesizlik, sorumluluk ve uyumluluk olmak üzere 5 faktörle açıklanmıştır.¹² Kişilik özelliklerinin tutarlı bir yapısı olmasına rağmen di-

namik bir süreci de vardır. Genetik ve çevresel faktörlere bağlı olarak kişilik özellikleri değişkenlik gösterirken, sezgisel yeme davranışı da ekonomik durum, kültürel farklılıklar, sosyal ortam, duygusal durum, hormonal ve genetik durumlar göre farklılık göstermektedir.¹³⁻¹⁵ Ayrıca kişilik özelliklerine göre sezgisel yeme davranışı da farklılaşabilmektedir.¹⁶

Yeme davranışı gebelik döneminde de oldukça önemlidir. Bu dönemde, yeme davranışındaki olumsuzluklar anne ve bebek sağlığını tehdit eden pek çok risklere (anemi, hipertansiyon, diyabet, düşük doğum ağırlığı, gelişme geriliği vb.) neden olmaktadır.¹⁷ Literatür incelendiğinde, gebelerin kişilik özellikleri ile sezgisel yeme davranışlarının birlikte araştırıldığı çalışmalara ulaşılamamıştır. Gebelik sürecinde beslenme örüntüsü değerlendirilirken kişilik ve sezgisel davranışın belirlenmesi ve gebelik boyunca anne-bebek sağlığının sürdürülmesine katkı sağlanması amacıyla gebelerin kişilik özellikleri ile sezgisel yeme davranışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırma Soruları

1. Gebelerin sezgisel yeme davranış düzeyi nedir?
2. Gebelerin kişilik özellikleri nelerdir?
3. Gebelerin kişilik özellikleri ile sezgisel yeme düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMANIN TÜRÜ

Araştırma tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Tanımlayıcı tipte yürütülen araştırma evrenini 1 Temmuz-15 Eylül 2023 tarihleri arasında İç Anadolu Bölgesi’ndeki bir ilin üniversite hastanesinde doğum ve kadın hastalıkları polikliniğine başvuran gebeler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem büyüklüğü “G*Power-3.1.9.4” programı ile belirlenmiştir. Evreni temsil eden örneklem sayısı; 0,90 güçte, 0,05 anlamlılık düzeyinde, 0,95 güven aralığında ve 0,2 etki büyüklüğüyle kriterleri karşılayan 262 gebe olarak hesaplanmış ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 262 gebe dâhil edilmiştir. Çalışmaya dâhil

edilme kriterleri; gebelerin 2 ya da 3. trimesterde olması (13. gebelik haftası ve sonrası), iletişim probleminin olmaması ve daha önce yeme bozukluğu teşhisi almamış olmasıdır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veriler “kişisel bilgi formu”, “Sezgisel Yeme Ölçeği (SYÖ-2)” ve “Beş Faktör Kişilik Özellikleri (BFKÖ) ölçeği” kullanılarak toplanmıştır

Kişisel Bilgi Formu

Bu form, araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanmıştır.^{1,7,9,18,19} Formda sosyodemografik özellikler, gebelik ve doğum dönemine yönelik sorular yer almaktadır. Form iki açık uçlu, 15 kapalı uçlu toplam 17 sorudan oluşmaktadır. Sosyodemografik özellikler ile ilgili (yaş, cinsiyet, aile tipi, çalışma durumu, eğitim durumu, meslek); gebelik dönemi ile ilgili (gebelik haftası, gebelikte hastaneye yatma durumu, gebelikte beslenme durumu, gebelikte kronik ya da psikiyatrik hastalık durumu) yeme davranışları ile ilgili (öğün sayısı, öğün atlama durumu, yeme şeklini değerlendirme durumu) sorulardan oluşmaktadır.

SYÖ-2

2013 yılında Kroon Van Diest ve Tylka'nın geliştirdiği SYÖ-2, 2017 yılında Bas ve ark. tarafından Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması yapılmıştır. SYÖ-2; “açlık ve tokluk sinyallerine güven (ATSG)”, “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme (DSZFOY)”, “koşulsuz yeme izni (KYİ)” ve “besin seçim uyumu (BSU)” olmak üzere toplam 23 madde ve 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Açlık tokluk sinyallerine güven alt boyutu; açlık ve tokluk sinyallerinin ayrımını yapıp, bu doğrultuda yeme davranışını şekillendirmeyi ve vücuduna bu anlamda güvenmeyi temsil ederken, DSZFOY alt boyutu; duygusal durumlarına bağlı olarak değil tamamı ile fiziksel açlıklarını gidermek amacıyla yemeyi, KYİ alt boyutu; fiziksel olarak aç hissedenden kişinin istediği yiyeceğin miktarını ya da çeşidini düşünmeden tüketmesini, BSU alt boyutu ise yiyeceklerin seçimini duygusal ve fiziksel olarak bireyin vücudunun verdiği tepkiyi göz önünde bulundurarak yapmasını temsil etmektedir. 5'li Likert tipte olan ölçekte “kesinlikle katılmıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” arasında değişen seçenekler yer almaktadır. Öl-

çekten alınan puan arttıkça sezgisel yeme davranışı düzeyi de artmaktadır.¹⁸ Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,69'dur. Çalışmamız için Cronbach alfa değeri 0,77 olarak belirlenmiştir.

