

**T.C**  
**ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**  
**AYDIN**

Bu tezde sunulan tüm bilgi ve sonuçların, bilimsel yöntemlerle yürütülen gerçek deney ve gözlemler çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kuralların gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

23 / 11 / 2017

Ahu SEZGİN

## ÖZET

### TÜRKİYE'YE GELEN TURİSTLERİN VE TÜRKİYE'DE YAŞAYAN YERLEŞİK YABANCILARIN YEME DAVRANIŞLARI

AHU SEZGİN

Yüksek Lisans Tezi, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı  
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Abdullah TANRISEVDİ

2017, XIV + 68+ 6 Ek

Türkiye'ye tatile gelen ve Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasındaki ilişkiyi ve yerleşik yabancıların anavatanlarında ve Türkiye'de beslenme davranışları arasında ne gibi farklılıklar olduğunu ortaya koymayı amaçlayan bu çalışma ile turistlerin ve yerleşik yabancıların içine girdikleri toplumun kültüründen ne ölçüde etkilendikleri ve bu durumun yeme davranışlarında ne gibi değişimler yaşattığı anlaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmada, farklı duygu durumlarının yeme davranışlarını nasıl etkilediğini inceleyen 1986 yılında Van Strien ve arkadaşları tarafından geliştirilen Dutch Eating Behavior Questionnaire – DEBQ ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek yardımı ile turistlerin ve yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırma için hazırlanan anket formlarından ilki Kuşadası'na tatil amacıyla gelen 356 turiste kolayda örneklem yolu ile Kuşadası'nda ve Adnan Menderes Havalimanı'nda Mart - Eylül 2015 tarihlerinde uygulanmıştır. Toplanan anket formlarından 40'ı eksik bilgi içerdiği için araştırmaya dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak birinci aşama sonunda 316 anket formu toplanmıştır. Araştırmanın ikinci aşaması için hazırlanan anket formu Türkiye'ye göçen, Kuşadası'nda ve Antalya'da yaşamaya devam eden 250 yerleşik yabancı üzerinde uygulanmıştır. Katılımcılara anket formlarını doldurmaları için 15 gün süre tanınmıştır. Bu süre sonunda anketler toplanmış ve katılımcıların verdikleri cevaplar kontrol edilmiştir. Eksiksiz cevaplanan 214 anket çalışmaya dâhil edilmiş, eksik bilgi içeren 36 anket formu analiz dışı bırakılmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, bu çalışmanın ortaya koyduğu üç temel sonuç bulunmaktadır. Bu sonuçlardan ilki, her iki grupta yer alan katılımcıların açlık hissetmeksizin dışsal uyaranlara cevap vermeye daha yatkın oldukları ve gıda maddelerinin kokusu, tadı, görüntüsü vb. özelliklerine karşı tepkisiz kalamadıklarıdır. Araştırmada ortaya

ıkan ikinci sonuç, turistlerin ve yerleşik yabancıların kilolarını kontrol altına almak amacıyla tükettikleri besinleri kısıtlama eğilimine gittikleridir. Çalışmada elde edilen sonuçlardan sonuncusu, katılımcıların duygusal yeme davranışlarını kısmen sergiledikleridir.

Türkiye'ye göçen ve artık Türk kültürünün bir parçası olarak düşünölen yerleşik yabancılara yapılan ikinci araştırmada, katılımcıların anavatanlarında ve Türkiye'de yeme davranışları arasında kısmen de olsa bir farkın olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Elde edilen sonuçlar dikkate alındığında, katılımcıların yeme davranışlarında yabancı olma algısından çok sonradan içine dahil oldukları toplum kültürünün kısmi etkisinin olduğunu ifade etmek mümkündür.

