

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

**AZERBAYCANLI VE TÜRKİYELİ YETİŞKİNLERDE HEDONİK BESLENME
DAVRANIŞLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
NURAY GAFARLI

İSTANBUL 2025

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

AZERBAJCANLI VE TÜRKİYELİ YETİŞKİNLERDE HEDONİK BESLENME
DAVRANIŞLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ
NURAY GAFARLI

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi İLAYDA ALTUNCEVAHİR

İSTANBUL 2025



T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

| | |
|-------------------------------|--|
| Program Adı: | BESLENME VE DİYETETİK |
| Öğrencinin Adı Soyadı: | Nuray GAFARLI |
| Tezin Adı: | Azerbaycanlı ve Türkiyeli Yetişkinlerde Hedonik Beslenme Davranışlarının Karşılaştırılması |
| Tez Savunma Tarihi: | 9 Ocak 2025 |

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Doç. Dr. Yücel Batu SALMAN
Enstitü Müdürü

| | Ünvanı, Adı Soyadı | Kurumu | İmza |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------|
| Tez Danışmanı: | Dr. Öğr. Üyesi İlayda ALTUNCEVAHİR | Bahçeşehir Üniversitesi | |
| 2. Üye (Kurum İçi): | Dr. Öğr. Üyesi Fatma MERT BİBEROĞLU | Bahçeşehir Üniversitesi | |
| 3. Üye (Kurum Dışı): | Dr. Öğr. Üyesi Muttalip AYAR | Beykent Üniversitesi | |



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu: ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad: Nuray Gafarlı

İmza:

ÖZET

AZERBAJYCANLI VE TÜRKİYELİ YETİŞKİNLERDE HEDONİK BESLENME DAVRANIŞLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Gafarlı, Nuray

Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İlayda ALTUNCEVAHİR

Ocak 2025, 34 sayfa

Bu çalışma, Azerbaycan ve Türkiye'deki yetişkin bireylerin yeme alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkların demografik faktörlerle ilişkisini inceleyerek, iki ülkenin hedonik beslenme davranışlarını karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Katılımcılar, her iki ülkeden rastgele seçilen 18 – 65 yaş aralığındaki 542 kişiden (181 erkek, 359 kadın, 2 kişi katılmayı kabul etmedi) oluşmaktadır. Veriler, Google Forms aracılığıyla toplanmış ve gönüllü onam formu ile etik kurallara uygun bir şekilde elde edilmiştir. Veriler, “Yiyecek Tercihi ve Tüketim Sıklığı Anketi” ve “Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formu” (FCQ-T-r) kullanılarak toplanmıştır. Veriler, SPSS ve Excel kullanılarak analiz edilmiştir. Güvenilirlik testleri için Cronbach’s Alpha ve Spearman Brown testleri uygulanmış, elde edilen değerler yüksek güvenilirlik göstermiştir. Çalışmanın bulguları, Azerbaycan ve Türkiye'deki yetişkinlerin beslenme alışkanlıklarında kültürel farkların mevcut olduğunu ortaya çıkarmıştır. Türkiye’de fast food tüketimi daha yaygınken, Azerbaycan’da geleneksel yemeklerin ve tatlıların daha sık tercih edildiği görülmüştür. Bunun yanı sıra, duygusal yeme alışkanlıkları her iki ülkede de benzer düzeyde olmakla birlikte, Türkiyeli katılımcılarda sağlıksız yiyecek tüketimi daha fazla gözlemlenmiştir. Bulgular, hedonik beslenme davranışlarının, her iki ülkede benzer psikolojik ve kültürel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Azerbaycan ve Türkiye arasındaki beslenme alışkanlıklarındaki benzerlikler, kültürel etkilerin ve sosyal faktörlerin beslenme

davranışlarına nasıl şekil verdiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma, hedonik beslenme davranışlarının kültürler arası farklılıklarını anlamak ve sağlıklı beslenme stratejileri geliştirmek için katkıda bulunabilir.

Anahtar Kelimeler: Hedonizm, Azerbaycan ve Türkiye, Hedonik Beslenme Davranışları, Yetişkin Bireyler, Beslenme Alışkanlıkları



ABSTRACT

COMPARISON OF HEDONIC EATING BEHAVIORS AMONG AZERBAIJANI AND TURKISH ADULTS

Gafarli, Nuray

Nutrition and Dietetic Master's Program

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi İlayda ALTUNCEVAHIR

January 2025, 34 pages

This study aims to compare the hedonic eating behaviors of adults in Azerbaijan and Türkiye by examining their eating habits and the relationship between these habits and demographic factors. The participants consisted of 542 individuals (181 men, 359 women, 2 individuals declined to participate) aged 18–65, randomly selected from both countries. Data were collected via Google Forms and obtained in accordance with ethical guidelines, including a voluntary consent form. The data were gathered using the "Food Preference and Consumption Frequency Questionnaire" and the "Food Craving Questionnaire-Trait-Reduced" (FCQ-T-r). The data were analyzed using SPSS and Excel. Reliability tests, including Cronbach's Alpha and Spearman Brown tests, were conducted, and the results showed high reliability. The study's findings revealed cultural differences in the eating habits of adults in Azerbaijan and Türkiye. While fast food consumption was more common in Türkiye, traditional foods and desserts were preferred more frequently in Azerbaijan. Additionally, although emotional eating habits were similar in both countries, unhealthy food consumption was observed to be higher among participants from Türkiye. Findings show that hedonic eating behaviors are influenced by similar psychological and cultural factors in both countries. The similarities in nutritional habits between Azerbaijan and Türkiye illustrate how cultural and social factors shape eating behaviors. This study could contribute to understanding the cross-cultural differences in hedonic eating behaviors and the development of healthy eating strategies.

Keywords: Hedonism, Azerbaijan and Türkiye, Hedonic Eating Behaviors, Adult Individuals, Eating Habits



TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının planlanmasında ve yürütülmesinde bana rehberlik eden, değerli bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren, kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi İlayda Altuncevahir'e derin şükranlarımı sunarım.

Hayatım boyunca her adımında bana destek olan, sevgileri ve varlıklarıyla beni her daim güçlendiren, maddi manevi yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen canım aileme; babam Opr. Dr. Azer Gafarov'a MD, PhD, annem Dr. Kemale Gafarova'ya, kardeşlerim Tuncay ve Şenay Gafarlı'ya tüm kalbimle teşekkür ederim.

Araştırmam sırasında veri toplama sürecinde bana destek olan tüm arkadaşlarıma gönülden teşekkürlerimi sunuyorum. Özellikle, bu aşamada en çok desteği sağlayan sevgili kuzenim Sabina Asgarova'ya minnettarlığımı ifade etmek istiyorum.

Son olarak, en büyük teşekkürü, her anımda yanımda olan, sevgi, anlayış ve sonsuz desteğiyle bana güç ve ilham veren sevgili eşim, yol arkadaşım Emin Afandibayli'ye borçluyum. Çalışmanın her aşamasında bana sağladığı büyük destek ve yardımları olmadan, bu yolculuk çok daha zor olurdu.

Hepinize yanımda olduğunuz için minnettarım. İyi ki varsınız. Sizleri çok seviyorum.

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|------|
| ETİK BEYAN | iii |
| ÖZET..... | iv |
| ABSTRACT | vi |
| TEŞEKKÜR..... | viii |
| TABLOLAR LİSTESİ | xi |
| KISALTMALAR LİSTESİ..... | xii |
| Bölüm 1 Giriş..... | 1 |
| 1.1. Çalışmanın Önemi | 2 |
| 1.2. Hipotezler..... | 2 |
| 1.3. Çalışmanın Amacı..... | 3 |
| Bölüm 2 Literatür Taraması | 4 |
| 2.1. Hedonik Beslenme Etiyolojisi | 4 |
| 2.2. Hedonik Beslenme Davranışları ve Kültür | 5 |
| Bölüm 3 Metodoloji | 11 |
| 3.1. Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri | 11 |
| 3.3. Veri Analizi | 13 |
| 3.4. Güvenilirlik Analizi | 14 |
| Bölüm 4 Bulgular | 16 |
| Bölüm 5 Tartışma | 29 |
| Bölüm 6 Sonuç..... | 33 |
| KAYNAKÇA | 35 |

| | |
|---|----|
| EKLER..... | 49 |
| A. Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu | 50 |
| B. Demografik Bilgiler Formu..... | 51 |
| C. Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formu | 53 |
| D. Yiyecek Tercih ve Tüketim Sıklığı Anketi | 54 |
| E. Raosoft Değerlendirmesi | 57 |



TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

| | |
|--|----|
| Tablo 1 Anket Güvenilirlik Testi Sonuçları..... | 15 |
| Tablo 2 Katılımcıların Demografik Göstercileri..... | 16 |
| Tablo 3 Katılımcıların İkametgah ve Doğum Yeri Bilgileri..... | 17 |
| Tablo 4 Katılımcıların Medeni Durumu..... | 19 |
| Tablo 5 Katılımcıların Eğitim Düzeyi..... | 19 |
| Tablo 6 İkametgah Ülkesine Göre Temel Gıdaların Tüketim Sıklığı..... | 21 |
| Tablo 7 İkametgah Ülkesine Göre Tatlı Tercihleri..... | 22 |
| Tablo 8 Anket Sonuçlarına Göre Pearson Korelasyon Analizi..... | 23 |
| Tablo 9 Pearson Korelasyon Sonucu Değerlendirme Gücü Kriterleri..... | 25 |
| Tablo 10 Hedonik Beslenme Davranışları Sonuçları..... | 27 |
| Tablo 11 Hedonik Beslenme Davranışları Ki Kare Değerlerinin Karşılaştırılması..... | 27 |

KISALTMALAR LİSTESİ

| | |
|-------------|---|
| PFS | Besin Gücü Ölçeği (Power of Food Scale) |
| VKİ | Vücut Kütle İndeksi |
| YFAS | Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (Yale Food Addiction Scale) |
| PIFP | Yemek Sonrası Gıda Keyfi (Post-Ingestive Food Pleasure) |
| MSG | Monosodyum Glutamat (Monosodium Glutamate) |
| IMP | Disodyum İnosinat (Disodium Inosinate) |
| GMP | Disodyum Guanilat (Disodium Guanylate) |
| FCQ | Yeme Arzusu Ölçeği (Food Cravings Questionnaire) |
| FCQ-T-r | Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formu (Food Cravings Questionnaire-Trait-reduced) |
| CCT | Tüketici Kültürü Teorisi (Consumer Culture Theory) |
| χ^2/sd | Ki-kare bölü serbestlik derecesi (Chi-square/degree of freedom) |
| RMSEA | Kök Ortalama Hata Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation) |
| CFI | Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index) |
| GFI | Genel Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index) |
| NFI | Normatif Uyum İndeksi (Normed Fit Index) |
| SRMR | Standart Hata Karekökü (Standardized Root Mean Square Residual) |

Bölüm 1

Giriş

Toplumlarda görülen gelişim ve değişim süreçleri, insanların yaşam tarzlarını ve kültürlerini büyük ölçüde etkileyen etmenlerdendir. Bu değişim ve gelişimler, bireylerin beslenme kültürünün de değişmesine neden olmaktadır (Şahin ve Özer, 2005). İnsanlar, yaşadıkları coğrafi koşullara, kişisel tarzlarına, yaşam görüşlerine ve daha birçok farklı nedenlere bağlı olarak beslenme alışkanlıkları geliştirirler. Bu alışkanlıklar, bireylerin buldukları toplumun kültürüyle etkileşim halindedir ve değişen kültürle de yeni tüketim alışkanlıkları ortaya çıkmaya başlamaktadır. Günümüzdeki beslenme kültürü, insanların arzu ve istekleriyle ilişkilendirilerek hedonizme işaret etmektedir (Coşkun, 2019).

Hedonizm, bireylerin yaşamlarını haz ve mutluluk arayışıyla yönlendirmeyi savunan felsefi bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre, yaşamın amacı keyif almak ve acıdan kaçınmaktır. Psikolojide ise hedonizm, zevkin insan davranışlarını yönlendiren ana motivasyon olduğunu ifade etmektedir. Hedonizme yönelik başlıca iki eleştiri bulunmaktadır. Bunlardan ilki, hedonizmin çevreye zarar verdiğidir. Hedonizm, aşırı tüketime yol açarak doğal kaynakların tükenmesine ve çevresel tahribat sürecine hız kazandırabilir. Bunun beraberinde, hedonizmin kişinin tehlike farkındalıklarını azaltabileceğini ve eleştirel düşünmeyi engelleyebileceğini ileri sürmektedir. Toplumda da aşırı tüketimin etik değerleri zayıflatacağı ve iş ahlakını yok edeceği söylenmektedir.

İkinci eleştiride ise, bireysel düzeyde hedonizmin sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği varsayılmaktadır. Özellikle alkol, sigara, tatlı besinler gibi duyuşal zevklerin sağlığa zarar verebileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, uzun vadede hedonizmin mutluluğu azaltacağı da iddia edilmektedir (Anderson et al., 2003).

Beslenme davranışları, bireylerin biyolojik ihtiyaçlarını karşılamanın ötesinde, kültürel, duyuşal ve psikolojik faktörler tarafından şekillendirilen çok boyutlu bir olgudur. Hedonik beslenme davranışları ise bireylerin sadece açlıklarını gidermek için değil, haz alma, duyuşal tatmin sağlama gibi motivasyonlarla yiyecek tüketimini ifade eder. Tat, koku, doku gibi duyuşal deneyimlerin yanı sıra kültürel normlar, geçmiş deneyimler ve toplumsal değerler de bu davranışları önemli ölçüde etkilemektedir.

Türkiye ve Azerbaycan gibi ortak kültürel kökenlere sahip toplumlarda, geleneksel mutfak alışkanlıkları ve kültürel unsurların bireylerin beslenme tercihlerinde nasıl bir rol oynadığı sorusu, bu çalışmanın temel problem alanını oluşturmaktadır.