BFKÖ Ölçeği

1991 yılında Kentle ve ark. tarafından geliştirilen ölçek için 2007 yılında Alkan ve ark. geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapmıştır. Ölçek 44 madde ve 5 alt boyuttan oluşmakta olup, alt boyutları açıklık, duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, uyumluluk ve sorumluluk olarak adlandırılmaktadır. Açıklık alt boyutu; yeni deneyimlere açık, meraklı, keşfetmeyi seven, istekli, yaratıcı kişileri ifade ederken, duygusal dengesizlik alt boyutu; psikolojik olarak sorun yaşamaya yatkın, öfkeli, öz güvensiz, tahammül seviyesi düşük, iletişim kurmakta zorlanan, baş etme yetenekleri düşük kişileri, dışa dönüklük alt boyutu; istekli, enerjik, neşeli, iletişim becerisi gelişmiş, kendini ifade edebilen, çevresi ile uyumlu kişileri, uyumluluk alt boyutu; yardımsever, kibar, sakın, fedakâr, güven veren, sosyal ilişkilerinde başarılı, sorumluluk alt boyutu; çalışkan, disiplinli, hassas, azimli, işlerini organize etme yeteneği yüksek, hırslı kişileri ifade etmektedir. 1: Hiç katılmıyorum ve 5: Çok fazla katılıyorum seçenekleri arasında değişkenlik gösteren ve 5'li Likert tipine sahip olan ölçeğin değerlendirilmesinde ölçek toplam puanı kullanılmayıp, alt boyutlarından alınan ortalama puanlar kullanılmaktadır. En yüksek puana sahip olan alt boyut bireylerin kişilik özelliklerini temsil etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri toplamda 0,87'dir.¹⁹ Çalışmamızda ise Cronbach alfa değeri 0,76 olarak belirlenmiştir.

VERİLERİN TOPLANMASI

Doğum ve kadın hastalıkları polikliniğine gidilerek kadınlar ile görüşülmüş, uygun saatler ve uygun ortam (tek kişilik oda) belirlenmiştir. Formlar uygulanmadan önce yüz yüze görüşme yöntemi ile araştırma ile ilgili açıklama yapılmış, gebelerin yazılı ve sözlü onamları alınmış ve formlar gebeler tarafından doldurulup alınmıştır. Veri toplama yaklaşık 15-20 dk sürmüştür.

VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmadaki veri analizi için SPSS 22.0 (IBM SPSS Corp., Armonk, NY, ABD) paket programından ya-

rarlanılmıştır. Verilerin normal dağılımda olup olmadığını saptamak için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Verilerdeki tanımlayıcı istatistikler için sayı ve yüzdelik dağılımı kullanılırken, bağımsız grupların ölçek toplam puanları arasındaki farkın belirlenmesinde normal dağılım göstermesi nedeniyle varyans analizi ve bağımsız örneklem t-testi analizi uygulanmıştır. SYÖ-2 ve BFKÖ ölçeği puanlarının normal dağılım göstermesinden dolayı aralarındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Çalışmada $p<0,05$ değeri istatistiksel açıdan anlamlı olarak belirlenmiştir.

ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ

Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun şekilde yapılan araştırmanın yürütülmesi için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan (tarih: 19 Ekim 2022; no: 2022-10/40) ve araştırmanın yürütüldüğü kurumlardan yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya katılan kadınlardan yazılı onam alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1’de gebelerin tanıtıcı özellikleri verilmiştir. Araştırmada gebelerin %88,9’u 18-35 yaş grubunda olduğu, %45’inin üniversite mezunu olduğu, %75,6’sının çalışmadığı, %85,1’inin çekirdek ailede yaşadığı, %59,9’unun gelirinin giderine denk olduğu belirlenmiştir. Gebelerin %51,1’inin üçüncü trimesterde olduğu, %81,2’sinin herhangi bir kronik hastalığının olmadığı, %7,3’ünün diyabeti olduğu, %74,4’ünün gebeliğindeki beslenme alışkanlığında değişiklik olduğu, %13’ünün beslenmesinin arttığı, %79,8’inin 3 öğün ve 6 öğünle beslendiği saptanmıştır.

Tablo 2’de gebelerin SYÖ-2 ve BFKÖ ölçeği alt boyut puan ortalamaları dağılımı verilmiştir. Gebelerin SYÖ-2 toplam puan ortalamasının $3,44\pm0,47$, KYİ alt boyut puan ortalamasının $3,35\pm0,52$, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlere bağlı yeme alt boyut puan ortalamasının $3,36\pm0,64$, ATSG alt boyut puan ortalamasının $3,54\pm0,67$ ve BSU alt boyut puan ortalamasının $3,66\pm0,96$ olduğu belirlenmiştir.

TABLO 1: Gebelerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı.

Özellikler	n (%)
Yaş	
18-35	233 (88,9)
36 yaş ve üstü	29 (11,1)
Öğrenim durumu	
İlköğretim	74 (28,2)
Lise	70 (26,8)
Üniversite ve üzeri	118 (45)
Çalışma durumu	
Çalışıyor	64 (24,4)
Çalışmıyor	198 (75,6)
Aile tipi	
Çekirdek aile	223 (85,1)
Geniş aile	13 (14,9)
Gelir durumu	
Gelir giderden az	65 (24,8)
Gelir gidere denk	157 (59,9)
Gelir giderden fazla	40 (15,3)
Gebelik haftası	
2. trimester	128 (48,9)
3. trimester	134 (51,1)
Kronik hastalık durumu	
Var	49 (18,8)
Yok	213 (81,2)
Var olan kronik hastalıklar	
Diyabet	19 (7,3)
Hipertansiyon	18 (6,9)
Migren	12 (4,6)
Gebelikte beslenme alışkanlığında değişiklik olup olmadığı	
Var	67 (25,6)
Yok	195 (74,4)
Gebelikte beslenme alışkanlığı değişikliği durumu	
Arttı	34 (50,7)
Azaldı	33 (49,3)
Öğün sayısı	
3 öğün ve altı	209 (79,8)
3 öğün üstü	53 (20,2)

BFKÖ ölçeği alt boyut puan ortalamalarından açıklık alt boyut puan ortalamasının $3,27\pm0,60$, sorumluluk alt boyut puan ortalamasının $3,70\pm0,64$, duygusal dengesizlik alt boyut puan ortalamasının $3,17\pm0,67$, dışa dönüklük alt boyut puan ortalamasının $3,21\pm0,71$ ve uyumluluk alt boyut puan ortalamasının $3,56\pm0,58$ olduğu saptanmıştır.

Tablo 3’te gebelerin tanıtıcı özelliklerine göre SYÖ-2 ve alt boyut puan ortalamasının karşılaştırılması verilmiştir. Yaş, aile tipi, öğrenim durumu, gelir

TABLO 2: Gebelerin SYÖ-2 ve BFKÖ alt ölçek puan ortalamalarının dağılımı.