**ANAHTAR SÖZCÜKLER:** Beslenme, turizm, yeme davranışları, turistler, yerleşik yabancılar

## **ABSTRACT**

### **EATING BEHAVIORS OF TOURISTS AND FOREIGN RESIDENTS**

Ahu SEZGİN

MSc. Thesis at Tourism Management

Supervisor: Associate Professor Dr. Abdullah TANRISEVDİ

2017, XIV + 68 + 6 Apendix

This study, which aims at investigating the differences between the eating behaviors of tourists in Turkey and foreign residents' in Turkey, tries to reveal the extent to which tourists and foreign residents are affected by the culture of the society in question and what changes are observed in their eating behaviors. The research makes use of Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), which was developed in 1986 and examined the ways various emotional states affected eating behaviors. Whether there is a relationship between the eating behaviors of tourists and foreign residents in Turkey has been examined through this questionnaire. The research has also examined whether foreigners that have settled in Turkey exhibit different eating behaviors when they are in Turkey and in their home country.

The first questionnaire form was given, between March 2015 and September 2015 in Adnan Menderes Airport and Kuşadası, to 356 tourists who were selected by means of convenience sampling method and were visiting the city of Kuşadası for recreational purposes. 40 forms were rejected due to missing information, resulting in 316 complete forms at the end of the first phase. The second questionnaire form was filled by 250 foreigners who had migrated to Turkey and settled in Kuşadası and Antalya. The participants were given 15 days to fill the form. The forms were then gathered and the answers were checked. 214 forms were used for further analysis and 36 were rejected due to missing information.

When the findings of the study were analyzed, three underlying results emerged. The first result shows that the participants in both groups are more likely to respond to external stimuli, irrespective of hunger. In other words, they cannot resist the external stimuli such as smell, taste, look etc. The second result obtained from the study is that tourists and foreign residents are likely to refrain from eating for weight-control. The third result shows that the participants exhibit limited emotional eating behaviors.

The second research which was conducted among the foreigners who had migrated to Turkey and adopted Turkish customs showed that the eating behaviors of these participants differ, even if slightly, in Turkey and in their home country.

When the results are taken into account, we can state that the participants' eating behaviors are partly affected by the culture of the society that they visit or settle, rather than their perception of foreigner status.

**KEY WORDS:** Nutrition, tourism, eating behaviors, tourists, foreign residents

## ÖNSÖZ

Tez çalışmam süresince, tezin daha nitelikli olması için emek sarf eden, yön veren, değerli deneyimlerini ve zamanını esirgmeden benimle paylaşan, yaşanan tüm zorluklara rağmen yanımda olan ve beni yüreklendiren değerli danışmanım ve hocam Doç. Dr. Abdullah TANRISEVDİ'ye (Adnan Menderes Üniversitesi, Turizm Fakültesi) teşekkürü borç bilirim.

Alan çalışmalarım sırasında, değerli zamanlarını ayırarak bana yardımcı olan ve bilgi ve katkılarıyla çalışma konuma inanarak yaklaşan hocalarım Doç. Dr. Serdal ÖĞÜT'e (Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi) ve Yrd. Doç. Dr. Bertan AKYOL'a (Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi),

Tez yazma sürecimde, manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman anlayışla yaklaşan ve karşılaştığım zorluların aşılmasında bana büyük destek veren sevgili arkadaşım Okutman Bilge Sevim Okuyan'a (Adnan Menderes Üniversitesi, Davutlar Meslek Yüksekokulu) ve tüm sorunlarıma sabırla yaklaşan, çalışmamı tamamlayabilmemdeki en büyük cesareti veren ve her konuda yanımda olduğunu bildiğim sevgili annem Asuman BAHADIR'a,

Bu zorlu dönemde bana en büyük anlayışı gösteren, açık sözlülüğü ve neşesiyle her zaman destek olan, aldığım kararlara saygı duyarak düşünceleri ve meslek anlayışı ile örnek aldığım, güzel kızım Ada Naz'ımın babası, yol arkadaşım, eşim Öğr. Gör. Şef Emrah Köksal SEZGİN'e (Adnan Menderes Üniversitesi, Davutlar Meslek Yüksekokulu) çok teşekkür ederim.

