

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANA BİLİM DALI
PAZARLAMA BİLİM DALI**

**TÜKETİCİLERİN FONKSİYONEL GIDALARA YÖNELİK TUTUM VE
NİYETİ ÜZERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM TARZININ ETKİSİ**

Yasemin KOCAER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2024

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANA BİLİM DALI
PAZARLAMA BİLİM DALI**

**TÜKETİCİLERİN FONKSİYONEL GIDALARA YÖNELİK TUTUM VE
NİYETİ ÜZERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM TARZININ ETKİSİ**

Yasemin KOCAER

**Danışman: Prof. Dr. FATMA DEMİRCİ OREL
Jüri Üyesi: Prof. Dr. HİLAL İNAN
Jüri Üyesi: Doç.Dr. MELTEM CANOĞLU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2024

ukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu alışma, jürimiz tarafından İşletme Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Fatma DEMİRCİ OREL
(Danışman)

ye: Prof. Dr. Hilal İNAN

ye: Doç.Dr. Meltem CANOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ğretim elemanlarına ait olduklarını onaylıyorum.

.../.../2024

Prof. Dr. Hüseyin GÜLER
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, izelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. / / 2024

Yasemin KOCAER

ÖZET

TÜKETİCİLERİN FONKSİYONEL GIDALARA YÖNELİK TUTUM VE NİYETİ ÜZERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM TARZININ ETKİSİ

Yasemin KOCAER

Yüksek Lisans Tezi, İşletme Ana Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Fatma DEMİRCİ OREL

Mayıs 2024, 79 sayfa

Zamanla hızlı ve düzensiz yaşam tarzlarındaki artış, bu yaşam tarzına uyum sağlayan, anında hazır olabilen işlem görmüş paketli gıdaların insanlar tarafından yoğun bir şekilde tüketilmesine yol açmıştır. Üretimi esnasında besin değerleri zarar gördüğü için eksik beslenmeye yol açan bu gıdalar, insanların tansiyon, kalp, şeker, kanser ve obezite gibi ciddi rahatsızlıklara sahip olmasına neden olmuştur. Bu ciddi rahatsızlıklardan kurtulmak için verilen çabalar sonucunda gıdaların unutulmuş şifa veren özelliği yeniden keşfedilmiş ve temel besin ihtiyacını karşılayanın ötesinde vücuda ek faydalar sağlayan fonksiyonel gıdalara yönelik artan bir ilgi oluşmaya başlamıştır. Artan sağlık bilinciyle beraber sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının benimsenmesi sonucunda fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halini destekleyen sağlıklı yaşam tarzı ve fonksiyonel gıdalar arasındaki yakın ilişki dikkat çeken bir konu haline gelmiştir. Bu nedenle, tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik tutum ve niyeti üzerinde sağlıklı yaşam tarzının etkisinin ortaya çıkarılmasının amaçlandığı bu tez çalışması gerçekleştirilmiştir.

Araştırma verileri Adana ilinde yaşayan, farklı sosyo-ekonomik özelliklere sahip 421 katılımcıdan çevrimiçi ve yüz yüze anket yöntemiyle elde edilmiş ve verilerin analizinde betimleyici analiz, araştırma modelinin test edilmesinde ise basit ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre, tüketicinin sağlıklı yaşam tarzının fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları olumlu bir şekilde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca fonksiyonel gıdalara yönelik tutumların bu gıdaları tüketme niyetini etkilemesinin yanında tüketicinin sağlıklı yaşam tarzının da bu gıdaları tüketme niyetini olumlu bir şekilde etkilediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı yaşam tarzı, fonksiyonel gıdalar, tutumlar, niyetler, yaşam tarzları.



ABSTRACT**THE EFFECT OF HEALTHY LIFESTYLE ON CONSUMERS' ATTITUDE
AND INTENTION TOWARDS FUNCTIONAL FOODS****Yasemin KOCAER****Master Thesis, Department of Business Administration****Supervisor: Prof. Dr. Fatma DEMİRCİ OREL****May 2024, 79 pages**

Over time, the increase in fast and irregular lifestyles has led to the intense consumption of processed packaged foods that adapt to this lifestyle and can be ready instantly. These foods, which cause malnutrition because their nutritional values are damaged during production, have caused people to suffer from serious diseases such as blood pressure, heart disease, diabetes, cancer and obesity. As a result of the efforts to get rid of these serious diseases, the forgotten healing properties of foods have been rediscovered and an increasing interest has begun to emerge in functional foods that provide additional benefits to the body beyond meeting basic nutritional needs. As a result of increasing health awareness and the adoption of healthy lifestyle behaviors, the close relationship between a healthy lifestyle and functional foods that support complete physical, mental and social well-being has become a noteworthy issue. For this reason, this thesis study was carried out, aiming to reveal the effect of a healthy lifestyle on consumers' attitudes and intentions towards functional foods.

Research data was obtained from 421 participants with different socio-economic characteristics living in Adana province, using online and face-to-face survey methods. Descriptive analysis was used to analyze the data, and simple and multiple regression analysis was used to test the research model.

According to the results obtained in the research, it was determined that the healthy lifestyle of the consumer positively affected the attitudes towards functional foods. In addition, it has been determined that attitudes towards functional foods affect the intention to consume these foods, and the healthy lifestyle of the consumer also positively affects the intention to consume these foods.

Key Words: Healthy lifestyle, functional foods, attitudes, intentions, lifestyles.

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasında tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik tutum ve niyeti üzerinde sağlıklı yaşam tarzının etkisi belirlenmeye çalışılmıştır.

Yüksek lisans eğitimimin başından sonuna kadar her daim desteği, yardımı ve birikimi ile yanımda olan kıymetli hocam sayın Prof.Dr. Fatma Demirci OREL'e gösterdiği ilgi ve anlayış için sonsuz teşekkür ederim.

Her koşulda yanımda olan ve tüm eğitim hayatım boyunca beni hep destekleyen babam Behsat KOCAER ve annem Meryem KOCAER'e; hayatımın her önemli aşamasında fikirleri, desteği ve yardımlarıyla hep yanımda olan ve bana hep inanan abim Mesut KOCAER'e çok teşekkür ederim.

Ayrıca değerli arkadaşım Fatma Zehra ATASOY'a her daim beni destekleyip yanımda olduğu için çok teşekkür ederim.

Yasemin KOCAER

Adana / 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET	Sayfa iv
ABSTRACT.....	vi
ÖN SÖZ	vii
KISALTMALAR	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
EKLER LİSTESİ.....	xv

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırma Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırma Konusunun Önemi	4
1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları.....	5

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Tüketici Davranışı Kavramı.....	6
2.2. Tüketici Davranışlarını Etkileyen Faktörler	6
2.2.1. Psikolojik Faktörler	6
2.2.2. Sosyo-Kültürel Faktörler	7
2.2.3. Demografik ve Kişisel Faktörler	8
2.3. Tüketici Tutumları ile Tüketici Satın Alma Davranışı Arasındaki İlişki	9
2.4. Tüketici Satın Alma Niyeti ile Tüketici Satın Alma Davranışı Arasındaki İlişki ...	11

BÖLÜM III

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

3.1. Yaşam Tarzı.....	12
3.2. Sağlıklı Yaşam Tarzı	12

3.2.1. Fiziksel Aktivite	14
3.2.2. Sağlıklı Beslenme.....	15

BÖLÜM IV

FONKSİYONEL GIDALAR

4.1. Fonksiyonel Gıdaların Tarihçesi ve Tanımı	17
4.2. Fonksiyonel Gıda Çeşitleri	19
4.3. Fonksiyonel Gıda Bileşenleri ve Sağlığa Faydaları.....	20
4.4. Dünya’da ve Türkiye’de Fonksiyonel Gıda Pazarı.....	21
4.5. Fonksiyonel Gıda Tutum, Niyet ve Satın Alma Davranışlarına Yönelik Dünya’da ve Türkiye’de Yapılmış Bazı Çalışmalar	23

BÖLÜM V

YÖNTEM VE BULGULAR

5.1. Araştırma Modeli ve Hipotezler	27
5.2. Ana Kütle ve Örneklem	30
5.3. Veri Toplama Yöntemi ve Aracı	30
5.4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler	31
5.5. Verilerin Analizi ve Bulgular	31
5.5.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin İstatistikler	32
5.6. Katılımcıların Kullandıkları Fonksiyonel Gıdalar ve Tüketim Sıklıkları.....	34
5.6.1. Katılımcıların Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Gösterdiği Tutumlara İlişkin İstatistikler.....	35
5.6.2. Katılımcıların Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışına İlişkin İstatistikler	41
5.6.3. Katılımcıların Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyetine İlişkin İstatistikler	42
5.6.4. Geçerlilik ve Güvenirliliğe İlişkin Bulgular	43
5.6.5. Hipotez Testleri ve Sonuçları	46
5.6.5.1. Sağlıklı Yaşam Tarzı ve Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar Arasındaki İlişki.....	47
5.6.5.2. Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar ve Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti Arasındaki İlişki	48
5.6.5.3. Sağlıklı Yaşam Tarzı ve Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti Arasındaki İlişki .	50

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç	53
6.2. Öneriler	55
KAYNAKÇA.....	58
EKLER	68
ÖZGEÇMİŞ	79



KISALTMALAR

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

FDA: Amerika Birleşik Devletleri Gıda ve İlaç Dairesi

IFIC: Uluslararası Gıda Bilgi Konseyi

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Dünya Sağlık Örgütü Tarafından Farklı Yaş Gruplarına Yönelik Önerilen Fiziksel Aktivite Türleri	15
Tablo 2. Fonksiyonel Gıdalar.....	18
Tablo 3. Bazı Biyoaktif Gıda Bileşenleri, Bulundukları Gıda/Ürün Ve Sağlık Açısından Potansiyel Faydaları.....	21
Tablo 4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin İstatistikler(n:421)....	32
Tablo 5. Katılımcıların Kullandıkları Fonksiyonel Gıdalar ve Tüketim Sıklıkları(%)..	34
Tablo 6. Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Gösterilen Tutumların Fayda Boyutuna İlişkin İstatistikler	35
Tablo 7. Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Gösterilen Tutumların Gerekliklik Boyutuna İlişkin İstatistikler	37
Tablo 8. Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Gösterilen Tutumların Güven Boyutuna İlişkin İstatistikler	39
Tablo 9. Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Gösterilen Tutumların Güvenlik Boyutuna İlişkin İstatistikler	40
Tablo 10. Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışına İlişkin İstatistikler	41
Tablo 11. Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyetine İlişkin İstatistikler.....	42
Tablo 12. Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutum Ölçeği Faktör Analizi	44
Tablo 13. Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışları Güvenirlilik Analizi.....	46
Tablo 14. Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti Güvenirlilik Analizi.....	46
Tablo 15. Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışları ve Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar Regresyon Analizi.....	47
Tablo 16. Regresyon Modelinin İstatistiksel Anlamlılığı	47
Tablo 17. Regresyon Modelinin Beta Katsayısı ve Anlamlılık Düzeyi: Katsayılar ^a	48
Tablo 18. Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar ve Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti Regresyon Analizi	49
Tablo 19. Regresyon Modelinin İstatistiksel Anlamlılığı	49
Tablo 20. Regresyon Modelinin Beta Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri: Katsayılar ^a	49
Tablo 21. Sağlıklı Yaşam Tarzı ve Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti Regresyon Analizi.....	50

Tablo 22. Regresyon Modelinin İstatistiksel Anlamlılığı	50
Tablo 23. Regresyon Modelinin Beta Katsayısı ve Anlamlılık Düzeyi: Katsayılar ^a	51
Tablo 24. Araştırmanın Kabul Edilen Modeli.....	52



ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Gerekçeli eylem teorisi.....	10
Şekil 2. Araştırmanın modeli.....	27



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Fonksiyonel Gıda Tutum Ölçeği.....	68
Ek 2. Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışı Ölçeği	71
Ek 3. Fonksiyonel Gıda Niyet Ölçeği	72
Ek 4. Tüketicilerin Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutum ve Niyeti Üzerinde Sağlıklı Yaşam Tarzının Etkisini Belirlemeye Yönelik Anket Çalışması	73



BÖLÜM I

GİRİŞ

Kaliteli ve uzun bir yaşam sürebilmek için seçilen gıdaların besleyici özellikler taşıması büyük önem taşımaktadır. Çünkü yüksek besin kalitesine sahip gıdalar bir bakıma yüksek yaşam kalitesi ile eş değer sayılmaktadır. Geçtiğimiz yüzyılda görünüş açısından tüketiciyi cezbeden fakat besin değeri düşük gıda ürünleri üretilmiştir. Üretim aşamasında işlem görerek besleyici özelliğini kaybeden bu gıda ürünlerinin tüketilmesi eksik beslenmeye yol açarak çeşitli sağlık sorunlarına ve yanlış beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine neden olmuştur(Başer, 2002).

Tüketiciler, yiyecek seçimlerinin sağlıkları için sonuçları olabileceğini anlamaya başlamışlar ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için gıdanın sağlık yararlarına daha fazla dikkat eder hale gelmişlerdir (Pech-Lopatta, 2007; Goetzke vd., 2014. Aktaran: Kürkçü ve Dedeoğlu, 2022, s.1). Zamanla daha bilgili hale gelen tüketicilerin kaliteli ve sağlıklı yaşam hedeflerini sürdürebilmek için yaşadıkları sağlık sorunlarını tedavi ettirmek yerine önleyici tedbirler aldığı görülmektedir. Beslenme şekli ve besin tercihi bu konuda büyük bir öneme sahiptir. Beslenirken fiziksel ve ruhsal sağlığı koruyup geliştiren ve hastalık riskini azaltan fonksiyonel gıdalar bu konuda tercih edilen gıdalardır (Hasler vd., 2004; Roberfroid, 2000a; Pang vd., 2012; Stojanovic vd., 2013).

Fonksiyonel gıda; doğası gereği bileşenleri nedeniyle fonksiyonel olan, fonksiyonel bileşiği ilave edilen, sağlığa olumsuz etkisi olup bileşeni çıkarılan, sağlıklı olması adına bir veya daha fazla doğal bileşeni değiştirilen ve/veya içerdiği bir ya da daha fazla bileşenin biyoyararlanımı artırılan herhangi bir gıda olabilmektedir (Ashwell, 2002, s.5-6).

Fonksiyonel gıdalar fikri ilk olarak 1980'lerde Japonya'da artan sağlık hizmetleri maliyetlerine karşı bir çözüm olarak ortaya çıkmıştır. Sağlık ve Refah Bakanlığı (The Ministry of Health and Welfare), belgelenmiş sağlık faydaları olan belirli gıdaları onaylamak için kurulan düzenleyici sistem başlatmıştır. Bu sistemle ulaşılmak istenen amaç ise, ülkenin yaşlanan nüfusunun sağlığını iyileştirmektir(Henry,2010).

Tüketicilerin sağlıklı bir yaşama sahip olma isteği ve fonksiyonel gıdalara ilişkin farkındalıklarının da artmasıyla birlikte fonksiyonel özellik gösteren; enerji verici, kilo vermeyi sağlayıcı, soğuk algınlığı, kemik sağlığı ve bağışıklık sistemini güçlendirici birçok ürün grubu pazara sunulmaya başlanmıştır(Watson, 2003).

WHO(1999), sağlıklı yaşam tarzını, ciddi hastalık ve erken ölüm riskini azaltan bir yaşam tarzı olarak tanımlamaktadır. Fakat sağlıklı yaşamın sadece hastalıklardan korunmakla değil fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak da tam bir iyi oluş halinin sürdürülmesiyle mümkün olduğunu ifade etmektedir. Bu tanıma göre fonksiyonel gıdalar hem fiziksel hem de ruhsal olarak bireye iyi gelen hem de hastalık risklerini azaltan gıdalar olduğu için sağlıklı yaşam tarzını benimsemiş tüketicilerin bu gıdalara yönelik tutum, niyet ve satın alma davranışlarını etkileyebileceği düşünülebilir.

Sağlıklı yaşam tarzının tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik tutum, niyet ve satın alma davranışı üzerinde anlamlı bir etki oluşturup oluşturmadığına yönelik dünya genelinde yapılmış bazı çalışmalar bulunmaktadır(Chen, 2011; Barcellos ve Lionello 2011; Küster Boluda ve Vidal Capilla, 2017; Landström vd., 2009; Di Pasquela vd., 2011).

Bu bilgilerden hareketle tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik tutum ve niyeti üzerinde sağlıklı yaşam tarzının etkisinin farklı örneklem grupları üzerinde nasıl gerçekleştiğini belirleyebilmek ve ilgili alan yazına daha fazla katkıda bulunmak açısından bu araştırma önem taşımaktadır.

Tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik tutum ve niyeti üzerinde sağlıklı yaşam tarzının etkisini belirleyebilmeyi amaçlayan bu çalışma altı bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın ilk bölümü giriş bölümünden oluşmaktadır. Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi ve sınırlılıklarına değinilmiştir. İkinci bölümde tüketici davranışlarına ve tüketici davranışlarını etkileyen faktörlere; üçüncü bölümde sağlıklı yaşam tarzı ve önemine; dördüncü bölümde fonksiyonel gıdaların tanımı ve tarihçesi, fonksiyonel gıda bileşenleri, çeşitleri ve sağlığa yararları ile Dünya ve Türkiye'deki mevcut durumu ve fonksiyonel gıda tutum, niyet ve satın alma davranışına yönelik Dünya'da ve Türkiye'de yapılmış bazı çalışmalara yer verilmiştir. Beşinci bölüm, araştırmayı nihai sonuca götürecek olan nicel araştırma aşamalarından oluşmaktadır. Bu kapsamda araştırma modeli, hipotezleri, ana kütle ve örnekleme, veri toplama yöntemi, araştırmada kullanılan ölçekler, analizler ve analize yönelik bulgular kapsamlı bir şekilde açıklanmıştır. Son olarak altıncı bölümde ise araştırmanın sonucu ve sonuca dayalı önerilere yer verilmektedir.

1.1. Araştırma Problemi

Fonksiyonel gıda kavramı geçtiğimiz son 40 yıldır konuşulup gündemde olmasına rağmen yeni bir kavram değildir, tarihi çok daha eskilere dayanmaktadır (Özkaya, 2021). İnsanlar çok eski zamanlardan beri gıdaların şifa özelliğini keşfetmişlerdir. Günümüzde bu şifa özelliğine sahip olan ve fonksiyonel gıdalar olarak adlandırılan gıdalara tüketicilerin çok daha fazla ilgi gösterdikleri görülmektedir. Bu ilginin sebepleri arasında tüketicilerin günden güne bilinçlenmesi ve fonksiyonel gıdaların sağlık üzerindeki etkilerinin kanıtlanmasıyla hastalıkların oluşmasını engellemek ve daha sağlıklı bir şekilde yaşamaya imkan vermesi sayılabilir.

Tüketicileri bu gıdalara yönelten sebepleri daha iyi anlamak, sağlıklı yaşam tarzının bu gıdaları tüketme konusunda nasıl bir tutum oluşturduğuna karar vermek açısından bu araştırmanın yapılmasının fonksiyonel gıda markalarına, geliştiricilerine, pazarlama araştırmacılarına ve literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle belirlenen araştırma soruları şunlardır:

- Sağlıklı yaşam tarzı fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları nasıl etkiler?
- Fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlar fonksiyonel gıda tüketme niyetini nasıl etkiler?
- Sağlıklı yaşam tarzı fonksiyonel gıda tüketme niyetini nasıl etkiler?

1.2. Araştırmanın Amacı

Son yıllarda tüketicilerin sağlığa yönelik artan endişesi ve diyetin sağlığı doğrudan etkilemesi nedeniyle fonksiyonel gıdaların yükselişi sağlıklı alışkanlıklarda önemli bir rol oynamıştır. Tüketicilerin yaşadıkları sağlık sorunları ve daha bilinçli tüketiciler olmaya başlamaları ile birlikte gıda seçimleri konusunda daha dikkatli oldukları görülmektedir.

Chen'in (2011), Tayvan'da gerçekleştirdiği çalışma, sağlık bilinci ve sağlıklı yaşam tarzının bir arada bulunmasının bu gıdaları tüketme istekliliğine etki ettiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca Barcellos ve Lionello (2011), tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketiminde tutum, niyet ve motivasyon kaynaklarını araştırmak için Güney Brezilya'da yaptığı çalışmada sağlığı korumak ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürebilmek gibi amaçlarla bu gıdaların tüketildiği sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan Küster Boluda ve Vidal Capilla(2017), İspanya'da yaptıkları çalışmada sağlıklı yaşam tarzının tutumlar

üzerinde önemli bir etki oluşturmamasına rağmen bu gıdaları tüketme isteğini olumsuz bir şekilde etkilediğini tespit etmiştir. Öncebe ve Demircan(2019) ise tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörleri araştırdıkları çalışmada, tüketicilerin gıda seçim kararında etkili olan en önemli faktörün sağlık faydası olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu tez çalışmasının temel amacı, sağlıklı yaşam tarzı ve fonksiyonel gıda arasındaki ilişki, fonksiyonel gıdalara yönelik tutumların sağlıklı yaşam tarzı düşüncesinden nasıl etkilendiği, tüketici tutumlarının ve sağlıklı yaşam tarzının fonksiyonel gıda tüketme niyeti üzerinde ne tür etkiler oluşturduğunun belirlenmesidir. Bu sayede alan yazına katkıda bulunmak ve fonksiyonel gıda markalarının daha etkili pazarlama stratejileri geliştirmelerine destek olmak amaçlanmıştır.

1.3. Araştırma Konusunun Önemi

Sağlıklı beslenmenin yolu uygun bir diyetle mümkün olmakta ve bunun için de besin yoğunluğuna sahip doğal ürünlere ihtiyaç duyulmaktadır. Fakat bu besin yoğunluğuna sahip doğal ürünlere ulaşmak mevcut yaşam tarzları yüzünden pek mümkün olmamaktadır. Bunun yerine bu yaşam tarzlarını destekleyen fast food denilen hızlı ve paketli gıdalar kolay ulaşımından dolayı tercih edilmektedir. Ancak son yıllarda bu tür gıdaların mevcut fayda ve zararlarının anlaşılması sayesinde vücut fonksiyonlarını destekleyebilecek gıdaların elde edilmesi mümkün hale gelmiştir. İşte bu gıdalar fonksiyonel gıdalar olarak bilinmektedir(Gıda ve Beslenme Derneği,2017).

Tüketicilerin sağlıklı yaşam tarzının fonksiyonel gıda tutum ve niyeti üzerinde etkisini belirlemeye yönelik yapılan çalışmalar literatürde yer almakla fakat Türkiye’de konuyla ilgili yapılmış çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Diğer yandan, fonksiyonel gıdalara yönelik tüketici bilinci gelişmekte ve fonksiyonel gıdaların pazardaki payı Türkiye’de gün geçtikçe artmaktadır. Bu pazar, Amerika veya Avrupa ülkelerinde olduğu kadar büyük olmasa da yakın gelecekte fonksiyonel gıda pazarının genişleme ihtimali oldukça yüksektir. Bu nedenle Türk tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik tutum ve niyetlerini sağlıklı yaşam tarzı davranışları üzerinden ölçerek tepkilerini öğrenebilmek bu konuda alan yazına ve uygulayıcılara katkı sağlama potansiyeli açısından büyük önem taşımaktadır.