Ölçekler ve alt boyutları	Minimum	Maksimum	X±SS
SYÖ-2			
Koşulsuz yeme izni	1,83	4,67	3,35±0,52
Duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme	4,88	3,36	3,36±0,64
Açlık ve toklu sinyallerine güven	1,33	5	3,54±0,67
Besin seçim uyumu	1	5	3,66±0,96
SYÖ-2 toplam puan	4,57	2,30	3,44±0,47
BFKÖ			
Açıklık	1,50	4,70	3,27±0,60
Sorumluluk	1,78	5	3,70±0,64
Duygusal dengesizlik	1,13	4,63	3,17±0,67
Dışa dönüklük	1,25	5	3,21±0,71
Uyumluluk	1,56	5	3,56±0,58

SYÖ-2: Sezgisel Yeme Ölçeği-2; BFKÖ: Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği; SS: Standart sapma.

durumu, çalışma durumu, gebelik haftası, var olan kronik hastalık, gebelikteki beslenme alışkanlığında değişiklik olup olmadığı ve gebelikte beslenme alışkanlığı değişiklik durumuna göre SYÖ-2 toplam puan ortalamaları ve alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kronik hastalık durumuna göre SYÖ-2 toplam puan ortalaması, KYİ, BSU alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğün sayısına göre ATSG alt boyutu arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Üç öğün üstü beslenen gebelerde ATSG alt ölçek puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4'te gebelerin tanıtıcı özelliklerine göre BFKÖ ölçeği alt boyut puan ortalamasının karşılaştırılması verilmiştir. Yaş, gebelik haftası, kronik hastalık durumu, var olan kronik hastalık, gebelikteki beslenme alışkanlığında değişiklik olup olmadığı, gebelikte beslenme alışkanlığı değişiklik durumu ve öğün sayısına göre BFKÖ ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Öğrenim durumuna göre BFKÖ ölçeği tüm alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğrenim düzeyi yükseldikçe açıklık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, dışa dönüklük ve uyumluluk alt boyut puan ortalamalarının arttığı bulunmuştur. Çalışma durumuna göre sorumluluk alt boyut puan

ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır ($p<0,05$). Çalışan gebelerin BFKÖ ölçeği sorumluluk ve uyumluluk alt boyut puan ortalaması çalışmayan gebelere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aile tipine göre sorumluluk alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Çekirdek aileye sahip olan gebelerin BFKÖ ölçeği sorumluluk ve uyumluluk alt boyut puan ortalaması geniş aileye sahip olan gebelere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gelir durumuna göre açıklık ve uyumluluk alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gelir durumu arttıkça açıklık ve uyumluluk alt boyut puan ortalamalarının arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 5'te SYÖ-2 ve BFKÖ ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir. SYÖ-2 toplam puan ortalaması ile BFKÖ ölçeği sorumluluk ($r=0,243$), dışa dönüklük ($r=0,151$), uyumluluk ($r=0,136$) alt boyut puan ortalamaları arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). SYÖ-2 duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlere bağlı yeme alt boyut puan ortalaması ile sorumluluk alt boyut puan ortalaması arasında pozitif yönlü, zayıf bir ilişki olduğu ($r=0,294$; $p=0,000$), açlık ve tokluk sinyalleri alt boyut puan ortalaması ile dışa dönüklük boyut puan ortalaması arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,167$; $p=0,007$) olduğu belirlenmiştir.

TABLO 3: Gebelerin tanıtıcı özelliklerine göre SYÖ-2 ve alt boyut puan ortalamasının karşılaştırılması.