1.1. Çalışmanın Önemi

Azerbaycan ve Türkiye, coğrafi olarak birbirine yakın olsalar da, iki ülkenin kültürel ve sosyoekonomik açıdan farklılıkları bulunmaktadır. Bu gibi farklılıklar, beslenme alışkanlıklarına da etki etmektedir. Türkiye'de yapılan araştırmalarda, hedonik açlık ve beslenme davranışlarının, bireylerin ruh sağlığı ve yaşam kalitesi ile güçlü bir bağa sahip olduğu tespit edilmiştir (Lutter ve Nestler, 2009; Şengün ve Karahan, 2013). Azerbaycan'da bu tür çalışmalar sınırlı olsa da, benzer eğilimlerin mevcut olabileceği tahmin edilmektedir. Azerbaycan'da hedonik beslenme davranışlarının araştırılması, bu konudaki literatürün çoğalmasına ve ülkedeki beslenme alışkanlıklarının daha iyi anlaşılmasına fayda sağlayacaktır. Değişen yaşam tarzları ve kültürel beslenme alışkanlıklarının dönüşümü, bireylerin yemek motivasyonlarının ve sağlıklı beslenme davranışlarının yeniden değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu tür bir araştırma, Türkiye'de de sağlıklı yaşam politikalarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

1.2. Hipotezler

Bu çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H0: İki ülke arasında hedonik beslenme davranışları sergileme durumu açısından tamamen anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H1: İki ülke arasında hedonik beslenme davranışları sergileme durumu açısından hiç anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

1.3. Çalışmanın Amacı

Bu tez çalışmasında, Azerbaycanlı ve Türkiyeli yetişkin bireyler arasında hedonik beslenme davranışlarını karşılaştırmak amacıyla iki ana hipotez test edilecektir. İlk olarak, hedonik açlığın her iki popülasyonda da benzer psikolojik ve fiziksel sağlık sonuçlarına neden olacağı varsayılmaktadır. İkinci hipotez ise, kültürel ve sosyoekonomik faktörlerin hedonik beslenme davranışları üzerinde farklı etkiler oluşturacağıdır. Hedonik beslenme davranışlarının uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği dikkate alındığında, bu konunun araştırılması büyük önem arz etmektedir (Busquets-Garcia et al., 2018). Bu araştırma, hâlihazırda Azerbaycan veya Türkiye’de ikamet etmekte olan 18 – 65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarını inceleyerek, aşırı yeme istekleri ve besin tercihleri ile bu besinlerin tüketim sıklıklarını ortaya çıkararak, hedonik beslenme davranışlarını analiz etmeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda, hedonik açlığın ölçülmesi ve değerlendirilmesi için kullanılan ölçekler ve yöntemler ayrıntılı bir şekilde incelenerek, iki popülasyonun benzerlikleri ve farklılıkları karşılaştırılmıştır. Bu çalışma, hedonik açlık ve beslenme davranışlarının kültürel ve sosyo-ekonomik bağlamda nasıl biçimlendiğine ilişkin önemli bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

Bölüm 2

Literatür Taraması

2.1. Hedonik Beslenme Etiyolojisi

Hedonik tüketimin evrimini anlamak için haz kavramını anlamak önemlidir. Hedonizm veya hazcılık Fransızca (hedonisme) bir kelime olup kökeni Antik Yunancada (hedys) “tatlı veya hoş” kelimesinden türetilen (hedone) “zevk veya keyif” kelimesinden doğmuştur (Özsaçmacı, Yener ve Dursun, 2019). Hedonizm teorileri, çeşitli şekillerde ifade edilebilir ve farklı perspektiflerden ele alınabilir. İlk olarak, psikolojik ve etik hedonizm arasında bir ayrım yapmak gerekmektedir. Psikolojik hedonizm, bireylerin gerçek istek ve arzularının tek asıl amacının her zaman haz olduğunu iddia etmektedir. Etik veya ahlaki hedonizm ise, hazın hayatın nihai amacı olduğunu ve doğru eylemlerin bir sonucu olduğunu iddia eder. Her tür hedonizm için alt kategoriler ayırt edilebilir; bireyin yalnızca kendi mutluluğunun (egoist haz) dikkate alındığı durumlar ve insanların genel mutluluğunun (evrensel haz) dikkate alındığı durumlar (Okuno, 2011). Hedonizm ile ilgili bilinen en eski kayıt, Hint felsefi geleneği olan Cārvāka'dan gelir. Cārvāka, şüphecilik ve Hedonik Egoizm'i (benlikçi hedonizmi) savunmuştur. Onlara göre, doğru eylem, bireye en fazla hazzı getirendir. Yani kişi bir eylemden ne kadar çok keyif alıyorsa, yaptığı eylem o kadar doğrudur. Duyumsal hazzın bedeli genellikle bazı acılarla birlikte gelir, ancak Cārvāka, hazın bu acılara değdiğine inanmaktadır (Weijers, 2012). Bugüne kadar yapılan çalışmaların çoğu harcamayı refahın bir nedeni olarak ele almış olsa da, giderek artan sayıda araştırma bunun tersinin de geçerli olabileceğini öne sürüyor: İnsanların duygusal durumları, hedonik harcamalarının ne kadar çeşitli olduğu da dahil olmak üzere hedonik satın alımlara yönelik arzularını ve katılımlarını etkileyebilir. Örneğin, insanlar deneysel olarak daha fazla olumlu etki hissetmeleri için manipüle edildiklerinde, çeşitli yiyecek tüketimine ve marka seçimlerine yönelik daha fazla tercih gösterirler. Bu nedenle, hedonik harcamalardaki çeşitlilik, daha büyük öznel refahın basit bir öncülü olmaktan ziyade bir sonucu olabilir (Gladstone vd., 2024).

2.2. Hedonik Beslenme Davranışları ve Kültür

Modern çevre, sınırsız, ilgi çekici, düşük maliyetli ve son derece lezzetli yiyeceklerle doludur ve insanları fizyolojik ihtiyaçlarının ötesinde yiyecek tüketmeye yönlendirir. Yüksek kalorili besinlerin büyük miktarlarda tüketilmesi ve enerji alımında büyük bir değişiklik, hedonik faktörlerin ortaya çıkmasına neden olabilmekte ve uzun vadede vücut ağırlığında dengesizliğe, obezite ve dolayısıyla obezite ile ilişkili kronik hastalıkların artmasına yol açabilmektedir (Kahraman ve Ok, 2022).

Hedonik açlık, bireylerin besinleri sadece haz amacıyla tüketmelerine odaklanan kavram olarak ön plana çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar, yüksek hedonik açlık seviyesine sahip kişilerin lezzetli yiyecekleri daha çok arzuladığını ve bu besinlere karşı yükselen bir motivasyon sergilediğini göstermektedir. Beyin görüntüleme çalışmaları, bu bireylerin görsel işlem alanlarında ve ödül beklentisiyle ilgili beyin bölgelerinde artmış bir aktivasyon açığa çıkarmaktadır. Bunun yanı sıra, hedonik açlık, açlık durumundan bağımsız olarak yiyecek arama ve ödülle ilişkili nörolojik bağlantılarla ilişkilendirilmektedir. Ancak, Besin Gücü Ölçeği (PFS) gibi ölçüm araçlarının bu biyolojik ve davranışsal tepkileri ne kadar doğru yansıttığı sorgulanmaktadır ve ilerideki çalışmalarda bu alanların detaylı bir şekilde incelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Holt vd., 2022).

Hedonik beslenme davranışları, bireylerin yiyecek tüketimini açlık veya enerji ihtiyacının yanı sıra, lezzet ve tatmin arayışı ile yönlendiren bir kavramdır. Bu davranışlar genel olarak yüksek kalorili, besin değeri düşük yiyeceklerin tüketimiyle ilişkilendirilmekte ve bu besinler çoğunlukla zevk ve mutluluk arayışı doğrultusunda tüketilmektedir. Hedonik beslenme davranışları, fizyolojik açlığın yanı sıra, duygusal ve psikolojik faktörler tarafından da tetiklenmektedir ve bu, modern toplumlarda artan obezite ve beslenme bozukluklarının başlıca nedenlerinden biri olarak görülmektedir (Ha ve Lim, 2023). Enerji değeri yüksek ve besin değeri düşük gıdaların her yerde pazarlanması, çocuklarda sağlıksız beslenme ve obezitenin güçlü bir çevresel belirleyicisi olarak kabul görmektedir. Televizyon, besin şirketlerinin çocuklara yönelik reklamlarının birincil platformu olmaya devam etse de, kanıtlar göstermektedir ki bu şirketler, gençlere ulaşmak ve onları etkilemek amacıyla birden fazla tanıtım tekniği kullandıkları sosyal

medya platformları lehine reklam harcamalarını dijital pazarlamaya yönlendirmektedir. Bu teknikler arasında ekran ve video reklamcılığı, kurumsal sosyal medya hesapları aracılığıyla doğrudan tüketici-marka etkileşimleri ve kullanıcıları şirketlerin tanıtım materyallerini onaylamaya veya kendi markalı içeriklerini oluşturarak paylaşmaya teşvik ederek akranlar arası pazarlamayı desteklemeye yönelik aktif çabalar göstermektedir.

Son dönemlerde pazarlama çabalarında ve tekniklerinde görülen değişimler, çocuklar ve ergenler arasında sosyal medya kullanımındaki değişen kalıpları yansıtmaktadır. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde 13 ila 17 yaş aralığındaki ergenlerin %95'i bir akıllı telefona sahip veya akıllı telefona erişebiliyor ve %89'u günde en az birkaç kez cep telefonu veya bilgisayar üzerinden internete erişiyor (Kent vd., 2019).

Bu durum, ergenlerin giderek daha fazla sosyal medya platformlarında vakit geçirdiğini ve bu platformların tüketim alışkanlıklarını şekillendirmede önemli bir rol oynadığını ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla, çocuklar ve ergenler arasındaki çevrimiçi platform kullanımındaki bu artış, beslenme davranışlarına yönelik pazarlama stratejilerinin etkisini daha kritik hale getirmekte ve bu grubun hedonik beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini araştırmayı zorunlu kılmaktadır. Bu doğrultuda, dijital pazarlamanın bireylerin besin tercihlerine ve tüketim davranışlarına nasıl yön verdiği, farklı kültürel ve coğrafi bağlamlarda incelenmesi gereken önemli bir konu olarak ön plana çıkmaktadır.

Hedonik açlık, ilerideki vücut ağırlığı değişimleriyle karmaşık bir bağlantıya sahiptir. Yapılan çalışmalar, özellikle obeziteye eğilimli bireylerde hedonik açlığın yüksek düzeylerde olduğunu ve bunun, gelecek zamandaki vücut ağırlığı artışı riskiyle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Fakat, vücut ağırlığı kaybı tedavileri sırasında hedonik açlığın azalması, ağırlık kaybı ile doğrudan ilişkili olmasa da, besin alımındaki değişikliklere bağlı olarak dolaylı bir etki yaratabileceği tahmin edilmektedir. Cerrahi müdahaleler sonrası da hedonik açlıkta belirgin bir azalma gözlemlense de, bu durumun ağırlık kaybı ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular göz önünde bulundurulduğu zaman, hedonik açlığın vücut ağırlığı yönetimindeki rolünün, uygulanan tedavi yöntemine bağlı olarak farklılık gösterebileceğini söylemek mümkündür (Espel-Huynh vd., 2018). COVID-19 salgını sırasında algılanan stres ve duygusal yeme davranışları üzerine yapılan araştırmalar, bu tür davranışların bireylerin vücut kütle

indeksi (VKİ) üzerinde ciddi etkiler yaratabileceğini ortaya çıkarmıştır (Shen vd., 2021; Cecchetto vd., 2021).

Hedonik açlık ve beslenme davranışları üzerine yapılan çalışmalar, bu davranışların türlü sağlık sonuçlarıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, hedonik açlık ile obezite, gıda bağımlılığı ve gece yeme sendromu arasında kuvvetli bağlar bulunduğu tespit edilmiştir (Ha ve Lim, 2023). Anksiyete, stres ve depresyon gibi duygusal durumlar, hedonik beslenme davranışlarını harekete geçirebilir ve bu, bireylerin sağlıksız besinleri fazlaca tüketmesine neden olabilir (Senol ve Mohammad, 2024).

Hedonik beslenme davranışlarını ölçmek amacıyla kullanılan çeşitli ölçekler mevcuttur. Bireylerin besinlerle olan ilişkilerini ve bu ilişkilerin psikolojik boyutlarını değerlendirmek amacıyla Besin Gücü Ölçeği (PFS) ve Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YFAS) gibi ölçekler kullanılmaktadır (Reichenberger vd., 2018). Bu ölçeklerin Türkçe versiyonları, yerel popülasyonlarda hedonik açlığın nasıl değerlendirilebileceği konusunda önemli bilgiler sağlamaktadır. Örneğin, Türkçe'ye uyarlanmış ve doğrulanmış olan PFS, hedonik açlığın bireyler üzerindeki etkilerini ölçmek için geniş çapta kullanılmaktadır (Holt vd., 2022).

Yapılan kültürler arası araştırmalarda besin tercihlerinde benzerlikler olduğu gözlemlenmiştir. Çeşitli ülkelerde aşinalık ve etik kaygıların (çevreye duyarlı paketlenme, ürünün menşe ülkesinin belirtilmesi) araştırıldığı çalışmalarında Yeni Zelanda, Tayvan ve Malezya (Prescott vd., 2002), Norveç, Almanya, İspanya, Polonya, Yunanistan, Birleşik Krallık, İrlanda, Hollanda ve Portekiz (Markovina vd., 2015), Sırbistan (Gagic vd., 2014), Hindistan (Crossley ve Nazir, 2002), Amerika Birleşik Devletleri ve Çin'in (Sun vd., 2014) sürekli en düşük sıralarda yer aldığı tespit edilmiştir. İnsanların yeni deneyimlere yönelmeleri ve çeşitlilik arayışına girmelerinin teşvik edildiği ve bu davranışlarının ödüllendirildiği ileri sürülmüştür. Küreselleşmenin, insanların çeşitli besin türlerine erişimini kolaylaştırdığı için, yeniliklere karşı ilgi duydukları ve yeni yiyecekleri denemeye istekli oldukları gözlemlenmiştir (Pearcey ve Zhan, 2018).