Ahu SEZGİN

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	iii
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİM SAYFASI.....	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ÖNSÖZ.....	xi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xvi
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	xvii
EKLER DİZİNİ .....	xxi
GİRİŞ.....	1
1. YEME DAVRANIŞLARI, BESİN TÜKETİMİ VE BESLENME ALIŞKANLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	3
1.1. Beslenmenin Tanımı.....	3
1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	3
1.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sakıncaları .....	4
1.4. Besin Seçimi ve Tüketimini Etkileyen Faktörler .....	5
1.4.1. Besin Seçimi ve Tüketimini Etkileyen Psikolojik Faktörler.....	5
1.4.1.1. Duygusal yeme davranışı ve duygusal yeme davranışındaki fizyolojik mekanizmalar .....	6
1.4.1.2. Kontrolsüz yeme davranışı.....	7
1.4.1.3. Bilişsel kısıtlama davranışı .....	7
1.4.2. Duygusal, Bilişsel Kısıtlama ve Kontrolsüz Yeme Davranışları Arasındaki İlişkiler .....	8
1.5. Yeme Stilleri.....	9
1.5.1. Dışsal Yeme .....	9
1.5.2. Duygusal Yeme.....	10
1.5.3. Kısıtlanmış Yeme.....	10
1.6. Beslenme Alışkanlığını Etkileyen Değişkenler.....	11

1.6.1. Demografik Özellikler .....	11
1.6.1.1. Cinsiyet ve beslenme arasındaki ilişki .....	11
1.6.1.2. Yaş ve beslenme arasındaki ilişki .....	12
1.6.1.3. Aile ve beslenme arasındaki ilişki .....	12
1.6.1.4. Eğitim durumu ve beslenme arasındaki ilişki .....	13
1.6.1.5. Gelir düzeyi ve beslenme arasındaki ilişki .....	13
1.6.2. Sosyal Etki - Aile .....	14
1.6.3. Sağlık Deneyimi.....	15
1.6.3.1. Sigara kullanımı ve beslenme arasındaki ilişki.....	15
1.6.3.2. Spor ve beslenme arasındaki ilişki.....	15
1.6.3.3. Alkol kullanımı ve beslenme arasındaki ilişki.....	16
1.6.4. Alerjiler ve Beslenme Arasındaki İlişki.....	16
1.6.5. Hastalıklar ve Beslenme Arasındaki İlişki.....	17
1.6.5.1. Obezite .....	17
1.6.5.2. Diyabet.....	17
1.6.5.3. Kalp ve damar hastalıkları .....	18
1.6.5.4. Kanser .....	18
1.6.6. Vejetaryen Beslenme .....	19
1.6.7. Diyet ve Beslenme Arasındaki İlişki .....	19
1.6.8. Kilo ve Beslenme Arasındaki İlişki (Dışsal Yeme).....	19
1.7. Beden Kitle İndeksi .....	20
2. TÜRKİYE'YE GELEN TURİSTLERİN VE TÜRKİYE'DE YAŞAYAN YERLEŞİK YABANCILARIN YEME DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ .....	21
2.1. Araştırma Soruları .....	21
2.2. Araştırma Hipotezleri .....	21
2.2.1. Türkiye' ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışlarına İlişkin Hipotezler .....	21
2.2.2. Türkiye' de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışlarına İlişkin Hipotezler.....	22
2.3. Veri Toplama Yöntemi.....	23
2.4. Ana kütle ve Örneklem.....	24
2.5. Anket Formunun Hazırlanması .....	27



2.6. Güvenilirlik Çalışmaları .....	28
2.7. Veri Analizleri .....	28
2.8. Araştırma Bulguları .....	29
2.8.1. Normal Dağılım Analizleri .....	29
2.8.2. Türkiye'ye Gelen Turistlere ve Türkiye'de Yaşayan Yerleşik Yabancılara Uygulanan DEBQ Ölçeğinin Ortalama Karşılaştırmaları.....	30
2.8.3. Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ) 'ndeki Her Bir Maddeye Göre Tanımlayıcı İstatistikler .....	31
2.8.4. Hipotez Testleri.....	37
2.8.4.1. Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışlarına ilişkin hipotezler .....	37
2.8.4.2. Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışlarına ilişkin hipotezler .....	40
2.9. Yerleşik Yabancıların Anavatanları ve Türkiye'de Yeme Davranışları Arasındaki Fark.....	47
TARTIŞMA VE SONUÇ .....	51
KAYNAKLAR .....	55
EKLER .....	69
ÖZGEÇMİŞ.....	74