Özellikler	KYİ X±SS	DSZFOY X±SS	ATSG X±SS	BSU X±SS	SYÖ-2 X±SS
Yaş					
18-35	3,35±0,52	3,36±0,64	3,54±0,66	3,69±0,94	3,45±0,46
36 yaş ve üstü	3,33±0,57	3,41±0,66	3,51±0,78	3,36±1,02	3,41±0,50
t/p değeri	0,238/0,819	-0,426/0,673	0,187/0,853	1,657/0,107	0,390/0,699
Öğrenim durumunuz					
İlköğretim	3,32±0,53	3,35±0,63	3,46±0,78	3,58±1,11	3,40±0,46
Lise	3,35±0,48	3,44±0,70	3,46±0,73	3,57±1,03	3,44±0,50
Üniversite ve üzeri	3,37±0,55	3,33±0,60	3,63±0,54	3,76±0,79	3,48±0,46
F/p değeri	0,193/0,824	0,620/0,539	2,164/0,117	1,227/0,295	0,596/0,552
Çalışma durumunuz					
Çalışıyor	3,30±0,54	3,33±0,63	3,55±0,62	3,64±0,88	3,42±0,50
Çalışmıyor	3,37±0,52	3,33±0,64	3,53±0,69	3,67±0,98	3,45±0,46
t/p değeri	-0,847/0,399	-0,533/0,595	0,246/0,806	-0,225/0,822	-0,450/0,653
Aile tipi					
Çekirdek aile	3,36±0,53	3,39±0,62	3,55±0,67	3,70±0,94	3,46±0,47
Geniş aile	3,32±0,47	3,22±0,74	3,47±0,71	3,44±1,02	3,34±0,42
t/p değeri	0,387/0,700	1,309/0,197	0,692/0,492	1,463/0,150	1,630/0,109
Gelir durumu					
Gelir giderden az	3,35±0,48	3,23±0,68	3,50±0,72	3,55±1,06	3,37±0,46
Gelir gidere denk	3,33±0,55	3,41±0,61	3,51±0,68	3,68±0,96	3,45±0,48
Gelir giderden fazla	3,43±0,49	3,41±0,64	3,72±0,53	3,73±0,75	3,54±0,42
F/p değeri	0,583/0,559	1,904/0,151	1,646/0,195	0,538/0,584	1,541/0,216
Gebelik haftası					
2. trimester	3,35±0,56	3,41±0,65	3,61±0,61	3,71±0,97	3,48±0,47
3. trimester	3,36±0,48	3,32±0,63	3,47±0,72	3,61±0,94	3,41±0,46
t/p değeri	-0,159/0,874	1,140/0,255	1,685/0,922	0,791/0,430	1,134/0,184
Kronik hastalık durumu					
Var	3,20±0,63	3,27±0,48	3,41±0,60	3,39±0,93	3,31±0,44
Yok	3,39±0,49	3,38±0,67	3,57±0,69	3,72±0,95	3,48±0,47
t/p değeri	-2,217/0,002*	-1,133/0,186	-1,465/0,144	-2,182/0,030*	-2,383/0,022*
Var olan kronik hastalıklar					
Diyabet	3,14±0,63	3,30±0,40	3,23±0,67	3,43±0,96	3,26±0,40
Hipertansiyon	3,31±0,61	3,38±0,57	3,58±0,62	3,37±0,94	3,41±0,50
Migren	3,36±0,63	3,17±0,50	3,50±0,43	3,38±0,94	3,33±0,45
F/p değeri	0,568/0,571	0,652/0,526	1,619/0,209	0,025/0,975	0,542/0,585
Gebelikte beslenme alışkanlığında değişiklik olup olmadığı					
Var	3,28±0,55	3,33±0,59	3,58±0,57	3,64±0,84	3,42±0,45
Yok	3,38±0,51	3,38±0,65	3,52±0,70	3,66±0,99	3,45±0,47
t/p değeri	-1,321/0,188	-0,569/0,570	0,621/0,535	-0,158/0,874	-0,462/0,644
Gebelikte beslenme alışkanlığı değişikliği durumu					
Arttı	3,21±0,50	3,22±0,63	3,53±0,56	3,68±0,78	3,36±0,45
Azaldı	3,35±0,60	3,43±0,53	3,64±0,59	3,60±0,91	3,49±0,45
t/p değeri	-1,017/0,313	-1,440/0,207	-0,756/0,452	0,385/0,701	-1,128/0,263
Öğün sayısı					
3 öğün ve altı	3,34±0,52	3,35±0,64	3,50±0,71	3,67±0,97	3,43±0,48
3 öğün üstü	3,40±0,52	3,41±0,62	3,67±0,50	3,62±0,90	3,50±0,39
t/p değeri	-0,803/0,744	-0,647/0,559	-1,917/0,017*	0,340/0,400	-1,037/0,077

*p<0,05; SYÖ-2: Sezgisel Yeme Ölçeği-2; KYİ: Koşulsuz yeme izni; DSZFOY: Duyusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme; ATSG: Açlık ve toklu sinyallerine güven; BSU: Besin seçim uyumu; SS: Standart sapma.

TABLO 4: Gebelerin tanıtıcı özelliklerine göre BFKÖ alt boyut puan ortalamasının karşılaştırılması.

Özellikler	Açıklık X±SS	Sorumluluk X±SS	Duygusal dengesizlik X±SS	Dışadönüklük X±SS	Uyumluluk X±SS
Yaş					
18-35	3,30±,52	3,69±,64	3,15±0,68	3,21±0,69	3,57±0,59
35 yaş üstü	3,08±,62	3,80±,66	3,32±0,61	3,22±0,84	3,54±0,50
t/p değeri	1,829/0,069	-0,895/0,371	-1,187/0,198	-0,087/0,931	0,199/0,842
Öğrenim durumunuz					
İlköğretim	3,03±0,55	3,52±0,66	3,32±0,64	2,91±0,68	3,40±0,59
Lise	3,19±0,56	3,80±0,61	3,34±0,57	3,30±0,78	3,54±0,58
Üniversite ve üzeri	3,47±0,60	3,76±0,63	2,97±0,70	3,35±0,63	3,68±0,50
F/p değeri	14,050/0,000*	4,362/0,014*	9,598/0,000*	9,747/0,000*	5,518/0,004*
Çalışma durumunuz					
Çalışıyor	3,27±0,61	3,75±0,63	3,15±0,70	3,24±0,71	3,61±0,57
Çalışmıyor	3,31±0,57	3,44±0,63	3,28±0,49	3,04±0,69	3,31±0,59
t/p değeri	-0,401/0,676	2,830/0,005*	-1,139/0,256	1,642/0,102	3,002/0,003*
Aile tipi					
Çekirdek aile	3,27±0,61	3,75±0,63	3,15±0,70	3,24±0,71	3,61±0,57
Geniş aile	3,31±0,57	3,44±0,63	3,28±0,49	3,04±0,69	3,31±0,59
t/p değeri	-0,401/0,689	2,830/0,005*	-1,139/0,256	1,642/0,102	3,002/0,003*
Gelir durumu					
Gelir giderden az	3,17±0,60	3,61±0,67	3,27±0,60	3,03±0,70	3,46±0,64
Gelir gidere denk	3,26±0,60	3,71±0,63	3,16±0,67	3,23±0,70	3,62±0,56
Gelir giderden fazla	3,49±0,59	3,81±0,62	3,02±0,77	3,42±0,70	3,52±0,54
F/p değeri	3,546/0,030*	1,374/0,255	1,762/0,174	3,984/0,020*	1,674/0,190
Gebelik haftası					
2. trimester	3,26±0,61	3,68±0,64	3,22±0,64	3,24±0,70	3,62±0,55
3. trimester	3,29±0,60	3,72±0,64	3,12±0,70	3,18±0,72	3,51±0,60
t/p değeri	-0,410/0,682	-0,509/0,611	1,215/0,226	0,675/0,500	1,494/0,136
Kronik hastalık durumu					
Var	3,24±0,59	3,67±0,61	3,28±0,59	3,10±0,73	3,62±0,61
Yok	3,28±0,61	3,71±0,65	3,14±0,69	3,24±0,70	3,55±0,57
t/p değeri	-0,457/0,648	-0,408/0,684	1,246/0,214	-1,173/0,242	0,735/0,463
Var olan kronik hastalıklar					
Diyabet	3,30±0,68	3,78±0,59	3,02±0,63	3,28±0,69	3,59±0,64
Hipertansiyon	3,17±0,70	3,77±0,68	3,44±0,50	3,11±0,84	3,71±0,61
Migren	3,29±0,28	3,45±0,50	3,39±0,55	3,84±0,56	3,60±0,54
F/p değeri	0,222/0,802	1,273/0,290	2,869/0,067	1,355/0,268	0,225/0,799
Gebelikte beslenme alışkanlığında değişiklik olup olmadığı					
Var	3,31±0,59	3,63±0,64	3,23±0,69	3,32±0,72	3,59±0,60
Yok	3,26±0,61	3,73±,64	3,15±0,67	3,18±0,70	3,56±0,57
t/p değeri	0,642/0,522	-1,064/0,288	0,899/0,369	1,400/0,163	0,359/0,720
Gebelikte beslenme alışkanlığı değişikliği durumu					
Arttı	3,23±0,62	3,57±0,59	3,11±0,78	3,29±0,71	3,57±0,54
Azaldı	3,40±0,56	3,69±0,70	3,36±0,56	3,35±0,74	3,60±0,67
t/p değeri	-1,111/0,270	-0,769/0,445	-1,466/0,147	-0,369/0,713	-0,206/0,838
Öğün sayısı					
3 öğün ve altı	3,28±0,62	3,72±0,63	3,18±0,66	3,18±0,70	3,56±0,57
3 öğün üstü	3,25±0,52	3,65±0,69	3,13±0,72	3,35±0,73	3,57±0,61
t/p değeri	0,345/0,702	0,700/0,508	0,426/0,687	-1,559/0,131	-0,086/0,935