Yapılan bir diğer araştırmada, 14 ülkede, 'Tatlı ve yağlı yiyecekler', 'Meyve ve sebzeler' ve 'Proteinli yiyecekler' kategorileri ve iyi hissetme arasında anlamlı bir ilişki

olduğu görülmüştür (Rosse vd., 2018). Bir diğer araştırmada, hedonik açlık düzeylerinin obeziteyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada, PFS Gıda Mevcut puanındaki her bir birim artışın, obez olma olasılığını yaklaşık iki katına çıkardığı görülmüştür (Ribeiro vd., 2018).

Azerbaycan ve Macaristanlı genç kadınların yeme davranışlarını 'kontROLSÜZ yeme', 'bilişsel kontrollü yeme' ve 'duygusal yeme' olmak üzere üç temel yeme davranışı faktörü belirleyerek inceleyen bir çalışmada, özellikle duygusal yeme faktörü ile ilgili elde edilen bulgular, kadınların negatif duygusal durumlar karşısında yemek yeme eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre Azerbaycan'da genç kadınlar arasında duygusal ve kontROLSÜZ yeme davranışlarının yaygın olduğunu görülmüştür. Bu yeme davranışlarının ise obezite ve aşırı kilo gibi sağlık sorunlarına yol açabileceği vurgulanmaktadır (Keller vd., 2019).

Yaş aralığı 24-38 yaş olan, toplam 419 Azerbaycanlı kadın üzerinde yapılan, yeme davranışlarını inceleyen bir diğer araştırmada, 'fonksiyonel yiyiciler', 'bilinçli yiyiciler' ve 'duygusal ve hedonik yiyiciler' olmak üzere üç ana yeme tarzı belirlenmiştir. Çalışma bulgularına göre, araştırmaya katılan 419 kadının %36,3'ü fonksiyonel yiyiciler, %27,2'si bilinçli yiyiciler ve son olarak, %36,5'i duygusal ve hedonik yiyiciler grubunda yer almıştır. Fonksiyonel yiyiciler çoğunlukla normal vücut ağırlığına sahip, orta gelir düzeyli kadınlar, Bilinçli yiyiciler yüksek gelir ve eğitim düzeyine sahip, düzenli fiziksel aktivite yapan kadınlar, Duygusal ve hedonik yiyiciler ise düşük gelirli, genellikle yalnız yaşayan ve hareketsiz bir yaşam tarzı benimseyen kadınlardı (Polyak vd., 2019).

Bir başka çalışmada 53 Çinli ve 48 Danimarkalı olmak üzere toplam 101 tüketicinin yeme sonrası duyumsal haz/tatmin Yemek Sonrası Gıda Keyfi (PIFP) algıları karşılaştırılmıştır. Yemek yedikten sonra bireylerin deneyimlediği haz ve tatmin duygusu, PIFP olarak tanımlanmıştır. Araştırma, katılımcıların kahvaltı sonrası üç saat boyunca PIFP ve diğer duyumlarını incelemiştir. Her iki ülkede de tatmin, mental, genel ve fiziksel iyi olma halinin PIFP üzerinde etkili olduğu, fakat Danimarkalıların iştah ile ilgili duyumlara, Çinli katılımcıların ise enerji ve canlılık hissine daha fazla önem verdiği ortaya koyulmuştur (Duerlund vd., 2020).

Japon ve Avustralyalı bireylerin çeşitli temel tatlar (sükroz, NaCl, sitrik asit, kafein ve umami tatları monosodyum glutamat (MSG), disodyum inosinat (IMP), disodyum guanilat (GMP)) üzerindeki beğenilerini karşılaştıran bir çalışmada, iki grup arasındaki tepkilere bakıldığı zaman genellikle benzerlikler gözlemlenmiş olsa da, Japon katılımcılar sitrik asit ve yüksek konsantrasyonlardaki MSG ile GMP'yi Avustralyalı katılımcılardan daha fazla beğenmiştir. Sükroz, NaCl ve kafein tatları üzerinde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu da, temel tatlara verilen tepkilerin önemli ölçüde "doğuştan gelen" ve kültürel farklılıklardan bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Japon bireylerin umami tatlarına karşı olan yüksek tercihleri, bu tatların Japon mutfağında sıkça kullanılan deniz yosunu ve mantarlar gibi gıdalardan elde edildiği için Japonların bu tatlara daha aşina olmasından kaynaklanmaktadır. Fakat, bu tatların tuzlu olma ihtimali de göz önünde bulundurulduğu zaman, NaCl tatları arasında iki grup arasında fark bulunmadığından bu açıklama yeterli görülmemiştir (Prescott vd., 1992).

Malezya'da psikolojik faktörlerin vücut yağlanması üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlayan bir çalışmada yaş ortalamaları 22,1 olan 51 erkek ve 135 kadının hedonik açlık, bilişsel çarpıtmalar, özdenetim ve refah düzeyinin yağlanma (bel çevresi, bel-kalça oranı, vücut kütle indeksi, toplam vücut yağı ve viseral yağ) ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, hedonik açlık ve bilişsel çarpıtmaların özellikle merkezi yağlanma ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Hazır ve ilgi çekici yiyecekler karşısında yükselen hedonik açlık seviyeleri, bel çevresi, bel-kalça oranı ve vücut yağı gibi yağlanma ölçütlerinde artışa yol açmıştır. Bunun yanı sıra, düşük özdenetim ve dürtüsellüğün viseral yağlanmayla bağlantılı olduğu görülmüştür (Say vd., 2024).

Kapsamlı bir araştırmada, 14 ülkeden 8325 katılımcının yer almasıyla, farklı kültürlerde insanların yiyecek ve içeceklerle bağlı kendilerini iyi hissetme kavramı incelenmiştir. Çalışmaya katılan bireyler, iyi hissetmeyi çoğunlukla tatlı ve yağlı yiyecekler, meyve-sebze ve proteinli gıdalarla ilişkilendirmiştir. Bu bulgular, yiyeceklerin duygusal ve hedonik tatminle güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermiştir. Araştırmanın önemli bulgularından biri, sağlıklı beslenme ve besin değerlerinin gelecekteki iyi hissetme bağlamında daha fazla önem arz ettiğidir. Kültürel farklılıklar

mevcut olsa da, genel olarak hedonik ve duygusal deneyimlerin daha belirgin olduğu görülmüştür. Her ne kadar kültürel farklılıklar gözlemlense de, genel olarak hedonik ve duygusal deneyimlerin öne çıktığı görülmüştür (Rosse vd., 2018).

Hedonik beslenme davranışları, bireylerin fizyolojik açlıklarının bulunmamasına rağmen, yeme eyleminden zevk ve keyif almak amacıyla gıdalara yönelmelerini ifade eden bir kavramdır. Bu davranışlar, kişinin duygusal, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına cevap vermektedir ve özellikle de modern toplumlarda artan obezite ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarıyla yakından ilişkilendirilmektedir. Batı literatüründe hedonik beslenme alışkanlıkları üzerine yapılmış birçok çalışma bulunsa da, Türkiye ve Azerbaycan gibi Doğu toplumlarında bu konuyu ele alarak yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Her iki ülkenin de zengin kültürel geçmişleri ve geleneksel mutfakları, beslenme davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Fakat, bu coğrafyalarda hedonik beslenme alışkanlıklarının kapsamlı bir şekilde değerlendirildiği çalışmalar bulunmamaktadır.

Bu kapsamda, bu çalışmanın amacı, Azerbaycan ve Türkiye'de yaşayan yetişkin bireyler arasında hedonik yeme davranışlarının yaygınlığını ve bu davranışların sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelemektir. Araştırma, hedonik yeme alışkanlıklarının bu iki kültürdeki farklı ve ortak yönlerini anlamayı, Azerbaycan ve Türkiye'de ikamet eden yetişkin bireylerin yeme davranışları karşılaştırılarak, iki ülkenin kültürel ve sosyo-ekonomik farklılıklarının yeme tercihlerine nasıl yansıdığını incelemeyi amaçlamaktadır.

Azerbaycan ve Türkiye gibi birbirine hem kültürel hem de coğrafi açıdan yakın iki ülkenin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması, hem beslenme bilimi literatürüne yeni bir katkı sağlayacak hem de bu ülkelerdeki halk sağlığı politikalarına ışık tutmayı hedeflemektedir. Bunun yanı sıra, bu çalışma, hedonik beslenmenin yaygınlığını ve etkilerini incelemenin yanı sıra, ilerleyen dönemlerde yapılacak müdahalelerin ve eğitim programlarının planlanmasında da önemli veriler sunmayı amaçlamaktadır. Bu sebeple, çalışmanın literatürdeki mevcut boşluğu doldurmayı hedefleyen özgün bir araştırma niteliği taşıyacağı düşünülmektedir.

Bölüm 3

Metodoloji

Bu çalışma, Azerbaycan ve Türkiye'deki yetişkinlerin hedonik beslenme davranışlarını karşılaştırmak amacıyla yapılmış olan nicel bir araştırmadır. Araştırmanın örneklemini her iki ülkeden de araştırmaya rastgele dâhil edilmiş yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğü, benzer değişkenleri karşılaştıran bir araştırmanın örneklem seçimine (Papadimitriou vd., 2023) ve %90 güven aralığına sahip Raosoft değerlendirmesine dayanarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında, her iki ülke için ayrı ayrı 260 olmak üzere toplamda 520 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir. Ancak, çalışmaya katılım yüksek olduğundan toplamda 542 kişiden veri toplanmıştır. Öngörülen örneklem büyüklüğünü aşan bu durum, çalışmanın gücünü artırmak ve istatistiksel analizlerin daha sağlıklı yapılabilmesini sağlamak adına avantajlı bir durum olarak değerlendirilmiştir.

3.1. Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Bu anket çalışmasında kişilerin kişisel özelliklerinin paylaşılmayacağı, verilerin araştırma amaçları dışında kullanılmayacağı ve çalışma sonuçlarının paylaşılacağı ve yayımlanması aşamasında kişi mahremiyetinin korunacağı taahhüt edilmiş; bu doğrultuda tüm etik yükümlülükler titizlikle yerine getirilmiştir. Bu araştırma, etik kuruldan onay almış olup katılımcılar, gönüllü onam formu (Ek 1) doldurarak çalışmaya katılma süreçlerini gönüllü olarak kabul etmişlerdir. Toplanan veriler sadece araştırmacıların ulaşabileceği teknolojik saklama ortamlarında şifrelenerek ve kimliksizleştirilerek saklanmaktadır.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri şunlardı: (1) gönüllülük esasını kabul etmek, (2) anketleri dolduracak seviyede Türkçe bilmek, (3) Azerbaycanlı veya Türkiyeli olmak, (4) 18 – 65 yaş aralığında olmak, (5) hayatının son 5 yılını Azerbaycan veya Türkiyede

geçirmiş olmak. Araştırmadaki dışlanma kriterleri ise şunlardı: (1) gönüllülük esasını kabul etmemek, (2) Azerbaycanlı veya Türkiyeli olmamak, (3) anketleri dolduracak seviyede Türkçe yeterliliğine sahip olmamak, (4) 18 – 65 yaş aralığının dışında olmak, (5) hayatının son 5 yılını Azerbaycan veya Türkiyede geçirmemiş olmak.

Son yıllarda sıkça tartışılan ve araştırılan bir konu olan aşırı besin yeme isteği, genellikle yeme bağımlılığı olarak da bilinmektedir. Bu kavram, laboratuvar, epidemiyolojik, klinik ve genetik araştırmaların sonuçlarıyla kısmen desteklense de nörobiyolojik araştırmalarda, madde bağımlılığında olduğu gibi bir ödül sistemine dayandığı belirtilir. Bazı uzmanlar, beslenmenin temel bir ihtiyaç olduğunu ve bağımlılık yapıcı etkilerle tanımlanmasının uygun olmadığını savunurken, aşırı besin isteğinin artmasının genellikle duygu durum bozukluklarıyla ilişkilendirildiği literatürde sıkça geçmektedir. Bu kavramın ölçümü için geliştirilen Yeme Arzusu Ölçeği (FCQ) ölçeği, davranışsal, bilişsel ve psikolojik faktörleri içermektedir. Aşırı besin isteğine yol açan faktörleri değerlendirmek amacıyla, çeşitli duygu durumları ve fizyolojik durumlar gibi unsurlar göz önünde bulundurularak FCQ geliştirilmiştir. (Müftüoğlu, Kızıltan ve Akçil Ok, 2017). Yeme Arzusu İsteği Kısa Formu (FCQ-T-r) oluşturulurken en yüksek madde-toplam-korelasyonuna sahip 15 madde seçilmiştir. Bu maddeler, orijinal versiyonun çeşitli alt ölçeklerine aittir: yeme kontrol eksikliği, yiyeceklerle ilgili düşünceler veya düşünceye dalma, yiyecek tüketme niyetleri ve planları, yiyecek isteği öncesi veya sırasındaki duygular ve yiyecek isteğini tetikleyebilecek ipuçları. Ancak, FCQ-T-r, orijinal versiyonun bazı alt ölçeklerini içermez: pozitif takdir beklentisi, rahatlama beklentisi, açlık ve suçluluk (Meule, Hermann ve Kübler, 2014). Bu araştırmada, Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması Zeliha Traş ve Gülden Gökçen tarafından yapılmış olan “Yeme Arzusu Ölçeğinin Kısa Formu” kullanılmıştır. Ölçekte 15 madde yer almaktadır. Ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde yeme arzusu eğilimini göstermektedir. Ölçeğin “yeme düşüncesiyle meşgul olma” ve “yeme üzerinde kontrol kaybı” olmak üzere iki boyutlu yapıyı ölçtüğü özellikle ilgili toplam varyansın %68,50’ini açıkladığı görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin uyum iyiliği değerleri; Ki-kare bölü serbestlik derecesi (χ^2/sd) = 4,89, Kök Ortalama Hata Karekökü (RMSEA) = 0,07, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) = 0,94, Genel Uyum İndeksi (GFI) = 0,91, Normatif Uyum İndeksi

(NFI) = 0,93 ve Standart Hata Karekökü (SRMR) = 0,036 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca madde faktör yükleri 0,66 ile 0,89 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayıları “yeme düşüncesiyle meşgul olma” alt ölçeği için 0,93, “yeme üzerinde kontrol kaybı” alt ölçeği için 0,91 ve ölçeğin tüm maddeler için 0,94 olarak bulunmuştur (Traş ve Gökçen, 2021).