1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırmanın ilk kısıtı, tüm anakütleye ulaşmak mümkün olmadığından Adana ilini kapsayacak şekilde sınırlandırılmış olmasıdır. Bu sebeple Türkiye için bir genelleme yapılamayacaktır. Ayrıca anakütlenin özelliğinden ötürü tüketiciler listelenmeyeceği için örneklemin seçiminde kolayda örnekleme yöntemlerinden faydalanılmıştır. Araştırma 18 yaş ve üzeri 450 kişiden oluşan kadın ve erkek katılımcının yer aldığı bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Tüketici Davranışı Kavramı

Tüketici kişisel ve yakın çevresinin dilek, ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda pazarlama bileşenlerini satın almaya karar veren ya da satın alma potansiyeline sahip olan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Karabulut, 1989, s.15).

Tüketici davranışları, bireylerin ya da grupların istek, ihtiyaç ve beklentilerini karşılamak amacıyla ürün ve hizmetlerin seçilip satın alınarak kullanılması ve tüketilmesini kapsayan çalışmalar bütünüdür (Terkan, 2011). Benzer şekilde, Altunışık vd. (2007), tüketicinin ihtiyaç olduğuna karar verdiği bir ürün ya da hizmeti satın alıp kullanması ve sağladığı faydayı değerlendirmesi süreci olarak ifade etmektedir.

2.2. Tüketici Davranışlarını Etkileyen Faktörler

Tüketici davranışlarını etkileyen ve tüketicilerin davranışlarını anlamayı kolaylaştıran faktörler bulunmaktadır. Psikolojik, sosyo-kültürel ve kişisel faktörler bu faktörler arasında yer almaktadır. Bu başlık altında konuya ilişkin psikolojik, sosyo-kültürel, demografik ve kişisel faktörlere yer verilmektedir.

2.2.1. Psikolojik Faktörler

Tüketici davranışlarını etkileyen psikolojik faktörler arasında temel olarak güdülenme, algılama, öğrenme, kişilik, tutum ve inançlar yer almaktadır.

İnsan eylemlerini yönlendiren faktörler arasında düşünceler, umutlar, inançlar, arzular, ihtiyaçlar ve korkular yer alır ve bu faktörlere "güdü" denir (Çeltek, 2004).

Güdülenme ise bir bireyin harekete geçmesini sağlayan iç ve dış uyarıcıların etkisiyle eyleminin yönünü, gücünü ve öncelik sırasını belirleme süreci olarak ifade edilmektedir (Köseoğlu, 2002.)

Algılama, bireyin beş duyu organı ve sezgileri aracılığıyla herhangi bir uyarıcıyı anlayıp yorumlaması, tanıması, tanımlaması ve açıklaması olarak ifade edilmektedir. Diğer bir ifadeyle, kişinin dışarıdan gelen uyarıcıyı, kendisi için anlamlı olacak şekilde yorumlamasıdır (Karafakıoğlu, 2006).

Öğrenme, bireyin tekrar ya da yaşantı sonucu davranışında meydana gelen

devamlılığı olan değişiklikler olarak ifade edilmektedir(Morgan,2009). Öğrenme sürecinde, edinilen tüketim bilgileri ve deneyimler bireyin satın alma davranışına kılavuz etmektedir. Kişinin gerek kendisine yönelik gerekse de çevresine yönelik tutum ve yargıları, öğrenme sonucu oluşan tecrübenin bir sonucudur (Tavşancı, 1991).

İnançlar, kişilerin herhangi bir şeyle ilgili tamamlayıcı düşünceleridir. Bu düşüncelerle birlikte, tutumlar da kişilerin nesne veya ortamlara yönelik olumlu veya olumsuz tepkilerini belirler. Ayrıca, tutumlar ve inançlar bireylerin satın alma kararlarını doğrudan etkiler(Odabaşı ve Barış, 2007).

Bir bireyi diğerlerinden ayıran tüm düşünce, duygu ve davranış özelliklerine kişilik denir. Bireyin alışkanlıkları, algılamaları, tarzları, olaylara ve çevreye bakış açıları ayırt edici özellikleridir (Sheth ve Howard, 1969, s.350). Kişilik, genel bir ifadeyle bir kişinin kendine güvenmesi, bağımsız olması, başkaları ile birlikte olmayı sevmesi ve başkalarına saygılı olup çevresine kolayca adapte olabilmesi gibi özelliklerle açıklanmaktadır. Doğru bir şekilde tespit edilerek kişilik ve marka tipleri ile arasında bir bağ ya da ilişki kurulabilirse, tüketici davranışlarını analiz ederken faydalı bir değişken rolü üstlenebilir (Kotler, 2000).

2.2.2. Sosyo-Kültürel Faktörler

Tüketici davranışlarını etkileyen faktörler arasında belirgin bir yere sahip olan sosyo-kültürel faktörler, kültür, sosyal sınıf, referans grupları ve aile gibi önemli kavramlar ve yapıları içermektedir.

Kültür, insanlar tarafından oluşturulan ve bir nesilden diğerine aktarılan değerler, davranışlar ve fikirlerin bir bütünüdür(Mert,2001). Kültür, tüketicilerin satın alma davranışları üzerinde tartışılmaz bir etkiye sahiptir. Kişi kültürünün ürünüdür ve kültürel faktörler yaşamımızın önemli bir bölümünü oluşturduğu için satın alma kararlarını da etkilemektedir. Ne yeneceği, ne giyileceği, nerede yaşanacağı, nereye seyahat edileceği gibi birçok konu büyük ölçüde kültürel faktörler tarafından belirlenir. Ayrıca, farklı kültürel ortamlarda yetişen bireyler, farklı olaylarda farklı davranışlar sergileyebilir. Bu da toplumun farklı kesimlerinde insanların birbirinden farklı davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir(Penpece, 2006).

Yaşanan hayat tarzı, toplumda gördükleri saygı ve gelir düzeyi gibi özellikler bakımından birbirinden farklılaşan geniş insan kümeleri, sosyal sınıf olarak adlandırılmaktadır. Aralarında kesin net sınırlar olmayan farklı sosyal sınıflar içerisindeki

bireyler, üst sınıfa yükselebildiği gibi alt sınıfa da düşebilmektedir (Mucuk, 2009).

Referans grupları kişiyi kimi zaman yeni bir davranışa yönlendirdiği gibi kimi zaman da yeni bir hayat tarzına yönlendirebilmektedir. Ayrıca referans grupları, kişilerin tutumlarını, benliğini ve ürün marka tercihlerini şekillendirebilmektedir. Pazarlamacılar referans grubunun tüketici üzerindeki etkisini iyi gözlemleyip analiz ederek bundan faydalanmaya çabalar (Kotler, 2000). Sonuç olarak, referans grubu olarak adlandırılan insanlar, bireyin bir konudaki tutum ve davranış geliştirme süreçlerinde etkisi olan gerçek ya da hayali, kişi ya da gruplar olarak ifade edilmektedir(Mucuk, 2009).

Aile, üyeleri arasındaki etkileşimin en yoğun olduğu gruptur. Aile; evlilik bağı ile başlayan, akrabalık ve sosyal bağlar ile birbirlerine bağlanan, farklı rollere sahip, birbirlerini etkileyen, genellikle aynı evde yaşayan bireylerden oluşan, hem kazanan hem de tüketen bir birimdir (Günindi ve Giren, 2011, s.351). Aileler, yaşam döngüleri sebebiyle farklı tüketim eğilimi içinde olabilmektedir. Benzer hane tipine sahip ailelerin benzer tüketim özellikleri gösterdiği görülmektedir(Levy ve Lee, 2004).

2.2.3. Demografik ve Kişisel Faktörler

Demografik ve kişisel faktörler, tüketici davranışlarını etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Demografik ve kişisel faktörler arasında yaş, gelir, eğitim, ilgi alanları, yaşam tarzı, sağlık ve çevresel duyarlılık gibi önemli unsurlar yer almaktadır. Bakshi (2012) tarafından ifade edilen bir tanıma göre, birçok faktör insanların davranışlarını etkilemektedir. Tüketiciler, yaş, gelir, eğitim, ilgi alanları ve diğer değişkenler açısından büyük bir çeşitlilik göstermekte ve bu çeşitlilik, tüketicilerin satın alma kararlarını etkilemektedir.

Tüketici davranışlarını etkileyen demografik ve kişisel faktörler arasında sağlık ve yaşam tarzı da bulunmaktadır. Bu çalışmada, konuyla doğrudan ilişkisi olduğundan dolayı, demografik ve kişisel faktörler içerisinde sağlık ve yaşam tarzına değinilmiştir. Örnek vermek gerekirse, et tüketen bir kişinin kendisine gut (protein hastalığı) teşhisi konulduktan sonra et tüketimi yapmaması ya da otomobile ilgisi olan bir kimsenin gözlerini kaybetmesinden sonra tüketicinin davranışlarının bundan etkilenmesi örnek olarak gösterilebilir(Durmaz vd., 2011). Çok fazla yağlı yemekler tüketen ve yemeklerde katı yağ gibi zararlı yağlar kullanan bireyin geçirdiği MI (Miyokart İnfarktüsü) rahatsızlığından sonra bu tür zararlı yağ çeşitlerini bir daha satın almaması sağlığın etkili olduğu diğer bir tüketici satın alma davranışı örneğidir(Bulut ve Şengül, 2020). Bu

nedenle sağlık, tüketici davranışlarını etkileyen önemli bir faktördür.

Diğer yandan, yaşam tarzı geniş anlamda bireyin boş zamanını nasıl geçirdiği, etrafında önem verdiği şeylerin neler olduğu, dünyadaki olaylar ve kendisi hakkında neler düşündüğünün bir modelidir. Kısacası bireyin faaliyetleri, ilgi alanları ve fikirleridir (Lin, 2003, s.5)

Yaşam tarzı bireyin zaman ve parasını harcama yöntemindeki önemli bir faktördür. Bireylerin sahip olduğu yaşam tarzı geçmiş deneyimlerinden, demografik özelliklerinden, inanç ve tutumlarından, kişiliğinden etkilenmektedir. Aynı gelir ve eğitim düzeyine sahip, aynı kültürde yetişmiş bireyler bile farklı yaşam tarzına sahiptir. Bu sebepten dolayı yaşam tarzı, grup özelliklerinin belirlenmesine yardımcı olmaktadır. Çünkü benzer yaşam tarzı grubunda olan bireylerin tutumları, inançları, yaşama biçimleri, hayat görüşleri, ihtiyaç ve istekleri benzerdir(Erciş vd., 2007, s.282)

2.3. Tüketici Tutumları ile Tüketici Satın Alma Davranışı Arasındaki İlişki

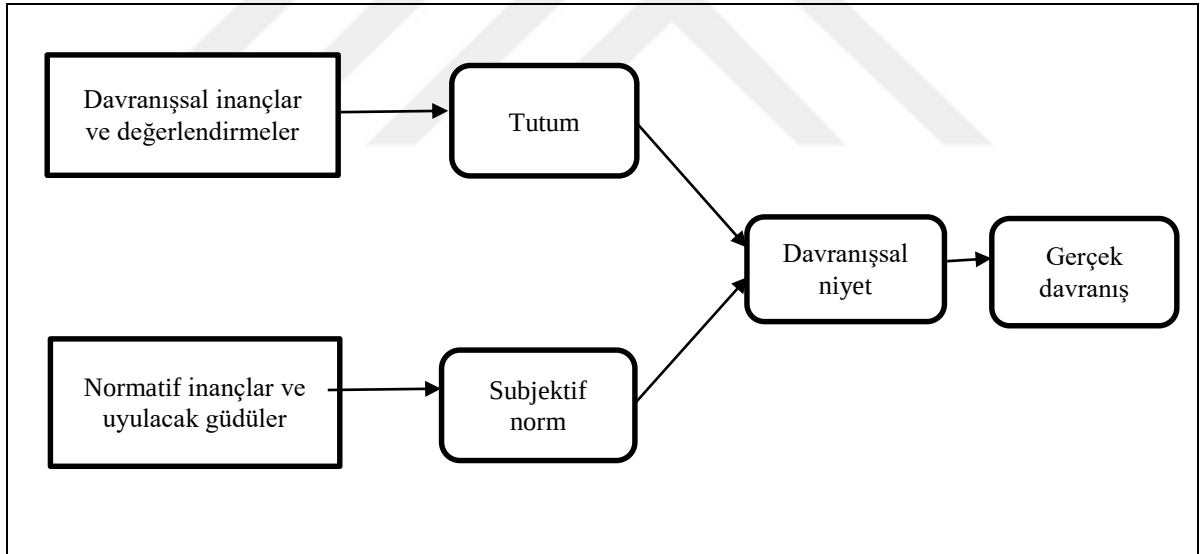
Ajzen (2005), tutumu insanların herhangi bir kişi, nesne ya da olay gibi birçok konu hakkında gösterdikleri olumlu ya da olumsuz eğilimler olarak açıklamaktadır. Finlay vd. 'ne (2002) göre ise bir davranışa yönelik tutumlar kişinin o davranışı gerçekleştirmeye ne kadar istekli olduğu ile ilişkilidir.

Katz(1960) tutumları; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öge olarak açıklamaktadır. Duygusal öge, kişinin nesneye karşı gösterdiği duygusal tepki, bilişsel öge bu nesne hakkındaki düşünce ve inançları iken davranışsal öge ise tutumun konusuna ilişkin belirli davranış eğilimini açıklamaktadır (Ergeç, 2004; Aktaran: Atılğan, 2015).

Demirgüneş (2015), bireylerin söz konusu ürüne karşı olan negatif ya da pozitif tutumlarını, bireylerin satın alma davranışlarında önemli rol oynayan unsurlar olarak açıklamaktadır.

Gerekçeli Eylem Teorisi'ne göre göre davranışlar, kişinin davranışı gerçekleştirmeye yönelik niyetine bağlı olmaktadır(Bagozzi, 1992). Niyet ise davranışa yönelik tutum ve sübjektif normların bir fonksiyonu olmaktadır. Kişinin olumlu sonuçlanacağını düşündüğü davranışlarına yönelik tutumları olumlu olmakta ve bunun sonucunda davranışsal niyeti de olumlu olarak etkilenmektedir. Yani tüketicilerin sahip olduğu tutumlar davranışsal niyet üzerinde bir etki oluşturmaktadır(Ajzen, 1991; Kaur ve Gupta, 2012; Liang ve Wang, 2007). Sübjektif norm ise, bireylerin belirli davranışları göstermesine sebep olan sosyal baskı olarak düşünülebilir(Young ve Kent, 1985; Conner

ve Armitage, 1998). Diğer bir ifadeyle, kişinin bir davranışa yönelik niyetinin oluşmasında çevresindeki kişi ya da grupların(anne, baba, arkadaşlar, eş vb.) davranışı onaylayıp onaylamayacağını düşünerek hareket etmesidir(Doğan vd., 2015). Bu teori, insanların edindikleri bilgileri rasyonel bir şekilde kullandığını ve diğer insanların da düşüncelerini hesaba katarak olası fayda ve zararları dikkate aldıklarını açıklamaktadır(Fishbein ve Ajzen, 1975). Sheppard vd.(1988), Gerekçeli Eylem Teorisi hakkında yaptıkları meta-analiz çalışmasında, tutumların niyetleri tahmin etmede kullanılabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Bazı durumsal faktörlerin tutumların davranışa dönüşmesini engellediğini; para, zaman ve diğer insanlarla işbirliği gibi unsurların bu engellerden bazıları olduğu belirtilmiştir.(Ajzen ve Madden, 1986). Örneğin bir bankaya ait kredi kartını kullanmaya karşı olumlu tutumları olan bir bireyin, bu kartı kullanmadan önce çevresinde bu kartı kullanan düşüncesine önem verdiği kişilerin fikirlerini de dikkate almaktadır. Yani bu teoriye göre niyetin oluşmasında yalnızca bireyin tutumları yeterli olmamaktadır(Doğan vd., 2015).



Şekil 1. Gerekçeli eylem teorisi

Kaynak: Fishbein, M ve Ajzen, I (1975). Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research. Reading, MA: Addison-Wesley.

Geçmiş davranışların gelecekteki davranışlar üzerinde etkili olabileceğine yönelik eleştirisiyle Ajzen (1985), Gerekçeli Eylem Teorisi'ne algılanan kontrol değişkenini de ekleyerek teorinin daha geniş bir alanda davranışı açıklayabilmesine destek olmuştur. Planlı Davranış Teorisi olarak adlandırılan bu yeni teoriye göre insan davranışını güdüleyen üç temel etken bulunmaktadır. Bunlar; kişinin davranışının olası sonuçları ile

ilgili inançları ve bu sonuçların önemi(davranış inançları), başkalarının beklentileri ve bu beklentilerin önemi(normatif kontrol) ve son olarak davranışın gerçekleşmesini kolaylaştıran ya da engelleyen faktörler(algılanan kontrol) ve bu faktörlerin gücüdür(Ajzen, 2006). Planlı Eylem Teorisine göre (Ajzen, 1991), bir davranışa yönelik tutum, o davranışın kabul veya reddedilme derecesidir, dolayısıyla olumlu bir tutum, o davranışı gerçekleştirme niyetini olumlu yönde etkiler. Teoriye göre davranışa yönelik tutum, sübjektif norm ve davranışsal kontrolün göreceli önemi, niyete göre değişebilmektedir. Bazı durumlarda niyeti açıklamada sadece tutum ve sübjektif norm yeterli olurken bazı durumlarda ise üç unsur de gerekli olabilmektedir(Ajzen, 2005).

2.4. Tüketici Satın Alma Niyeti ile Tüketici Satın Alma Davranışı Arasındaki İlişki

Satın alma niyeti, tüketicinin doğrudan satın alma karar sürecinde yer almayan fakat uyaranlara karşı belirleyici tepkisini ortaya çıkaran satın alma kararından hemen önce gerçekleşen aşamalardan biridir (Tek, 1999). Tutum ve davranış arasındaki ilişkide etkili bir rol alır ve önceden planlamalar içerir. Tutum ve davranışın ortaya çıkmasını sağlayan fiili irade olarak tanımlanır(Mutlu vd., 2011).

Tüketicinin hangi işletme ya da markayı seçeceğini, ürünle ilgili görüşlerini, değerlendirmelerini ve tutumlarını içeren ve dış faktörlerin etkisiyle beraber satın alma istekliliğinin oluşmasında rol oynayan sürecin önemli bir noktası olarak görülebilir.(Nasermoadeli vd., 2013).Diğer bir ifadeyle, tüketicinin ürün ya da hizmete yönelik satın alma karar sürecinde etkili olan, tüketicinin satın alma ihtimaline yönelik varsayımlar olarak açıklanmaktadır(Isaksson ve Xavier, 2009).

Satın alma niyeti; olumlu marka imajı, marka sadakati, ürün niteliği, kalitesi ve bilgisi(Tariq vd., 2013) gibi değişkenlerin yanında; değer, tutum, algı ve tecrübe gibi değişkenlerden de etkilenebilmektedir(Nasermoadeli vd., 2013).

Ajzen(1991), Gerekçeli Eylem Teorisi'nde niyetlerin davranışın gerçekleşmesindeki merkezi unsur olduğunu ve davranışı etkileyen güdüleyici faktörleri kapsadığını belirtmektedir. Ayrıca Peter ve Olson(2010), Gerekçeli Eylem Teorisi'ndeki tutum ve niyete dair açıklamasında, insanların herhangi bir nesneye yönelik tutumlarının onların belirli bir davranışı ile her zaman ilişkili olamayabileceğini fakat onların davranışı göstermeye istekli olmalarının bu davranışı ortaya çıkarmaya yönelik niyetleriyle ilgili olduğunu açıklamaktadır.

BÖLÜM III

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

3.1. Yaşam Tarzı

Bireylerin yaşadıkları yer, yeme içme alışkanlıkları ve sahip oldukları değerler gibi birçok özelliği içinde barındıran ve bireylerin yaptıkları her şeyi yansıtan kavram ‘yaşam tarzı’ olarak ifade edilmektedir(Wilkie, 1994).

Max Weber tarafından ortaya atılarak sosyolojiye kazandırılan bu kavram en genel anlamıyla bireyin başkalarının yaşam tarzını taklit etmekten uzaklaşarak içe dönük eylemlere uyum göstermesi olarak ifade edilmektedir. Bunun yanında bireyin statüsünün geliştiğinin en iyi kanıtı olarak da gösterilmektedir (Madran ve Kabakçı, 2002).

Modern tüketici kültürü tarafında ise yaşam tarzı kavramı bireysellik, öz bilinç ya da kendini ifade edebilme gibi kavramlarla açıklanmaktadır. Diğer bir deyişle, bireyin giydiği kıyafet, yediği yemek, kullandığı araba ya da tatil seçimleri gibi birçok açıdan onu yansıtan unsurlar olarak ifade edilmektedir (Featherstone, 2007).

Bireyler, aynı kültürde büyüüp benzer yaş ve eğitim seviyelerine sahip olmasına rağmen farklı satın alma davranışları gösterebilmektedir. Bu farklılığa neden olan etkenler genellikle kişilerin sahip olduğu değerler, kişilikler ve sosyal sınıflar gibi içsel ve dışsal faktörlerin etkileriyle oluşan farklı yaşam tarzlarından meydana gelmektedir. Değişen çevre şartları yalnızca işletme politikalarını değil bireylerin yaşam tarzlarını da etkilemiş ve tüketici davranışı araştırmalarının ilk dönemlerinde sosyo-ekonomik ve demografik özelliklerle sınırlandırılmış olan tüketici tanımı, yaşam biçimleri de dikkate alınarak daha kapsamlı bir kavram haline gelmiştir(Karapazar,1993).

Yaşam tarzları, tüketicinin söz konusu ürün ya da hizmeti neden satın aldığına bir yanıt olduğundan dolayı satın alma kararında rol alan önemli bir faktördür (Hamşioğlu, 2013).

3.2. Sağlıklı Yaşam Tarzı

Sağlık "hastalık veya sakatlığın olmaması değil, tamamen fiziksel, zihinsel ve sosyal rahatlamanın bir ifadesi" olarak tanımlanmaktadır (Lin, 2014, s. 249).

Sağlıklı yaşam tarzı, ciddi hastalık ve erken ölüm riskini azaltan bir yaşam tarzıdır. Fakat sağlıklı yaşam sadece hastalıklardan korunmakla değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal

olarak da tam bir iyi oluş halinin sürdürülmesiyle mümkün olmaktadır(WHO, 1999).

Günümüzde sağlıklı olabilmek için bireyin hem kendisinin hem de ailesinin sağlığını korumakla birlikte sağlık merkezli bir yaşamı kabul etmesi gerekmektedir. Sağlıklı bir hayata sahip olabilmek için; meyve ve sebze tüketimine dikkat etmek, spor yapmak, yağ protein vs. gibi zengin değerler içeren gıdalar tüketmek, sigara ve alkol gibi zararlı maddelerden uzak durmak, stresi kontrol edebilmek ve kilo kontrolü yapabilmek gibi örnek davranışları benimsemiş olmak gerekmektedir. Sağlıklı yaşam tarzını benimsemiş kişiler bu davranışları takip edip aksi alışkanlıklardan kaçınmaktadırlar (Yalçınkaya vd., 2007).