*p<0,05; BFKÖ: Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği; SS: Standart sapma.

TABLO 5: SYÖ-2 ve BFKÖ ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları.

SYÖ-2 ve alt boyutları						BFKÖ ölçeği alt boyutları				
	KYİ	DSZFOY	ATSG	BSU	SYÖ-2 toplam puan ortalaması	Açıklık	Sorumluluk	Duygusal dengesiz	Dışa dönüklük	Uyumluluk
Koşulsuz yeme	1	0,447	0,162	0,210	0,619	0,0079	0,121	-0,009	0,094	0,082
	p değeri	0,000	0,009	0,001	0,000	0,205	0,050	0,889	0,127	0,188
Duygusal neden yerine fiziksel	1	0,354	0,367	0,367	0,833	0,024	0,294	-0,100	0,106	0,073
	p değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	0,701	0,000*	0,105	0,086	0,239
Açlık ve tokluk sinyal	1	0,365	0,686	0,686	0,686	0,073	0,114	-0,060	0,167	0,129
	p değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	0,236	0,065	0,335	0,007*	0,037
BSU	1	0,637	0,637	0,637	0,637	0,122	0,098	-0,049	0,043	0,109
	p değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	0,048	0,113	0,430	0,492	0,077
SYÖ-2 toplam puan ortalaması	1	0,833	0,833	0,833	0,833	0,094	0,243	-0,085	0,151	0,136
	p değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	0,128	0,000*	0,168	0,014*	0,028*
Açıklık	1	0,274	0,274	0,274	0,274	1	0,274	-0,173	0,548	0,327
	p değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,005	0,000	0,000
Sorumluluk	1	0,175	0,175	0,175	0,175	1	1	-0,175	0,355	0,430
	p değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,005	0,000	0,000
Duygusal dengesiz	1	0,118	0,118	0,118	0,118	1	1	1	-0,118	-0,316
	p değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	0,057	0,057	0,057	0,057	0,000
Dışa dönüklük	1	0,284	0,284	0,284	0,284	1	1	1	1	0,284
	p değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Uyumluluk	1	0,000	0,000	0,000	0,000	1	1	1	1	1
	p değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

*Pearson korelasyon analizi; SYÖ-2: Sezgisel Yeme Ölçeği-2; BFKÖ: Beş faktör kişilik özellikleri; KYİ: Koşulsuz yeme izni; DSZFOY: Duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme; ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güven; BSU: Besin seçim uyum

TARTIŞMA

Bu araştırma, gebelerin sezgisel yeme davranışları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlenmesi amacıyla yapılmış ve araştırma sonuçları ilgili literatür ile tartışılmıştır.

Araştırmamızda gebelerin SYÖ-2 toplam puan ortalamasının $3,44 \pm 0,47$ olduğu bulunmuştur (Tablo 2). Bu durum, gebelerin yüksek düzeyde sezgisel yeme davranışına sahip olduğunu göstermektedir. Nogué ve ark. yaptığı çalışmada, kadınların SYÖ-2 toplam puan ortalaması $3,30 \pm 0,60$, Yamamiya ve ark. kadınlar ile 2021 yılında yaptığı çalışmada, SYÖ-2 toplam puan ortalaması $3,40 \pm 0,52$ olarak bulunmuştur.^{20,21} Yapılan diğer çalışmalarda ise kadınların SYÖ-2 toplam puan ortalaması sırası ile $3,26 \pm 0,50$; $3,34 \pm 0,67$ ve $3,37 \pm 0,54$ olarak belirlenmiştir.²²⁻²⁴ Araştırma sonuçlarımız literatürle paralellik göstermektedir. Gebelerin sezgisel yeme davranışının yüksek olması gebelik döneminde yeme alışkanlıklarında akıl-beden bütünleşmesi ile kontrol ve düzen sağlanarak, hem fiziksel hem psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Gebelerin sezgisel yeme davranışlarının yüksek olması vücut fonksiyonlarını iyileştiren, sağlıklı yiyeceklere yönelerek bebeklerinin sağlıklarını yükseltme, gelişimlerine destek olma ve gebelik süresince olası olumsuzlukları azaltma düşüncelerinden kaynaklı olabileceği öngörülmektedir.