Katılımcıların yaş, eğitim düzeyi, ikamet edilen ülke gibi sosyo-demografik verilerini değerlendirmek için “Demografik Bilgiler Formu” kullanılmıştır.

Bu araştırma kapsamında, katılımcıların beslenme alışkanlıklarını, tercihlerini ve tüketim sıklıklarını anlamak ve değerlendirmek amacıyla "Yiyecek Tercihi ve Tüketim Sıklığı Anketi" tasarlanmıştır. Anket sayesinde elde edilecek olan verilerin, Azerbaycan ve Türkiye'den yetişkinlerin beslenme alışkanlıklarını daha iyi anlaşılmasına ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesine olanak sağlaması hedeflenmiştir. Hem temel besinlerin, hem de sağlıksız besinlerin tercihi ve tüketim sıklığını belirlemek, her iki ülkedeki temel gıda, fast food, atıştırmalık ve tatlı tüketim alışkanlıklarını inceleyerek, katılımcıların sağlık durumlarını değerlendirmede önemli bir parametre oluşturmuştur. Ankette yer alan sorular bu çalışmanın araştırmacıları tarafından tasarlanmıştır.

3.2. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, katılımcılardan Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Google Forms bağlantıları, katılımcılara çeşitli çevrimiçi platformlar ve e-posta yoluyla iletilmiştir.

3.3. Veri Analizi

Toplanan veriler, SPSS 30.0.0 ve Microsoft Excel kullanılarak kullanılarak analiz edilmiştir. İlk önce toplanan tüm sonuçlar Microsoft Excel programında ilgili kategoriler nominal ve ordinal değerlerle değiştirilmiştir. Katılımcıların doğduğu ülke, cinsiyet, ikametgah yeri bilgileri nominal, anket sorularına verdikleri yanıtlar ordinal değerlerle

değiştirilmiştir; 1 – hiç tüketim sıklığı olmayan veya tüketilmeyen soru yanıtları için, 5 – her gün veya haftada birkaç gün tüketim sıklığı için. Toplanan verilerin doğru bir şekilde analiz edilebilmesi için veri temizleme işlemi gerçekleştirilmiş, bazı verilerin aynı kategori altında toplanılması işlemi gerçekleştirilmiştir; örneğin, magnolia, cheesecake gibi tatlılar – yöresel olmayan tatlılar olarak sınıflandırılmıştır. Verilerin güvenilirliği Cronbach alpha değeriyle ölçülmüştür. Analizlerde betimleyici istatistikler (ortalama, yüzde), iki grup arasındaki farklılıkları incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Son olarak, hipotezin test edilmesi için Ki Kare testi (Chi Square test) uygulanmıştır.

Analiz süreci, elde edilen bulguların anlamlılık düzeylerini ortaya koymak ve çalışmanın hipotezlerini test etmek üzere titizlikle yürütülmüştür.

3.4. Güvenilirlik Analizi

Anketin güvenilirlik analizi için; “İkiye Bölme (Split Half – Spearman Brown Prophecy Coefficient) ve Cronbach’s Alpha (CA)” testleri kullanılmıştır. Cronbach alpha değerinin ölçümü için, ilk önce her bir katılımcının toplam puanları arasındaki korelasyon değeri, her bir soru için toplam katılımcı yanıtlarının varyans değerleriyle karşılaştırılmış, (s^2 – tüm sorular için her bir katılımcı için toplam puanlar arasındaki varyans, Σs^2 – her bir soru için tüm katılımcı yanıtları arasındaki varyans), Spearman – Brown Prophecy Coefficient (SBPC) değerinin hesaplanması için rasgele ikiye ayırma (random split) metodu seçilmiştir. Güvenilirlik testi sonuçları aşağıdaki tabloda (Tablo 1) gösterilmiştir.

Tablo 1

Anket Güvenilirlik Testi Sonuçları

| Kriter | Anketin Güvenilirlik Sonucu |
|--|------------------------------------|
| Cronbach's Alpha (CA) | 0,878 |
| Spearman – Brown Prophecy Coefficient (SPBC) | 0,917 |

Bölüm 4

Bulgular

Araştırmaya iki ülkeden toplam 542 kişi katılım sağlamıştır. Bu kişilerden 2'si (%0,4) gönüllü onam formunu reddederek çalışmaya katılmayı kabul etmemiştir. Çalışmaya toplamda 181 erkek (%33,50), 359 kadın (%66,50) katılmayı kabul etmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu (n=288, %53,30) 18-30 yaş aralığındaki kişilerden oluşmaktadır. Yaş aralığı 30-45 arasından olan katılımcıların sayısı 177 olmuştur (%32,78). 45-60 yaş arası 66 (%12,22), 60 yaş ve üzeri 9 birey (%1,67) çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Çalışmaya katılanların demografik gösterecilerine aşağıdaki tabloda (Tablo 2) yer verilmiştir. Katılımcılar, büyük oranla (n=293, %54,30) evli kişilerden oluşmaktadır.

Tablo 2

Katılımcıların Demografik Gösterecileri

| Demografik Göstereciler | n | % |
|-------------------------|-----|--------|
| Cinsiyet | | |
| Erkek | 181 | 33,50% |
| Kadın | 359 | 66,50% |
| Yaş aralığı | | |
| 18-30 yaş arası | 288 | 53,30% |
| 30-45 yaş arası | 177 | 32,78% |
| 45-60 yaş arası | 66 | 12,22% |

Tablo 2 (devam)

| Demografik Göstericiler | n | % |
|--------------------------------------|----------|----------|
| 60 yaş üzeri | 9 | 1,67% |
| Medeni durumu | | |
| Evli | 293 | 54,30% |
| Bekar | 247 | 45,70% |
| Eğitim düzeyi | | |
| Ünivesite Yüksek Lisans veya Doktora | 189 | 35,00% |
| Üniversite Lisans | 303 | 56,10% |
| Meslek Okulu | 26 | 4,80% |
| Lise | 20 | 3,70% |
| Ortaokul | 2 | 0,40% |

Katılımcıların doğmuş olduğu ülke, ikamet ettiği ülke ve son 5 yılını geçirdiği ülke verileri aşağıdaki tabloda (Tablo 3) gösterilmiştir. Toplamda 10 katılımcı (%1,90) Azerbaycan veya Türkiye’de ikamet etmekte olan, fakat adigeçen ülkelerde doğmamış katılımcılardır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (n=276, %51,10) Türkiye’de ikamet etmektedir, hayatının son 5 yılını Türkiye’de geçirmiş katılımcıların sayısı ise 283’tür (%52,4). Türkiye’de ikamet eden katılımcıların yaş ortalaması 31,78 iken, Azerbaycan’da ikamet etmekte olan katılımcıların yaş ortalaması 31,96 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3

Katılımcıların İkametgah Ve Doğum Yeri Bilgileri

| İkametgah ve doğum yeri bilgileri | n | % |
|--|----------|----------|
| Doğduğu ülke | | |
| Azerbaycan | 281 | 52,04 |
| Türkiye | 248 | 45,90 |
| Rusya | 6 | 1,10 |
| Almanya | 1 | 0,20 |
| Kazakistan | 1 | 0,20 |
| Gürcistan | 1 | 0,20 |
| Hollanda | 1 | 0,20 |
| İkamet ettiği ülke | | |
| Türkiye | 276 | 51,10 |
| Azerbaycan | 264 | 48,90 |
| Son 5 yılını geçirdiği ülke | | |
| Türkiye | 283 | 52,40 |
| Azerbaycan | 257 | 47,60 |

Çalışmaya katılan toplam 181 erkekten 87'si (%48,07), 359 kadından ise 206'sı (%57,38) evli olduğunu belirtmiştir. Bununla beraber, kadın ve erkek katılımcıların büyük çoğunluğu üniversite mezunudur (107 erkek, 196 kadın). Bunun yanı sıra, araştırmaya

katılan 359 kadından 125'i (%34,82) yüksek lisans veya doktora diplomasına sahip olduğunu, 181 erkek bireyden ise 64'ü (%35,36) yüksek lisans veya doktora mezunu olduğunu belirtmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetine göre evlilik ve eğitim düzeyleri aşağıdaki tablolarda (Tablo 4, Tablo 5) yer almaktadır.

Tablo 4

Katılımcıların Medeni Durumu

| Cinsiyet | Medeni durum | | | |
|----------|--------------|-------|-------|-------|
| | Evli | | Bekar | |
| | n | % | n | % |
| Erkek | 87 | 48,07 | 94 | 51,93 |
| Kadın | 206 | 57,38 | 153 | 42,62 |

Tablo 5

Katılımcıların Eğitim Düzeyi

| Cinsiyet | Eğitim düzeyi | | | | | | | | | |
|----------|---------------|------|--------------|------|----------|------|-------------------|-------|--|-------|
| | Lise | | Meslek Okulu | | Ortaokul | | Üniversite Lisans | | Üniversite Yüksek Lisans ve / veya Doktora | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Erkek | 4 | 2,21 | 5 | 2,76 | 1 | 0,55 | 107 | 59,12 | 64 | 35,36 |
| Kadın | 16 | 4,45 | 21 | 5,85 | 1 | 0,28 | 196 | 54,60 | 125 | 34,82 |

Temel gıdaların tüketim sıklığına dair Tablo 5’te yer alan verilere göre, iki ülke arasındaki oranlar benzerlik göstermektedir. Makarna Azerbaycan’da ikamet eden katılımcıların %3,03’ü (n=8) tarafından hiç tüketilmezken, Türkiye’de ikamet eden katılımcıların %2,91’i (n=8) tarafından hiç tüketilmemektedir. Aynı ürünün nadiren tüketildiği sıklıkta da benzer oranlar gözlemlenmiştir; Azerbaycan’da yaşayan katılımcıların %28,03’ü (n=74), Türkiye’de yaşayan katılımcıların ise %22,46’sı (n=62) makarnayı nadiren tüketmektedir. Haftada bir tüketim sıklığı Azerbaycan’da %45,83 (n=121), Türkiye’de ise %45,65 (n=126) olarak belirlenmiştir. Haftada birkaç kez tüketim sıklığı Azerbaycan’da %21,97 (n=58), Türkiye’de ise %27,17 (n=75) olarak gözlemlenirken; günlük tüketim sıklığı Azerbaycan’da yaşayan katılımcılarda %1,14 (n=3), Türkiye’de ikamet edenlerde ise %1,81 (n=5) oranında tespit edilmiştir.

Benzer oranlar diğer temel gıda ürünlerinin tüketiminde de görülmüştür. Azerbaycan’da ikamet eden katılımcıların %7,20’si (n=19) balık ve deniz ürünlerini hiç tüketmemekte, Türkiye’de ise bu oran %7,61 (n=21) olarak belirlenmiştir. Nadiren tüketim sıklığı Azerbaycan’da %47,35 (n=125), Türkiye’de ise %43,48 (n=120) olarak tespit edilmiştir. Ekmek tüketimi açısından Azerbaycan’da ikamet eden katılımcıların %4,55’i (n=12) ekmeği hiç tüketmezken, Türkiye’de ikamet edenlerin %4,35’i (n=12) ekmeği hiç tüketmemektedir. Nadiren tüketim sıklığı Azerbaycan’da %7,58 (n=20), Türkiye’de ise %6,88 (n=19) oranında görülürken, haftada bir tüketim sıklığı Azerbaycan’da %2,65 (n=7), Türkiye’de %3,62 (n=10) olarak kaydedilmiştir. Haftada birkaç kez tüketim sıklığı Azerbaycan’da %14,77 (n=39), Türkiye’de %22,46 (n=62) oranındayken, günlük tüketim sıklığı Azerbaycan’da yaşayanlarda %70,45 (n=186), Türkiye’de ikamet edenlerde ise %62,69 (n=173) olarak belirlenmiştir.

Her iki ülkeden olan katılımcılar arasında nadiren tüketim sıklığının en çok gözlemlendiği temel gıda ürünü mısır olmuştur; Azerbaycan’da ikamet eden katılımcıların %62,50’i (n=165), Türkiye’de ikamet eden katılımcıların %63,04’ü (n=174) nadiren mısır tükettiğini belirtmiştir. Günlük tüketim sıklığının en çok güldüğü temel gıda ürünü ise her iki ülke için ekmek olmuştur; Azerbaycan için %70,45 (n=186), Türkiye için %62,69 (n=173). Bunların yanı sıra, proteim kaynağı olarak haftada birkaç kez en çok tüketim sıklığı tespit edilen temel gıda ürünü her iki ülke için de tavuk eti

olmuştur; Azerbaycan’da ikamet eden katılımcıların %80,30’u (n=212), Türkiye’de yaşayanların ise %69,20’si (n=191) tarafından tavuk etinin haftada birkaç kez tüketildiği gözlemlenmiştir. Katılımcıların ikamet ettiği ülke ve önceden belirlenmiş belirli temel gıda ürünlerinin tüketim sıklığı aşağıdaki tabloda (Tablo 6) gösterilmiştir.