Sağlıkla ilgili yaşam tarzları, insanların sağlıklarını korumasının yanında sağlığını iyileştirmesi ve geliştirmesine destek olan unsurları içermektedir (Bostan ve Beşer, 2016) Sağlıkla ilgili yaşam biçimleri gereğince dikkat edilmesi gereken konular aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Bozhüyük vd., 2012, s.16-17):

- Sağlıklı beslenme,
- Fiziksel aktivite yapma,
- Stres yönetimi,
- Sağlıklı davranışlar sergileme,
- Sağlıklı alışkanlıklar edinme,
- Kötü ve zararlı alışkanlıklardan kaçınma,
- Uyku düzenine sahip olma,
- Sosyal etkinliklere katılma,
- Psikolojik sağlığı koruma şeklindedir.

Bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemesini teşvik eden ve engelleyen bazı unsurlar bulunmaktadır. Sağlıklı yaşam tarzının takip edilmesini teşvik eden unsurlar; kişisel ve çevresel olarak birbirinden ayrılmaktadır. Daha enerjik hissetmek, kilo kontrolünü sağlamak ve bazı spiritüel inançlar doğrultusunda hareket etmek vs. sağlıklı yaşam tarzının kişisel teşvik edicileri arasındadır. Bireyin sosyal çevresinden destek alması, sağlık konusunda bilgi sahibi olması ve rol model kişilerin örnek alınması ise çevresel teşvik ediciler arasındadır. Teşvik ediciler olduğu gibi sağlıklı yaşam tarzının engelleyicileri de bulunmaktadır. Engeller de teşvik ediciler gibi kişisel ve çevresel olarak birbirinden ayrılmaktadır. Bireylerin sağlıklı yaşam tarzını benimsemek için gerekli

motivasyon ve zamana sahip olmaması kişisel engeller arasındadır. Diğer yandan bireylerin çevrelerinde kendilerini bu konuda destekleyecek kişilerin olmaması ve sağlıklı yaşam tarzını benimseyebilmek için yeterince kaynağa(para vs.) sahip olunmaması ise çevresel engeller arasında gösterilmektedir(Downes,2008).

Sağlıklı yaşam tarzını destekleyen birden fazla sağlıklı alışkanlık bulunmaktadır. Fiziksel aktivite ve beslenme bu alışkanlıklar arasında büyük bir öneme sahiptir.

3.2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, düzenli, planlı ya da tekrarlı bir şekilde vücut kaslarının ve eklemlerinin kullanılarak enerji tüketimini içeren, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı zorluk seviyelerinde yapılarak yorgunlukla sonuçlanan bedensel bir hareket olarak ifade edilmektedir(Sağlık Bakanlığı, n.d).

Fiziksel aktiviteden yoksun bir yaşam tarzı; diyabet, kanser, kalp, obezite, hipertansiyon, kemik ve eklem hastalıklarına sebep olduğu gibi depresyon gibi mental olarak kişiye zarar veren ruhsal hastalıklara da neden olmaktadır(Warburton,2006).

Yürüme, koşma, bisiklete binme, çeşitli spor dalları, dans ve oyun gibi aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivitenin sağlığa hem fiziksel hem de ruhsal olarak faydaları bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler şeker hastalığının kontrolünü sağlama, sigarayı daha kolay bırakma, kalbi güçlendirerek kalp krizini önleme ve beyin damar hastalıklarını azaltma gibi vücuttaki birçok hastalığa karşı daha güçlü bir savunma ve destek mekanizmasına sahip olmaktadır. Diğer bir yandan, olumlu düşünen ve stresle başa çıkabilen, kendini iyi ve mutlu hisseden, bedeni ile barışık özgüvenli bireylerin ortaya çıkmasını sağlayarak mental olarak da birçok katkısı bulunmaktadır. Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite yapmak beden ve ruh sağlığı açısından büyük bir önem taşımaktadır. Haftada 3 veya 4 kez, 30-60 dakika süreyle yapılan orta şiddetli bir fiziksel aktivite sağlığımız için birden fazla faydanın ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır(Sağlık Bakanlığı, n.d). Tablo 1’de Dünya Sağlık Örgütü tarafından farklı yaş gruplarına yönelik önerilen fiziksel aktivite türleri yer almaktadır(Aktaran: Çakır, 2017, s.184)

Tablo 1.

Dünya Sağlık Örgütü Tarafından Farklı Yaş Gruplarına Yönelik Önerilen Fiziksel Aktivite Türleri

Çocuklar ve 5-17 yaş arası ergenler	16-24 yaş arası yetişkinler	65 yaş üzeri erişkinler
- Günde 60 dakika orta-yoğun fiziksel aktivite 60 dakikanın üstü daha fazla fayda sağlar - Haftada 3 kez kas ve kemik güçlendirici aktiviteler dahil edilmeli	- Haftada 150 dakika orta yoğunlukta ya da 75 dakika yoğun fiziksel aktivite ya da ikisinin kombinasyonu - Haftada 300 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite daha fazla fayda sağlar - Haftada en az 2 gün büyük kas gruplarını çalıştıran kas güçlendirici aktiviteler yapılmalıdır	- Haftada 150 dakika orta yoğunlukta ya da 75 dakika yoğun fiziksel aktivite ya da ikisinin kombinasyonu - Haftada 300 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite daha fazla fayda sağlar - Hareket etme sorunu yaşayan kişiler haftada en az 3 gün dengeyi arttırmaya ve düşmeleri önlemeye yönelik aktiviteler yapmalıdır - Haftada en az 2 gün büyük kas gruplarını çalıştıran kas güçlendirici aktiviteler yapılmalıdır

Kaynak: Çakır, B. (2017). Sağlıklı yaşam: gündelik hayatta karşılaştığımız sağlık risklerini azaltabilir miyiz? Ankara Medical Journal, 3, 179-188.

3.2.2. Sağlıklı Beslenme

Beslenme yalnızca açlığı gidermek ya da canının istediği şeyleri bilinçsizce tüketmek değildir; beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini doğru şekilde tüketmek için yapılması gereken bilinçli bir eylemdir(Avcu, 2017).

Hızlı şehirleşme ve değişen yaşam tarzları sonucunda insanların enerji içeriği yüksek gıdaları ve içecekleri tüketmesi, yağ, rafine şeker ve tuz kullanımını artırması, sebze ve meyve tüketimini azaltması ve lifli gıdaları daha az tüketmesi, vücutta alınan ve harcanan enerji dengesinin bozulmasına ve obezite gibi rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır(WHO, 2020).

Bu rahatsızlıkları ortadan kaldırmak ancak dengeli ve sağlıklı bir yaşamla mümkün olmaktadır. Dengeli ve sağlıklı yaşam tarzının yolu sağlıklı beslenmeyle ilişkilidir. Dolayısıyla sağlıklı beslenme sağlıklı yaşam tarzı bileşenlerinden biridir. Sağlıklı beslenme, uygun bir diyetle mümkün olmakta ve bunun için de besin yoğunluğuna sahip doğal ürünlere ihtiyaç duyulmaktadır(Gıda ve Beslenme Derneği, 2017).

Sağlıklı beslenme; kişinin bireysel farklılıklarına(yaş, cinsiyet, yaşam tarzı ve yaptığı fiziksel aktivite yoğunluğu), bulunduğu kültürel yapıya, yaşadığı bölgede bulunan mevcut gıdalara ve geleneğin oluşturduğu beslenme şekillerine göre değişse de sağlıklı beslenmenin oluşturulması için temel prensipler herkes için aynı kalmaktadır. Bir yetişkinin sağlıklı bir şekilde beslenebilmesi için temel prensipler şu şekilde sıralanabilir(WHO,2020);

- Meyve, sebze, baklagiller (örneğin mercimek ve fasulye), sert kabuklu yemişler ve tam tahıllar (örneğin işlenmemiş mısır, darı, yulaf, buğday ve kahverengi pirinç) tüketilmeli,
- Günde en az 400 g (5 porsiyon) meyve ve sebze (nişastalı grup haricindekiler) tüketilmeli,
- Rafine şekerler enerji alımının %10'undan daha az olmalı (sağlıklı ve günde yaklaşık 2000 kalori harcayan bir yetişkin için 50g/12 çay kaşığı).
- Yağlar toplam enerji alımının %30'undan daha az olmalı, doymamış yağlar (balık, fındık, avokado, kanola, zeytinyağı vb.) doymuş yağlara (yağlı et, tereyağı, palmiye yağı, krema vb.) kıyasla tercih edilmeli,
- Tuz alımı günde 5 g'ın (yaklaşık 1 çay kaşığı) altında olmalı ve iyotlu tuz kullanılmalıdır.

BÖLÜM IV

FONKSİYONEL GIDALAR

4.1. Fonksiyonel Gıdaların Tarihçesi ve Tanımı

Bireylerin artan sağlık bilinciyle beraber kaliteli bir şekilde yaşam sürme hayalleri, yaşam süresinin uzaması ve hastalık tedavi ücretlerinin artışı gibi sebepler bireyleri artık ne yediklerine dikkat ederek daha sağlıklı bir şekilde beslenmeye yöneltmektedir. Bu nedenle temel beslenme ihtiyacını karşılayanın yanında vücuda ek faydalar sağlayan, hastalıklardan koruyan ve hastalık risklerini azaltan gıdalar ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu gıdalar fonksiyonel gıdalar olarak adlandırılmaktadır ve daha sağlıklı bir yaşam sürme çabası içinde olan bireyleri destekleyen gıdalar olarak öne çıkmaktadır (Sevilmiş vd., 2017).

Tıbbın babası olarak kabul edilen Hippocrates'in dile getirdiği “Besinler ilacınız, ilacınız besininiz olsun” sözü günümüzde sağlıklı ve bilinçli tüketicilerin ideolojisi olmuştur. Daha sonraları ise Metchnikoff'un “Uzun Ömür Teorisi” özellikle Balkan köylüleri tarafından özümseyerek uzun süreli gençlik ve sağlıklı bir yaşlılık ile ilişkilendirilmiş ve bu kişiler diyetlerinde kültürlü sütleri kullanmışlardır (Akan ve Elibol, 2018. Aktaran: Demirbağ vd., 2023, s.54).

Fonksiyonel gıdaları geliştirme ve ortaya çıkarma fikri ilk olarak Japonya’da ortaya çıkmıştır. Artan sağlık maliyetleri sonucunda Japon Sağlık ve Refah Bakanlığı, sağlık faydaları belgelenerek kanıtlanmış olan gıdaların onaylandığı düzenleyici bir sistem başlatarak bu konudaki somut adımları atmıştır. Bu sistemle ulaşılmak istenen amaç, ülkenin gittikçe yaşlanan nüfusunun sağlığını iyileştirmektir. Japonya’da 1984 yılında hükümet tarafından gıda ve tıp bilimleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla ulusal bir proje başlatılarak bu yönde çalışmalar sürdürülmüştür. Fonksiyonel gıda kavramının ilk kez kullanılması ise yine Japonya’da Nature dergisinde, “Japonya gıda ve ilaç arasındaki sınırı araştırıyor” başlığı altında 1993 yılında kullanılmıştır(Henry, 2010).

Fonksiyonel gıdalar beslenmenin çok daha ötesinde bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. En yaygın şekliyle bilinen tanımları Tablo 1’ de listelenmiştir.

Tablo 2.

Fonksiyonel Gıdalar

Tanımlar	Kaynak
Vücudun temel besin öğelerine olan ihtiyacını karşılamamanın ötesinde insan fizyolojisi ve metabolik fonksiyonları üzerinde ilave faydalar sağlayan, böylelikle hastalıklardan korunmada ve daha sağlıklı bir yaşama ulaşmada etkinlik gösteren gıdalar veya gıda bileşenleridir” şeklinde tarif edilmektedir.	Hacıoğlu, 2012, s.161
Fonksiyonel gıdalar, geleneksel gıdalara eklenen fonksiyonel bir bileşen ile ya da bir dizi süreçten geçerek değişikliğe uğrayan ve biyoteknoloji yoluyla sağlığa faydası arttırılarak hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesine destek olan, bütüncül bir şekilde hem fiziksel hem de zihinsel performansı olumlu yönde etkileyen fizyolojik fayda sağlayıcı gıdalar olarak tanımlanmaktadır.	Heasman ve Mellentin, 2001
IFIC ise fonksiyonel gıdayı; genel olarak bireye temel beslenmesinin ötesinde sağlık faydası sağlayabilen ve bazı hastalık ve sağlık durumları riskini azaltmada rol oynayabilen gıdalar veya diyet bileşenleridir.	Bagchi, 2014; Henry, 2010
Fonksiyonel gıdalar, sağlığın iyileştirilmesi ya da bazı hastalık risklerinin azaltılması gibi birden fazla yararlı etki sağlayan gıdalar olarak tanımlanmaktadır.	Uzuner ve Haznedar, 2020

Sağlığı geliştiren, hastalığı önleyen ve vücuda ek faydalar sağlayan fonksiyonel gıdalar farklı çeşitlerde üretilebilmektedir. Fakat farklı çeşitlerde olsa dahi fonksiyonel gıda olarak kabul edilmesi için taşıması gereken belirli şartlar ve özellikler bulunmaktadır.

Güven ve Gülmez(2006)’e göre; bir gıdanın fonksiyonel gıda olarak kabul edilebilmesi için önemli düzeyde özel besin unsurları içermeli ve aynı zamanda bu unsurların yapısı ve vücuttaki fonksiyonları bilinmelidir. Diğer yandan, besin öğeleri ile vücudun ihtiyacı olan enerjiyi sağlamanın yanında sağlık kazancı gibi ek faydalar sunduğu da kanıtlanmalıdır. Aynı zamanda FDA tarafından kabul edilen hastalık/diyet ilişkisi konusunda iddiası ve etkinliği kanıtlanmış bilimsel çalışmalar bulunması bu

gıdaların fonksiyonel gıda olarak kabul edilmesinde gerekli şartları oluşturmaktadır.

Vural (2004) ise bu şartları şöyle sıralamaktadır;

- Sağlığı iyileştirici etkilerinin bulunmasının yanında diyeti de geliştirici etkileri bulunmalı,
- Gıdanın kendisi ya da bileşenlerinin, insan sağlığına potansiyel faydalar sağlayan beslenme ve medikal bir temele dayanmalı,
- Bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve sağlık durumlarını değerlendirebilmesi sağlayan beslenme ya da medikal verilere dayanmalı,
- Fonksiyonel gıdanın tüketildiğinde sağlık faydası sağlaması için ne kadarının gerekli olduğunun tespit edilebilmesi için beslenme veya medikal veriler kullanılabilmesi,
- Gıdanın kendisi ve bileşenleri güvenilir olmalı,
- Gıda bileşenlerinin sahip olduğu fiziksel ve kimyasal özellikler doğru bir şekilde belirlenmeli ve bu bileşenler nitel ve nicel yöntemlerle tespit edilebilmeli,
- Benzer gıdalarla yapılacak karşılaştırmalarda bu gıdalar zararlı etkiler göstermemeli,
- Bu gıdalar sadece belirli bir diyeti yapmaya çalışan kişilerce değil, genel olarak sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye çalışan herkes tarafından ulaşabilmeli,
- Bu gıdalar günlük olarak tüketilebilen yaygın gıda maddelerinin içeriğinde de bulunmalı ve kendisi ya da bileşenleri ilaç olarak tüketilmemelidir.

4.2. Fonksiyonel Gıda Çeşitleri

Doğası gereği içerisinde fonksiyonel bileşikler barındıran ya da fonksiyonel bileşiği sonradan eklenen, sağlığa zararlı olabilecek besin bileşeni çıkarılan ya da daha faydalı hale getirebilmek için içeriğine yapılan eklemelerle içerisindeki bileşenlerin biyoyararlanımı arttırılan gıda türleri fonksiyonel gıda olarak adlandırılmaktadır (Ashwell, 2002).

Fonksiyonel gıda türleri aşağıda maddeler şeklinde sıralanmıştır (Kotilainen vd.,2006; Spence, 2006);

- **Zenginleştirilmiş fonksiyonel gıdalar:** Gıdanın içerisine sonradan eklenen yeni besin içeriğiyle oluşturulan fonksiyonel gıdalar(örn. probiyotik yoğurt),
- **Değiştirilmiş Fonksiyonel gıdalar:** Gıdanın içerisinden istenmeyen besin içeriğinin çıkarılıp yeni içeriğin eklenerek oluşturulduğu fonksiyonel gıdalar(Örn. yağsız süt),
- **Geliştirilmiş fonksiyonel gıdalar:** Özel koşullar altında geliştirilen fonksiyonel gıdalar(Örn. Omega-3 katkılı yumurta),
- **Takviye edilmiş fonksiyonel gıdalar:** Gıdanın içerisine besleyici besin içeriklerinin(vitamin, mineral) eklenmesiyle oluşturulan fonksiyonel gıdalar(Örneğin, C vitamini ilaveli meyve suyu).

4.3. Fonksiyonel Gıda Bileşenleri ve Sağlığa Faydaları

Fonksiyonel gıdalar; fonksiyonel bir etken içeren doğal bir gıda (domates-likopen) olabileceği gibi fonksiyonel etkeni ilave edilen (iyotlu tuz, omega-3 yağ asitli yumurta) veya zararlı bir bileşiği çıkartılan gıdalar da (sodyumu azaltılmış tuz) olabilir. Ayrıca gıda içerisindeki bazı bileşikler değişikliğe uğratarak (yoğurt-protein-bioaktif peptit) biyoyararlılığı arttırılarak (işlenmiş domates likopen) ve bunların farklı kombinasyonları kullanılarak fonksiyonel gıdalar üretilmektedir (Roberfroid, 2000; Erbaş, 2006.). Bunun yanında fenolik maddeler, antioksidanlar, besinsel lifler, oligosakkaritler, probiyotikler, prebiyotikler, vitaminler, çoklu doymamış yağ asitleri, sülfür içeren bileşenler, fitoöstrojenler ve bitki steroller de gıdalara eklenerek gıda fonksiyonel hale getirilebilmektedir (Meral vd.,2012; Liu ve Mizutani, 2010: Aktaran: Dayısoğlu vd., 2014, s.58).

Tablo 3'te bazı biyoaktif gıda bileşenleri, bulundukları gıda/ürün ve sağlık açısından potansiyel faydaları verilmiştir (Haesman ve Tutge, 1999; Boyacıoğlu, 2006; Gokool, 2006; Özçeli, 2007; Güven ve Gülmez, 2006, Howlett, 2008. Aktaran: Karaduman, 2011).

Tablo 3.

Bazı Biyoaktif Gıda Bileşenleri, Bulundukları Gıda/Ürün Ve Sağlık Açısından Potansiyel Faydaları

Bileşen	Gıda/Ürün	Faydaları
Diyet lif	Doygun Ekmek/Yüksek Lifli Tahıllar/Kepek	Kanser ve kalp hastalığı riskini düşürme Sindirim sistemi fonksiyonları için
Ekinezya	Ekinezya	Bağışıklık sistemi için diyet desteği
E ve C vitaminleri, beta karoten	Antioksidanları içeren içecekler	Kardiyoasküler fonksiyonu destekleme
Fenoller, resversatrol	Üzüm/üzüm suyu/şarap	Kardiyoasküler fonksiyonu destekleme
Bitki steroller, bitki stanol Esterleri	Modifiye margarin ürünleri	Normal, sağlıklı kolesterol seviyelerini destekleme
Lutein, zeaxanthin	Kara lahana, ıspanak, mısır, yumurta	Sağlıklı görünümün devamı
Beta karoten, likopen, lutein, diğer karotenoidler	Domates, havuç, tatlı patates, ıspanak	Kalp hastalığı ve kanser (prostat) riskini düşürme (serbest radikalleri nötralize eder)
Sulforaphane Glukosinolat	Brokoli, lahana, karnabahar	Kanser riskini düşürme
Kateşinler (Örn Egcg)	Çay (yeşil ve siyah)	Koroner kalp hastalığı riskini düşürme, gastrik, espohageal, cilt kanseri riskini düşürme
Omega-3 yağ asitleri	Balık yağı omega-3 yağ asitlerini içeren yumurtalar	Koroner kalp hastalığı riskini düşürme, kolesterol ve trigliserit düşürme, bağışıklık sistemini güç.
Alfa-linoleik Asit	Keten tohumu yağı	Antikarsinogenik Antiatheronik , Bağışıklık Ssstemi güçlendirme
Organik sülfür bileşenleri	Sarımsak	Kanser riskini düşürme koroner kalp hastalığı riskini düşürme, Hipertansiyonu kontrol etme
Probiyotikler	Fermente süt ürünleri	Kolestrolü düşürme kanser riskini düşürme Enterik patojenleri kontrol etme Bağışıklık sistemini güçlendirme
Beta-glukan 3g = % 5 Oranında	Yulaflar = 40 g uru yulaf	LDL kolestrolü ve kalp krizi riskini düşürme
Fitoöstrojenler	Soya, nar suyu	Osteoporoz Pos-menopoz semptomları tiroid fonksiyonları
Benzoik asit	Yaban mersini	1914'ten beri üriner sistem enfeksiyonlarının tedavisinde
Selenyum, bor, bakır, çinko	Fırın ürünleri	Koroner kalp hastalığı riskini düşürme, kemik bütünlüğü
Flavanoidler, ellejik asit, resvratrol, çeşitli mineraller ve vitaminler	Ceviz, pıkan, badem, Brezilya fıstığı, fıstık, susam, haşhaş tohumu, ayçiçeği çekirdeği	Koroner kalp hastalığı riskini düşürme

Kaynak: Karaduman, Y.(2011). Fonksiyonel gıdalar. Uluslararası Katılımlı Ali Numan Kırac Tarım Kongresi ve Fuarı. Nisan 2011.Eskişehir. 2(2), 1061-1065

4.4. Dünya’da ve Türkiye’de Fonksiyonel Gıda Pazarı

Dünya nüfusunun giderek yaşlanması ve sağlıklı yaşam felsefesine sahipliğin artması fonksiyonel gıda pazarını küresel ölçekte büyötmektedir.

Fonksiyonel gıda tüketiminin dünya genelindeki durumuna bakıldığında ilk

sıralarda Japonya ve Amerika'nın geldiği, Avrupa ülkelerinin bu iki ülkeyi takip ettiği görülmektedir (Bogue vd., 2017). Fonksiyonel gıda satışlarının yüzde 90'ı bu üç büyük pazarda gerçekleşmektedir. Japonya'dan sonra en büyük pazar ABD'dir. Avrupa ülkelerinde ise ilk üç büyük pazar Almanya, Fransa ve İtalya'dır. Macaristan, Polonya ve Rusya ise büyüyen pazarlar içinde yer almaktadır (Gok ve Ulu, 2019). Avrupa'da fonksiyonel gıdaların kullanım ve kabulünde bölgeler arasında büyük farklılıklar vardır. Akdeniz ülkeleri ile kıyaslandığında Orta ve kuzey Avrupa ülkelerinde tüketicilerin fonksiyonel gıdaya olan talebi daha fazladır (Annunziata and Vecchio, 2011). Japonya, Amerika ve bazı Avrupa ülkelerinde fonksiyonel gıdalara olan ilginin altında yatan nedenlerin başında bu tür gıdaların yaşlanan nüfusun sağlık maliyetlerini düşüreceğine olan inanç gelmektedir. Bunun yanı sıra gıda endüstrisi için fonksiyonel gıdaların çok önemli bir ticari potansiyeli olduğu anlaşılmıştır (Siró vd., 2008).

Fonksiyonel gıda pazarının %75'inden fazlasını oluşturan küresel gıda firmaları içinde Coca Cola, General Mills Inc., Kellogg Co., Kraft Foods, Nestle ve Pepsi Co. gibi önemli firmalar yer almaktadır (Bogue vd., 2017). Fonksiyonel gıda satışlarının yaklaşık %90'ı Amerika'da Wal-Mart, Target gibi büyük ölçekli mağazalarda ve eczane kanallarında gerçekleşmektedir (Hilton, 2017).