Araştırmamızda gebelerin SYÖ-2 puan ortalaması olarak en yüksek puana sahip alt boyutu “BSU” ($3,66 \pm 0,96$) iken, en düşük puana sahip alt boyutu “Koşulsuz Yeme İzni” ($3,35 \pm 0,52$) olarak bulunmuştur (Tablo 2). Carbonneau ve ark. yaptığı çalışmada, kadınlar SYÖ-2 “vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt boyutundan en yüksek puanı alırken ($3,89 \pm 0,85$), “DSZFOY” ($3,09 \pm 0,99$) alt boyutundan en düşük puanı aldıkları tespit edilmiştir.²³ Carrard ve ark. kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada, SYÖ-2 puan ortalaması en yüksek alt boyutu “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ($3,78 \pm 0,84$) iken, en düşük puan ortalamasına sahip alt boyutların ise “DSZFOY” ($3,60 \pm 1,02$) ve “KYİ” ($3,60 \pm 0,70$) olarak belirlenmiştir.²⁵ Vintilă ve ark. erişkin bireylerle yaptığı çalışmada; “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ($3,83 \pm 0,87$) alt boyutu en yüksek puana sahipken,

“KYİ” ($3,20 \pm 0,52$) ve “DSZFOY” ($3,20 \pm 0,49$) alt boyutları en düşük puanlara sahiptir.²⁶ Yapılan çalışma sonuçlarının farklılık göstermesinin sebebi yeme davranışın kişiye göre değişkenlik göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışmada, en düşük puanın KYİ alt boyutunda olması, gebelerin yemek yeme davranışlarında kendilerinin ve bebeklerinin sağlıklarını düşünerek besin miktar ve türüne sınır koymasından, en yüksek puanın BSU alt boyutunda olması ise gebelerin besin seçimi yaparken fetüsün sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla besinleri tercih etmesinden kaynaklı olduğu tahmin edilmektedir.

Araştırmamızda kronik hastalığı olmayan gebelerin kronik hastalığı olan gebelere göre SYÖ-2 toplam puan ortalamasının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 3). Araştırmamızdaki bu sonuçun, kronik hastalığı olan gebelerin yeme davranışlarını hemşire ve diyetisyen gibi sağlık profesyonellerinin önerdiği diyet programına göre düzenlemesine bağlı olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Araştırmamıza katılan gebelerin kişilik özellikleri ile eğitim düzeyleri arasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Üniversite ve üzeri mezun olan gebelerin lise ve ilköğretim mezunu gebelere oranla daha fazla açıklık, dışa dönüklük, uyumluluk kişilik özelliklerine sahip oldukları; lise mezunu gebelerin ilköğretim ile üniversite ve üzeri mezun olan gebelere göre daha fazla sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerine sahip oldukları belirlenmiştir (Tablo 4). Yapılan bir çalışmada, eğitim düzeyi azaldıkça kadınların içe dönüklük ve nörotik kişilik özelliklerinin daha belirginleştiği bulunmuştur.²⁷ Özdemir’in yaptığı çalışmada lise mezunlarının; ön lisans, üniversite ve üzeri mezunlarından daha yüksek sorumluluk kişilik özelliğine sahip olduğu saptanmıştır.²⁸ Araştırma sonuçlarımız literatürü desteklemektedir. Araştırmamızda çalışan kadınların çalışmayanlara göre daha fazla sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliklerine sahip oldukları bulunmuştur. Çalışma hayatının bir getirisi olarak kadınların daha planlı ve kurallara uygun olarak davranması bu kişilik özelliklerine uyumlanmasını sağladığı düşünülmektedir. Araştırmamızda çekirdek ailede yaşayan kadınların geniş ailede yaşa-

yan kadınlara oranla daha fazla sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliklerine sahip oldukları bulunmuştur. Geniş ailede aile büyüklerinin birçok sorumluluğu üstlenmesi ailedeki diğer bireylerin sorumluluk kişilik özelliklerini baskılamasına, bununla birlikte geniş ailedeki birey sayısının fazla olması farklı düşüncelerin çatışmasına neden olarak uyumluluk kişilik özelliğinin baskılanmasına ve bu sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Yaptığımız araştırmada gelir düzeyi arttıkça kadınların dışa dönüklük kişilik özelliklerinin arttığı görülmektedir (Tablo 4). Yapılan bir çalışmada, gelir düzeyi yüksek olan kadınların düşük olan kadınlara oranla daha fazla dışa dönüklük kişilik özelliklerine sahip oldukları belirlenmiştir.²⁹ Araştırmamız literatürü desteklemektedir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda; sorumluluk (dikkatli, sorumluluk sahibi, gayretli, temkinli, düşünceli gibi özellikleri barındıran), dışa dönüklük (sosyal, girişken, enerjik, konuşkan, açık sözlü gibi özellikleri barındıran) uyumluluk (sempatik, istekli, güven veren, fedakâr, iş birlikçi gibi özellikleri barındıran) kişilik özellikleri ile sezgisel yeme davranışı arasında pozitif yönlü olarak düşük düzeyde ilişki belirlenmiştir (Tablo 5). Araştırmamızdaki sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin daha çok görev bilinciyle hareket ettiği, planlı, programlı ve disiplinli olduğu; dışa dönük kişilik özelliğine sahip bireylerin daha iletişime açık, çalışma odaklı olduğu; uyumluluk özelliğine sahip bireylerin daha esnek, düşünceli, iş birlikçi olduğu ve bu nedenler ile sezgisel yeme davranışlarının daha fazla olduğu söylenebilir. Çünkü sezgisel yeme davranışında da bireylerin beslenme rehberi olarak kendi bedenini seçmesi, iç bilgeliğine dayalı hareket ederek karar alması ön plandadır.³⁴ Bu kişilik özelliklerine sahip bireyler bu davranışı yerine getirmeye daha yatkın oldukları öngörülebilir.