Tablo 6

İkametgah Ülkesine Göre Temel Gıdaların Tüketim Sıklığı

| | | Tüketim sıklığı | | | | | | Temel gıda ürünü | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----------------|----------------|-----------------|------------|-------|-----|------------------|----|-------|-----|-------|--------|----------------|-----------------|-------|-----|-------|----|-------------------------|
| | | Türkiye | | | Azerbaycan | | | | | | | | | | | | | | | |
| % | n | Günlük | Haftada birkaç | Haftada Nadiren | Hiç | % | n | % | n | % | n | % | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Günlük | Haftada birkaç | Haftada Nadiren | Hiç | | | | |
| 2,54 | 7 | 47,46 | 131 | 31,52 | 87 | 17,39 | 48 | 1,09 | 3 | 2,27 | 6 | 18,94 | 50 | 37,5 | 99 | 39,77 | 105 | 1,52 | 4 | Pirinç |
| 1,81 | 5 | 27,17 | 75 | 45,65 | 126 | 22,46 | 62 | 2,91 | 8 | 1,14 | 3 | 21,97 | 58 | 45,83 | 121 | 28,03 | 74 | 3,03 | 8 | Makarna |
| 62,69 | 173 | 22,46 | 62 | 3,62 | 10 | 6,88 | 19 | 4,35 | 12 | 70,45 | 186 | 14,77 | 39 | 2,65 | 7 | 7,58 | 20 | 4,55 | 12 | Ekmek |
| 3,98 | 11 | 43,84 | 121 | 42,03 | 116 | 9,42 | 26 | 0,73 | 2 | 3,03 | 8 | 66,29 | 175 | 23,11 | 61 | 6,82 | 18 | 0,75 | 2 | Patates |
| 1,44 | 4 | 21,74 | 60 | 40,59 | 112 | 30,8 | 85 | 5,43 | 15 | 0,38 | 1 | 7,95 | 21 | 26,14 | 69 | 47,73 | 126 | 17,8 | 47 | Bulgur |
| 0,72 | 2 | 2,9 | 8 | 20,29 | 56 | 63,04 | 174 | 13,05 | 36 | 0,38 | 1 | 3,41 | 9 | 9,09 | 24 | 62,5 | 165 | 24,62 | 65 | Mısır |
| 5,43 | 15 | 18,48 | 51 | 11,96 | 33 | 32,97 | 91 | 31,16 | 86 | 4,55 | 12 | 16,29 | 43 | 14,77 | 39 | 30,3 | 80 | 34,09 | 90 | Yulaf |
| 4,71 | 13 | 47,1 | 130 | 35,87 | 99 | 8,33 | 23 | 3,99 | 11 | 8,71 | 23 | 74,24 | 196 | 10,23 | 27 | 5,3 | 14 | 1,52 | 4 | Kırmızı et |
| 5,07 | 14 | 69,2 | 191 | 19,94 | 55 | 3,62 | 10 | 2,17 | 6 | 8,71 | 23 | 80,3 | 212 | 6,81 | 18 | 3,8 | 10 | 0,38 | 1 | Tavuk eti |
| 0,72 | 2 | 10,15 | 28 | 38,04 | 105 | 43,48 | 120 | 7,61 | 21 | 0,76 | 2 | 10,98 | 29 | 33,71 | 89 | 47,35 | 125 | 7,2 | 19 | Balık ve deniz ürünleri |
| 28,26 | 78 | 46,74 | 129 | 13,04 | 36 | 9,42 | 26 | 2,54 | 7 | 20,83 | 55 | 42,04 | 111 | 15,91 | 42 | 17,42 | 46 | 3,8 | 10 | Yumurta |
| 47,46 | 131 | 38,77 | 107 | 5,8 | 16 | 5,07 | 14 | 2,9 | 8 | 34,85 | 92 | 46,59 | 123 | 8,71 | 23 | 6,44 | 17 | 3,41 | 9 | Peynir |
| 35,14 | 97 | 42,03 | 116 | 14,5 | 40 | 5,43 | 15 | 2,9 | 8 | 15,15 | 40 | 44,31 | 117 | 23,11 | 61 | 13,63 | 36 | 3,8 | 10 | Süt ve süt ürünleri |

Cevap anketlerinde “*Aşağıdaki tatlılardan hangisini daha çok tüketiyorsunuz?*” sorusuna katılımcılar tarafından diğer kategorisinde farklı tatlı türleri belirtilmiştir. Bu tatlı türlerine marketlerde satılan tatlı çeşitleri, pasta çeşitleri, magnolia, cheesecake gibi tatlılar örnek gösterilebilir. Uygulanan testlerin güvenilirliğini temin etmek amacıyla marketlerde satılan, pasta türleri karışık tatlı kategorisi adı altında birleştirilmiştir. Ek olarak, magnolia, cheesecake ve bu gibi benzer tatlılar yöresel olmayan tatlılar olarak, Türkiye ve Azerbaycan’a özgü (örneğin, baklava) tatlı türleri yöresel tatlılar olarak sınıflandırılmıştır. Her iki ülkede de en yüksek tüketim sıklığı yöresel tatlıların tüketiminde gözlemlenmiştir; Azerbaycan’da ikamet eden katılımcıların %57,20’si (n=151), Türkiye’de ikamet eden katılımcıların %77,17’si (n=213) en çok yöresel tatlıları tükettiklerini belirtmiştir. Karışık tatlı tüketimi kategorisinde de benzer oranlarda katılımcılar, en çok pasta veya marketlerde satılan tatlı türlerini tükettiklerini ifade etmiştir; Azerbaycan’da yaşayan katılımcıların %4,92’si (n=13), Türkiye’de yaşayanların %3,99’u en çok karışık tatlı kategorisindeki tatlı çeşitlerini tükettiklerini belirtmiştir. Tatlı tüketimi tercihlerinin ikamet edilen ülkeye göre bilgilerine aşağıdaki tabloda (Tablo 7) yer verilmiştir.

Tablo 7

İkametgah Ülkesine Göre Tatlı Tercihleri

| Besin | İkamet ülkesi | | | |
|---------------------|---------------|--------|---------|--------|
| | Azerbaycan | | Türkiye | |
| | n | % | n | % |
| Tüketmiyorum | 82 | 31,06% | 41 | 14,86% |
| Nadiren tüketiyorum | 3 | 1,14% | 1 | 0,36% |

Tablo 7 (devam)

| Besin | İkamet ülkesi | | | | |
|--------------------------|----------------|------------|-----|---------|---|
| | Tatlı tüketimi | Azerbaycan | | Türkiye | |
| | | n | % | n | % |
| Karışık | 13 | 4,92% | 11 | 3,99% | |
| Yöresel olmayan tatlılar | 15 | 5,68% | 10 | 3,62% | |
| Yöresel tatlılar | 151 | 57,20% | 213 | 77,17% | |

Tablo 8

Anket Sonuçlarına Göre Pearson Korelasyon Analizi

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | Yaş | - | | | | | |
| 2 | Cinsiyet | .141** | - | | | | |
| 3 | Medeni durum | .608** | .088* | - | | | |
| 4 | Eğitim düzeyi | -.085* | -.047 | .064 | - | | |
| 5 | Doğduğunuz ülke | -.080 | .062 | .065 | -.016 | - | |
| 6 | İkamet ettiğiniz ülke | .143** | .075 | .091* | -.019 | .742** | - |
| 7 | Son 5 yılın geçirildiği ülke | .148** | .062 | .070 | .009 | .719** | .952** |
| 8 | Yemeye başladığında duramamak | -.074 | .017 | .068 | .113** | .026 | .014 |
| 9 | Sıklıkla kontrol kaybindan dolayı çok fazla yemek yeme | -.089* | .088* | .110* | -.103* | .076 | .045 |
| 10 | Yeme arzusu | .141** | .037 | .124** | -.084 | .010 | .001 |
| 11 | Zihinde yemekle ilgili düşünceler | .131** | .058 | .094* | .112** | .001 | -.002 |
| 12 | Yiyecek düşüncelerinin sıklığı | -.073 | .031 | .059 | .136** | .007 | .008 |
| 13 | Yeme planlarının yapılması | .131** | .097* | .109* | -.049 | .098* | .072 |
| 14 | Duygusal zamanlarda yiyecek arzulama | -.083 | .149** | .075 | .138** | .052 | .037 |
| 15 | Yeme arzusu kararlılığı | -.062 | .087* | .043 | .128** | .092* | .070 |
| 16 | Kendinin durdurmada zorlanma | -.046 | .040 | .039 | .120** | .047 | .052 |
| 17 | Yeme düşüncesini durduramama | -.024 | .041 | -.025 | .145** | .039 | .029 |

Tablo 8 (devam)

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|---|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| 18 | Yeme arzusundan tüm kontrolü kaybetme | -.065 | .017 | .025 | -.139** | .039 | .039 |
| 19 | Arzulanan yemeği yiyene kadar düşünme | -.133** | .034 | .074 | -.093* | .051 | .047 |
| 20 | Yeme düşüncelerinin tüketmesi | -.123** | .044 | .073 | -.157** | .037 | .032 |
| 21 | Duyularım sık sık yeme isteği uyandırması | -.068 | .100* | .053 | -.105* | .049 | .021 |
| 22 | İştah açıcı yemeklere karşı koyma zorluğu | -.066 | .037 | .078 | -.177** | .087* | .078 |
| 23 | Hastalık durumu | .252** | .055 | .121** | -.030 | .020 | .023 |
| 24 | Beslenme alışkanlıklarını etkileyen hastalıklar | .213** | .064 | -.099* | .006 | .041 | .047 |
| 25 | Gıda seçimlerini etkileyen tercih veya kısıtlamalar | .070 | .096* | -.042 | .005 | .011 | .050 |
| 26 | Pirinç | .001 | -.106* | -.016 | -.075 | .213** | .300** |
| 27 | Makarna | -.248** | -.088* | .219** | -.068 | .027 | .075 |
| 28 | Ekmek | .127** | .167** | -.103* | -.058 | .089* | -.030 |
| 29 | Patates | .013 | -.067 | -.031 | -.063 | -.085* | .159** |
| 30 | Bulgur | .079 | -.072 | -.088* | -.092* | .241** | .315** |
| 31 | Mısır | -.122** | .117** | .063 | .033 | .106* | .160** |
| 32 | Yulaf | -.108* | .307** | .065 | .013 | -.063 | .029 |
| 33 | Kırmızı et | .188** | .230** | .166** | .038 | .169** | .262** |
| 34 | Tavuk eti | .020 | .187** | -.025 | -.050 | .148** | .165** |
| 35 | Balık ve deniz ürünleri | .158** | .161** | .147** | .020 | .034 | .013 |
| 36 | Yumurta | .198** | .228** | .212** | -.042 | .177** | .141** |
| 37 | Peynir | .236** | -.076 | .182** | -.019 | .186** | .100* |
| 38 | Süt ve süt ürünleri | .065 | .189** | -.046 | .005 | .246** | .230** |
| 39 | Temel gıdaları satın alırken önemli faktörler | -.032 | -.052 | .043 | -.084 | -.048 | -.051 |
| 40 | Tercih edilen tatlı türleri | -.110* | .053 | -.002 | -.055 | .237** | .213** |
| 41 | Tatlıların tüketim sıklığı | .172** | .050 | .095* | -.023 | .234** | .224** |
| 42 | Yemek seçimleri | .133** | .264** | .116** | -.006 | -.010 | -.039 |
| 43 | Fast food restoranına gitme sıklığı | .495** | .008 | .400** | .066 | .078 | .046 |
| 44 | Fast food restoranlarında tüketilen yemekler | .458** | .090* | .289** | .040 | .057 | .094* |
| 45 | Atıştırmalık seçimleri | .271** | .168** | .161** | -.026 | .048 | .093* |
| 46 | Türk mutfağına özgü yiyecek tüketimi | .204** | .212** | .132** | -.001 | .308** | .339** |
| 47 | Sağlıksız beslenmeye yol açan faktörler | .183** | -.110* | .180** | -.014 | .021 | .044 |
| 48 | Beslenme alışkanlıkları memnuniyeti | .205** | .230** | .177** | .020 | -.077 | -.100* |

** Korelasyon 0.01 düzeyde anlamlıdır.

* Korelasyon 0.05 düzeyde anlamlıdır.

Pearson Korelasyon Analizi katılımcılara yönlendirilmiş tüm soruların sonuçlarını karşılaştırmış, bulunan sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre korelasyon gücü değerlendirme tablosu aşağıdaki gibidir.

Tablo 9

Pearson Korelasyon Sonucu Değerlendirme Gücü Kriterleri

| Korelasyon değeri | Korelasyon Gücü | Not |
|-------------------|---------------------|--|
| 0.00 - 0.19 | Çok zayıf ilişki | İki değişken arasında ilişki vardır, ancak bu ilişki yok sayılabilir. |
| 0.20-0.39 | Zayıf ilişki | İki değişken arasında ilişki vardır, ancak bu ilişkinin tahmin gücü zayıftır. |
| 0,40-0,59 | Orta düzeyde ilişki | İki değişken arasında orta düzeyde ilişki vardır, tahmin gücü genel olarak nitelendirilebilir. |
| 0,60-0,79 | Güçlü ilişki | İki değişken arasında güçlü ilişki vardır, tahmin gücü büyük olasılıkla doğrudur. |
| 0,80-1,00 | Çok güçlü ilişki | İki değişken arasında çok güçlü ilişki vardır, tahmin gücü çok büyük olasılıkla doğrudur. |

Tablo 8’e göre;

Katılımcıların yaşı ve medeni durumu arasında %60,8 ($r = -0,608$, $p = 0,01$) negatif yönde, yaş - yeme arzularına sahip olma arasında %14,1 ($r = -0,141$, $p = 0,01$) negatif yönde, yaş - zihinde yemekle ilgili düşünceler arasında %13,1 ($r = -0,131$, $p = 0,01$) negatif yönde, yaş - yemek planlarının yapılması arasında %13,1 ($r = -0,131$, $p = 0,01$) negatif yönde, yaş – arzulanan yemeği yiyene kadar düşünme arasında %13,3 ($r = -$

0,133, $p = 0,01$) negatif yönde, yaş – hastalık durumu arasında %25,2 ($r = 0,252$, $p = 0,01$) pozitif yönde, yaş – beslenme alışkanlıklarını etkileyen hastalıklar arasında %21,3 ($r = 0,213$, $p = 0,01$), yaş – makarna tüketimi arasında %24,8 ($r = -0,248$, $p = 0,01$) negatif yönde, yaş – peynir tüketimi arasında %23,6 ($r = 0,236$, $p = 0,01$) pozitif yönde, yaş – fast food restoranına gitme sıklığı arasında %49,5 ($r = -0,495$, $p = 0,01$) negatif yönde, yaş – fast food restoranında tüketilen yemekler arasında %45,8 ($r = -0,458$, $p = 0,01$) negatif yönde, yaş – atıştırmalık tüketimi arasında %27,1 ($r = -0,271$, $p = 0,01$) negatif yönde, yaş – türk mutfağına özgü yiyecek tüketimi arasında %20,4 ($r = -0,204$, $p = 0,01$) negatif yönde anlamlı ilişki mevcuttur.