## **KISALTMALAR DİZİNİ**

BKİ: Beden Kitle İndeksi

DEBQ: Dutch Eating Behavior Questionnaire (Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği)

DM: Diyabetes Mellitus

WHO: World Health Organization

## ŞEKİLLER DİZİNİ

- Şekil 1.1.: BKİ' ye Göre Yetişkinler İçin Kilolu, Aşırı Kilolu ve Obezitenin Uluslararası Sınıflandırması (World Health Organisation (WHO), 2006)..... 21
- Şekil 2.1.: Türkiye'ye Gelen Turistlere Uygulanan Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ)'nin Histogram Eğrisi .....29
- Şekil 2.2.: Türkiye'de Yaşayan Yerleşik Yabancılara Uygulanan Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ)'nin Histogram Eğrisi ..... 30

## ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 2. 1.: Türkiye' ye Gelen Turistlerin Frekans Dağılımları (Örneklem I).....	25
Çizelge 2. 2.: Türkiye'de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Frekans Dağılımları (Örneklem II) .....	26
Çizelge 2.3.: Türkiye'ye Gelen Turistlere Uygulanan DEBQ Ölçeği Ortalamaları.....	30
Çizelge 2.4.: Türkiye'de Yaşayan Yabancılara Uygulanan DEBQ Ölçeği Ortalamaları.....	30
Çizelge 2.5.: Türkiye'ye Gelen Turistlere Uygulanan Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ) 'ndeki Her Bir Maddeye Göre Tanımlayıcı İstatistikler .....	32
Çizelge 2.6.: Türkiye'de Yaşayan Yerleşik Yabancılara Uygulanan Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ) 'ndeki Her Bir Maddeye Göre Tanımlayıcı İstatistikler.....	34
Çizelge 2.7.: Cinsiyet ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki .....	37
Çizelge 2.8.: Eğitim Düzeyi ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.....	38
Çizelge 2.9.: Yaş ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki ....	38
Çizelge 2.10. :Medeni Durum ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.....	39
Çizelge 2.11.: Gelir Düzeyi ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.....	39
Çizelge 2.12.: Kilo ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.	40
Çizelge 2.13.: Türkiye'ye Gelen Turistlerden Düzenli Spor Yapanlar ile Yapmayanların Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi.....	40
Çizelge 2.14.: Türkiye'ye Gelen Turistlerden Sigara Kullananlar ile Kullanmayanların Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi.....	40
Çizelge 2.15.: Cinsiyet ile Türkiye' de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.....	41
Çizelge 2.16.: Eğitim Düzeyi ile Türkiye' de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.....	41
Çizelge 2.17.: Yaş ile Türkiye'de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.....	41
Çizelge 2.18.: Medeni Durum ile Türkiye'de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.....	42

Çizelge 2.19.: Kilo ile Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.....	42
Çizelge 2.20.: Boy ile Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.....	42
Çizelge 2.21.: Sosyo-Ekonomik Şartlar ile Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki.....	43
Çizelge 2.22.: Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılardan Çalışıyor Olanlar ile Olmayanların Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi.....	43
Çizelge 2.23.: Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılardan Türk Mutfağını Bilenler ile Bilmeyenlerin Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi.....	44
Çizelge 2.24.: Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılardan Türk Mutfağını Beğenenler ile Beğenmeyenlerin Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi .....	44
Çizelge 2.25.:Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılardan Kronik Hastalığı Olanlar ile Olmayanların Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi.....	44
Çizelge 2.26.: Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılardan Çocuk Sahibi Olanlar ile Olmayanların Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi.....	45
Çizelge 2.27.: Araştırmanın Hipotez Analizleri .....	46
Çizelge 2.28.: Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Anavatanları ile Türkiye’deki Yeme Davranışlarının Karşılaştırılması .....	47

## **EKLER DİZİNİ**

Ek 1: Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ).....	69
Ek 2: Türkiye'ye Gelen Turistlere Uygulanan Anket Formu .....	70
Ek 3: Türkiye' de Yaşayan Yerleşik Yabancılara Uygulanan Anket Formu .....	72

## GİRİŞ

Beslenme, canlıların, büyümeleri, sağlıklı olabilmeleri ve yaşamlarını devam ettirebilmek adına gereken işleri yapabilmek için gıda maddelerinden yeterli miktarda alıp kullanmasıdır ve bireyin en temel ihtiyaçlarından biridir. Bu ihtiyacın en iyi şekilde yerine getirilmesi, diğer ihtiyaçların karşılanmasında güven verici bir unsur oluşturmaktadır (Gürman, 2000; Ermiş vd. 2015).