Literatür incelendiğinde, sezgisel yeme davranışı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin birlikte incelendiği bir çalışmaya ulaşılamamıştır fakat literatür doğrultusunda benzer araştırmalar incelendiğinde; yapılan bir araştırmada kişilik özelliklerinin obezite gelişiminde hem bir risk hem de koruyucu bir faktör olduğu belirlenmiştir. Nevrotik ve dürtüsellik kişilik özelliğine sahip kişilerin fiziksel açlıklarının yanında duygusal durumlarına bağlı olarak da yemek

yemeleri nedeniyle obezite risk faktörü olurken, vicdanlılık kişilik özelliğine sahip kişilerde koruyucu bir faktör olarak belirlemiştir.³⁰ Bu ilişki nedeniyle hemşireler tarafından gebelerin kişilik özelliklerinin belirlenmesi obezite konusunda risk faktörü olarak belirlenen bireylerde bu riski azaltma, koruyucu faktör olarak belirlenenlerde ise destekleme anlamında önem kazanmaktadır. Carrard ve ark. yaptığı çalışmada, yüksek sezgisel yeme puanına sahip olan bireylerde yeme kaygısının, beden imajı ile ilgili kaygılarının ve depresif belirtilerin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁵ Bu açıdan bakıldığında sezgisel yeme davranışının yeme kaygısı, depresif semptomlar üzerinde olumlu etkisi ile gebenin psikolojik sağlığını iyi yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Kişilik özellikleri açısından bakıldığında ise yeme kaygısı, beden imajı kaygısı ve depresif belirtilerin kişilik özelliklerine göre değişkenlik gösterebildiği, daha sakin, uyumlu kişilerde bu belirtilerin daha az görülebildiği, duygusal dengesiz ve uyumsuz kişilerde daha yoğun olarak yaşanabildiği tahmin edilmektedir. Robinson ve ark. yaptığı çalışmada, sezgisel yeme davranışları yüksek olan bireylerin vücut ağırlıklarının daha normal seviyede olduğuna ulaşılmıştır.³¹ Gebelik döneminde kilo alımı anne ve bebek sağlığı üzerinde etkilidir.³² Bu dönemdeki kadınların sezgisel yeme davranışlarının yüksek olması vücut ağırlıklarının normal düzeyde seyretmesinde etkili olarak anne ve bebek sağlığının olumlu yönde sürdürülmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Hemşireler tarafından gebelere verilen beslenme eğitimlerinde bu konularda farkındalık yaratmak, eğitimlerin etkinliğini artırmak ve anne bebek sağlığının yükseltilmesi açısından yarar sağlayabilir.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIĞI

Araştırmanın tek merkezde yapılmış olması araştırmamızın sınırlılığı arasındadır. Bu araştırmanın verileri sadece gebelik dönemindeki kadınları kapsadığı için kadın yaşam dönemlerinin tamamına genellenemez bu da araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

SONUÇ

Bu araştırma ile gebelerin yüksek düzeyde sezgisel yeme davranışı gösterdikleri, besin tüketimi süreçlerinin düzenlenmesinde açlık ve tokluk sinyalleri doğ-

rultusunda bir yaklaşım benimseyerek yemek yeme zamanı, yemek miktarları konusunda vücutlarının verdikleri sinyallere güvendikleri bulunmuştur. Sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk kişilik özelliklerine sahip olan gebelerdeki sezgisel yeme davranışlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Sağlık profesyonelleri multidisipliner iş birliği içerisinde sezgisel yeme davranışı konusunda gebelere danışmanlık hizmeti vermelidir. Bununla birlikte hemşirelerin sağlığı koruma/geliştirme amacıyla gebelere yönelik verdiği beslenme eğitimlerinde, bireylerin kişilik özellikleri ile sezgisel yeme davranışını belirlemesinin etkin beslenme eğitimi ve danışmanlık için önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet,

gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Sevim Sarısoy; **Tasarım:** Nilüfer Tuğut, Sevim Sarısoy; **Denetleme/Danışmanlık:** Nilüfer Tuğut; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Sevim Sarısoy; **Analiz ve/veya Yorum:** Sevim Sarısoy, Nilüfer Tuğut; **Kaynak Taraması:** Sevim Sarısoy; **Makalenin Yazımı:** Sevim Sarısoy; **Eleştirel İnceleme:** Nilüfer Tuğut; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Sevim Sarısoy, Nilüfer Tuğut; **Malzemeler:** Sevim Sarısoy.