Cinsiyet – yulaf tüketimi arasında %30,7 ($r = 0,307$, $p = 0,01$) pozitif yönde, cinsiyet – kırmızı et tüketimi arasında %23,0 ($r = -0,230$, $p = 0,01$) negatif yönde, cinsiyet – yumurta tüketimi arasında %22,8 ($r = -0,228$, $p = 0,01$) negatif yönde, cinsiyet – yemek seçimleri arasında %26,4 ($r = 0,264$, $p = 0,01$) pozitif yönde, cinsiyet – türk mutfağına özgü yiyecek tüketimi arasında %21,2 ($r = -0,212$, $p = 0,01$) negatif yönde, cinsiyet – beslenme alışkanlıkları memnuniyeti arasında %23,0 ($r = -0,230$, $p = 0,01$) negatif yönde anlamlı ilişki mevcuttur.

Medeni durum – fast food restoranına gitme sıklığı arasında %40,0 ($r = 0,400$, $p = 0,01$) pozitif yönde, medeni durum – fast food restoranlarında tüketilen yemekler arasında %28,9 ($r = 0,289$, $p = 0,01$) pozitif yönde, medeni durum – sağlıksız beslenmeye yol açan faktörler arasında %18,0 ($r = 0,180$, $p = 0,01$) pozitif yönde anlamlı ilişki mevcuttur.

Doğum yeri – pirinç tüketimi arasında %21,3 ($r = 0,213$, $p = 0,01$) pozitif yönde, doğum yeri – bulgur tüketimi arasında %24,1 ($r = 0,241$, $p = 0,01$) pozitif yönde, doğum yeri – süt ve süt ürünleri tüketimi arasında %24,6 ($r = 0,246$, $p = 0,01$) pozitif yönde, doğum yeri – tercih edilen tatlı türleri arasında %23,7 ($r = 0,237$, $p = 0,01$) pozitif yönde, doğum yeri – tatlıların tüketim sıklığı arasında %23,4 ($r = 0,234$, $p = 0,01$) pozitif yönde, doğum yeri – türk mutfağına özgü yiyecekler tüketme arasında %30,8 ($r = 0,308$, $p = 0,01$) pozitif yönde anlamlı ilişki mevcuttur.

İkamet edilen ülke – türk mutfağına özgü yiyecek tüketimi arasında %33,9 ($r = 0,339$, $p = 0,01$) pozitif yönde, ikamet edilen ülke – tercih edilen tatlı türleri arasında %21,3 ($r = 0,213$, $p = 0,01$) pozitif yönde, ikamet edilen ülke – tercih edilen tatlıların tüketim sıklığı arasında %22,4 ($r = 0,224$, $p = 0,01$) pozitif yönde, ikamet edilen ülke – kırmızı et tüketimi arasında %26,2 ($r = -0,262$, $p = 0,01$) negatif yönde, ikamet edilen ülke – bulgur tüketimi arasında %31,5 ($r = 0,315$, $p = 0,01$) pozitif yönde, ikamet edilen ülke – pirinç tüketimi arasında %30,0 ($r = 0,300$, $p = 0,01$) pozitif yönde anlamlı ilişki mevcuttur.

Araştırma sonucunda, iki ülke arasında çeşitli değişkenler arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu ilişkiler, farklı düzeylerde güç ve yön göstermektedir. Öncelikle, katılımcıların yaşı ve medeni durumu arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, yaş ile fast food restoranlarına gitme sıklığı ve yaş ile fast food restoranlarında tüketilen yemekler arasında orta düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Medeni durum ile fast food restoranlarına gitme sıklığı arasında da orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, ikamet edilen ülke ve Türk mutfağına özgü yiyeceklerin tüketimi ile tercih edilen tatlı türleri arasında zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Doğum yeri ve bazı temel gıdaların tüketim sıklığı arasında da zayıf bir ilişki saptanmıştır. Diğer anlamlı ilişkiler ise çok zayıf düzeyde olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 10

Hedonik Beslenme Davranışları Sonuçları

| Hedonik Beslenme Davranışları | Evet | Hayır | Evet (Beklenen değer) | Hayır (Beklenen değer) |
|-------------------------------|------|-------|-----------------------|------------------------|
| Azerbaycan | 436 | 1145 | 435,11 | 1066,76 |
| Türkiye | 454 | 1037 | 454,89 | 1115,24 |

Tablo 11

Hedonik Beslenme Davranışları Ki Kare Değerlerinin Karşılaştırılması

| Hedonik Beslenme Davranışları | Ki Kare (χ^2) | p |
|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| Evet | 0,0036 | 0,952 |
| Hayır | 11,23 | 0,0008* |

* $p < 0,05$ anlam düzeyinde, $df = 1$, güvenilirlik düzeyi (CL) = %95

Kullanılan ankette katılımcılara yönlendirilen hedonik beslenme ile ilgili soruların sonuçlarına Ki Kare testi uygulanmış, hedonik beslenme davranışları sergileme yönünde iki ülke arasında benzerlik olup olmadığı değerlendirilmiştir. Hedonik beslenme alışkanlıklarına uygulanan Ki Kare (Chi Square) testi sonuçlarına göre (Tablo 10, Tablo 11) Azerbaycan ve Türkiye’de ikamet eden katılımcılar arasında hedonik beslenme davranışları sergileme yönünde her iki ülkeden olan katılımcılar arasında anlamlı ilişki bulunmamış ($p < 0,05$), tamamen hedonik beslenme davranışları sergilememe yönünde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$).

Bölüm 5

Tartışma

Hedonik beslenme davranışları üzerine iki ülke arasında yapılan araştırma sonuçlarına göre, her iki ülkeden katılımcılar arasında hedonik beslenme davranışlarını sergilememe eğilimi açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, belirli beslenme gruplarında hedonik beslenme davranışlarının daha belirgin olabileceği ile ilişkilendirilebilir. Yapılan bir araştırmada 15-24 yaş aralığındaki bireylerin hedonik açlık davranışları ve atıştırmalık tüketimi arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Mankad ve Gokhale, 2023).

Tamamen hedonik beslenme davranışları sergileme yönünde iki ülke arasında anlamlı ilişkinin bulunmaması, kültürel ve yeme alışkanlıkları benzerliğinden kaynaklanabilir. İkamet edilen ülke, türk mutfağına özgü yiyecekler, aynı zamanda, ikamet edilen ülke ile tercih edilen tatlı tüketimi arasındaki anlamlı ilişki bu sonucun sebebi olarak nitelendirilebilir. Yapılan bir araştırmada, yabancı uyruklu öğrencilerin peynir, kırmızı et, tavuk, sebze, pasta ve pilav tüketimi açısından Türkiye ile kendi ülkelerinin benzer kültürel özellikler sergilediğini ifade ettikleri belirtilmiştir. İran ve Türkiye mutfakları üzerinde yapılan bir araştırmada, bu iki mutfak arasında kebab, pilav, dolma, köfte, pişmaniye ve helva gibi benzer lezzetlerin bulunduğu tespit edilmiştir (Hasanova ve Tanriverdi, 2023). Yapılan bir diğer araştırmada milliyet ve dil sınırlarının ülkelerin yemek kültürlerinde güçlü etkileri olduğu bulunmuştur (Sproesser vd., 2022). Bir başka araştırmada, yeme arzusu ve tatlı tüketimi arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur (Coşkunsu, 2021). Kültürel deneyimler, bireylerin yiyeceklerle olan etkileşimlerinde yalnızca açık derecelendirmelerle tespit edilemeyen, bilinçsiz hedonik tepkileri derinlemesine şekillendirmektedir (Liao, 2021). Bu durum, bireylerin tat, koku, dokunma gibi duyuşsal özelliklere yönelik algılarının, kültürel bir çerçevede nasıl anlam kazandığını ve biçimlendiğini ortaya koyar.

Türkiye ve Azerbaycan mutfaklarının benzer yiyecekleri paylaştığı bilinmektedir. Yapılan bir çalışmada, Türkiye ve İspanya mutfaklarının lezzetlerinin Arap mutfağından

esinlenen lezzetler barındırdığını ve bu ülkelerin benzer sokak lezzetleri kültürlerine sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır (Bedard vd., 2020). Türk mutfağına özgü yiyeceklerin tüketimi ile katılımcıların doğmuş olduğu veya ikamet ettiği ülke arasındaki anlamlı ilişkinin temelinde, katılımcıların Türk mutfağına özgü yiyecekleri diğer kültürlerle özgü yiyeceklerden nasıl ayırt ettikleri yer almaktadır. Bu durum, besin tercihleriyle bireylerin kendilerini mensubu oldukları topluma bağlılıklarını ifade etme çabasıyla ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, katılımcıların seçimlerini destekleyen motivasyonları ve bu tercihlerin altında yatan sebepleri daha geniş bir perspektifte ele almak ve detaylı bir şekilde değerlendirmek gerekmektedir. Sonuç olarak, kültürel deneyimler yalnızca bireylerin bilinçli tercihlerine değil, aynı zamanda bilinçsiz hedonik tepkilerine de güçlü bir şekilde yön verdiğinden, bu faktörlerin yiyecek araştırmaları ve tüketici davranışları üzerine yapılan çalışmalarda daha geniş bir perspektifle ele alınması gerekmektedir (Sato vd., 2020).

Yaş arttıkça yeme arzusu, hedonik beslenme davranışları ve sağlıksız beslenme faktörleri arasında bulunan negatif ilişki, ilerleyen yaşlarda bireylerin daha sağlıklı beslenme davranışları sergilemeyi seçtiğinin sonucu olabilir. Ek olarak, artan yaşla birlikte, hastalık durumlarının ve beslenme davranışlarının etkileyen hastalıkların artması, aynı zamanda, balık, kırmızı et gibi protein kaynağı olan besinlerin tüketiminin yükselmesi, sağlığı daha çok koruma yönelimine ilişkin sebeplere bağlı olabilir. Yapılan bir araştırmada sağlıklı beslenmenin yalnızca kendileri için önemli olduğunu bilen kişiler, bir ürünün sağlık yararları hakkındaki bilgilere yanıt olarak diyetlerini değiştirmeye istekli olduğunu bulmuştur (Fenko vd., 2015). Yaşlı bireyler, genellikle enerjisi yoğun tatlılar ve fast food ürünlerini daha az tüketirken, enerji değeri düşük tahıllar, sebzeler ve meyveleri daha fazla tercih etme eğilimindedirler. Bunun beraberinde, yaş ilerledikçe günlük yiyecek ve içecek tüketim miktarının da azaldığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, bazı besin grupları ile yaş arasında anlamlı ilişkilerin bulunması, bu durumun katılımcıların yaş farkına bağlı bir faktör olarak değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Ayrıca, medeni durum ve gelir düzeyi gibi sosyoekonomik faktörler ile belirli gıda ürünlerinin tüketimi arasında da ilişkilerin bulunduğu gözlemlenmiştir (Drewnowski ve Shultz, 2001).

Kadınların yulaf ve atıştırmalıkları erkeklere kıyasla daha fazla tükettiği, erkeklerin ise kırmızı et, tavuk eti ve deniz ürünleri gibi besinleri daha çok tercih ettiği gözlemlenmiştir. Bu sonuç, cinsiyetin beslenme tercihleri üzerindeki etkisini literatürdeki çalışmalarla (Fagerli ve Wandel, 1999) tutarlı bir şekilde ortaya çıkarmaktadır. Ek olarak, besin tüketiminin cinsiyet ve yaş gibi faktörlere göre değişkenlik gösterdiğine yönelik bazı araştırmalar da mevcuttur (Veloso vd., 2016). Bu araştırmada aynı gıda ürününün erkekler ve kadınlar tarafından hangi sıklıkta tüketildiği ölçülmüş, çıkan sonuçların benzer olduğu tespit edilmiştir.

Fast food tüketim sıklığının ve sağlıksız beslenme faktörlerinin, medeni durumla pozitif ilişkide olduğu saptanmıştır. Bu durumda, evli bireylerin hızlı yaşam tarzı nedeniyle fast food'a yönelmiş olabileceği veya eşlerin birbirlerinin alışkanlıklarını etkileyebileceği söylenebilir. Bununla beraber, hedonik açlık üzerine yapılan araştırmaların daha geniş kapsamlı ve kapsayıcı bir yaklaşım özümsemesi gerekmektedir. Özellikle gençlerde obezite ile hedonik açlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların, çelişkili sonuçlar sunduğu göz önüne alındığında, bu alandaki araştırmaların daha derinlemesine ve sistematik bir şekilde yürütülmesi gerekmektedir (Fox vd., 2021).