Hastalıklardan koruyan ve bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkileri bilimsel olarak kanıtlanan fonksiyonel gıdaların tüketimi dünyada olduğu kadar Türkiye'de de her yıl artmaya devam etmekte ve tüketicilerin fonksiyonel gıdalara olan ilgisi gün geçtikçe artmaktadır. 2023 yılında 23,5 milyar dolar olarak gerçekleşen fonksiyonel/tıbbi gıda pazarının küresel büyüklüğünün 2030 yılına kadar yaklaşık 69,80 milyara değerine ulaşması tahmin edilmektedir (Hizmetix, 2024).

Fonksiyonel gıda kavramının ortaya çıktığı 1980'li yıllar Japonya, Amerika ve Avrupa pazarlarında söz konusu ürünlerin üretimi ve pazarlaması önemli ölçüde gelişirken, bu pazarlarla karşılaştırıldığında fonksiyonel gıda pazarının büyüklüğü ve ürün çeşitliliği Türkiye'de oldukça sınırlı kalmıştır. Türkiye'de fonksiyonel gıda pazar büyüklüğü 2022 yılında 7,7 milyar TL düzeyinde gerçekleşmiştir (Ekonomim, 2023). Türkiye pazarında ulusal firmalardan daha büyük pazar payına sahip olan küresel firmalardır. Örneğin, Türkiye pazarının en büyük şirketi fonksiyonel sütlü ürünleri ile Fransız Danone olmuştur (Gok ve Ulu, 2019). Türkiye'de en çok süt ve süt ürünleri kategorisinde yer alan özellikle yoğurt ve peynir gibi probiyotik ve prebiyotik kaynağı besinler tercih edilmektedir. Türkiye'de probiyotik ve prebiyotik ürünler fonksiyonel gıda pazarında oldukça önemli bir paya sahiptir (Dölekoğlu, 2012).

4.5. Fonksiyonel Gıda Tutum, Niyet ve Satın Alma Davranışlarına Yönelik Dünya’da ve Türkiye’de Yapılmış Bazı Çalışmalar

Urala ve Lahteenmaki (2004) tüketicilerin fonksiyonel gıdaları kullanma istekliliğine ilişkin tutumlar üzerine yaptıkları çalışmada tüketicilerin bu gıdaları kullanmaya karşı istekli olmalarında, fonksiyonel gıda kullanımının sağlayacağı fayda ve bu gıdalara karşı duyulan güvenin en önemli etkenler olduğunu ortaya koymaktadır.

Sevilmiş, Olgun ve Artukoğlu(2017), fonksiyonel gıdalarda tüketici kararlarını etkileyen faktörler üzerine yaptıkları araştırmada, tüketicilerin bu gıdalara yönelik inançları ölçüldüğünde, üründen fayda sağlayıp sağlamadıkları sorulmuş ve her dört kişiden biri herhangi spesifik bir fayda görmediklerini fakat sağlığa yönelik sorular yöneltildiğinde bu ürünleri tükettiklerinde kendilerini iyi ve enerjik hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu ürünleri satın alma nedenlerinin başında sağlık faydası, marka ve ambalaj üzerinde yer alan açıklamaların etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüketilmeme nedenleri arasında ise hali hazırda sağlıklı beslenildiğinin düşünülmesi, tüketiminin gereksiz görülmesi ve yararlı olmadığının düşünülmesi ortaya çıkmıştır.

Szakály vd.(2012), yaşam tarzı, sağlık davranışları ve fonksiyonel gıda tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Macaristan’ta yaptıkları çalışma sonucunda bu değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada yaşam tarzlarına göre tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketmeye yönelik ilgileri farklılaşmaktadır. Rasyonel olarak adlandırılan tüketici grubu fonksiyonel gıdaların potansiyel tüketicileri olarak görülmektedir. Bu tüketici grubu kararlarını bilinçli olarak veren, sağlığını koruma konusunda çaba sarfeden ve bu yönde araştırmalar yapan bireylerdir. Öte yandan yeni ürünlere karşı düşük ilgileri olan geleneksel düşünme biçimlerine sahip tutucu tüketiciler az da olsa fonksiyonel gıda tüketimi gerçekleştirmektedir. Bu tüketici grubu ise geliştirebilir olmasından dolayı başarılı bir hedef grup olarak görülmektedir. Bir diğer grup ise maceracı ve yeniliksever gıda tüketicileridir. Bu grubun spesifik özellikleri yeni fonksiyonel gıda ürünlerinin üretilip piyasaya sürülmesine ve fonksiyonel gıda ürünlerinin teşvik edilmesine destek olmaktadır ve dolayısıyla önemli görülen bir tüketici grubudur. Son olarak ilgisiz olarak adlandırılan grup ise sağlık bilinci olmayan düşük fiyat hassasiyetine sahip tüketiciler olarak ortaya çıkmaktadır.

Landström vd.(2009), İsveç’te bazı tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik algı ve izlenimlerini tespit etmek amacıyla odak grubu görüşmesi şeklinde yaptıkları çalışma sonucunda, İsveçli tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketimine karşı olumsuz tutumlara

sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmada tüketiciler fonksiyonel gıdaların doğal ürünler olmadığını ve bu ürünlerin kendileri gibi sağlıklı yaşam tarzına sahip insanlar için gereksiz olduğunu dile getirmişlerdir. Tüketicilerin, bu ürünlerin sağlıksız yaşam tarzına sahip kişiler tarafından bu yaşam tarzının olumsuz etkilerini telafi etmek amacıyla kullanıldığını düşündükleri ortaya çıkmıştır.

Hacıoğlu ve Kurt(2012), tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik farkındalık, kabul ve tutumlarına yönelik yaptıkları çalışmada tüketicilerin fonksiyonel gıdaları tercih etmelerini sağlayabilecek sağlık faydalarına bakıldığında ilk sıralarda sağlıklı gut bakterisini arttırması, zayıflamaya yardımcı olması ve çocuklarının büyüme ve gelişimine faydalı olması gibi amaçlarla tüketilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Stewart-Knox vd.(2007), fonksiyonel gıdalar yalnızca sağlık kaygısı için tüketilmemektedir. Artan obezite oranlarından dolayı özellikle çoğunluğunu kadınların oluşturduğu birçok kişi estetik kaygılar taşımaktadır. Bu kişiler; kilo vermelerini kolaylaştırmak, yeme dürtülerini azaltabilmek ya da kilolarını dengede tutabilmek için fonksiyonel gıdaları tüketme eğilimi göstermektedir. Yaşlı tüketici tarafında ise durum daha farklı şekilde seyretmektedir. Bu tüketiciler çoğunlukla hastalıklarını kontrol altında tutmak ya da hastalık risklerini en aza indirebilmek için bu gıdaları tüketmek istemektedir.

Dölekoğlu vd.(2015), Adana, Mersin ve Antalya il sınırları içerisinde kadınların fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada fonksiyonel gıda tüketiminde; yaş, eğitim, çalışma, hanedeki kişi sayısı ve gelir seviyesi gibi faktörlerin bu gıdaların tüketimine etki ettiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu gıdaların tüketimini, sağlık algısı ve memnuniyet değişkenlerinin dikkate değer bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Chen(2011)' e göre fonksiyonel gıdalar sağlığın iyileştirilmesi ya da hastalık riskinin azaltılması gibi konularda tüketicilere umut vaat eden bir yol açmaktadır. Chen(2011)'in Tayvanda gerçekleştirdiği çalışmada bu gıdalara yönelik tutumların bu gıdaları kullanmaya gönüllü olma konusunda bir etkisinin olduğu, sağlık bilinci ve sağlıklı yaşam tarzının bu gıdaları tüketme istekliliği üzerinde bir etkisinin olduğu yapılan çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır.

Di Pasquela vd.(2011), Tüketicilerin fonksiyonel gıdalara karşı tutumlarını ve satın alma istekliliğini ölçmek için İtalya'nın belirli bölgelerinde yüz yüze yaptıkları görüşmelerde çıkan sonuçlara göre katılımcılar farklı gruba ayrılmıştır. Fonksiyonel gıdalar hakkında bilgisi olmayan grubun yaş ortalamasının 48, orta düzey gelir seviye

seviyesine sahip, lise ve üniversitesi mezunu olduğu; sağlıkları hakkında endişe duyan grubun yüksek gelir ve eğitim seviyesine sahip olduğu ve özel sağlık problemlerinden ötürü dikkatli beslenmek zorunda oldukları için fonksiyonel gıdalar hakkında bilgi sahibi olup bu gıdaları satın aldıkları ortaya çıkmıştır. Bir diğer grup ise bilinçli gruptur. Grubun yaş ortalaması 40'tır, yüksek eğitim ve gelir seviyesine sahiptir. Bu grubun sağlıklı beslenmek isteyen ve bunun için de gıdaların içeriğine dikkat eden ve farklı diyetler denemeye istekli bir grup olduğu ortaya çıkmıştır. Son olarak, sağlık beslenme bilinci olmayan grubun düşük gelir ve yüksek eğitim seviyesine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu grupta yer alan bireylerin ailesindeki çocuk ve yaşlı birey sayısı fazladır. Ayrıca bu bireyler yiyeceklerden kaynaklanan problemlerin farkında olmayıp hazır gıdalar tüketmektedir. Fonksiyonel gıdaları ise medya aracılığıyla tanıyıp ilgi duyarak satın aldıkları ortaya çıkmıştır.

Küster Boluda ve Vidal Capilla (2017), diyetin sağlığı doğrudan etkilediği konusunda artan tüketici endişesi, fonksiyonel gıdalara yönelik yüksek ilginin oluşmasında önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu sebeple fonksiyonel gıda seçiminde tüketici tutumlarını araştırmaya yönelik İspanya' da yaptıkları çalışmada, tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlarının bu gıdaları tüketmeye yönelik istekliliği üzerinde bir etkisinin bulunduğunu fakat sağlıklı yaşam tarzının tutumlar üzerinde önemli bir etki oluşturmamasına rağmen bu gıdaları tüketme isteğini olumsuz bir şekilde etkilediğini tespit etmiştir.

Barcellos ve Lionello (2011), tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketiminde tutum, niyet ve motivasyon kaynaklarını araştırmak için Güney Brezilya'da yaptıkları araştırmada; fonksiyonel gıda tüketen grubun çoğunlukla yüksek gelir ve eğitim seviyesine sahip tüketici grubu olduğu, ailedeki kişi sayısı azaldıkça bu gıdaları satın alma gücünün arttığı, kadın tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketme konusunda daha çok ön planda olduğu ve bu gıdaların sağlık faydasının tüketicilerin bu gıdalara yönelik olumlu bir tutum sergilemelerine katkı sağladığı ortaya çıkmıştır. Araştırmada; fiziksel ve zihinsel gücü arttırabilmek, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürebilmek, sağlığı korumak ve geliştirmek, bazı hastalık risklerini azaltmak, kiloyu kontrol altına almak, iştahı azaltmak ve daha iyi bir görünüme kavuşabilmek gibi nedenlerle bu gıdaların tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Öncebe ve Demircan'a (2019) göre fonksiyonel gıdalar, yaşlanmayı geciktirdiği ve sağlıksız yaşam tarzlarının etkilerini azalttığı yönündeki algıların da etkisiyle birçok kişi tarafından tüketilmektedir. Öncebe ve Demircan, tüketicilerin fonksiyonel gıda

tüketimini etkileyen faktörleri araştırdıkları çalışmada, tüketicilerin gıda seçim kararında etkili olan en önemli faktörün sağlık faydası olduğu ortaya çıkmıştır. Görüşme yapılan kişilerin %89,5'inin fonksiyonel gıda tüketicisi olduğu ve fonksiyonel gıda tüketme nedenlerini fonksiyonel gıdaların; sağlığa faydalı olması, tatlarını sevmeleri, kendilerini iyi ve formda hissettirmesi ve hastalıklardan koruması olarak yanıtlamışlardır. Ek olarak uzman görüşlerinden edinilen bilgiler ve fonksiyonel gıda markalarının etkisinin de bu gıda tüketiminin nedenlerinden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketmeme nedenlerinin başında söz konusu tüketicilerin bu konuda bilgi eksiklerinin olması ve bu gıdaların sağlıklı beslenen kişiler için gereksiz olduğunu düşünmeleri etkili olmuştur.

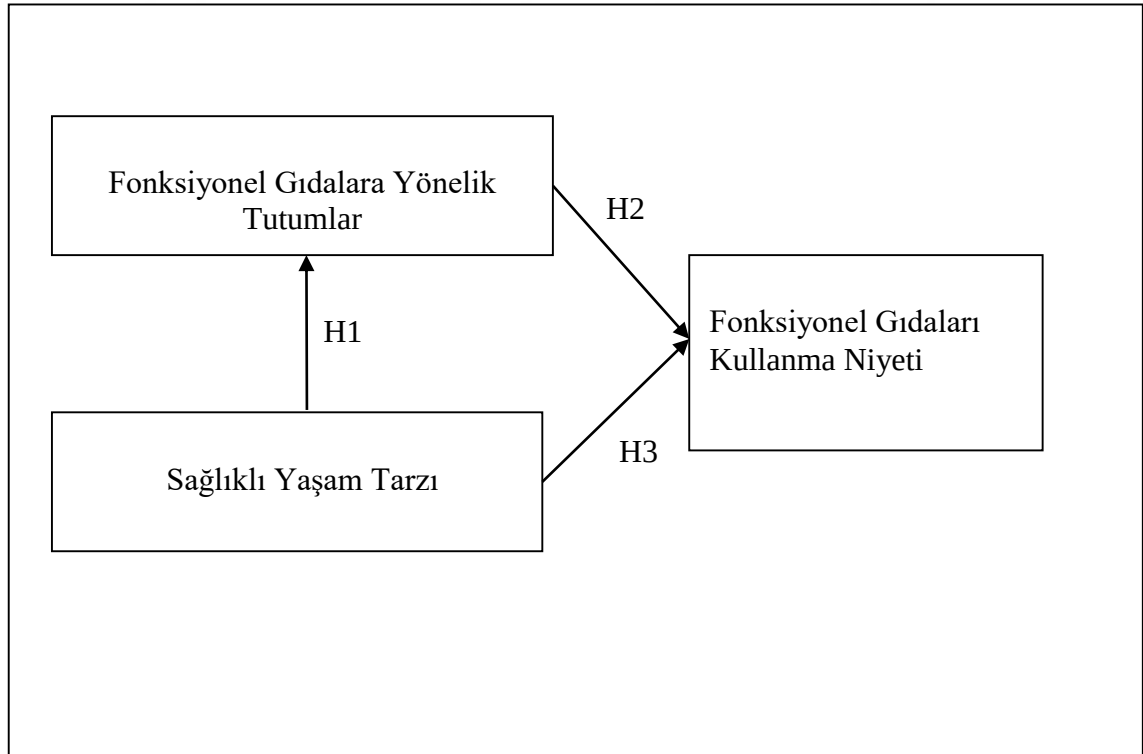


BÖLÜM V

YÖNTEM VE BULGULAR

5.1. Araştırma Modeli ve Hipotezler

Sosyal bilimlerde yapılan araştırmalar bir kavramı keşfetme, tanımlama veya açıklama amacıyla gerçekleştirilir. Bazı durumlarda ise bir araştırma birden fazla amaca sahip olabilmektedir. Bu çalışmada tanımlayıcı araştırma modeli kullanılmıştır. Tanımlayıcı araştırmalarda; kişilerin, nesnelerin, olguların, toplulukların veya örgütlerin özelliklerini ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2017, s. 101).



Şekil 2. Araştırmanın modeli

Morrison'a (1979) göre tutum; söz konusu ürün ya da nesneyi satın almaya yönelik niyeti oluşturan ve kişinin gerçekten satın alma davranışını gerçekleştirmeye gönüllü olduğunu gösteren ipuçları ya da eğilimlerdir.

Davranışların açıklanmasında niyetin önemli bir belirleyici olduğunu savunan Gerekçeli Eylem Teorisi; tüketicilerin bir konuya ait tutumlarının davranışsal niyetlerini, davranışsal niyetlerinin ise gerçek davranışlarını nasıl etkilediğini anlamayı sağlayan bir teoridir. (Atılğan, 2015). Bir başka ifadeyle, Gerekçeli Eylem Teorisi'nde davranışlar

bireylerin o davranışı göstermeye ne kadar istekli olduğunu gösteren niyete bağlıdır. Niyet ise bireylerin tutumları ve sübjektif normlarının bir fonksiyonu olarak ifade edilmektedir (Bagozzi,1992).

Bu çalışmanın kavramsal modeli, Gerekçeli Eylem Teorisi'ne dayandırılmış ve davranışsal niyeti etkileyen ve dört boyuttan oluşan (fayda, gereklilik, güven ve güvenlik) tutumların yanı sıra sağlıklı yaşam tarzı değişkeni eklenerek model genişletilmiştir. Literatürde tüketicilerin yaşam tarzının sağlıklı ürünlere yönelik tutumu ve bu ürünlerin tüketimini etkilediğini öne süren çalışmalar(Zandstra vd., 2001) mevcuttur.

Araştırma hipotezleri temel dayanaklarıyla birlikte aşağıda sunulmuştur:

Tüketiciler, sağlığa faydası olduğu iddia edilen ürünleri tercih ederler(Ascherman-Witzel ve Hamn, 2010). Öncebe ve Demircan (2019), fonksiyonel gıdalar, yaşlanmayı geciktirdiği ve sağlıksız yaşam tarzlarının etkilerini azalttığı yönündeki algıların da etkisiyle birçok kişi tarafından tüketilmektedir. Öncebe ve Demircan (2019), tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörleri araştırdıkları çalışmada, tüketicilerin gıda seçim kararında etkili olan en önemli faktörün sağlık faydası olduğu ortaya çıkmıştır. Görüşme yapılan kişilerin % 89,5'inin fonksiyonel gıda tüketicisi olduğu ve bu kişilerin fonksiyonel gıda tüketme nedenlerini; fonksiyonel gıdaların sağlığa faydalı olması, tatlarını sevmeleri, kendilerini iyi ve formda hissettirmesi ve hastalıklardan koruması olarak ifade etmişlerdir. Buradan hareketle **H₁** hipotezi geliştirilmiştir.

H₁: Tüketicinin sağlıklı yaşam tarzı fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları olumlu yönde etkiler.

Tutum ve inançların demografik, çevresel veya sosyoekonomik faktörlerin yanı sıra yiyecek seçimini de etkilediği belirlenmiştir (Shepherd ve Stockley, 1987). Hem kişisel tutumlar hem de çevresel unsurlar yiyecek seçimini etkiler (Shepherd, 1990; Tuorila, 1997).

Küster Boluda ve Vidal Capilla (2017)'ya göre; diyetin sağlığı doğrudan etkilediği konusunda artan tüketici endişesinin, fonksiyonel gıdalara yönelik yüksek ilginin oluşmasında önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu sebeple fonksiyonel gıdaların gıda seçimi ve tüketiminde tüketici davranışlarını nasıl etkilediğine yönelik İspanya'da yaptıkları bir araştırmada fonksiyonel gıdalara yönelik tutumların bu gıdaları tüketmeye gönüllü olma durumlarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Urala ve Laahteenmaki (2004), tüketicilerin fonksiyonel gıda kullanma istekliliğinin oluşmasında, bu gıdaların kullanımının sağladığı fayda algısının ve duyulan

güvenin en önemli faktörler olduğunu tespit etmişlerdir. Sevilmiş, Olgun ve Artukoğlu(2017), fonksiyonel gıdalarda tüketici kararlarını etkileyen faktörler üzerine yaptıkları araştırmada, tüketicilerin bu gıdalara yönelik inançları ölçüldüğünde, üründen fayda sağlayıp sağlamadıkları sorulmuş ve her dört kişiden biri herhangi bir spesifik fayda görmediklerini fakat sağlığa yönelik sorular yöneltildiğinde bu ürünleri tükettiklerinde kendilerini iyi ve enerjik hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu ürünleri satın alma nedenlerinin başında sağlık faydası, marka ve ambalaj üzerinde yer alan açıklamaların etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Verbeke(2005), fonksiyonel gıdalarının sağlık etkilerine inanmanın bu gıdaların tüketiciler tarafından kabulünde en çok etkili olan faktör olduğunu tespit etmiştir. Frewer vd.(2003), tüketiciler tarafından bu gıdalara yönelik algılanan risklerin, bu gıdaların tüketilmemesine yol açan bir engel olduğunu savunmaktadır. Buradan hareketle **H₂** hipotezi geliştirilmiştir.

H₂: Fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlar, bu gıdaları tüketme niyetini etkiler.

Downes(2008), fiziksel aktivite ve belirli beslenme alışkanlıklarını içeren sağlıklı yaşam tarzının fonksiyonel gıda tutum ve tüketimi üzerinde etkisinin olabileceğini düşünmektedir. Chen(2011), fonksiyonel gıdalar sağlığın iyileştirilmesi ya da hastalık riskinin azaltılması gibi konularda tüketicilere umut vaat etmektedir. Sağlığa yönelik endişesi olan ve sağlıklı yaşam tarzları hakkında daha fazla bilince sahip olan tüketicilerin bu konuda daha düşük bilince sahip olanlara göre fonksiyonel gıda kullanmaya daha fazla istekli olduklarını belirtmektedir. Chen(2011), Tayvan’da gerçekleştirdiği çalışmada, sağlık bilinci ve sağlıklı yaşam tarzının beraberken, tüketicilerin bu gıdaları tüketme isteklerine etki ettiğini ortaya koymaktadır. Aynı şekilde, Barcellos ve Lionello (2011), tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketiminde tutum, niyet ve motivasyon kaynaklarını araştırmak için Güney Brezilya’da yaptıkları araştırmada; fonksiyonel gıda tüketen grubun çoğunlukla yüksek gelir ve eğitim seviyesine sahip tüketici grubu olduğu, ailedeki kişi sayısı azaldıkça bu gıdaları satın alma gücünün arttığı, kadın tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketme konusunda daha çok ön planda olduğu ve bu gıdaların sağlık faydasının tüketicilerin bu gıdalara yönelik olumlu bir tutum sergilemelerine katkı sağladığı ortaya çıkmıştır. Araştırmada fiziksel ve zihinsel gücü arttırabilmek, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürebilmek, sağlığı korumak ve geliştirmek, bazı hastalık risklerini azaltmak, kiloyu kontrol altına almak, iştahı azaltmak ve daha iyi bir görünüme kavuşabilmek gibi nedenlerle bu gıdaların tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır. Gil, Gracia ve Sanchez (2000), artan gelir düzeyleri ve yoğun yaşam tarzlarının etkisiyle, insanlar sağlıklarını korumak

ya da iyileştirmek için beslenme alışkanlıklarını değiştirmektedir. Fonksiyonel gıdalar tüketicilerin daha sağlıklı bir yaşamı takip etmeleri için umut veren bir yol açmaktadır. Bireyin daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olması durumunda, fonksiyonel gıda ürünlerini kullanmaya olan isteğinin artacağına inanılmaktadır. Buradan hareketle H₃ hipotezi geliştirilmiştir.

H₃:Tüketicinin sağlıklı yaşam tarzı, fonksiyonel gıdaları tüketme niyetini olumlu etkiler.