KAYNAKLAR

1. Hacer Çelik M, Güneş Bayır A. Sezgisel yemenin fizyolojik ve psikolojik etkileri [Physiological and psychological effects on intuitive eating]. Euroasia Journal of Social Sciences and Humanities. 2023;10(32):75-84. <https://euroasiajournal.com/index.php/eurssh/article/view/374/309>
2. Tribole E, Resch E. Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works. 3rd ed. New York: St. Martin's Press; 2012.
3. Robinson E, Marty L, Higgs S, Jones A. Interoception, eating behaviour and body weight. Physiol Behav. 2021;237:113434. PMID: 33901529.
4. Van Dyke N, Murphy M, Drinkwater EJ. What do people think of intuitive eating? A qualitative exploration with rural Australians. PLoS One. 2023;18(8):e0278979. PMID: 37590273; PMCID: PMC10434910.
5. Önalın AS, Serçeoğlu N, Zuhail O. Sezgisel yeme davranışının demografik özelliklere göre incelenmesi [Investigation of intuitive eating behavior according to demographic characteristics]. Journal of Tourism and Gastronomy Studies. 2023;11(1):241-60. <https://jotags.net/index.php/jotags/article/download/1474/2624/2619>
6. Campos MB, Menezes IHCF, Peixoto MDRG, Schincaglia RM. Intuitive eating in general aspects of eating behaviors in individuals with obesity: Randomized clinical trial. Clin Nutr ESPEN. 2022;50:24-32. PMID: 35871931.
7. Çiçek İ, Aslan AE. Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve [Personality and five factor personality traits: a theoretical framework]. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi. 2020;10(1):137-47. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/buyasambid/issue/55551/636901>
8. Smith MM, Sherry SB, Vidovic V, Saklofske DH, Stoeber J, Benoit A. Perfectionism and the five-factor model of personality: a meta-analytic review. Pers Soc Psychol Rev. 2019;23(4):367-90. PMID: 30612510.
9. Singh A. Psychological factors affecting personality development. International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2015;1(3):78-80. <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglcfindmkaj/https://www.kheljournal.com/archives/2015/vol1issue3/PartB/6-5-40-727.pdf>
10. Mungure DM. Major personality traits that relates to the life outcomes of an individual in the big five theory of personality: A review of literature. Ensemble. 2021;3(1):62-8. chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglcfindmkaj/https://www.ensemble-dms.in/wp-content/uploads/2022/06/ensemble-2-021-0301-a008_20-Aug-2021.pdf
11. Batum D. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi [Doktora tezi]. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi; 2020. Kaynağa direkt erişim sağlanabilecek link bilgisi ve erişim tarihi eklenmelidir.
12. Gönenç İM, Aker MN, Güven H, Moraloğlu Tekin Ö. The effect of the personality traits of pregnant women on the fear of childbirth. Perspect Psychiatry Care. 2020;56(2):347-54. PMID: 31559641.
13. Bleidorn W, Hopwood CJ, Back MD, Denissen JJ, Hennecke M, Hill PL, et al. Personality trait stability and change. Personality Science. 2021;2(1):1-20. <https://ps.psychopen.eu/index.php/ps/article/download/6009/6009.html?inline=1>
14. Stephan Y, Sutin AR, Canada B, Deshayes M, Kekäläinen T, Terracciano A. Five-factor model personality traits and grip strength: Meta-analysis of seven studies. J Psychosom Res. 2022;160:110961. PMID: 35779438; PMCID: PMC9932623.
15. Ayyıldız F, Akbulut G, Karaçil Ermumcu MŞ, Acar Tek N. Emotional and intuitive eating: an emerging approach to eating behaviours related to obesity. J Nutr Sci. 2023;12:e19. PMID: 36843981; PMCID: PMC9947595.
16. Keller C, Siegrist M. Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. Appetite. 2015;84:128-38. PMID: 25308432.
17. Aoyama T, Li D, Bay JL. Weight gain and nutrition during pregnancy: an analysis of clinical practice guidelines in the Asia-Pacific region. Nutrients. 2022;14(6):1288. PMID: 35334946; PMCID: PMC8949332.
18. Bas M, Karaca KE, Sağlam D, Arıtrıcı G, Cengiz E, Köksal S, et al. Turkish version of the Intuitive Eating Scale-2: Validity and reliability among university students. Appetite. 2017;114:391-7. PMID: 28432008.

19. Alkan N. Reliability and Validity of the Turkish Version of the Big Five Inventory [Doktora tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2009. Kaynak yazım kurallarımız gereği yayımlanmamış tezler kaynak olarak kabul edilmemektedir. Kaynak listesinden çıkarılmalı ve ilgili cümle sonunda bilgi olarak veya ilgili sayfa sonuna dipnot olarak eklenmelidir. Eğer yayımlanmış kaynak ise kaynağa direkt ulaşılacak erişim linki ve erişim tarihi eklenmelidir.
20. Nogué M, Nogué E, Molinari N, Macioce V, Avignon A, Sultan A. Intuitive eating is associated with weight loss after bariatric surgery in women. *Am J Clin Nutr*. 2019;110(1):10-15. PMID: 31161219.
21. Yamamiya Y, Shimai S, Homan KJ. Exploring the gratitude model of body appreciation and intuitive eating among Japanese women. *Body Image*. 2021;36:230-7. PMID: 33387961.
22. Craven MP, Fekete EM. Weight-related shame and guilt, intuitive eating, and binge eating in female college students. *Eat Behav*. 2019;33:44-8. PMID: 30903861.
23. Carbonneau N, Carbonneau E, Cantin M, Gagnon-Girouard MP. Examining women's perceptions of their mother's and romantic partner's interpersonal styles for a better understanding of their eating regulation and intuitive eating. *Appetite*. 2015;92:156-66. PMID: 26009203.
24. Loo JM, Mullins CR, Pacheco C, VanderJagt H, Smith JE. A qualitative exploration of perceived barriers and facilitators to following an intuitive eating style. *Eat Behav*. 2023;49:101744. PMID: 37178460.
25. Carrard I, Rothen S, Rodgers RF. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275. PMID: 33915210.
26. Vintilă M, Todd J, Goian C, Tudorel O, Barbat CA, Swami V. The Romanian version of the Intuitive Eating Scale-2: Assessment of its psychometric properties and gender invariance in Romanian adults. *Body Image*. 2020;35:225-36. PMID: 33157397.
27. Özmen D. Developing a scale to examine attitudes toward early diagnosis of cervical cancer by using Health Belief Model as a theoretical framework [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2004. Kaynağa direkt erişim sağlanabilecek link bilgisi ve erişim tarihi eklenmelidir.
28. Özdemir A. Şiddete maruz kalma durumunun beş faktör kişilik özelliği ve duygusal zeka boyutu ile 112 çalışanları üzerinde değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2019. Kaynağa direkt erişim sağlanabilecek link bilgisi ve erişim tarihi eklenmelidir.
29. Baştarcan Ç. Kişilik özelliklerinin gebelikte anksiyete ve depresyon düzeyine etkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi; 2020. Kaynağa direkt erişim sağlanabilecek link bilgisi ve erişim tarihi eklenmelidir.
30. Gerlach G, Herpertz S, Loeber S. Personality traits and obesity: a systematic review. *Obes Rev*. 2015;16(1):32-63. PMID: 25470329.
31. Robinson E, Marty L, Higgs S, Jones A. Interoception, eating behaviour and body weight. *Physiol Behav*. 2021;237:113434. PMID: 33901529.
32. Kurnaz D, Karaçam Z. Maternal obezitenin anne-bebek sağlığına etkileri: sistematik derleme ve meta-analiz [Effects of maternal obesity on maternal-infant health: systematic review and meta-analysis]. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2023;7(2):305-30. <https://dergi-park.org.tr/tr/pub/amusbfd/issue/77798/1224641>