Doğumdan önce başlayarak ölüme kadar olan süreyi doğrudan etkileyen beslenmenin, hem davranışsal hem de fiziksel bir bilim dalı olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle sağlıklı bir yaşam için bireyin yeterli ve dengeli beslenmesi ile düzenli ve iyi bir beslenme alışkanlığı kazanması büyük önem arz etmektedir (Driskell, 2000; Kiefer, vd., 2005).

Sağlıklı beslenmek ve buna bağlı olarak sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için bireyin doğru besin seçimi ve tüketiminde bulunması gerekmektedir. Bireyin doğru besin seçimi ve tüketimi; genetik, psikolojik, ekonomik, sosyal ve kültürel gibi pek çok faktörden etkilenen karmaşık bir süreçtir. İç ve dış faktörlerden oluşan bir dizi karmaşık etki bireyin iştahını, dolayısıyla tüketeceği besin miktarını ve seçimini etkilemektedir (Glanz vd., 1998; Torres ve Nowson, 2007).

Birey olmak, davranış değişiklikleri ve hayat görüşünün yanı sıra doğru besin seçimi ve buna bağlı olarak doğru yeme davranışı kazanımında en etkin çevre aile, okul ve içinde yaşanılan ortamdır (Arlı, 2002; Toker ve Hocoğlu, 2009: 39). Yaşanılan ortamın beslenme davranışlarına etkisi düşünüldüğünde, sürekli yaşadığı yerden ayrıлып başka bir ülkeye ziyaret eden turistlerin ve çeşitli amaçlarla bir ülkeye giderek oraya yerleşen yabancıların yeme davranışları ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Daha önce Türkiye’de yeme davranışları ile ilgili yapılmış olan çalışmalar, okul öncesi ve ilköğretim öğrencileri, ergenler, sporcular, askeri personel ve üniversite öğrencileri üzerinedir. Örneğin, Kargar Mohammadnazhad (2011) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışma, öğrencilerin farklı beslenme indeksleri ile yeme davranışlarını değerlendirmiştir. Coşkun (2011) vücut geliştirme sporu ile uğraşan kişilerin beden algısının yeme davranışı ve besin tüketimleri ile olan ilişkisini araştırmıştır. Kurt (2014) okul öncesi ve okul dönemi çocukların yeme davranışlarının değerlendirilmesi üzerinde yoğunlaşmıştır. Ulaş (2008) ise, askeri personelin sağlıklı beslenme konusundaki davranışlarını araştırmıştır.

Bu çalışmanın ana kütlesini, Türkiye'yi tatil amaçlı ziyarete gelen ve Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılar, örneklem çerçevesini Kuşadası'na tatile gelen turistler ve Kuşadası ve Antalya'ya yerleşen yabancılar oluşturmuştur.

Araştırmanın ilk bölümünde uzun yıllar birçok araştırmanın konusu olmuş ve özellikle ülkemizde son dönemde dikkat çeken konulardan biri haline gelen yeme davranışları, besin tüketimi ve beslenme alışkanlığını etkileyen faktörler anlatılmıştır. İkinci bölümde ise Türkiye'ye tatil amacıyla gelen turistler ve Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları incelenmiş, ayrıca yerleşik yabancıların anavatanlarındaki ve Türkiye'deki yeme davranışları karşılaştırılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın temel iki sorusuna cevap aranmaktadır. İlki, Türkiye'ye gelen turistlerin ve Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları farklılaşmakta mıdır? İkincisi ise, Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların, anavatanlarında ve Türkiye'deki yeme davranışları arasında bir fark var mıdır?