Bu çalışmanın bir takım sınırlamaları bulunmaktadır. Araştırma sonuçları, Azerbaycan ve Türkiye'de ikamet etmekte olan toplamda 542 katılımcıdan elde edilmiş verilere dayanmaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul etmeyen iki potansiyel katılımcı olmuştur. Bu kişiler, araştırmaya dahil olabilmek için gerekli olan gönüllü onam formunu reddetmişlerdi. Bu nedenle, örnekleme yer alan 181 erkek ve 359 kadının verileri analiz edilmiştir. Bu dağılımın, katılımcıların cinsiyet oranındaki dengesizliğin araştırma bulgularına olası etkileri göz önünde bulundurulmalıdır. Kadın katılımcıların örnekleme %66,50 oranında yer alması, bu grubun araştırma sonuçlarını yönlendirme potansiyeline sahip olabilir. Çalışmanın bir diğer sınırlaması, verilerin internet üzerinden toplanmış olmasıdır. Çevrimiçi anketler aracılığıyla veri toplama, yanıtların doğruluğunu ve geçerliliğini etkileyebilecek bazı belirsizlikler yaratabilir. İnternet üzerinden gerçekleştirilen anketlerde, katılımcıların samimi ve dürüst yanıt verme eğilimleri, özellikle anonimlik ve gönüllülük esasına dayalı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle, anket sonuçlarının kesinlik derecesi ölçülememiştir. Son olarak, örnekleme

katılımcıların %53,30'u 18-30 yaş aralığındadır. Bu yaş grubunun, genç nüfusu temsil etmesi, araştırma bulgularının daha geniş yaş aralıkları üzerinde genellenmesini kısıtlayabilir.



Bölüm 6

Sonuç

Netice itibarıyla, kültürel deneyimler, bireylerin yiyecek tercihleri ve tüketim davranışları üzerinde yalnızca açık derecelendirmelerle tespit edilemeyen derin ve bilinçsiz hedonik tepkileri şekillendirmektedir (Şengün ve Karahan, 2013). Tat, koku ve dokunma gibi duyuşsal algıların, geçmiş deneyimler, gelenekler ve kültürel normlarla nasıl anlam kazandığı bu bağlamda önemli bir rol oynamaktadır. Aynı yiyecek, bir kültürde hedonik bir haz kaynağı olarak değerlendirilirken, başka bir kültürde aynı etkiyi yaratmayabilir.

Bu bulgular, bireylerin besin tercihleri ve kültürel kimlikleri arasındaki güçlü bağlantıya işaret etmektedir. Dolayısıyla, yiyecek tercihlerinin yalnızca bireysel tat beğenilerine değil, kültürel ve toplumsal faktörlere dayandığı anlaşılmaktadır. Kültürel deneyimlerin bilinçsiz hedonik tepkiler üzerindeki etkisi, yiyecek araştırmalarında ve tüketim davranışlarının analizinde daha kapsamlı bir perspektifin benimsenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Yiyecek tüketiminde kültürel bağlamın ve bireylerin geçmiş deneyimlerinin rolü göz ardı edilmemeli, bu faktörlerin yeme davranışlarını nasıl şekillendirdiği derinlemesine incelenmelidir. Bu, özellikle kültürler arası beslenme alışkanlıklarını anlamak ve sağlıklı beslenme bilincini geliştirmek için önemli bir adım olacaktır.

Yaşlı bireylerin artan protein tüketimi, onları beslenme bilinciyle ilgili bilgi kampanyaların hedef kitlesi olabileceğini ortaya çıkarmaktadır. Bunun yanında, fast food tüketimi yüksek olan gençler için sağlıklı atıştırmalık alternatiflerinin teşvik edilmesi önerilebilir.

Kadınların sağlıklı atıştırmalıklara yöneliminin teşvik edilebileceği, erkeklerin ise kırmızı et tüketiminin sınırlandırılması gerektiği sağlık kampanyaları tarafından vurgulanabilir.

Evli bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönelmeleri için ortak yemek yapma etkinlikleri ve sağlıklı tariflerin sunulması gibi sosyal projelerin geliştirilmesi önerilebilir.

Yerel mutfaklara yönelik düzenlenen kampanyalar, bireylerin kültürel bağlarını pekiştirerek sağlıklı yemek tercihlerini artırabilir.

Bu çalışma, Azerbaycan ve Türkiye'deki yetişkinlerin yeme alışkanlıkları ve hedonik beslenme davranışları arasında kültürel benzerlikler olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular sadece belirli bir örnekleme sınırlıdır ve daha net sonuçlar için daha geniş çaplı çalışmalarla doğrulanması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Aliasghari, F., Asghari Jafarabadi, M., Lotfi Yaghin, N., & Mahdavi, R. (2020). Psychometric properties of Power of Food Scale in Iranian adult population: gender-related differences in hedonic hunger. *Eating and weight disorders : EWD*, 25(1), 185–193. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0549-3>
- Anderson, J. R., & Hattie, J. A. (2003). How self-explanations improve learning: A meta-analysis. *Journal of the Learning Sciences*, 12(1), 1–21. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000005719.56211.fd>
- Arslan, M., Yabancı Ayhan, N., Çolak, H., Çevik, E., et al. (2023). Evaluation of the Effect of Hedonic Hunger on Nutrition Change Processes and Its Relationship with BMI: A Study on University Students. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 13(2), 234-242. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.1178208>
- Ata, B., Kutsal Mergen, E., & Açıkgöz Pınar, A. (2023). Stres Düzeyi, Hedonik Açlık ve Duygusal Yeme Obezite Üzerinde Etkili mi? *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 10(3), 695-708. <https://doi.org/10.21020/husbfd.1312040>
- Aukan, M. I., Brandsaeter, I. Ø., Skårvold, S., Finlayson, G., Nymo, S., Coutinho, S., & Martins, C. (2022). Changes in hedonic hunger and food reward after a similar weight loss induced by a very low-energy diet or bariatric surgery. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 30(10), 1963–1972. <https://doi.org/10.1002/oby.23535>
- Aukan, M. I., Finlayson, G., & Martins, C. (2024). Hedonic hunger, eating behavior, and food reward and preferences 1 year after initial weight loss by diet or bariatric surgery. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 32(6), 1059–1070. <https://doi.org/10.1002/oby.24021>

- Avena, N. (2015). Hedonic eating: How the pleasurable aspects of food can affect our brains and behavior. *Oxford Academic*.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199666675.001.0001>
- Aydoğdu, G. S., & Köksal, E. (2022). Hedonik Açlık Ve Makro Besin ğeleri İle İlişkisi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 154-163.
<https://doi.org/10.52881/gsbdergi.958923>
- Ayyıldız, F., lker, İzzet, & Yıldırım, H. (2021). Hedonik Açlık ve Yeme Davranışı İlişkisinin Farklı Beden Kütlelerine Yansımaları. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 49(2), 9–17. <https://doi.org/10.33076/2021.BDD.1465>
- Bakırhan, H. (2023). Diyetisyene başvuran Türk kadınlarında tıknırcasına yeme davranışının klinik nemi: Hedonik açlık, beslenme durumu ve diyet alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Food and Health*, 9(4), 313-322.
<https://doi.org/10.3153/FH23029>
- Barcın-Güzeldere, H. K., & Devrim-Lanpir, A. (2022). The association between body mass index, emotional eating and perceived stress during COVID-19 partial quarantine in healthy adults. *Public Health Nutrition*, 25(1), 43–50.
<https://doi.org/10.1017/S1368980021002974>
- Bartelds, M. (2018). *The relation between intuitive eating and weight satisfaction* (Bachelor's thesis, Wageningen University). [Course YSS-82312]. Supervisor: Ellen van Kleef.
- Bédard, A., Lamarche, P., Grégoire, L., Trudel-Guy, C., Provencher, V., Desroches, S., & Lemieux, S. (2020). Can eating pleasure be a lever for healthy eating? A systematic scoping review of eating pleasure and its links with dietary behaviors and health. *PLOS ONE*, 15(12), Article e0244292.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244292>

- Britannica, T. Editors of Encyclopaedia. (2023, December 5). Hedonism. *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/hedonism>
- Burger, K. S., Sanders, A. J., & Gilbert, J. R. (2016). Hedonic Hunger Is Related to Increased Neural and Perceptual Responses to Cues of Palatable Food and Motivation to Consume: Evidence from 3 Independent Investigations. *The Journal of nutrition*, 146(9), 1807–1812. <https://doi.org/10.3945/jn.116.231431>
- Cheung, L. T. F., Ko, G. T. C., Chow, F. C. C., & Kong, A. P. S. (2018). Association between hedonic hunger and glycemic control in non-obese and obese patients with type 2 diabetes. *Journal of diabetes investigation*, 9(5), 1135–1143. <https://doi.org/10.1111/jdi.12800>
- Chmurzynska, A., Mlodzik-Czyzewska, M. A., Radziejewska, A., & Wiebe, D. J. (2021). Hedonic Hunger Is Associated with Intake of Certain High-Fat Food Types and BMI in 20- to 40-Year-Old Adults. *The Journal of nutrition*, 151(4), 820–825. <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa434>
- Çifçi, A., & Olcay Eminsoy, İ. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Besin Gücü ve Duygusal Yeme Ölçeği ile Değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(1), 101-116.
- Coşkun, T. (2019). *Hedonik ve faydacılık tüketim davranışları ile tüketici etnosentrizmi arasındaki ilişki: Kuşaklara yönelik bir araştırma* (Doktora tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Coşkunsu, S. (2021). Hedonik Açlık. *Artuklu International Journal of Health Sciences*, 1(1), 7-11. <https://doi.org/10.29228/aijhs.2>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and

- Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- de Ridder, D., Kroese, F., Evers, C., Adriaanse, M., & Gillebaart, M. (2017). Healthy diet: Health impact, prevalence, correlates, and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 907–941. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1316849>
- Dijker A. J. (2019). Moderate eating with pleasure and without effort: Toward understanding the underlying psychological mechanisms. *Health psychology open*, 6(2), 2055102919889883. <https://doi.org/10.1177/2055102919889883>
- Drewnowski, A., & Shultz, J. M. (2001). Impact of aging on eating behaviors, food choices, nutrition, and health status. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, 5(2), 75–79. <https://doi.org/10.1007/BF02482225>
- Duerlund, M., Andersen, B. V., Wang, K., Chan, R. C. K., & Byrne, D. V. (2020). Post-ingestive sensations driving post-ingestive food pleasure: A cross-cultural consumer study comparing Denmark and China. *Foods*, 9(5), 617. <https://doi.org/10.3390/foods9050617>
- Dutriaux, L., Papiès, E. K., Fallon, J., Garcia-Marques, L., & Barsalou, L. W. (2021). Incidental exposure to hedonic and healthy food features affects food preferences one day later. *Cognitive research: principles and implications*, 6(1), 78. <https://doi.org/10.1186/s41235-021-00338-6>
- Ergen D, Dokumacıoğlu E, Yıldız N. Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının değerlendirilmesi: Artvin Çoruh Üniversitesi Örneği. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2023;6(3):15-22.
- Espel-Huynh, H. M., Muratore, A. F., & Lowe, M. R. (2018). A narrative review of the construct of hedonic hunger and its measurement by the Power of Food Scale. *Obesity Science & Practice*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.1002/osp4.161>

- Ewoldt, J. (2012). *The relationship between age, gender, and hedonic hunger*. *Journal of Student Research Individual Research*. Retrieved from <http://digital.library.wisc.edu/1793/66367>
- Fagerli, R. A., & Wandel, M. (1999). Gender differences in opinions and practices with regard to a "healthy diet". *Appetite*, 32(2), 171–190. <https://doi.org/10.1006/appe.1998.0188>
- Fenko, A., Backhaus, B. W., & van Hoof, J. J. (2015). The influence of product- and person-related factors on consumer hedonic responses to soy products. *Food Quality and Preference*, 41, 30-40. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2014.11.009>
- Fox, C. K., Northrop, E. F., Rudser, K. D., Ryder, J. R., Kelly, A. S., Bensignor, M. O., Bomberg, E. M., Bramante, C. T., & Gross, A. C. (2021). Contribution of hedonic hunger and binge eating to childhood obesity. *Childhood Obesity*, 17(4), 257–262. <https://doi.org/10.1089/chi.2020.0177>
- Gladstone, J.J., Ruberton, P.M., Margolis, S. *et al*. Does variety in hedonic spending improve happiness? Testing alternative causal mechanisms between hedonic variety and subjective well-being. *BMC Psychol* 12, 98 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01599-8>
- Ha, O. R., & Lim, S. L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in psychology*, 14, 1265074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>
- Hamurcu, Pınar, Çamlıbel, Beyzanur, The Relationship of Hedonic Hunger and Night-Eating Symptoms with Difficulties in Emotion Regulation in Young Adults, *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023, 6672383, 9 pages, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/6672383>
- Hasanova, S., & Tanrıverdi, G., (2023). Cultural Similarities and Differences in the Eating Habits of International University Students: A Descriptive Study . *International Journal of Caring Sciences*, vol.16, no.3, 1362-1374.