5.2. Ana Kütle ve Örneklem

Araştırmanın anakütlesi, Adana ilinde yaşayan 18 yaş ve üzeri kadın ve erkek tüketicilerden oluşmaktadır. Böyle bir çalışmada anakütle elemanlarının hepsini belirlemek imkansız olduğu için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ancak, örneklemin ana kütle iyi temsil etmesi gerektiği göz önünde bulundurularak mümkün olduğunca farklı sosyo-ekonomik özellikteki bireylere ulaşılmaya çalışılmıştır

Örneklem büyüklüğünü belirlemede kesin bir kural yoktur fakat bazı araştırmacılar genel bir kuralı desteklemektedir. Örneğin, regresyon analizinde değişken başına en az 5 ila 10 gözlem olması tavsiye edilmektedir(Hair vd., 2010; Tabachnick ve Fidell, 1989). Diğer bir yandan örneklem büyüklüğünün 30'dan büyük ve 500'den küçük olması yapılacak olan araştırmaların birçoğu için yeterli bulunmaktadır(Coşkun, vd., 2010). Bu çalışmada, modeli oluşturan boyutları ölçmede 33 değişken kullanılmış, örnek hacmi 400 olarak belirlenmiş, eksik ve hatalı anketler olma ihtimaline karşılık 450 katılımcı ile çalışılmıştır. Çalışmanın sonunda kullanılabilir ve analize tabi tutulan anket sayısı 421 olarak gerçekleşmiştir.

5.3. Veri Toplama Yöntemi ve Aracı

Araştırmada sonucunda elde edilen veriler anket yöntemi ile elde edilmiştir. Anket çalışması, tüketicilere rahatlıkla ulaşılabilmesi açısından hem yüz yüze hem de çevrimiçi gerçekleştirilmiştir. Saha çalışması Adana ilinde Eylül-Kasım 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Anket formunda yer alan soruların katılımcılar tarafından anlaşılıp anlaşılmadığının belirlenmesi amacıyla 20 kişi üzerinde ön test yapılmış ve ön test neticesinde anlaşılmayan ifadeler ile ilgili gerekli düzenlemeler yapılmıştır.

Anket formu 5 kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım; tüketicilerin fonksiyonel

gıdalardan haberdar olma ve tüketim sıklığını belirlemeye yönelik Türkiye’de satılan fonksiyonel gıda ürünlerinin yer aldığı bir sorudan oluşmaktadır. Cevaplama için 1 ‘‘Hiç’’, 2 ‘‘Nadiren’’, 3 ‘‘Bazen’’, 4 ‘‘Sık’’, 5 ‘‘Çok Sık’’ ifadelerini karşılamaktadır. İkinci kısım, fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları ölçen, üçüncü kısım sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını ölçen ve dördüncü kısım fonksiyonel gıda tüketme niyetini ölçen ifadelerden yer almaktadır. Cevaplama için 5 ‘li Likert ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekte, 1 ‘‘hiç katılmıyorum’’, 2 ‘‘katılmıyorum’’, 3 ‘‘ne katılıyorum ne katılmıyorum’’, 4 ‘‘katılıyorum’’, 5 ‘‘tamamen katılıyorum’’ ifadelerini karşılamaktadır. Son olarak beşinci kısımda ise katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir seviyesi gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulara yer verilerek örneklem karakteristiği belirlenmiştir.

5.4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Katılımcıların fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlarının ölçülmesinde Urala ve Lähteenmäki (2007)’nin çalışmalarında geliştirdikleri ölçekten faydalanılmıştır. Tutum ölçeğinin fayda, gereklilik, güven ve güvenlik olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Fayda boyutu 8, gereklilik boyutu 9, güven boyutu 4 ve güvenlik boyutu 5 maddeden oluşmaktadır. Sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının ölçülmesinde ise Downes (2008)’in geliştirdiği ölçekten faydalanılmıştır ve ölçek 4 maddeden oluşmaktadır. Son olarak fonksiyonel gıda tüketme niyeti ölçeği ise Conner vd.(2002) ve Fishbein ve Ajzen(2010)’in çalışmalarından uyarlanan 3 maddeyle ölçülmüştür.

5.5. Verilerin Analizi ve Bulgular

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 25 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen anket verileri incelendikten sonra eksik ve kayıp veriler tespit edilmiştir ve bu veriler, veri setine dahil edilmemiştir. Sonrasında, verilerin normal dağılıp dağılmadığının kontrolü için normallik analizi uygulanmıştır. Tutum ölçeğinde, Skewness ve Kurtosis çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım için istenen değerlerde olmadığı tespit edilmiştir. George ve Mallery(2010), bu değerlerin +2 ve -2 değerleri arasında olması gerektiğini açıklamaktadır. Bu nedenle, Z puanı hesaplanarak uç değerler tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra tekrarlanan analiz sonucunda değerlerin istenen aralıklarda olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, ölçekte yer alan ifadelerle verilen cevaplar, tüketicilerin kullandıkları fonksiyonel gıdalar ve fonksiyonel gıda farkındalık ve tüketim sıklıklarını belirlemek için oluşturulan soruya verilen cevaplar frekans analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırma modelinin test edilmesinde ise basit ve çoklu regresyon yöntemlerinden faydalanılmıştır. Bu nedenle regresyon analizi için; uç değerler kontrolü, hataların normal dağılımı, hataların birbirinden bağımsız olması, eş varyanslılık ve değişkenler arasındaki doğrusal ilişki kontrolü test edilmiş ve istenen şartlar sağlanmıştır.

Ölçek maddelerinin geçerliliğinin test edilmesinde Keşfedici Faktör Analizi'nden, ölçeklerin güvenilirliğinin test edilmesinde ise Cronbach Alpha güvenilirlik analizinden yararlanılmıştır.

5.5.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin İstatistikler

Ankete katılan kişilerin sosyo-demografik özellikleri Tablo 2'de yer almaktadır;

Tablo 4.

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin İstatistikler(n:421)

Özellikler	Yüzde(%)	Özellikler	Yüzde(%)
Cinsiyet		Eğitim	
Kadın	65,1	İlkokul	2,9
Erkek	34,9	Ortaokul	1,7
		Lise	16
Medeni Durum		Önlisans	15,0
Evli	43,0	Lisans	51,8
Bekar	57,0	Yüksek lisans/Doktora	12,6
Aylık Kişisel Hane Gelir Düzeyi		Yaş	
11.000 TL'nin altı	24,9	18-25	36,1
11.001-18.000 TL	19,0	26-39	41,1

18.001-25.000	16,4	40-44	9,0
25.001-40.000	25,7	45-59	8,6
40.001-60.000	7,6	60 ve üzeri	5,2
60.000	6,4		
TL'den fazla			
Hanede Yaşayan Ortalama kişi sayısı	3,65		

Araştırma kapsamında katılımcıların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır:

- Katılımcıların %65,1'i kadın, %34,9'u erkektir.
- Katılımcıların %43,'ü evli, %57'si bekdir.
- Katılımcıların %24,9'unun aylık kişisel hane geliri 11.000 TL'nin altı, %19'unun 11.001- 18.000 TL, %16,4'ünün 18.001-25.000 TL, %25,7'sinin 25.001-40.000 TL, %7,6'sının 40.001-60.000 TL ve %6,4'ünün ise 60.000 TL'den fazla gelir düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmaktadır,
- Katılımcıların %36,1'i 18-25, %41,1'i 26-39, %9'u 40-44, %8,6 'sı 45-59 ve %5,2'si 60 ve üzeri yaş aralığında yer aldığı görülmektedir.
- Katılımcıların %2,9'u ilkokul, %1,7'si ortaokul, %16'sı lise, %15,0 'i önlisans, %51,8'i lisans ve %12,6'sı ise yüksek lisans/doktora eğitim seviyesine sahiptir.
- Hanede yaşayan ortalama kişi sayısı 3,65'dir,
- Araştırma katılımcılarının %22,1'i öğrenci, %16,4'ü öğretmen, %6,4'ü kamuda çalışan memur ve emeklilerden, %5,5'i ise mühendis ve özel sektör çalışanlarından oluşmaktadır.

5.6. Katılımcıların Kullandıkları Fonksiyonel Gıdalar ve Tüketim Sıklıkları

Tablo 5.

Katılımcıların Kullandıkları Fonksiyonel Gıdalar ve Tüketim Sıklıkları(%)

%	Çok sık	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiç
Probiyotik yoğurt	9,5	11,6	33,7	25,9	19,3
Kefir	4,5	8,6	29,5	30,9	26,5
Lifli atıştırılmalık barlar	6,2	12,8	33,0	29,9	18,1
Sporcu gıdaları ve içecekleri	3,8	4,8	17,6	34,2	39,6
Badem, soya, hindistan cevizi, yulaf ve pirinç sütü gibi bitkisel sütler	9,3	15,7	23,5	21,9	29,6
Yağı azaltılmış peynir	5,0	16,2	39,7	21,9	17,2
Yağı azaltılmış süt	9,5	19,2	31,8	25,9	13,6
Glutensiz ekmek (Mor ekmek, karabuğday ekmeği vb.)	8,1	11,2	20,0	30,6	30,1
Glutensiz yulaf ezmesi	4,0	6,7	17,3	28,0	44
Laktozsuz süt	7,8	11,2	17,3	30,2	33,5
Kolajenli süt	1,4	3,8	10,7	31,4	52,7
Mineralli maden suları	35,2	25,2	22,8	11,6	5,2
Probiyotikli çaylar	6,2	6,2	18,1	28,0	41,5
Diğer fonksiyonel gıdalar	8,3	7,4	25,2	27,8	31,3

Fonksiyonel gıdalardan haberdar olma ve tüketim sıklıklarını belirlemek amacıyla öncelikle katılımcılara anketin giriş kısmında fonksiyonel gıdanın genel bir tanımıyla birlikte fonksiyonel gıda örnekleri verilmiştir. Daha sonrasında katılımcılara ‘Aşağıdaki ürün gruplarını ne sıklıkta kullanıyorsunuz?’ sorusu yöneltilerek Türkiye’de satışa sunulan fonksiyonel gıda ürünlerinin yer aldığı anket maddeleri tüketiciler tarafından yanıtlanmıştır. Elde edilen sonuçlar neticesinde katılımcıların ‘‘Çok sık’’ ve ‘‘Sıklıkla’’ seçeneklerine verdikleri yanıtlara göre en çok tüketilen fonksiyonel gıda çeşidinin mineralli maden suları (%60,4) olduğu anlaşılmaktadır. Mineralli maden sularından sonra en çok tüketilenler listesinde sırasıyla yağı azaltılmış sütler (%28,7), badem, soya, hindistan cevizi, yulaf ve pirinç sütü gibi bitkisel sütler (%25), yağı azaltılmış peynir(%21,2), probiyotik yoğurt (%21,1), glutensiz ekmek (%19,3), laktozsuz süt ve lifli atıştırılmalık barlar (%19) yer almaktadır. Öte yandan Tablo 5’te görüldüğü gibi kolajenli

süt (%52,7), glutensiz yulaf ezmesi(%44), probiyotikli çaylar (%41,5) ve sporcu gıdaları ve içecekleri (%39,6) gibi fonksiyonel gıdalar katılımcılar tarafından çok fazla tüketilmeyen fonksiyonel gıda ürünleri arasında yer almaktadır.

5.6.1. Katılımcıların Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Gösterdiği Tutumlara İlişkin İstatistikler

Tablo 6.

Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Gösterilen Tutumların Fayda Boyutuna İlişkin İstatistikler

FAYDA	1	2	3	4	5
Fonksiyonel gıdalar ruh halimi iyileştirmeme yardımcı olur.	5,9	10,7	33,7	36,8	12,9
Fonksiyonel gıda tükettiğimde performansım artar.	4,0	8,6	30,2	44,9	12,3
Fonksiyonel gıdalar daha sağlıklı bir yaşam sürmemi kolaylaştırır.	4,0	5,7	22,8	45,4	22,1
Düzenli fonksiyonel gıda tüketerek hastalıkları önleyebilirim.	4,8	7,1	30,6	39,9	17,6
Fonksiyonel besinler tüketerek sağlığıma dikkat edebileceğim düşüncesi bana keyif veriyor.	6,2	6,7	23,0	41,3	22,8
Fonksiyonel gıdalar sağlıksız beslenmenin neden olduğu hasarı onarabilir.	7,4	8,8	31,1	37,1	15,6
Eğer bir gıda fonksiyonel gıda ise tadından ödün vermeye hazırım.	11,2	14,7	30,4	33,5	10,2
Fonksiyonel gıdalar hakkında aktif bir şekilde araştırma yaparım.	20,4	14,5	27,8	25,4	11,9
Toplam	100				

*1: Hiç katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4: Katılıyorum 5: Tamamen Katılıyorum

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların ‘‘*Fonksiyonel gıdalar ruh halimi iyileştirmeme yardımcı olur.*’’ ifadesine %5,9’u ‘‘Hiç katılmıyorum’’, %10,7’si ‘‘Katılmıyorum’’, %33,7’si ‘‘Ne katılıyorum ne katılmıyorum’’, %36,8’i ‘‘Katılıyorum’’ ve %12,9’u ‘‘Tamamen Katılıyorum’’ cevabını vermiştir. Sonuçlara göre katılımcıların fonksiyonel gıdaların ruh hallerini iyileştirdiğini düşündükleri ortaya çıkmaktadır.

Katılımcılar ‘‘*Fonksiyonel gıda tükettiğimde performansım artar.*’’ ifadesine %4’ü ‘‘Hiç katılmıyorum’’, %8,6’sı ‘‘Katılmıyorum’’, %30,2’si ‘‘Ne katılıyorum ne katılmıyorum’’, %44,9’u ‘‘Katılıyorum’’ ve %12,3’ü ‘‘Tamamen Katılıyorum’’ cevabını vermiştir. Buna göre katılımcıların fonksiyonel gıda tükettiklerinde performanslarının

arttığını düşündükleri anlaşılmaktadır.

Anket katılımcıları '*Fonksiyonel gıdalar daha sağlıklı bir yaşam sürmemi kolaylaştırır.*' ifadesine %4'ü 'Hiç katılmıyorum', %5,7'si 'Katılmıyorum', %22,8'i 'Ne katılıyorum ne katılmıyorum', %45,4'ü 'Katılıyorum' ve %22,1'i 'Tamamen Katılıyorum' cevabını vermişlerdir. Bulgular neticesinde katılımcıların fonksiyonel gıdaların daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini kolaylaştırdığını düşündükleri ortaya çıkmaktadır.

Katılımcıların '*Düzenli fonksiyonel gıda tüketerek hastalıkları önleyebilirim*' ifadesini %4,8'i 'Hiç katılmıyorum', %7,1'i 'Katılmıyorum', %30,6'sı 'Ne katılıyorum ne katılmıyorum', %39,9'u 'Katılıyorum' ve %17,6'sı 'Tamamen Katılıyorum' olarak yanıtlamışlardır. Bu sonuçlar neticesinde katılımcıların düzenli fonksiyonel gıda tüketerek hastalıkları önleyebileceklerini düşündükleri anlaşılmaktadır.

Tablo 6 incelendiğinde katılımcılara yöneltilen '*Fonksiyonel besinler tüketerek sağlığıma dikkat edebileceğim düşüncesi bana keyif veriyor.*' ifadesine katılımcıların %6,2'si 'Hiç katılmıyorum', %6,7'si 'Katılmıyorum' cevabını vermişlerdir. %23'ü 'Ne katılıyorum ne katılmıyorum' cevabını vererek kararsız olduklarını belirtmişlerdir. %41,3'ü 'Katılıyorum' ve %22,8'i ise 'Tamamen Katılıyorum' cevabını vermişlerdir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların çoğunluğunun fonksiyonel besinler tüketerek sağlıklarını koruyabilecekleri düşüncesinin onları mutlu ettiği ortaya çıkmaktadır.

Katılımcılar, '*Fonksiyonel gıdalar sağlıksız beslenmenin neden olduğu hasarı onarabilir*' ifadesini %7,4'ü 'Hiç katılmıyorum', %8,8'i 'Katılmıyorum', %31,1'i 'Ne katılıyorum ne katılmıyorum', %37,1'inin 'Katılıyorum' ve %15,6'sı 'Tamamen Katılıyorum' olarak cevaplamıştır. Bulgular neticesinde katılımcıların fonksiyonel gıdaların sağlıksız beslenmenin neden olduğu hasarı onarabileceğini düşündükleri anlaşılmaktadır.

Katılımcılar, kendilerine yöneltilen '*Eğer bir gıda fonksiyonel gıda ise tadından ödün vermeye hazırım*' ifadesine %11,2'si 'Hiç katılmıyorum', %14,7'si 'Katılmıyorum', %30,4'ü 'Ne katılıyorum ne katılmıyorum', %33,5'i 'Katılıyorum' ve son olarak %10,2'si ise 'Tamamen Katılıyorum' şeklinde cevap vermişlerdir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların fonksiyonel gıdanın sağlık faydasının tadından daha önemli olabileceğini düşündüğü anlaşılmaktadır.

Katılımcılar kendilerine yöneltilen '*Fonksiyonel gıdalar hakkında aktif bir şekilde araştırma yaparım.*' ifadesine %20,4'ü 'Hiç katılmıyorum', %14,5'i 'Katılmıyorum', %27,8'i 'Ne katılıyorum ne katılmıyorum', %25,4'ü

“Katılıyorum”, %11,9’u “Tamamen Katılıyorum” yanıtını vermiştir. Elde edilen oranlar neticesinde katılımcıların fonksiyonel gıdaları aktif bir şekilde araştırdığı anlaşılmaktadır.

Tablo 7.

Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Gösterilen Tutumların Gerekliklik Boyutuna İlişkin İstatistikler

GEREKLİLİK	1	2	3	4	5
Fonksiyonel gıdalar tamamen gereksizdir.	18,1	40,4	28,7	8,1	4,7
Fonksiyonel gıdalar tamamen sahtedir.	18,1	43,5	25,7	8,3	4,4
Fonksiyonel gıdaların piyasada gittikçe artması gelecek için kötü bir yönelimdir.	15,4	35,2	32,5	12,8	4,1
Fonksiyonel gıdalar sağlıklı bir insan için gereksizdir.	17,1	35,9	30,4	12,1	4,5
Modern teknolojinin fonksiyonel gıdaların geliştirilmesine olanak sağlaması çok iyidir.	5,2	12,4	35,4	32	15,0
Sadece ilaç benzeri etkileri olmayan gıdaları tüketmek isterim.	8,3	17,1	28,7	32,1	13,8
Fonksiyonel gıdalar çoğunlukla onlara ihtiyaç duymayan insanlar tarafından tüketilmektedir.	13,3	24,2	39,7	16,2	6,6
Toplam					100

*1: Hiç katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4: Katılıyorum 5: Tamamen Katılıyorum

** Analiz aşamasında olumsuz ifadeler ters kodlanmıştır.

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların “*Fonksiyonel gıdalar tamamen gereksizdir.*” ifadesine %18,1’i “Hiç katılmıyorum”, %40,4’ü “Katılmıyorum”, %28,7’si “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %8,1’i “Katılıyorum” ve %4,7’si “Tamamen Katılıyorum” yanıtını vermiştir. Elde edilen bulgular neticesinde katılımcıların büyük çoğunluğunun fonksiyonel gıdaların tamamen gereksiz olduğuna inanmadıkları ortaya çıkmıştır.

Katılımcılara yöneltilen “*Fonksiyonel gıdalar tamamen sahtedir*” ifadesine %18,1’i “Hiç katılmıyorum”, %43,5’i “Katılmıyorum”, %25,7’si “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %8,3’ü “Katılıyorum” ve %4,4’ü “Tamamen Katılıyorum” yanıtını vermiştir. Elde edilen yanıtlara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun fonksiyonel gıdaların tamamen sahte olduğunu düşünmedikleri anlaşılmıştır.

Katılımcılar “*Fonksiyonel gıdaların piyasada gittikçe artması gelecek için kötü bir yönelimdir.*” ifadesini %15,4’ü “Hiç katılmıyorum”, %35,2’si “Katılmıyorum”,

%32,5'si "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", %12,8'i "Katılıyorum" ve %4,1'i "Tamamen Katılıyorum" olarak yanıtlamışlardır. Buna göre katılımcıların fonksiyonel gıdaların piyasada gittikçe artmasının gelecek için kötü bir yönelim olduğunu düşünmedikleri ortaya çıkmaktadır.

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların "*Fonksiyonel gıdalar sağlıklı bir insan için gereksizdir.*" ifadesine %17,1'i "Hiç katılmıyorum", %35,9'u "Katılmıyorum", %30,4'ü "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", %12,1'i "Katılıyorum" ve %4,5'i "Tamamen Katılıyorum" cevabını vermiştir. Elde edilen sonuçlar neticesinde hiç katılmıyorum ve katılmıyorum cevabını veren katılımcıların %53'lük bir oranla fonksiyonel gıdaların sağlıklı bir insan için gereksiz olduğunu düşünmedikleri ortaya çıkmıştır.

Katılımcılar "*Modern teknolojinin fonksiyonel gıdaların geliştirilmesine olanak sağlaması çok iyidir.*" ifadesine %5,2'si "Hiç katılmıyorum", %12,4'ü "Katılmıyorum", %35,4'ü "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", %32'si "Katılıyorum" ve %15'i "Tamamen Katılıyorum" cevabını vermiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların çoğunluğunun modern teknolojinin fonksiyonel gıdaların geliştirilmesine olanak sağlamasının çok iyi olduğunu düşündükleri anlaşılmaktadır.

Anket katılımcıları "*Sadece ilaç benzeri etkileri olmayan gıdaları tüketmek isterim.*" ifadesine %8,3'ü "Hiç katılmıyorum", %17,1'i "Katılmıyorum", %28,7'i "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", %32,1'i "Katılıyorum" ve %13,8'i "Tamamen Katılıyorum" cevabını vermiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda katılımcıların sadece ilaç benzeri etkileri olmayan gıdaları tüketmek istedikleri ortaya çıkmaktadır.

Katılımcılar "*Fonksiyonel gıdalar çoğunlukla onlara ihtiyaç duymayan insanlar tarafından tüketilmektedir.*" ifadesini %13,3'ü "Hiç katılmıyorum", %24,2'si "Katılmıyorum", %39,7'si "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", %16,2'si "Katılıyorum" ve %6,6'sı "Tamamen Katılıyorum" olarak yanıtlamışlardır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların fonksiyonel gıdaların çoğunlukla onlara ihtiyaç duymayan insanlar tarafından tüketildiği konusunda kararsız oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 8.

Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Gösterilen Tutumların Güven Boyutuna İlişkin İstatistikler

GÜVEN	1	2	3	4	5
Fonksiyonel gıdaların güvenliği çok kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.	2,4	13,3	46,6	28,7	9,0
Fonksiyonel gıdaların vaatlerini yerine getirdiğine inanıyorum.	2,6	9,0	49,4	29,7	9,3
Fonksiyonel gıdalar bilime dayalı en iyi ürünlerdir.	4,0	13,5	46,3	27,1	9,1
Toplam	100				

*1: Hiç katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4: Katılıyorum 5: Tamamen Katılıyorum

Tablo 8 incelendiğinde katılımcılar “*Fonksiyonel gıdaların güvenliği çok kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.*” ifadesine %2,4’ü “Hiç katılmıyorum”, %13,3’ü “Katılmıyorum”, %46,6’ü “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %28,7’si “Katılıyorum” ve %9’u “Tamamen Katılıyorum” cevabını vermiştir. Buna göre katılımcıların fonksiyonel gıdaların güvenliğinin çok kapsamlı bir şekilde incelendiği konusunda kararsız oldukları ortaya çıkmaktadır.