Bu çerçevede, Türkiye'ye gelen turistler ile yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında bir farklılık olup olmadığını incelemek ve yerleşik yabancıların anavatanlarında ve Türkiye'deki yeme davranışları arasında ne tür farklılıklar olduğunu ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırma ile katılımcıların farklı duyu durumları ile gıda tüketimlerini etkileyen iç ve dış faktörler, kendi kültürlerinden uzakta, alışık oldukları yerden başka bir yerde beslenmelerindeki değişimler gözlenerek yeme davranışları üzerine yapılan değerlendirmelerin daha sonra yapılacak çalışmalara ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



# 1. YEME DAVRANIŞLARI, BESİN TÜKETİMİ VE BESLENME ALIŞKANLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

## 1.1. Beslenmenin Tanımı

İnsan yaşamının her evresinde sağlığın temelini teşkil eden beslenme, bireyin büyüme, gelişme ve sağlıklı bir şekilde yaşamına devam edebilmesi için gerekli olan enerjiyi sağlamak üzere besin öğelerinin besleyici değerini kaybetmeden ve sağlık bozucu bir hal almadan yeterli miktarda vücuda alınarak kullanılmasıdır (Yücecan, 1999; Güneş, 2003; Baysal, 2004).

İhtiyaçların başında gelen beslenme, yaşamın devam ettirilebilmesi, büyüme, gelişme, sağlığın korunabilmesi için gereken besin öğelerinin alınabilmesi ve tüketiminin yapılabilmesidir (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004: 63) Beslenmede amaç; kişinin demografik özelliklerine, çalışma ve özel durumlarına göre ihtiyacı olan enerjiyi ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınmasıdır (Gül, 2011).

Toplumların örf ve adetleri, olanakları, yaşanılan bölgenin coğrafi şartları, o topluma, kendine has bir beslenme alışkanlığı ve kültürü kazandırmaktadır. Diğer taraftan farklı sosyo-ekonomik, kültürel ve eğitimsel uygulamaların şekillendirdiği beslenme alışkanlığı bireyin yaşamının ilk dönemlerinde kazanılmaktadır (Açık vd., 2003; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2003). Beslenme alışkanlığı, bireyin gün içindeki öğün sayısını, ana ve ara öğünlerde tükettiği gıdanın türünü ve miktarını, gıda alma, hazırlama, pişirme ve sunma gibi öğeleri barındırmaktadır (Sürücüoğlu, 1999). Bireyin beslenme alışkanlığının oluşmasında ve besin seçiminde birçok faktör rol oynamakta; toplumun ve bireyin yeme alışkanlığı bu faktörlerin etkisi ile zaman içinde şekillenmekte ve gelişmektedir. Kent ya da kırsal yaşam, yaşanılan yerin coğrafi nitelikleri, iklimi, tarımsal durumu, toplumun inançları, gelenek ve görenekleri, sosyoekonomik şartlar ve beslenme ile ilgili bilgi seviyesi beslenme alışkanlığını ortaya çıkararak beslenmenin gelişimini sağlamaktadır (Gül, 2011).

## 1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Bireyin sağlıklı olma, büyüme ve gelişmesi için vücudun ihtiyaç duyduğu ana besin maddelerini dengeli ve yeterli düzeyde alması gerekmektedir. Düzenli aralıklarla alınan besinin, bireyin yaşamı boyunca büyümesini ve gelişmesini destekleyici ana besin ögesi

ihtiyacını karşılamasının yanında onun enerji harcamasını da karşılayacak nitelikte olması gerekmektedir (Şaşmaz vd. 2000; Açık vd. 2003). Dolayısıyla, yeterli ve dengeli beslenme tanımını; büyüme, yenilenme ve vücudun işlevini yerine getirmesi için ihtiyaç duyduğu besin öğelerinden yeterli oranda alınması şeklinde yapmak mümkündür.