- Horwath, C. C., Hagmann, D., & Hartmann, C. (2020). The Power of Food: Self-control moderates the association of hedonic hunger with overeating, snacking frequency and palatable food intake. *Eating behaviors*, 38, 101393. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101393>
- Hu, T., Jacobs, D. R., Jr, Larson, N. I., Cutler, G. J., Laska, M. N., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Higher Diet Quality in Adolescence and Dietary Improvements Are Related to Less Weight Gain During the Transition From Adolescence to Adulthood. *The Journal of pediatrics*, 178, 188–193.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.08.026>
- Hyldelund, N. B., Byrne, D. V., & Andersen, B. V. (2022). Food Pleasure Profiles-An Exploratory Case Study of the Relation between Drivers of Food Pleasure and Lifestyle and Personality Traits in a Danish Consumer Segment. *Foods (Basel, Switzerland)*, 11(5), 718. <https://doi.org/10.3390/foods11050718>
- Hyldelund, N. B., Byrne, D. V., Chan, R. C. K., & Vad Andersen, B. (2022). Food pleasure across nations: A comparison of the drivers between Chinese and Danish populations. *Food Quality and Preference*, 97, 104493. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104493>
- Janiczak A, Forsyth A, Li X, Trakman G. The Relationship of Hedonic Hunger, Macronutrient Balance, Nutrition Knowledge, and Body Image and Weight Control with Dietary Intake in Student Athletes and Exercisers. *Nutrients*. 2024; 16(6):772. <https://doi.org/10.3390/nu16060772>
- Kawasaki, Y., Nagao-Sato, S., Shimpo, M., Fujisaki, K., Yoshii, E., Böhnke, J., Akamatsu, R., & Warschburger, P. (2024). Understanding sustainable dietary behaviors in Japanese and German adults: A cross-cultural comparison. *Resources, Conservation and Recycling*, 201, 107330. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2023.107330>

- Keller, V., Dernóczy-Polyák, A., & Alasgarova, R. (2019). Eating styles of young females in Azerbaijan. *International Review on Public and Nonprofit Marketing*, 16(1), 43–60. <https://doi.org/10.1007/s12208-019-00218-2>
- Keller, V., Dernóczy-Polyák, A., & Ercsey, I. (2019). Measuring eating styles among young females – Azerbaijan vs. Hungary. *International Journal of Management and Applied Science*, 5(9), 48–53.
- Krebs-Smith, S. M., Pannucci, T. E., Subar, A. F., Kirkpatrick, S. I., Lerman, J. L., Tooze, J. A., Wilson, M. M., & Reedy, J. (2016). Update of the Healthy Eating Index: HEI-2015. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(9), 1591–1602. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.05.021>
- Kuroki, M. (2016). Life satisfaction, overweightness and obesity. *International Journal of Wellbeing*, 6(2), 93-110. <https://doi:10.5502/ijw.v6i2.519>
- Liao, Y. (2021). The Sources and Influencing Factors of Hedonistic Consumption. *Psychology*, 12, 660-674. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.124041>
- Ljubičić M, Matek Sarić M, Klarin I, Rumbak I, Colić Barić I, Ranilović J, Dželalija B, Sarić A, Nakić D, Djekic I, et al. Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. *Foods*. 2023; 12(4):872. <https://doi.org/10.3390/foods12040872>
- Lowe, M. R., Arigo, D., Butryn, M. L., Gilbert, J. R., Sarwer, D., & Stice, E. (2016). Hedonic hunger prospectively predicts onset and maintenance of loss of control eating among college women. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 35(3), 238–244. <https://doi.org/10.1037/hea0000291>
- Ma, G. (2015). Food, eating behavior, and culture in Chinese society. *Journal of Ethnic Foods*, 2(4), 195-199. <https://doi.org/10.1016/j.jef.2015.11.004>

- Mankad, M., & Gokhale, D. (2023). Not Hungry, but Still Snacking: The Association Between Hedonic Hunger and Snacking Behaviour Among Young Adults in Vadodara, Gujarat. *Cureus*, 15(9), e44814. <https://doi.org/10.7759/cureus.44814>
- Margi Mankad, Devaki Gokhale. Hedonic Hunger: Eating for desire and Not Calories. *Cardiometry*; Issue 20; November 2021; p.160-166; DOI: 10.18137/cardiometry.2021.20.160166; <https://www.cardiometry.net/issues/no20-november-2021/hedonic-hunger>
- Mason, T. B., Dunton, G. F., Gearhardt, A. N., & Leventhal, A. M. (2020). Emotional disorder symptoms, anhedonia, and negative urgency as predictors of hedonic hunger in adolescents. *Eating behaviors*, 36, 101343. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101343>
- Mason, T. B., Smith, K. E., Lavender, J. M., & Leventhal, A. M. (2020). Longitudinal Prospective Association between Hedonic Hunger and Unhealthy Food and Drink Intake in Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9375. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249375>
- Mead, B. R., Boyland, E. J., Christiansen, P., Halford, J. C. G., Jebb, S. A., & Ahern, A. L. (2021). Associations between hedonic hunger and BMI during a two-year behavioural weight loss trial. *PloS one*, 16(6), e0252110. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252110>
- Mete, B., Keskin, L., Demirhindi, H. (2024). The Role of Hedonic Hunger As a Moderator and Mediator in Older Adults Obesity. *European Journal of Geriatrics and Gerontology*, 6(2), 112-118. <https://doi:10.4274/ejgg.galenos.2024.2023-12-1>
- Meule, A., Hermann, T., & Kübler, A. (2014). A short version of the Food Cravings Questionnaire-Trait: The FCQ-T-reduced. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 190. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00190>

- Miller, A. C., Polgreen, L. A., Segre, E. M., & Polgreen, P. M. (2020). Variations in Marginal Taste Perception by Body Mass Index Classification: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(1), 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.05.018>
- Monteleone, P., Piscitelli, F., Scognamiglio, P., Monteleone, A. M., Canestrelli, B., Di Marzo, V., & Maj, M. (2012). Hedonic eating is associated with increased peripheral levels of ghrelin and the endocannabinoid 2-arachidonoyl-glycerol in healthy humans: a pilot study. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 97(6), E917–E924. <https://doi.org/10.1210/jc.2011-3018>
- Mostafavi-Darani, F., Daniali, S. S., & Azadbakht, L. (2013). Relationship of body satisfaction, with nutrition and weight control behaviors in women. *International journal of preventive medicine*, 4(4), 467–474.
- Mucuk, S., & Öz, M. (2015). Tüketici satın alma davranışı kapsamında hedonik (hazcı) tüketimin plansız alışveriş üzerine etkilerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı.
- Müftüoğlu, S., Kızıldaş, G., & Akçıl Ok, M. (2017). Majör depresyon hastaları için “aşırı besin isteği” ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 2(1), 13-22. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2016-54418>
- Naja, L., & Hamadeh, R. (2018). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: A multi-level framework for action. *Sustainability*, 10(9), 3183. <https://doi.org/10.3390/su10093183>
- Okuno, M. N. (2011). *Sidgwick and contemporary utilitarianism*. New York: Palgrave Macmillan.

- Özsaçmacı, B., Yener, D., Dursun, T., 2019, Hedonizm, Hedonik Tüketim Ve Tüketimde Materyalist Eğilimler Üzerine Bir Araştırma, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 54(1), 71-88
- Papadimitriou, A., Foscolou, A., Itsiopoulos, C., Thodis, A., Kouris-Blazos, A., Brazionis, L., Sidossis, A. C., Polychronopoulos, E., Kokkinos, P., Panagiotakos, D., & Sidossis, L. S. (2023). Adherence to the Mediterranean diet and successful aging in Greeks living in Greece and abroad: The epidemiological Mediterranean Islands Study (MEDIS). *Nutrition and Health*, 29(2), 287–295. <https://doi.org/10.1177/02601060211072363>
- Papies, E., Stroebe, W., & Aarts, H. (2007). Pleasure in the mind: Restrained eating and spontaneous hedonic thoughts about food. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 810-817. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.08.001>
- Parker, M. N., Wilkinson, M. L., Hunt, R. A., Ortiz, A., Manasse, S. M., & Juarascio, A. S. (2022). Eating expectancies and hedonic hunger among individuals with bulimia-spectrum eating disorders who plan binge-eating episodes. *The International journal of eating disorders*, 55(1), 120–124. <https://doi.org/10.1002/eat.23628>
- Pearcey, S. M., & Zhan, G. Q. (2018). A comparative study of American and Chinese college students' motives for food choice. *Appetite*, 123, 325–333. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.011>
- Potvin Kent, M., Pauzé, E., Roy, E. A., de Billy, N., & Czoli, C. (2019). Children and adolescents' exposure to food and beverage marketing in social media apps. *Pediatric obesity*, 14(6), e12508. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12508>
- Prescott, J., Laing, D., Bell, G., Yoshida, M., Gillmore, R., Allen, S., Yamazaki, K., Ishii, R. (1992). Hedonic responses to taste solutions: A cross-cultural study of Japanese and Australians. *Chemical Senses*, 17(6), 801–809. <https://doi.org/10.1093/chemse/17.6.801>

- Ribeiro, G., Camacho, M., Santos, O., Pontes, C., Torres, S., & Oliveira-Maia, A. J. (2018). Association between hedonic hunger and body-mass index versus obesity status. *Scientific Reports*, 8, Article 5857. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-23988-x>
- Saçtı, T., Koç, G., Gödek, Ş., Gözün, M., & İlyasoğlu, H. (2022). Hedonic Hunger Level of Health Science Students: Cross-Sectional Research. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*.
- Şahin, A., & Özer, B. Ş. (2005). Beslenme kültüründeki farklılıkların bayan tüketicilerin gıda ürünleri satın alma davranışları üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(3), 53–71.
- Şarahman Kahraman, C., & Akçıl Ok, M. (2022). Hedonic hunger status and related factors in adults. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2099–2106. <https://doi.org/10.1111/ppc.13036>
- Sato, W., Rymarczyk, K., Minemoto, K., Wojciechowski, J., & Hyniewska, S. (2019). Cultural moderation of unconscious hedonic responses to food. *Nutrients*, 11(11), Article 2832. <https://doi.org/10.3390/nu11112832>
- Say, Y. H., Nordin, M. S., & Ng, A. L. O. (2024). Cross-sectional association study of hedonic hunger, self-control, cognitive distortion, and well-being with adiposity measures among a sample of urban Malaysian adults. *BMC Psychology*, 12, Article 193. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01680-2>
- Şengün, H. İ., & Karahan, M. (2013). Hedonik (Hazcı) Tüketim Alışkanlıkları Ve Tüketicileri Bu Tür Alışkanlıklara Motive Eden Nedenler. *Dicle Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(4), 13-26.
- Senol, E., & Mohammad, H. (2024). Current perspectives on brain circuits involved in food addiction-like behaviors. *Journal of Neural Transmission*, 131(4), 475–485. <https://doi.org/10.1007/s00702-023-02732-4>

- Souza Olegario, L., Estevéz, M., González-Mohino, A., Madruga, M. S., & Ventanas, S. (2021). Cross-cultural emotional response to food stimuli: Influence of consumption context. *Food research international (Ottawa, Ont.)*, 142, 110194. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2021.110194>
- Sproesser, G., Ruby, M. B., Arbit, N., Akotia, C. S., Alvarenga, M. D. S., Bhangaokar, R., Furumitsu, I., Hu, X., Imada, S., Kaptan, G., Kaufer-Horwitz, M., Menon, U., Fischler, C., Rozin, P., Schupp, H. T., & Renner, B. (2022). Similar or different? Comparing food cultures with regard to traditional and modern eating across ten countries. *Food research international (Ottawa, Ont.)*, 157, 111106. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2022.111106>
- Subawa, N. S., Widhiasthini, N. W., Pika, P. A. T. P., & Suryawati, P. I. (2020). Hedonism on the behavior of consumer society as a global cultural transformation. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 7(2), 59–70. <https://doi.org/10.21744/irjmis.v7n2.878>
- Sulmont-Rossé, C., Drabek, R., Almli, V. L., van Zyl, H., Silva, A. P., Kern, M., McEwan, J. A., & Ares, G. (2019). A cross-cultural perspective on feeling good in the context of foods and beverages. *Food Research International*, 115, 292–301. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2018.12.012>
- Tanrıverdi, G., & Öztürk, D. (2019). The nutritional habits of foreign students in Turkey: A cross-sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1505–1514. <https://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/29.tanriverdi1.pdf>
- Taquet, M., Quoidbach, J., de Montjoye, Y. A., Desseilles, M., & Gross, J. J. (2016). Hedonism and the choice of everyday activities. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(35), 9769–9773. <https://doi.org/10.1073/pnas.1519998113>

- Taş, F., & Gezer, C. (2022). The relationship of hedonic hunger with food addiction and obesity in university students. *Eating and weight disorders: EWD*, 27(7), 2835–2843. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01436-0>
- Torrìco, D. D., Fuentes, S., Gonzalez Viejo, C., Ashman, H., & Dunshea, F. R. (2019). Cross-cultural effects of food product familiarity on sensory acceptability and non-invasive physiological responses of consumers. *Food research international (Ottawa, Ont.)*, 115, 439–450. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2018.10.054>
- Traş, Z., & Gökçen, G. (2021). Yeme Arzusu Ölçeği Kısa Formunun Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 200–215.
- Vaillancourt, C., Bédard, A., Bélanger-Gravel, A., Provencher, V., Bégin, C., Desroches, S., & Lemieux, S. (2019). Promoting Healthy Eating in Adults: An Evaluation of Pleasure-Oriented versus Health-Oriented Messages. *Current developments in nutrition*, 3(5), nzz012. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzz012>
- Watts, A. G., Kanoski, S. E., Sanchez-Watts, G., & Langhans, W. (2022). The physiological control of eating: signals, neurons, and networks. *Physiological reviews*, 102(2), 689–813. <https://doi.org/10.1152/physrev.00028.2020>
- Weijers, D. M. (2012). Hedonism and happiness in theory and practice. Open Access Te Herenga Waka-Victoria University of Wellington. <https://doi.org/10.26686/wgtn.16999876.v1>
- Werle, C., & Cuny, C. (2012). The boomerang effect of mandatory sanitary messages to prevent obesity. *Marketing Letters*, 23, 1–7. <https://doi.org/10.1007/s11002-012-9195-0>
- Xu, K., Zhang, B., Liu, Y., Mi, B., Wang, Y., Shen, Y., Shi, G., Dang, S., Liu, X., & Yan, H. (2022). Staple Food Preference and Obesity Phenotypes: The Regional Ethnic

Cohort Study in Northwest China. *Nutrients*, 14(24), 5243.
<https://doi.org/10.3390/nu14245243>

Yassıbaşı, E., Bölükbaşı, H., Turan, İ. E., Demirel, A. M., & Gürler, E. (2024). Hedonic hunger, food addiction, and night eating syndrome triangle in adolescents and its relationship with body mass index. *Journal of eating disorders*, 12(1), 25.
<https://doi.org/10.1186/s40337-024-00980-7>

Yeomans, M. R., Blundell, J. E., & Leshem, M. (2004). Palatability: response to nutritional need or need-free stimulation of appetite?. *The British journal of nutrition*, 92 Suppl 1, S3–S14. <https://doi.org/10.1079/bjn20041134>

Yıldız, Ahmet. “Hedonist Değer Anlayışının Eleştirisi”. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21/40 (Aralık 2019), 323-348.
<https://doi.org/10.17335/sakaifd.608449>.

Yılmaz, C. S., & Saka, M. (2019). Yetişkin Profesyonel Erkek Futbolcuların Hedonik Açlık ve Beslenme Durumlarının Belirlenmesi. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 47(2), 40–49. <https://doi.org/10.33076/2019.BDD.1031>