Katılımcılara yöneltilen “*Fonksiyonel gıdaların vaatlerini yerine getirdiğine inanıyorum.*” ifadesine %2,6’sı “Hiç katılmıyorum”, %9’u “Katılmıyorum”, %49,4’ü “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %29,7’si “Katılıyorum” ve %9,3’ü “Tamamen Katılıyorum” cevabını vermiştir. Buna göre katılımcıların fonksiyonel gıdaların vaatlerini yerine getirdiğine inanmak konusunda kararsız oldukları anlaşılmaktadır.

Katılımcılar “*Fonksiyonel gıdalar bilime dayalı en iyi ürünlerdir.*” ifadesine %4’ü “Hiç katılmıyorum”, %13,5’i “Katılmıyorum”, %46,3’ü “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %27,1’i “Katılıyorum” ve %9,1’i “Tamamen Katılıyorum” cevabını vermiştir. Buna göre katılımcıların fonksiyonel gıdaların bilime dayalı en iyi ürünler olup olmadığı konusunda kararsız oldukları ortaya çıkmaktadır.

Tablo 9.

Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Gösterilen Tutumların Güvenlik Boyutuna İlişkin İstatistikler

GÜVENLİK	1	2	3	4	5
Fonksiyonel gıdalar aşırı kullanılırsa sağlığa zararı olabilir.	1,4	6,2	25,9	51,5	15,0
Bazı durumlarda fonksiyonel gıdalar sağlıklı insanlar için zararlı olabilir.	1,7	7,1	27,8	51,3	12,1
Fonksiyonel gıdalar kullanmak tamamen güvenlidir.	4,8	20,4	48,0	22,6	4,2
Fonksiyonel gıdaların yeni özellikleri öngörülemeyen riskler taşıyor.	3,8	9,5	54,2	27,5	5,0
Sağlık etkileri konusunda abartılı bilgiler veriliyor.	4,8	10,5	44,7	30,6	9,4

*1: Hiç katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4: Katılıyorum 5: Tamamen Katılıyorum

** Analiz aşamasında olumsuz ifadeler ters kodlanmıştır.

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların “*Fonksiyonel gıdalar aşırı kullanılırsa sağlığa zararı olabilir.*” ifadesine %1,4’i “Hiç katılmıyorum”, %6,2’si “Katılmıyorum”, %25,9’u “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %51,5’i “Katılıyorum” ve %15’i “Tamamen Katılıyorum” cevabını vermiştir. Elde dilen bulgular incelendiğinde katılımcıların fonksiyonel gıdaların aşırı kullanılması durumunda sağlığa zararı olabileceğini düşündükleri anlaşılmaktadır.

Anket katılımcıları “*Bazı durumlarda fonksiyonel gıdalar sağlıklı insanlar için zararlı olabilir.*” ifadesine %1,7’si “Hiç katılmıyorum”, %7,1’i “Katılmıyorum”, %27,8’i “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %51,3’ü “Katılıyorum” ve %12,1’i “Tamamen Katılıyorum” cevabını vermiştir. Oranlar incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun bazı durumlarda fonksiyonel gıdaların sağlıklı insanlar için zararlı olabileceğini düşündükleri ortaya çıkmaktadır.

Katılımcılar “*Fonksiyonel gıdalar kullanmak tamamen güvenlidir.*” ifadesini %4,8’i “Hiç katılmıyorum”, %20,4’ü “Katılmıyorum”, %48’i “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %22,6’sı “Katılıyorum” ve %4,2’si “Tamamen Katılıyorum” olarak yanıtlamıştır. Buna göre katılımcıların fonksiyonel gıdalar kullanmanın tamamen güvenli olup olmadığı konusunda kararsız kaldıkları anlaşılmaktadır.

Ankete katılan kişiler “*Fonksiyonel gıdaların yeni özellikleri öngörülemeyen riskler taşıyor.*” ifadesine %3,8’i “Hiç katılmıyorum”, %9,5’i “Katılmıyorum”,

%54,2'si "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", %27,5'i "Katılıyorum" ve %5'i "Tamamen Katılıyorum" olarak yanıtlamıştır. Oranlar incelendiğinde katılımcıların fonksiyonel gıdaların yeni özelliklerinin öngörülemeyen riskler taşıyıp taşımadığı konusunda kararsız oldukları ortaya çıkmaktadır.

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların "Sağlık etkileri konusunda abartılı bilgiler veriliyor." ifadesine %4,8'i "Hiç katılmıyorum", %10,5'i "Katılmıyorum", %44,7'si "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", %30,6'sı "Katılıyorum" ve %9,4'ü "Tamamen Katılıyorum" olarak yanıtlamıştır. Bu oranlar incelendiğinde katılımcıların sağlık etkileri konusunda abartılı bilgi verilip verilmediği konusunda kararsız oldukları anlaşılmaktadır.

5.6.2. Katılımcıların Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışına İlişkin İstatistikler

Tablo 10.

Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışına İlişkin İstatistikler

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI DAVRANIŞI	1	2	3	4	5
Haftanın 5 ila 7 günü 30 dakikaya kadar koşma, bisiklete binme, yürüme ve yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktivitelere katılırim.	8,6	22,6	17,1	33,0	18,7
Günde iki adet meyve tüketirim.	3,1	10,7	15,2	41,8	29,2
Her gün sebze tüketirim.	2,4	8,6	24,0	37,8	27,2
Normalde patates cipsi, meşrubat veya yağlı et gibi yağ ve kalorisi yüksek yiyeceklerden kaçınırim.	10,2	19,5	24,9	28,7	16,7

*1: Hiç katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4: Katılıyorum 5: Tamamen Katılıyorum

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların "Haftanın 5 ila 7 günü 30 dakikaya kadar koşma bisiklete binme, yürüme ve yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktivitelere katılırim." ifadesine %8,6'sı "Hiç katılmıyorum", %22,6'sı "Katılmıyorum", %17,1'i "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", % 33'ü "Katılıyorum" ve % 18,7'si "Tamamen Katılıyorum" cevabını verdikleri görülmektedir. Oranlar incelendiğinde katılımcıların haftanın 5 ila 7 günü 30 dakikaya kadar koşma bisiklete binme, yürüme ve yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktivitelere katıldığı anlaşılmaktadır.

Anket katılımcıları "Günde iki adet meyve tüketirim." ifadesine %3,1'i "Hiç katılmıyorum", %10,7'si "Katılmıyorum", %15,2 "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", %41,8'i "Katılıyorum" ve %29,2'si "Tamamen Katılıyorum" cevabını vermiştir. Bu sonuçlar neticesinde katılımcıların her gün iki adet meyve tükettikleri ortaya çıkmaktadır.

Katılımcılar “*Her gün sebze tüketirim.*” ifadesine %2,4’ü “Hiç katılmıyorum”, %8,6’sı “Katılmıyorum”, %24’ü “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %37,8’i “Katılıyorum” ve %27,2’si “Tamamen Katılıyorum” cevabını vermiştir. Oranlar incelendiğinde katılımcıların her gün sebze tükettikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların “Normalde patates cipsi, meşrubat veya yağlı et gibi yağ ve kalorisi yüksek yiyeceklerden kaçınırım.” ifadesini %10,2’si “Hiç katılmıyorum”, %19,5’i “Katılmıyorum”, %24,9’u “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %28,7’si “Katılıyorum” ve %16,7’sinin “Tamamen Katılıyorum” cevabını verdikleri görülmektedir. Buna göre katılımcıların normalde patates cipsi, meşrubat veya yağlı et gibi yağ ve kalorisi yüksek yiyeceklerden kaçındıkları, katılıyorum ve tamamen katılıyorum cevaplarına verdikleri yanıtlardan anlaşılmaktadır.

5.6.3. Katılımcıların Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyetine İlişkin İstatistikler

Tablo 11.

Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyetine İlişkin İstatistikler

NİYETLER	1	2	3	4	5
Düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketme niyetindeyim.	5,5	11,9	31,6	36	15,0
Düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketmeyi umuyorum.	4,5	9,5	29,5	45,8	10,7
Düzenli olarak fonksiyonel gıda tüketmeyi planlıyorum.	5,5	10,2	30,2	41,1	13

*1: Hiç katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4: Katılıyorum 5: Tamamen Katılıyorum

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların “Düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketme niyetindeyim.” ifadesini %5,5’i “Hiç katılmıyorum”, %11,9’u “Katılmıyorum”, %31,6’sı “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %36’sı “Katılıyorum” ve %15’i “Tamamen Katılıyorum” olarak yanıtlamıştır. Oranlar incelendiğinde katılımcıların düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketme niyetinde oldukları anlaşılmaktadır.

Katılımcılara yöneltilen “Düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketmeyi umuyorum.” ifadesine %4,5’i “Hiç katılmıyorum”, %9,5’i “Katılmıyorum”, %29,5’i “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, %45,8’i “Katılıyorum” ve %10,7’si “Tamamen Katılıyorum” cevabını vermiştir. Elde edilen sonuçlar neticesinde katılımcıların çoğunluğunun düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketmeyi umdukları ortaya

çıkmaktadır.

Katılımcılar ‘‘Düzenli olarak fonksiyonel gıda tüketmeyi planlıyorum.’’ ifadesini %5,5’i ‘‘Hiç katılmıyorum’’, %10,2’si ‘‘Katılmıyorum’’, %30,2’si ‘‘Ne katılıyorum ne katılmıyorum’’, %41,1’i ‘‘Katılıyorum’’ ve %13,ü ‘‘Tamamen Katılıyorum’’ olarak yanıtlamıştır. Sonuçlardan anlaşıldığı üzere katılımcıların büyük çoğunluğunun düzenli olarak fonksiyonel gıda tüketmeyi planladıkları ortaya çıkmaktadır.

5.6.4. Geçerlilik ve Güvenirliliğe İlişkin Bulgular

Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Tutum ölçeği 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; fayda, gereklilik, güven ve güvenlik alt boyutlarıdır. Fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlar 26 değişkenle ölçülmüştür. Keşfedici faktör analizi sonucunda 5 faktör oluşmuştur. Hair vd.’ne (2010) göre faktör analizi sonucu faktörler tarafından açıklanan toplam varyansın genellikle 0,60 ve üzerinde olması beklenmektedir. Analiz sonucunda açıklanan toplam varyans ise %70,668’dir. Diğer yandan, Field(2009), her bir değişkene ait faktör yüklerinin en az 0,40 olması gerektiğini ifade etmektedir. Bu çalışmada yapılan keşfedici faktör analizi sonucunda faktör yükleri sınır değer olan 0,40’ın altında çıkan 3 ölçek maddesi analizden çıkarılmıştır. Ölçeklerin güvenirliliğinin belirlenmesinde ise Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır. Hair vd.’ne (2010) göre Cronbach Alpha katsayısının genel kabul edilen alt sınırı 0,70’tir fakat bu değer 0,60’a kadar düşebilmektedir. Tablo 12, Tablo 13 ve Tablo 14’te ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin istenen değerler aralığında olduğu görülmektedir.

Bartlett testi, değişkenler arasında ilişki olup olmadığını kısmi korelasyonlar temelinde incelemekte ve hesaplanan ki-kare istatistiğinin anlamlı çıkması veri matrisinin uygun olduğunun bir göstergesi olmaktadır. KMO katsayısı 1’e yaklaştıkça verilerin analize uygun olduğu, 1 olmasında ise mükemmel bir uyum olduğu sonucu çıkarılmaktadır(Büyüköztürk, 2014). KMO(Kaiser-Mayer-Olkin) testi sonucunda maddeler arasındaki korelasyonun değerinin 0,888 olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, verilerin analize uygun olduğu anlaşılmaktadır. Diğer yandan, p değerinin 0,05’den küçük olması değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu kanıtlamaktadır.

Tablo 12.

Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutum Ölçeği Faktör Analizi

Faktör	Faktör	Açıklanan	Alfa
İfadeler	Yükleri	Varyans	Katsayısı
FAYDA	1.Fonksiyonel gıdalar ruh	,833	29,957
	halimi iyileştirmeme		(21,398)
	yardımcı olur.		
	2.Fonksiyonel gıda	,806	
	tükettiğimde performansım		
	artar.		
	3.Fonksiyonel gıdalar daha	,791	
	sağlıklı bir yaşam sürmemi		
	kolaylaştırır.		
	4.Düzenli fonksiyonel gıda	,763	
GEREKLİLİK	tüketererek hastalıkları		
	önleyebilirim.		
	5.Fonksiyonel besinler	,763	
	tüketererek sağlığıma dikkat		
	edebileceğim düşüncesi		
	bana keyif veriyor.		
	6.Fonksiyonel gıdalar	,736	
	sağlıksız beslenmenin		
	neden olduğu hasarı		
	onarabilir.		
	7.Eğer bir gıda fonksiyonel	,702	
	gıda ise tadından ödün		
	vermeye hazırım.		
	8.Fonksiyonel gıdalar	,712	
	hakkında aktif bir şekilde		
	araştırma yaparım.		
	9.Fonksiyonel gıdalar	,895	51,356
	tamamen gereksizdir.		(7,892)
	10.Fonksiyonel gıdalar	,893	
	tamamen sahtedir.		
	11.Fonksiyonel gıdaların	,843	
	piyasada gittikçe artması		
	gelecek için kötü bir		
	yönelimdir.		
	12.Fonksiyonel gıdalar	,856	
	sağlıklı bir insan için		

	gereksizdir.			
	13.Modern teknolojinin fonksiyonel gıdaların geliştirilmesine olanak sağlaması çok iyidir.	,838		
	14.Sadece ilaç benzeri etkileri olmayan gıdaları tüketmek isterim.	,708		
	15.Fonksiyonel gıdalar çoğunlukla onlara ihtiyaç duymayan insanlar tarafından tüketilmektedir.	,591		
GÜVEN	16.Fonksiyonel gıdaların güvenliği çok kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.	-,857	59,248 (6,094)	,907
	17.Fonksiyonel gıdaların vaatlerini yerine getirdiğine inanıyorum.	-,820		
	18.Fonksiyonel gıdalar bilime dayalı en iyi ürünlerdir.	-,915		
GÜVENLİK	19.Fonksiyonel gıdalar aşırı kullanılırsa sağlığa zararı olabilir.	,812	65,342 (5,326)	,742
	20.Bazı durumlarda fonksiyonel gıdalar sağlıklı insanlar için zararlı olabilir.	,845		
	21.Fonksiyonel gıdalar kullanmak tamamen güvenlidir.	-,718		
	22.Fonksiyonel gıdaların yeni özellikleri öngörülemeyen riskler taşıyor.	,716		
	23.Sağlık etkileri konusunda abartılı bilgiler veriliyor.	,755		

KMO: ,888	Açıklanan
Barlet Testi	Toplam
Approx. Chi-Square: 6792,104	Varyans: 70,668
df: 253	
p: ,000	
p<: ,05	

Tablo 13.

Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışları Güvenirlik Analizi

Değişkenler	Alpha Cronbach
Haftanın 5 ila 7 günü 30 dakikaya kadar koşma, bisiklete binme, yürüme ve yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktivitelere katılıyorum.	
Günde iki adet meyve tüketirim.	,696
Her gün sebze tüketirim.	
Normalde patates cipsi, meşrubat veya yağlı et gibi yağ ve kalorisi yüksek yiyeceklerden kaçınıyorum.	

Tablo 14.

Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti Güvenirlik Analizi

Değişkenler	Alpha Cronbach
Düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketme niyetindeyim.	
Düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketmeyi umuyorum.	,950
Düzenli olarak fonksiyonel gıda tüketmeyi planlıyorum.	

5.6.5. Hipotez Testleri ve Sonuçları**Regresyon Analizi**

Fonksiyonel gıdalara yönelik tutumların (fayda, gereklilik, güven ve güvenlik) fonksiyonel gıda tüketme niyeti üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla oluşturulan hipotez çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Sağlıklı yaşam tarzının fonksiyonel gıda tüketme niyeti ve fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlar üzerindeki etkisini belirlemek için oluşturulan hipotezler ise basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak test

edilmiştir

5.6.5.1. Sağlıklı Yaşam Tarzı ve Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar Arasındaki İlişki

Tüketicinin sağlıklı yaşam tarzının, fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları olumlu yönde etkileyip etkilemediğini ortaya çıkarmak için oluşturulan H1 hipotezi (*tüketicinin sağlıklı yaşam tarzı, fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları olumlu yönde etkiler*) basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Bağımlı değişken fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlar iken bağımsız değişken sağlıklı yaşam tarzıdır.

Tablo 15.

Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışları ve Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar Regresyon Analizi

Model	R	R kare	Düzeltilmiş R kare	Standart hata
1	,350	,122	,120	,35216

a. Bağımsız Değişken(sabit): Sağlıklı Yaşam Tarzı

b. Bağımlı Değişken: Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar

Tablo 16.

Regresyon Modelinin İstatistiksel Anlamlılığı

ANOVA ^a					
Model	Kareler	sd	Kareler	F	p
	Toplamı		Ortalaması		
Regression	7,235	1	7,235	58,340	,000
Artık Değer	51,964	419	,124		
Toplam	59,199	420			

a. Bağımlı Değişken: Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar

b. Bağımsız Değişken(sabit): Sağlıklı Yaşam Tarzı

Tablo 17.

Regresyon Modelinin Beta Katsayısı ve Anlamlılık Düzeyi: Katsayılar^a

Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		
	B	Standart Hata	Beta	t	p
(Sabit)	2,628	,077		34,346	,000
	,161	,021	,350	7,638	,000
Sağlıklı Yaşam Tarzı					

a. Bağımlı Değişken: Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar

Tablo 16'daki sonuçlar incelendiğinde; sağlıklı yaşam tarzı ile fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. P değerinin 0,05'ten küçük olması tüketicinin benimsediği sağlıklı yaşam tarzının fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu kanıtlamaktadır. Beta katsayısı 0,350'dir. Bağımlı değişkeni açıklayan katsayının pozitif olması, bağımsız değişkenle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, tüketicin sağlıklı yaşam tarzı davranışındaki artışın fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları olumlu bir şekilde etkilediği söylenebilir. Sonuç olarak **H1** hipotezi desteklenmektedir.

5.6.5.2. Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar ve Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti Arasındaki İlişki

Tüketicilerin fonksiyonel gıdalara karşı geliştirdiği tutumların bu gıdaları tüketme isteğini ne yönde etkilediğini ortaya çıkarmak için geliştirilen H2 hipotezi (*Fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlar, bu gıdaları tüketme niyetini etkiler.*) çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Bağımlı değişken fonksiyonel gıda tüketme niyeti iken, bağımsız değişkenler ise fonksiyonel gıdalara yönelik tutumların fayda, gereklilik, güven ve güvenlik alt boyutlarıdır.

Tablo 18.

Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutumlar ve Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti Regresyon Analizi

Model Özeti

Model	R	R kare	Düzeltilmiş R kare	Std. Hata
1	,634 ^a	,402	,397	,74911

a. Bağımsız Değişken(Sabit), Tutum-Güvenlik, Tutum-Güven, Tutum-Gereklilik, Tutum-Fayda

Tablo 19.

Regresyon Modelinin İstatistiksel Anlamlılığı

ANOVA ^b					
1	Kareler Toplamı	S.d	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Regresyon	157,133	4	39,283	70,003	,000^b
Artık Değer	233,444	416	,561		
Toplam	390,577	420			

a. Bağımlı Değişken: Fonksiyonel Gıda Tüketme İsteği(niyet)

b. Bağımsız Değişken: (Sabit), Tutum-Güvenlik, Tutum-Güven, Tutum-Gereklilik, Tutum-Fayda

Tablo 20.

Regresyon Modelinin Beta Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri: Katsayılar^a

1	Model	Standart Olmayan Katsayılar	Standart Hata	Beta	t	p
	(Sabit)	-,115	,328		-,350	,727
	Tutum-Fayda	,547	,054	,470	10,053	,000
	Tutum-Güven	,308	,053	,259	5,796	,000
	Tutum-Güvenlik	,186	,070	,110	2,647	,008

a.Bağımlı Değişken: Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti

Tablo 19'daki sonuçlar incelendiğinde; fayda, güven ve güvenlik değişkenleri ile fonksiyonel gıda tüketme niyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. P değerinin 0,05'ten küçük olması bu değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu kanıtlamaktadır. Beta katsayısı en büyük olan fayda boyutudur. Bağımlı değişkeni açıklayan katsayıların pozitif olması, bağımsız değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğunu

göstermektedir. Gerekliklik alt boyutu, bağımlı değişkeni (fonksiyonel gıda tüketme niyeti) anlamlı olarak açıklamamaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda **H2** hipotezinin desteklendiği söylenebilir. Yani fonksiyonel gıdalara yönelik tutumların fonksiyonel gıda tüketme niyeti üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır.

5.6.5.3. Sağlıklı Yaşam Tarzı ve Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti Arasındaki İlişki

Tüketicinin sağlıklı yaşam tarzının, fonksiyonel gıda tüketme niyetini olumlu yönde etkileyip etkilemediğini ortaya çıkarmak için oluşturulan H3 hipotezi (*tüketicinin sağlıklı yaşam tarzı, fonksiyonel gıdaları tüketme niyetini olumlu yönde etkiler*) basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Bağımlı değişken fonksiyonel gıda tüketme niyeti iken bağımsız değişken sağlıklı yaşam tarzıdır.

Tablo 21.

Sağlıklı Yaşam Tarzı ve Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti Regresyon Analizi

Model Özeti				
Model	R	R kare	Düzeltilmiş R kare	Standart hata
1	,322	,104	,102	,91406

a. Bağımsız Değişken: Sağlıklı Yaşam Tarzı

b. Bağımlı Değişken: Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti

Tablo 22.

Regresyon Modelinin İstatistiksel Anlamlılığı

ANOVA ^a					
Model	Kareler	sd	Kareler	F	p
	Toplamı		Ortalaması		
Regression	40,500	1	40,500	48,474	,000
Artık Değer	350,077	419	,836		
Toplam	390,577	420			

a. Bağımlı Değişken: Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti

b. Bağımsız Değişken: (sabit): Sağlıklı Yaşam Tarzı

Tablo 23.

Regresyon Modelinin Beta Katsayısı ve Anlamlılık Düzeyi: Katsayılar^a

Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		
	B	Standart Hata	Beta	t	p
(Sabit)	2,113	,199		10,637	,000
Sağlıklı Yaşam Tarzı	,381	,055	,322	6,962	,000

a. Bağımlı Değişken: Fonksiyonel Gıda Tüketme Niyeti

Tablo 22'deki sonuçlar incelendiğinde; sağlıklı yaşam tarzı ile fonksiyonel gıda tüketme niyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. P değerinin 0,05'ten küçük olması tüketicilerin benimsediği sağlıklı yaşam tarzının fonksiyonel gıda tüketme niyeti üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu kanıtlamaktadır. Beta katsayısı 0,322'dir. Bağımlı değişkeni açıklayan katsayının pozitif olması, bağımsız değişkenle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, tüketicinin sağlıklı yaşam tarzı davranışındaki artışın fonksiyonel gıda tüketme niyetini olumlu bir şekilde etkilediği söylenebilir. Sonuç olarak **H3** hipotezi desteklenmektedir.