Besin öğelerinin vücudun ihtiyacını karşılayamadığı, başka bir ifade ile, yeterli düzeyde vücuda alınamadığı durumlarda, ihtiyaç duyulan enerji ortaya çıkamamakta, vücut dokuları yapılamamakta ve bu duruma bağlı olarak yetersiz beslenme ortaya çıkmaktadır. Diğer taraftan bireyin gerektiğinden fazla besin tüketmesi durumda ise ihtiyaç duyduğundan fazla besin öğesi, vücutta yağ oluşumuna neden olmakta ve sağlığı bozmaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenme ile birey ihtiyaç duyduğu günlük temel besin maddelerini karşılayarak sağlıklı bir şekilde yaşamını devam ettirebilmekte ve sağlığını koruyabilmektedir. Bu sayede birey, olası hastalıklardan korunabilmekte, gelişmekte ve kronik hastalıklara karşı riski minimum düzeye indirebilmektedir (Ergün, 2003). Bireyin beslenme eğiliminin belirlenebilmesi için erişkinlik dönemindeki beslenme alışkanlığının düzenlenmesi ve yetersiz ve dengesiz beslenmenin neden olabileceği olumsuzlukları önlemesi önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003).

Aslan ve Mendeş (2004) tüketilen besin türünün, öğün atlama ve öğünler arasındaki sürenin, öğünlerde fazla besin tüketimi gibi alışkanlıkların metabolizmanın işleyişinde, dolayısıyla insan sağlığı için etkili olduğunu belirtmektedirler. Bu nedenle bireyin ihtiyaç duyduğu besin öğelerini, günlük öğünlerde düzenli olarak ve her öğünde yeterli ve dengeli düzeyde alması onun yaşamını doğrudan etkilemektedir (Budak vd. 2005).

### **1.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sakıncaları**

Yetersiz ve dengesiz beslenme, vücudun rutin çalışma işlevinde aksaklılara yol açtığından yetersiz ve dengesiz beslenmenin yaratabileceği en büyük sakınca şüphesiz bireyin sağlığını tehlikeye atacak olmasıdır. Çünkü yetersiz ve dengesiz beslenme bireyin bağışıklık sisteminin işlevini kaybetmesine neden olacağından, bireyin vücudu mikroplara karşı savunmasız hale gelecektir. Dolayısıyla yetersiz ve dengesiz beslenen birey kolay hastalanmakta ve hastalıkları ağır bir seyir izlemektedir. Diğer taraftan dengesiz ve yetersiz beslenme vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin vücuda girememesine, görevini yerine

getirememesine neden olacağından; vücudun çalışması aksayacak, bireyin sağlığı bozulacak ve buna bağlı olarak hastalıklar baş gösterecektir. (Gül, 2011).

Beslenme şekli hastalıkları tedavi ettiği gibi sağlığın korunması konusunda da çok önemlidir. Kalp hastalıkları, kanser türleri, obezite, diyabet, alerjiler gibi pek çok hastalığın önlenmesinde beslenmenin rolü büyüktür. Bununla beraber kronik hastalıkların genellikle erişkinlik döneminde ortaya çıktığı, ancak temelinin, çocukluk ve gençlik döneminde atıldığı unutulmamalıdır (Garibağaoğlu vd., 2006).

Bir yörede yaşayan insanların yeterli ve dengeli beslendiğinin belirlenmesinde sadece fiziksel görünümün belirleyici olduğunu düşünmek pek mümkün değildir. Çünkü toplumdaki bireyin beslenme durumu bilimsel yöntemler ve araştırmalar ile saptanabilmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenen grupların başında bebekler, çocuklar, gençler, gebe ve emziren kadınlar, yaşlılar ve işçiler gelmektedir. Dengesiz ve yetersiz beslenmenin altında yatan en büyük neden toplumdaki beslenme bilgisinin yetersizliğidir. Bu nedenle dengesiz beslenmenin önlenmesinde başvurulacak en önemli yöntem şüphesiz sağlıklı beslenme bilincinin yerleştirilmesidir (Gül, 2011).

#### **1.4. Besin Seçimi ve Tüketimini Etkileyen Faktörler**

Bir bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi; onun doğru gıda seçimi ve tüketimi ile ilgilidir. Bireyin doğru gıda seçimi ve tüketimi; sosyo-kültürel, psikolojik, genetik ve ekonomi gibi pek çok faktörden etkilenebilmektedir. Vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğeleri ve enerji alımında; bireyin özellikleri, gıdaları hakkında olumlu veya olumsuz (sağlıklı-sağlıksız) önyargıları, gıdanın tadı, kokusu vb. duyuşal özellikleri, gıda maddelerine ulaşılabilirlik, satın alma ve hazırlama aşamaları ve gıda güvenliği gibi faktörler etkili olabilmektedir (Glanz vd., 1998). Bahsedilen faktörlerin yanında bireyin psikolojik durumu onun besin seçimini ve tüketimini de etkileyebilmektedir.