Tablo 15 ve Tablo 21'de, R^2 değerlerinin düşük çıktığı görülmektedir. R^2 değeri, X-Bağımsız değişkenin Y-Bağımlı değişkenini açıklamakta ne kadar başarılı olduğunun bir ölçüsünü verir. Fakat sadece bu değere bağlı kalarak sonuçlar çıkarmak her zaman doğru bilgiye ulaşıldığı anlamına gelmez. Anket türü değerlendirmelerde orijinde sürekli olmadığı halde bazı veriler sonradan sürekli hale getirildiği için R^2 nin söylediği şeyler doğal değil, suni sonuçlardır. Bu nedenle Likert tipi ölçümler yapıldığında R bağlayıcı olmaktan çıkar (Gujarati, 2004, s.169-204).

Tablo 24.

Araştırmanın Kabul Edilen Modeli

	Hipotez	Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p	
H1	Sağlıklı Yaşam Tarzı→Tutumlar(FG)	0,350	7,638	,000	Hipotez Kabul Edildi
H2	Tutumlar(FG)→Niyet (FG)				Hipotez Kabul Edildi
	Tutumlar -Fayda→Niyet FG	0,470	10,053	,000	
	Tutumlar -Güven →Niyet FG	0,259	5,796	,000	
	Tutumlar -Güvenlik →Niyet FG	0,110	2,647	,000	
H3	Sağlıklı Yaşam Tarzı→Niyet (FG)	0,322	6,962	,000	Hipotez Kabul Edildi

*Fonksiyonel Gıda

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Gıdaların şifa verme özelliği çok eski çağlardan bu yana bilinen bir gerçek olmasına karşın hastalıklardan koruyan ve hastalıkları tedavi eden gıdaların bu özelliği zamanla unutulmuştur. Küresel iklim değişikliğinin zararları, gıda ve tarım alanında da etkisini göstermiş ve yeni tarım uygulamaları gıdaların besin değerlerinin geçmişe oranla değerini yitirmesine sebep olmuştur. Öte yandan, sanayileşmenin etkisiyle insanların fabrikasyon üretimde daha fazla yer alması, tarımsal üretimden uzaklaşma ve kadın istihdamının artışı gibi sebepler sonucunda değişen yaşam koşulları, insanların yeme alışkanlıklarını da değiştirmek zorunda bırakmıştır.

Zamanla hızlı ve düzensiz yaşam tarzlarına uyum sağlayan, anında hazır olabilen paketli ve işlem görmüş gıdalar insanlar tarafından yoğun bir şekilde tüketilen gıda ürünleri arasında yer almıştır. Fakat bu gıda ürünlerinin üretimi esnasında uygulanan işlemler gıdaların besin değerlerinin ciddi oranlarda değerini kaybetmesine neden olmuştur. İnsanların besin değerleri zarar görmüş bu gıdaları sürekli olarak tüketmeleri sonucunda vücudun ihtiyacı olan temel besin içerikleri yeterince alınamadığı için kalp, tansiyon, şeker, kanser ve obezite gibi birçok rahatsızlık gittikçe artmaya başlamıştır. Bu rahatsızlıklardan kurtulmak için ödenen yüksek ücretler, insanları yeni çözüm arayışlarına sürüklemiş ve nihayetinde gıdaların şifa özelliği yeniden keşfedilmeye başlanmıştır.

İnsanların gıdaların bu özelliğini yeniden keşfetmesiyle, temel besin ihtiyacını karşılamasının yanında; hastalıklardan koruyan, hastalık riskini azaltan, bağışıklığı ve beyin fonksiyonlarını güçlendiren, diyeti destekleyen, fiziksel ve ruhsal birçok rahatsızlığa olumlu etkileri bulunan yani vücuda ek faydalar sağlayan fonksiyonel gıdalara karşı artan bir ilgisi oluşmaya başlamıştır. Nihayetinde beslenmenin sağlık üzerinde yarattığı etkilerin anlaşılması insanlar tarafından beslenmenin ne kadar bilinçli bir şekilde yapılması gerektiğini kanıtlamıştır.

Artan sağlık bilinciyle beraber insanların hastalıklardan koruyan, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden daha sağlıklı ve kaliteli yaşam şeklini sürdürmesini destekleyen sağlıklı yaşam tarzı biçimlerine olan ilgisi daha çok artmaya başlamıştır. Bu nedenle fonksiyonel gıda ve sağlıklı yaşam tarzının birbirini destekleyen ilişkisi dikkat çeken konu başlıkları

olarak literatürde yer bulmaya başlamıştır.

Sağlıklı yaşam tarzının fonksiyonel gıdalara yönelik tutum ve satın alma niyeti üzerinde oluşturduğu etkiler, farklı kültür, gelenek ve beslenme şekillerinin hakim olduğu değişik ülkelerdeki örneklemeler üzerinde yapılan araştırmalarda çalışılmıştır. Ulusal alan yazında fonksiyonel gıdalar ile bu gıdaları satın alma istekliliği arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar olsa da spesifik olarak bu ilişkide sağlıklı yaşam tarzına sahip olmanın rolü incelenmemiştir. Tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik tutum ve niyeti üzerinde sağlıklı yaşam tarzının etkisini belirlemeye yönelik bu çalışmada çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan tüketicilerin fonksiyonel gıda farkındalıkları ve tüketim sıklıkları belirlenmiş, elde edilen bulgular neticesinde en çok tüketilen fonksiyonel gıda çeşitleri arasında mineralli maden suyu, yağsız süt, bitkisel sütler, yağsız peynir ve probiyotik yoğurtlar yer almaktadır. Kolajenli süt, probiyotik çaylar ve glütensiz yulaf ezmesi gibi fonksiyonel gıdalar tüketiciler tarafından fazla tercih edilmeyen fonksiyonel gıdalar arasında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan tüketicilerin fonksiyonel gıdaların fayda boyutuna yönelik tutumlarını belirlemeye ilişkin ifadeler verdikleri cevaplardan, fonksiyonel gıdaların ruh hallerini iyileştirdikleri, performanslarını arttırdıkları ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini kolaylaştırdıkları anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcılar düzenli fonksiyonel gıda tüketerek hastalıkları önleyebileceklerini ve bu düşüncenin onları mutlu ettiğini düşünmektedirler.

Gerekliklik boyutuna ilişkin ifadeler verdikleri cevaplar neticesinde, katılımcıların fonksiyonel gıdaların tamamen gereksiz ve sahte olmadığını, piyasada gittikçe artmasının kötü bir yönelim oluşturmadığını ve fonksiyonel gıdaların sağlıklı bir insan için gereksiz olmadığını düşündükleri ortaya çıkmaktadır. Ayrıca modern teknolojinin fonksiyonel gıdaların geliştirilmesine olanak sağlamasını olumlu buldukları, sadece ilaç benzeri etkileri olmayan gıdaları tüketmek istediklerini ifade etmektedirler.

Güven boyutuna ilişkin ifadeler verdikleri cevaplar neticesinde katılımcıların, fonksiyonel gıdaların güvenliğinin kapsamlı bir şekilde araştırıldığı, fonksiyonel gıdaların vaatlerini yerine getirdiği ve bilime dayalı en iyi ürünler olduğu konusunda kararsız oldukları ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların, güvenlik boyutuna ilişkin ifadeler verdikleri cevaplar neticesinde, fonksiyonel gıdaların aşırı kullanılması durumunda ve bazı durumlarda sağlıklı insanlar için zararlı olabileceğini düşündükleri ortaya çıkmaktadır. Diğer yandan, fonksiyonel

gıdaların tamamen güvenli olduğu, yeni özelliklerinin öngörülemeyen riskler taşıdığı ve sağlık etkileri konusunda abartılı bilgiler verildiği konusunda kararsız kalmışlardır.

Sağlıklı yaşam tarzı davranışları incelendiğinde katılımcıların haftanın 5 ila 7 günü 30 dakikaya kadar koşma, bisiklete binme, yürüme ve yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktivitelere katıldıkları, günde iki adet meyve tükettikleri, her gün sebze tükettikleri ve normalde patates cipsi, meşrubat veya yağlı et gibi yağ ve kalorisi yüksek yiyeceklerden kaçındıkları ortaya çıkmıştır.

Ayrıca katılımcıların sağlıklı yaşam tarzının fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları nasıl etkilediği, fonksiyonel gıdalara yönelik tutumların ve sağlıklı yaşam tarzının bu gıdaları kullanma niyeti üzerinde nasıl bir etki oluşturduğunun anlaşılmasına yönelik geliştirilen H1, H2 ve H3 hipotezlerinin test edilmesi sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

H1 hipotezinden elde edilen sonuçlara göre (Tüketicin sağlıklı yaşam tarzı fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları olumlu yönde etkiler) sağlıklı yaşam tarzı davranışlarındaki artışın fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları olumlu olarak etkilediği ortaya çıkmaktadır. Bu sonuç, Aschemann-Witzel ve Hamm(2010) ile Öncebe ve Demircan'ı (2019) destekler niteliktedir.

H2 hipotezinden elde edilen sonuçlara göre(Fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlar, bu gıdaları tüketme niyetini etkiler) fayda, güven ve güvenlik alt boyutları, fonksiyonel gıda tüketme isteğini anlamlı olarak etkilemektedir. Bu sonuç, Urala ve Laahteenmaki (2004), Sevilmiş, Olgun ve Artukoğlu(2017), Verbeke(2005) ve Frewer vd.'ni (2003) destekler niteliktedir.

H3 hipotezinden elde edilen sonuçlara göre(Tüketicinin sağlıklı yaşam tarzı, fonksiyonel gıdaları tüketme niyetini olumlu etkiler) sağlıklı yaşam tarzı davranışındaki artış fonksiyonel gıda tüketme niyetini arttırmaktadır yani fonksiyonel gıda tüketme niyetini olumlu olarak etkilemektedir. Bu sonuç, Chen (2011) ve Barcellos ve Lionello (2011) ve Gil, Gracia ve Sanchez'i (2000) destekler niteliktedir.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, bu gıdalara ilişkin; pazarlama, satış, reklam ve tutundurma faaliyetlerinde etkili stratejiler geliştirilmesine olumlu katkılar sağlayacaktır. Bu kapsamda sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını takip eden, sağlık bilincine sahip, yaşam kalitesini yükseltmek isteyen ve bu yönde araştırmalar yapan bireylerin bu gıda

ürünlerine karşı dikkatlerini daha fazla çekebilmek için ürünlerin sahip olduğu özel bileşenlerin sağlık faydalarını etkili bir şekilde vurgulamak bu anlamda atılabilecek önemli adımlardan biri olacaktır. Ayrıca yaşadıkları sağlık problemlerinin olumsuz etkilerini azaltabilmek ya da hastalıklardan korunabilmek için sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını benimseyen ve beslenme şekillerini bu yönde planlayan bireylere, ürünlerin etkinlik gösteren sağlık faydalarını eğitici reklam içerikleriyle sunabilmek bu gıdaların kullanılmasını teşvik edecek etkili bir strateji olarak düşünülebilir.

Diğer yandan, sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını takip eden ya da sahip olduğu sağlık problemlerinden dolayı her türlü besini tüketmeyen ya da tüketemeyen kişilerin, istenmeyen besin içeriklerinin gıdadan uzaklaştırılmış türlerinin tüketiciye sunulabilmesi yani diğer bir deyişle, ürün gamının çeşitlendirilip yenilikçi türlerinin piyasaya sunulması da bu gıda ürünlerinin tercih edilmesine yönelik tutumların ve niyetlerin olumlu bir şekilde etkilenmesine katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda bu çeşitlilik, yenilikçiliği seven tüketici grubunun da dikkatini çekmesi açısından fonksiyonel gıda geliştiricilerinin ve markalarının etkili stratejiler geliştirmelerine destek olabilir.

Tüketicilerin fonksiyonel gıda ürünlerinin güven ve güvenlik boyutlarına ilişkin sahip oldukları olumsuz tutumları ortadan kaldıracabilmek, bu gıda ürünlerine yönelik soru işaretlerinin giderilmesini sağlayacaktır. Bu doğrultuda, ürünlerin sahip olduğu sağlık lisanslarının, sertifikalarının ve onaylarının reklam ve ambalajlar üzerinde açık bir şekilde verilmesi ve aynı zamanda ürünlerin bilime dayalı son teknolojiler kullanılarak üretildiğini kanıtlayan üretim aşamalarını şeffaf bir şekilde gösteren bilgilendirici reklam çeşitlerinin oluşturulması da bu yönde geliştirilecek etkili stratejilerden biri olacaktır. Diğer yandan, fonksiyonel gıda ürünlerinin toplum tarafından sevilen ve fikirleri önemsenen ünlü kişiler ve uzmanlar tarafından önerilerek öneminin vurgulanması da güven ve güvenlik boyutuna ilişkin endişelerin giderilmesi ve olumlu tutumların geliştirilmesine destek olabilecek adımlardan bir diğeri olabilir.

Bu gıda ürünlerinin sadece sağlık problemleri yaşayan ya da hastalıkların yan etkilerini ortadan kaldırmak isteyen tüketiciler tarafından kullanılmadığı, aynı zamanda sağlıklı yaşamaya çalışan ve bunu desteklemek isteyen sağlıklı insanlar tarafından da kullanıldığını vurgulamak bu gıdaların kullanımını gereksiz gören tüketicilerin olumsuz tutumlarını ortadan kaldırarak potansiyel müşteri grubu içinde yer almalarını teşvik edebilir. Bu doğrultuda yapılacak eğitici pazarlama faaliyetleri, bu gıdaların gerekliliğine dair olumlu tutumları destekleyebilir.

Diğer bir yandan, günümüzde sosyal medyanın pazarlama faaliyetlerinin

yürütüldüğü en önemli mecralardan biri olması da bu ürünlere yönelik tutumların ve satın alma niyetinin olumlu bir şekilde etkilenmesini teşvik edecektir. Bu kapsamda, sağlıklı yaşam tarzını takip ettiği herkes tarafından bilinen, kabul görmüş kişilerin bu ürünleri tükettiği algısı sağlıklı yaşamaya çalışan tüketicilerin bu ürünlerin faydalı, gerekli ve güvenli olduğuna ilişkin tutumlar geliştirmelerine ve satın alma niyetini olumlu şekilde etkilemesine destek olacaktır. Bu doğrultuda; sporcular, diyetisyenler, doktorlar ve yaşam koçları gibi toplumda örnek rol üstlenen kişiler bunu başarabilir.

Fonksiyonel gıda markalarının bu gıdalara karşı ilgisi olan tüketicilerin kaygılarını gideren ve soru işaretlerini açıklığa kavuşturan etkili müşteri ilişkileri, halihazırda yürütülen stratejileri destekleyebilir.

Son olarak, sağlık bilinci zayıf olan ya da sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıkları nedeniyle bu gıdaları gerekli görmeyen kişilerin sağlık bilgilerinin artırılması, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının edinilmesine katkı sağlayarak fonksiyonel gıda ürünlerine karşı ilgileri artırılabilir.

Bu araştırma, kısa bir sürede ve kısıtlı bir örneklem üzerinde gerçekleştirildiği için ülke genellemesi yapılamayacaktır. Fakat bundan sonra yapılacak araştırmaların ülke genelini kapsayacak tüm ana kütle üzerinde yapılması; markalara, pazarlama araştırmacılarına ve stratejistlerine daha faydalı sonuçlar sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Ajzen I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior* (2nd ed.). Maidenhead, UK: Open University Press
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behavior*(2nd ed.) Nwe York. McGraw Hill.
- Ajzen, I. (2006). *Constructing a TPB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations*. <https://people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf>. Erişim Tarihi:16.03.2024.
- Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of experimental social psychology*, 22(5), 453-474.
- Akan, L. S., & Elibol, E. (2018). Fonksiyonel Besinler, Kuř MA. *Sağlık Bilimlerinde Akademik Araştırmalar, Gece Kitaplığı Yayınevi, Ankara*, 27-46.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya yayıncılık.
- Annunziata, A., & Vecchio, R. (2011). Functional foods development in the European market: A consumer perspective. *Journal of functional foods*, 3(3), 223-228.
- Aschemann-Witzel, J., & Hamm, U. (2010). Do consumers prefer foods with nutrition and health claims? Results of a purchase simulation. *Journal of Marketing Communications*, 16(1-2), 47-58.
- Ashwell, M. (2002). Concept of functional foods. *International Life Science Institute (ILSI Europe)*, 1-39.
- Atılğan, K. Ö. (2015). Gerekçeli Eylem Teorisi (Theory of Reasoned Action). *Pazarlama Teorileri*, 297-310.
- Avcu, D. U. E. Ç. (2017). Sağlıklı Beslenme–Neleri Gözden Kaçırıyoruz? *Klinik Tıp Bilimleri*, 5(5), 31-34.
- Bagchi, D. (Ed.). (2014). *Nutraceutical and functional food regulations in the United States and around the world*. Elsevier.

- Bagozzi, R. (1992). The Self Regulation of Attitudes, Intentions and Behavior. *Social Psychology Quarterly*, 55(2): 178-204.
- Bakshi, S. (2012). Impact of gender on consumer purchase behaviour. *Journal of Research in Commerce and Management*, 1(9), 1-8.
- Barcellos, M., D., Lionello, R., L. (2011). Consumer market for functional foods in South Brazil. *International Journal on Food System Dynamics*, 2(2), 126-144.
- Başer, K. H. C. (2002). Fonksiyonel gıdalar ve nutrasötikler. 14. *Bitkisel ilaç hammaddeleri toplantısı, Bildiriler*, 29, 31.
- Bogue, J., Collins, O., & Troy, A. J. (2017). Market analysis and concept development of functional foods. In *Developing new functional food and nutraceutical products* (pp. 29-45). Academic Press.
- Bostan, N. ve Beşer, A. (2016). Hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14 (1), 38-44.
- Boyacıoğlu, H. (2006). Fonksiyonel Fırın Ürünleri, *Hububat-2006 Kongresi*. Gaziantep.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. ve Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6 (1), 13-21.
- Bulut, A., & Şengül, H. (2020). Sağlık hizmetlerine tüketici satın alma davranışları ve satın alma davranışlarını etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar*.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, M. F. (2011). The joint moderating effect of health consciousness and healthy lifestyle on consumers' willingness to use functional foods in Taiwan. *Appetite*, 57(1), 253-262.
- Conner, M., & Armitage, C. J. (1998). Extending the theory of planned behavior: A review and avenues for further research. *Journal of applied social psychology*, 28(15), 1429-1464.
- Conner, M., Norman, P., & Bell, R. (2002). The theory of planned behavior and healthy eating. *Health psychology*, 21(2), 194.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya Yayıncılık, Adapazarı
- Çakır, B. (2017). Sağlıklı Yaşam: Gündelik Hayatta Karşılaştığımız Sağlık Risklerini Azaltabilir miyiz? *Ankara Medical Journal*, 17(3).

- Çeltek, E. (2004). Motivasyon yönetimi, *Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 1 (5).
- Dayısoylu, K. S., Gezginç, Y., & Cingöz, A. (2014). Fonksiyonel gıda mı, fonksiyonel bileşen mi? Gıdalarda fonksiyonellik. *Gıda*, 39(1), 57-62.
- Demirbağ, Z., Selçuk, A. L. A. N., & Öksüztepe, G. (2023). Fonksiyonel gıdalar ve beslenmedeki önemi. *Bozok Veterinary Sciences*, 4(2), 54-60.
- Di Pasquale, J., Adinolfi, F., & Capitanio, F. (2011). Analysis of consumer attitudes and consumers' willingness to pay for functional foods. *International Journal on food system dynamics*, 2(2), 181-193.
- Doğan, M., Rana, Ş., & Yılmaz, V. (2015). İnternet bankacılığına ilişkin davranışların planlanmış davranış teorisi ve teknoloji kabul modeli kullanılarak önerilen bir yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 1-22.
- Downes, L. (2008). Motivators and barriers of a healthy lifestylescale: Development and psychometric characteristics. *Journal of Nursing Measurement*, 16(1), 3-15.
- Dölekoğlu, C. Ö., Şahin, A., & Giray, F. (2015). Kadınlarda fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörler: Akdeniz illeri örneği. *Journal of Agricultural Sciences*, 21(4), 572-584.
- Dölekoğlu, CÖ(2012). Raflardaki yeni ürün fonksiyonel gıdalar ve getirdikleri. *Tenth National Agricultural Economics Congress*. September, 5-7, Konya-Türkiye.
- Durmaz, Y., Bahar, R., & Kurtlar, M. (2011). Kişisel faktörlerin tüketici satın alma davranışlarına etkisi üzerine bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 2(1), 114-133.
- Ekonomim(2023, 16 Mart). *Türkiye’de fonksiyonel gıda pazarı 7,7 milyar liralık büyüklüğe ulaştı*. <https://www.ekonomim.com/ekonomi/turkiyede-fonksiyonel-gida-pazari-77-milyar-liralik-buyukluge-ulasti-haberi-686884>.Erişim Tarihi:16.03.2024
- Erbaş, M. (2006). Yeni bir gıda grubu olarak fonksiyonel gıdalar. *Türkiye*, 9, 24-26.
- Erciş, A., Sevtap, Ü. N. A. L., & Polat, C. A. N. (2007). Yaşam tarzlarının satın alma karar süreci üzerindeki rolü. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 21(2), 281-311.
- Ergeç, N. E. (2004). Televizyon reklamlarına yönelik şüphe: İkna bilgi modelinin yorumlanması. *nuket ergeç*.

- Featherstone, M. (2007). *Consumer Culture and Postmodernism*. Second Edition, Sage Publications.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London (UK): Sage Publications Ltd.
- Finlay, K. A., Trafimow, D., & Villarreal, A. (2002). Predicting Exercise and Health Behavioral Intentions: Attitudes, Subjective Norms, and Other Behavioral Determinants 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(2), 342-356.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*, reading, MA: Addison-Wesley
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York, NY: Psychology Press.
- Frewer, L., Scholderer, J., & Lambert, N. (2003). Consumer acceptance of functional foods. Issues for the future. *British Food Journal*, 105, 714-731.
- George, D., Mallery, M.(2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (10a Ed.). Boston: Pearson
- Gıda ve Beslenme Derneği(2017, Haziran 27). *Fonksiyonel gıdalar*. <http://gidabeslenme.org/fonksiyonel-gidalar/351/>. Erişim tarihi: 13 Temmuz 2022.
- Gil, J. M., Gracia, A., & Sanchez, M. (2000). Market segmentation and willingness to pay for organic products in Spain. *The International Food and Agribusiness Management Review*, 3(2), 207-226.
- Goetzke, B., Nitzko, S., & Spiller, A. (2014). Consumption of Organic and Functional Food. a Matter of Well-Being and Health. *Appetite*, 77: 94-103.
- Gok, I., & Ulu, E. K. (2019). Functional foods in Turkey: marketing, consumer awareness and regulatory aspects. *Nutrition & Food Science*, 49(4), 668-686.
- Gokool N., (2006). *Functional foods*, The British Dietetic Association, England.
- Gujarati, D.N. (2004) *Basic econometrics*. 4th Edition, McGraw-Hill Companies.
- Günindi, Y., & Giren, S. Y. (2011). Aile kavramının değişim süreci ve okul öncesi dönemde ailenin önemi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 349-361.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: felsefe – yöntem– analiz*, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Güven, A., & Gülmez, M. (2006). Fonksiyonel gıdalar ve sağlıkla ilişkisi. *Kafkas Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 12(1), 91-96.
- Hacıoğlu, G., & Kurt, G. (2012). Tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik farkındalığı,

- kabulü ve tutumları: İzmir ili örneği. *Business and Economics Research Journal*, 3(1), 161-171.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. & Tatham, R.L. (2010). *Multivariate Data Analysis*. 7th Edition, Prentice Hall, Upper Saddle River.
- Hamşioğlu, A. B. (2013). Fast food ürünleri satın alan tüketicilerin yaşam tarzlarını belirlemeye yönelik bir uygulama. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 11, 17-34
- Hasler, C. M., Bloch, A. S., Thomson, C. A., Enrione, E., Manning, C. (2004). Position of the American dietetic association: functional foods. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(5): 814-826.
- Heasman, M., & Mellentin, J. (2001). *The functional foods revolution: Healthy people, healthy profits?*. Earthscan.
- Heasman, M., & Tudge, C. (1999). *Future Food: Two Radical Views of 21st Century Eating*. Caroline Walker Trust.
- Henry, C. J. (2010). Functional foods. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(7), 657-659.
- Hilton, J. (2017). Growth patterns and emerging opportunities in nutraceutical and functional food categories: Market overview. In *Developing new functional food and nutraceutical products* (pp. 1-28). Academic Press.
- Hizmetix(2024, 5 Mart). *AR-GE yatırımlarıyla fonksiyonel gıda pazarı büyüyor*. <https://hizmetix.com.tr/ford-trucks-ve-ivecodan-is-birligi-adimi/>.Erişim Tarihi:16.03.2024
- Howlett, J., (2008). Functional foods, Intenational Life Sciences Instittute.
- Isaksson, J., & Xavier, S. (2009). Online communities: segments and buying behaviour profiles.
- Karabulut, M. (1989). *Tüketici Davranışı* (3. Baskı). İstanbul: İ. Ü. İşletme Fakültesi.
- Karaduman, Y.(2011). Fonksiyonel gıdalar. *Uluslararası Katılımlı Ali Numan Kırac Tarım Kongresi ve Fuarı*. Nisan 2011.Eskişehir. 2(2), 1061-1065
- Karafakıoğlu, Mehmet. (2006). *Pazarlama İlkeleri*, İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Karapazar, Y. (1993). Cinsiyet farklılıklarının tüketicilerin yaşam biçimlerine etkisi. *Pazarlama Dünyası*, 39, 28-30.

- Katz, D. (1960). The functional approach to the study of attitudes. *Public opinion quarterly*, 24(2), 163-204.
- Kaur, G., & Gupta, S. (2012). Consumers' behavioral intentions toward self-service technology in the emerging markets. *Journal of Global Marketing*, 25(5), 241-261.
- Kotilainen, L., Rajalahti, R., Ragasa, C., Pehu, E. (2006). Health enhancing foods; opportunities for strengthening the sector in developing countries. *Agriculture and Rural Development Discussion Paper 30*.
- Kotler, P. (2000). Pazarlama Yönetimi: Millenium Baskı. *Istanbul: Beta Yayınları*.
- Köseoğlu, Ö. (2002). *Değişim fenomeni karşısında markalaşma süreci ve bu süreçte halkla ilişkilerin rolü* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kürkçü, B., & Dedeoğlu, B. B. (2022). Tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketme eğilimlerinde sağlık kaygılarının ve sosyal değer algılamalarının anlaşılması: Sağlık bilgi düzeylerinin düzenleyici rolü (Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi).
- Küster-Boluda, I., & Vidal-Capilla, I. (2017). Consumer attitudes in the election of functional foods. *Spanish Journal of Marketing-ESIC*, 21, 65-79.
- Landström, E., Hursti, U. K. K., & Magnusson, M. (2009). Functional foods compensate for an unhealthy lifestyle. Some Swedish consumers' impressions and perceived need of functional foods. *Appetite*, 53(1), 34-43.
- Levy, D. S., Lee, C. K. C. (2004). The influence of family members on housing purchase decisions, *Journal of Property Investment and Finance*, 22 (4): 320– 338.
- Liang, C. J., & Wang, W. H. (2007). An insight into the impact of a retailer's relationship efforts on customers' attitudes and behavioral intentions. *International Journal of Bank Marketing*, 25(5), 336-366.
- Lin, C. H. (2014). Effects of cuisine experience, psychological well-being, and self-health perception on the revisit intention of hot springs tourists. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 38(2), 243-265.
- Lin, F. Y. (2003). *An analysis of hospitality consumer lifestyles in the United States*. Texas Tech University.
- Liu, Z. H., Kanjo, Y., & Mizutani, S. (2010). A review of phytoestrogens: their occurrence and fate in the environment. *Water research*, 44(2), 567-577.
- Madran, C. ve Kabakçı, Ş. (2002). Tüketici davranışını etkileyen bir faktör olarak yaşam tarzı: çukurova üniversitesinde okuyan kız öğrencilerin yaşam tarzı tiplerinin

- belirlenmesine yönelik bir çalışma. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 17(1), 81-94.
- Meral, R., Doğan, İ. S., & Kanberoğlu, G. S. (2012). Fonksiyonel gıda bileşeni olarak antioksidanlar. *Journal of the Institute of Science and Technology*, 2(2), 45-50.
- Mert, S. (2001). Tüketici davranışlarını belirleyen etmenler: Sosyal sınıfların tüketici davranışı üzerindeki etkisi. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara*.
- Morgan, C.T.(2009). *Psikolojiye giriş* (A brief introduction to psychology).(Çev:İffet Dinç, Çev. Ed:Sirel Karakaş-Rükzan Eski). Konya:Eğitim Akademi Yayınları
- Morrison, D. G. (1979). Purchase intentions and purchase behavior. *Journal of marketing*, 43(2), 65-74.
- Mucuk, İsmet. (2009). Temel Pazarlama Bilgileri, İstanbul: Türkmen Kitapevi.
- Mutlu, H., Çeviker, A., & Çirkin, Z. (2011). Tüketici etnosentrizmi ve yabancı ürün satın alma niyeti: Türkiye ve Suriye üzerine karşılaştırmalı analiz. *Sosyoekonomi*, 14(14).
- Nasermoadeli, A., Ling, K. C., & Maghnati, F. (2013). Evaluating the impacts of customer experience on purchase intention. *International Journal of business and management*, 8(6), 128.
- Odabaşı, Y., Barış, G. (2017). *Tüketici Davranışı* İstanbul: MediaCat Yayıncılık.
- Öncebe, S., & Demircan, V. (2019). Tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörler. *Akademik Gıda*, 17(4), 497-507.
- Özçeli, B., 2007. Fonksiyonel Gıdalar ve Sağlık: Yeni Tasarımları. www.saglik.org.tr/Content/Pdf/Fonksiyonel-gidalar-ve-saglik.pdf. Erişim Tarihi:24.12.2010
- Özkaya, Ş. Ö. (2021). Yaşam kalitesi ve fonksiyonel besinler. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 62-68.
- Pang G.,Xie J., Chen Q., Hua Z., 2012. How functional foods play critical roles in human health. *Food Science and Human Wellness*, 1: 26–60.
- Pech-Lopatta, D. (2007). Consumers' Choice 07. Berlin: BVE
- Penpece, D. (2006). *Tüketici davranışlarını belirleyen etmenler: Kültürün tüketici davranışları üzerine etkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Peter, J.P., & Olson, J.C.(2010). Consumer behavior and marketing strategy. New York: McGraw-Hill
- Roberfroid, M. B. (2000). Prebiotics and probiotics: are they functional foods?. *The American journal of clinical nutrition*, 71(6), 1682S-1687S.

- Roberfroid, M. B.(2000a). A Europeanconsensus of scientific concepts of functional foods. *Nutrition*, 16(7), 689-691.
- Sağlık Bakanlığı(n.d.). *Fiziksel aktivite nedir?*. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite2.html?highlight=WyJmaXppa3NlbCIIsImFrdGl2aXRlll0=Erişim> Tarihi:13.12.2023.
- Sevilmiş, G., Olgun, A., & Artukoğlu, M. (2017). Fonksiyonel gıdalarda tüketici kararlarını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma: İzmir ili örneği. *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 54(3), 351-360.
- Shepherd, R. (1990). Attitudes and beliefs as determinants of food choice. *Psychological basis of sensory evaluation*, 141-158.
- Shepherd, R., & Stockley, L. (1987). Nutrition knowledge, attitudes, and fat consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 87(5), 615-619.
- Sheppard, B. H., Hartwick, J., & Warshaw, P. R. (1988). The theory of reasoned action: A meta-analysis of past research with recommendations for modifications and future research. *Journal of consumer research*, 15(3), 325-343.
- Sheth, Jagdish. , Howard, John. (1969). *The Theory Of Buyer Behavior*. New Jersey: John Wiley Publishing.
- Siró, I., Kápolna, E., Kápolna, B., & Lugasi, A. (2008). Functional food. Product development, marketing and consumer acceptance—A review. *Appetite*, 51(3), 456-467.
- Spence, J.T. (2006). Challenges related to the composition of functional foods. *Jurnal of Food Composition and Analysis*, 19, S4-S6.
- Stewart-Knox, B. J., Vaz De Almeida, M. D., Parr, H., Pinhao, S., Bunting, B., & Gibney, M. (2007). Consumer uptake of functional foods in Europe. In *International developments in science & health claims, ILSI international symposium on functional foods in Europe*.
- Stojanovic Z.,Filipovic J., Mugosa B.(2013). Consumer acceptance of functional foods in montenegro. *Montenegrin Journal of Economics*. 9(3), 65-74.
- Szakály, Z., Szente, V., Kövér, G., Polereczki, Z., & Szigeti, O. (2012). The influence of lifestyle on health behavior and preference for functional foods. *Appetite*, 58(1), 406-413.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1989). *Using Multivariate Statistics*. New York,

HarperCollinsPublishers.

- Tariq, M. I., Nawaz, M. R., Nawaz, M. M., & Butt, H. A. (2013). Customer perceptions about branding and purchase intention: a study of FMCG in an emerging market. *Journal of basic and applied scientific research*, 3(2), 340-347.
- Tavşancı, S.(1991). Gıda ürünlerinde tüketicinin satın alma eğilimini etkileyen faktörler ve ambalajlama, *Pazarlama Dünyası Dergisi*, 26(5), 12-15.
- Tek, Ö. B. (1999). *Pazarlama ilkeleri: Global yönetsel yaklaşım Türkiye uygulamaları*. Beta.
- Terkan, R. (2011). Pazarlamanın Bir Parçası Olarak Halkla İlişkiler: Tüketici Davranışlarının Önemi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 297-306.
- Tuorila, H. (1997). Attitudes as determinants of food consumption. *Encyclopedia of Human Biology*, 1, 599-606.
- Urala, N., & Lähteenmäki, L. (2007). Consumers' changing attitudes towards functional foods. *Food Quality and Preference*, 18(1),1-12.
- Urala, N., Lähteenmäki, L. (2004). Attitudes behind consumers' willingness to use functional foods. *Food Quality and Preference*, 15(7), 793-803.
- Uzuner, S., & Haznedar, A. (2020). Fonksiyonel gıda için sağlıklı takviye: Mikroalgler. *Sinop Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(2), 212-226.
- Verbeke, W. (2005). Consumer acceptance of functional foods: socio-demographic, cognitive and attitudinal determinants. *Food quality and preference*, 16(1), 45-57.
- Vural, A. (2004). Fonksiyonel gıdalar ve sağlık üzerine etkileri. *Gıda ve Yem Bilimi Teknolojisi Dergisi*, (6), 51-58.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Watson, R. R. (2003). *Functional foods & nutraceuticals in cancer prevention* (pp. 315-pp). Iowa City, USA: Iowa State Press.
- Wilkie, L. W. (1994). Consumer Behavior. *Canada, John Wiley and Sons, Inc.*
- World Health Organization (20 Temmuz, 2020). *Healthy diet* <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Erişim Tarihi:13.12.2023
- World Health Organization. (1999). *Healthy living: what is a healthy lifestyle?* (No. EUR/ICP/LVNG 01 07 02). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Yalçinkaya, M., F. Özer Gök ve A. Yavuz Karamanoğlu (2007). Sağlık çalışanlarında

sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (6), 409-420.

Young, R. A., & Kent, A. T. (1985). Using the theory of reasoned action to improve the understanding of recreation behavior. *Journal of Leisure Research*, 17(2), 90-106.

Zandstra, E., De Graaf, C., & Van Staveren, W. (2001). Influence of health and taste attitudes on consumption of low-and high-fat foods. *Food Quality and Preference*, 12(1), 75-82.



EKLER

Ek 1. Fonksiyonel Gıda Tutum Ölçeği

Ölçek 1.	Boyut	Kısaltma	İfadeler	Kaynaklar
TUTUMLAR	Fayda	FA1	Fonksiyonel gıdalar ruh halimi iyileştirmeme yardımcı olur.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		FA2	Fonksiyonel gıda tükettiğimde performansım artar.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		FA3	Fonksiyonel gıdalar daha sağlıklı bir yaşam sürmemi kolaylaştırır.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		FA4	Düzenli fonksiyonel gıda tüketerek hastalıkları önleyebilirim.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		FA5	Fonksiyonel besinler tüketerek sağlığıma dikkat edebileceğim düşüncesi bana keyif veriyor.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		FA6	Fonksiyonel gıdalar sağlıksız beslenmenin neden olduğu hasarı onarabilir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		FA7	Eğer bir gıda fonksiyonel gıda ise tadından ödün vermeye hazırım.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		FA8	Fonksiyonel gıdalar hakkında aktif bir şekilde araştırma yaparım.	Urala ve Lähteenmäki(2007)

Gereklilik				
	GE1	Fonksiyonel gıdalar tamamen gereksizdir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)	
	GE2	Fonksiyonel gıdalar tamamen sahtedir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)	
	GE3	Fonksiyonel gıdaların piyasada gittikçe artması gelecek için kötü bir yönelimdir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)	
	GE4	Fonksiyonel gıdalar sağlıklı bir insan için gereksizdir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)	
	GE5	Modern teknolojinin fonksiyonel gıdaların geliştirilmesine olanak sağlaması çok iyidir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)	
	GE6	Sadece ilaç benzeri etkileri olmayan gıdaları tüketmek isterim.	Urala ve Lähteenmäki(2007)	
	GE7	Sağlık etkileri gıdalar için uygun değildir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)	
	GE8	Fonksiyonel gıdalar çoğunlukla onlara ihtiyaç duymayan insanlar tarafından tüketilmektedir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)	
	GE9	Sağlıksız yiyeceklere sağlık etkileri eklemek anlamsızdır.	Urala ve Lähteenmäki(2007)	

	Güven	GÜ1	Fonksiyonel gıdalar sağlığını destekler.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		GÜ2	Fonksiyonel gıdaların güvenliği çok kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		GÜ3	Fonksiyonel gıdaların vaatlerini yerine getirdiğine inanıyorum.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		GÜ4	Fonksiyonel gıdalar bilime dayalı en iyi ürünlerdir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		GV1	Fonksiyonel gıdalar aşırı kullanılırsa sağlığa zararı olabilir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
	Güvenlik	GV2	Bazı durumlarda fonksiyonel gıdalar sağlıklı insanlar için zararlı olabilir	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		GV3	Fonksiyonel gıdalar kullanmak tamamen güvenlidir.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		GV4	Fonksiyonel gıdaların yeni özellikleri öngörülemeyen riskler taşıyor.	Urala ve Lähteenmäki(2007)
		GV5	Sağlık etkileri konusunda abartılı bilgiler veriliyor.	Urala ve Lähteenmäki(2007)

Ek 2. Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışı Ölçeği

Ölçek 2.	Kısaltma	İfadeler	Kaynaklar
SAĞLIKLI YAŞAM TARZI DAVRANIŞI	SY1	Haftanın 5 ila 7 günü 30 dakikaya kadar koşma, bisiklete binme, yürüme ve yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktivitelere katılıyorum.	Downes(2008)
	SY2	Günde iki adet meyve tüketirim.	Downes(2008)
	SY3	Her gün sebze tüketirim.	Downes(2008)
	SY4	Normalde patates cipsi, meşrubat veya yağlı et gibi yağ ve kalorisi yüksek yiyeceklerden kaçınıyorum.	Downes(2008)

Ek 3. Fonksiyonel Gıda Niyet Ölçeği

Ölçek 3.	Kısaltma	İfadeler	Kaynaklar
NİYETLER	N1	Düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketme niyetindeyim.	Conner vd.(2002);Fishbein ve Ajzen(2010)
	N2	Düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketmeyi umuyorum.	Conner vd.(2002);Fishbein ve Ajzen(2010)
	N3	Düzenli olarak fonksiyonel gıda tüketmeyi planlıyorum.	Conner vd.(2002);Fishbein ve Ajzen(2010)

EK 4. Tüketicilerin Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Tutum Ve Niyeti Üzerinde Sağlıklı Yaşam Tarzının Etkisini Belirlemeye Yönelik Anket Çalışması

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Çukurova Üniversitesi Pazarlama Yüksek Lisans Programı bünyesinde “TÜKETİCİLERİN FONKSİYONEL GIDALARA YÖNELİK TUTUM VE NİYETİ ÜZERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM TARZININ ETKİSİ” adlı tez çalışması kapsamında Yasemin KOCAER tarafından Prof. Dr. Fatma Demirci OREL danışmanlığında yürütülmektedir. Anketteki sorulara vereceğiniz cevaplar kesinlikle saklı tutulacak olup elde edilen veriler yalnızca akademik çalışma için kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarının sağlıklı olması açısından soruları dikkatle okuyup cevaplamanız beklenmektedir. İlginiz ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.

Fonksiyonel gıdalar, vücudun temel besin öğelerine olan ihtiyacı karşılamanın ötesinde insan fizyolojisi ve metabolik fonksiyonları üzerinde ilave faydalar sağlayan, böylelikle hastalıklardan korunmada ve daha sağlıklı bir yaşama ulaşmada etkinlik gösteren gıdalar veya gıda bileşenleridir. Probiyotik gıdalar, yağı azaltılmış sütler, bitkisel sütler, glütensiz ekmekler bu gıdalardan bazılarıdır.



BİRİNCİ BÖLÜM

Aşağıdaki ürün gruplarını ne sıklıkta kullanıyorsunuz?

	Çok sık	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiç
Probiyotik yoğurt					
Kefir					
Lifli atıştırılmalık barlar					
Sporcu gıdaları ve içecekleri					
Badem, soya, hindistan cevizi, yulaf ve pirinç sütü gibi bitkisel sütler					
Yağı azaltılmış peynir					
Yağı azaltılmış süt					
Glutensiz ekmek (Mor ekmek, karabuğday ekmeği vb.)					
Glutensiz yulaf ezmesi					
Laktozsuz süt					
Kolajenli süt					
Mineralli maden suları					
Probiyotikli çaylar					
Diğer fonksiyonel gıdalar (.....)					

İKİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde fonksiyonel gıdalara yönelik tutumlara ilişkin ifadelere yer verilmiştir.

Bu ifadelere;

“Tamamen katılıyorum”,

“Katılıyorum”,

“Ne katılıyorum ne katılmıyorum”,

“Katılmıyorum”,

“Hiç katılmıyorum”

seçeneklerinden birini işaretleyerek cevap verebilirsiniz.

	TUTUMLAR	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
FAYDA	Fonksiyonel gıdalar ruh halimi iyileştirmeme yardımcı olur.					
	Fonksiyonel gıda tükettiğimde performansım artar.					
	Fonksiyonel gıdalar daha sağlıklı bir yaşam sürmemi kolaylaştırır.					
	Düzenli fonksiyonel gıda tüketerek hastalıkları önleyebilirim.					
	Fonksiyonel besinler tüketerek sağlığıma dikkat edebileceğim düşüncesi bana keyif veriyor.					
	Fonksiyonel gıdalar sağlıksız beslenmenin neden olduğu hasarı onarabilir.					
	Eğer bir gıda fonksiyonel gıda ise tadından ödün vermeye hazırım.???					
	Fonksiyonel gıdalar hakkında aktif bir şekilde araştırma yaparım.					

GEREKLİLİK	Fonksiyonel gıdalar tamamen gereksizdir.					
	Fonksiyonel gıdalar tamamen sahtedir.					
	Fonksiyonel gıdaların piyasada gittikçe artması gelecek için kötü bir yönelimdir.					
	Fonksiyonel gıdalar sağlıklı bir insan için gereksizdir.					
	Modern teknolojinin fonksiyonel gıdaların geliştirilmesine olanak sağlaması çok iyidir.					
	Sadece ilaç benzeri etkileri olmayan gıdaları tüketmek isterim.					
	Sağlık etkileri gıdalar için uygun değildir.					
	Fonksiyonel gıdalar çoğunlukla onlara ihtiyaç duymayan insanlar tarafından tüketilmektedir.					
	Sağlıksız yiyeceklere sağlık etkileri eklemek anlamsızdır.					
GÜVEN	Fonksiyonel gıdalar sağlığını destekler.					
	Fonksiyonel gıdaların güvenliği çok kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.					
	Fonksiyonel gıdaların vaatlerini yerine getirdiğine inanıyorum.					
	Fonksiyonel gıdalar bilime dayalı en iyi ürünlerdir.					
GÜVENLİK	Fonksiyonel gıdalar aşırı kullanılırsa sağlığa zararı olabilir.					
	Bazı durumlarda fonksiyonel gıdalar sağlıklı insanlar için zararlı olabilir					
	Fonksiyonel gıdalar kullanmak tamamen güvenlidir.					
	Fonksiyonel gıdaların yeni özellikleri öngörülemeyen riskler taşıyor.					
	Sağlık etkileri konusunda abartılı bilgiler veriliyor.					

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI DAVRANIŞI	Haftanın 5 ila 7 günü 30 dakikaya kadar koşma, bisiklete binme, yürüme ve yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktivitelere katılırım.					
	Günde iki adet meyve tüketirim.					
	Her gün sebze tüketirim.					
	Normalde patates cipsi, meşrubat veya yağlı et gibi yağ ve kalorisi yüksek yiyeceklerden kaçınırım.					

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bu bölümde fonksiyonel gıdalara yönelik niyetlere ilişkin ifadelere yer verilmiştir.

NİYET	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
Düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketme niyetindeyim.					
Düzenli olarak fonksiyonel gıdalar tüketmeyi umuyorum.					
Düzenli olarak fonksiyonel gıda tüketmeyi planlıyorum.					

BEŞİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde demografik bilgilere yönelik sorulara yer verilmiştir.

1. Yaşınız?

- 18-25 ()
 26-39 ()
 40-44 ()
 45-59 ()
 60 ve üzeri ()

2. Cinsiyet?

- Kadın ()
 Erkek ()

3. Medeni durum ?

- Evli ()
 Bekâr ()

4. Hanede yaşayan kişi sayısı

.....

5. Yaşadığınız şehir?

- Adana ()

6. Eğitim durumunuz?

- İlkokul ()
 Ortaokul ()
 Lise ()
 Önlisans ()
 Lisans ()
 Yüksek lisans/Doktora ()

7. Mesleğiniz?

.....

8. Aylık Kişisel Hane Geliriniz?

- 11.000 TL'nin altı ()
 11.001-18.000 TL ()
 18.001-25.000 ()
 25.001-40.000 ()
 40.001-60.000 ()
 60.000 TL'den fazla ()