##### **1.4.1. Besin Seçimi ve Tüketimini Etkileyen Psikolojik Faktörler**

Psikolojik faktörlerin etkisi ile şekillenen beslenme davranışı ile gıda tüketimi ve seçimi birbiri ile yakın ilişkilidir. Öyle ki, sosyoekonomik durum veya aynı kültüre mensup bireyler arasında dahi psikolojik faktörler bireyin besin seçimine ve tüketimine, dolayısıyla beslenme alışkanlığının farklı olmasına neden olabilmektedir (Kozan, 2013).

Aynı toplumdaki bireyler arasındaki bu farklılığı açıklayabilmek için Van Strien ve arkadaşları (1986) çeşitli teoriler geliştirmişlerdir. Bu teoriler arasında en etkili olanları psikosomatik teori, dışsallık teorisi ve kısıtlama teorisidir. Söz konusu teoriler sonucunda literatüre; duygusal yeme, dışsal yeme ve bilişsel kısıtlama davranışlarını açıklayan yaklaşımlar girmiştir.

#### **1.4.1.1. Duygusal yeme davranışı ve duygusal yeme davranışındaki fizyolojik mekanizmalar**

Yalnızlık, depresyon, endişe vb. disforik ruh halleri kişinin yemesi gerekenden daha fazla yemesine neden olan psikolojik yeme biçimi şeklinde de ifade edilen duygusal yeme davranışı (De Lauzon-Guillain vd., 2006), bireyin ruh halini kontrol altına alması için besin tüketiminin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Kontinen, 2012). Bireyler arasındaki farklılıklar çoğunlukla stres, anksiyete, depresyon, kızgınlık gibi olumsuz ruh halleri/duygu durumlarında bireyin daha fazla besin tükettiği, başka bir ifade ile beslenme alışkanlığını bozduğu yönünde değerlendirmeler bulunmaktadır (Greeno ve Wing, 1994; Macht, 2008). Benzer şekilde Macht (1999) duyguların yeme üzerine etkilerini araştırdığı çalışmasında sevinçli durumlarda diğer duygulara göre daha yüksek oranda besin tüketildiğini belirtmiştir.

Depresyon, anksiyete, öfke, istismar vb. psikolojik durumlara göre daha fazla duygusal yeme bağlantılı (Ouwens vd., 2009); korku, kızgınlık ve üzüntü gibi olumsuz duygu durumları daha çok dürtüsel yemeyi artırabilen unsurlardır. Özellikle üzüntü, besin tüketimi üzerinde hem arttıran hem de azaltan bir etkiye sahiptir. Ancak can sıkıntısı genellikle iştahı arttırmaktadır. Dolayısıyla bireyin olumsuz ruh hali/duygu durumu onun tükettiği besinden zevk almadan abur cubur yiyerek duygu durumunu düzenlemeye çalışarak besin tüketimi üzerinde etkili olabilmektedir (Russ, 1998).

Farklı duygusal durumlarda olduklarını hayal eden ve besin tüketimleri gözlenen bireylerin gerilim, korku gibi güçlü olarak nitelendirilen duygu durumlarında; sıkıntı, depresif ruh hali gibi daha hafif duygu durumlarına göre daha az besin tüketiminde buldukları saptanmıştır. Çalışmada güçlü ve yoğun duygu durumlarında besin tüketiminin azaldığı, buna karşın hafif duygu durumlarında besin tüketiminin arttığı sonucuna varılmıştır (Robbins ve Fray, 1980). Yapılan başka bir araştırmada ise, katılımcıların duygusal yeme davranışı ve besin öğesi alımları incelenmiş, bunun sonucunda duygusal

yeme davranışı sergileyen bireylerin şeker ve yağ oranı yüksek besinleri tükettikleri saptanmıştır (Oliver vd., 2000: 854).

Bireylerin duygusal durumlarda yemek yeme davranışı göstermelerinin altında yatan nedenlerden birisi de fizyolojik mekanizmalardır. Bu mekanizmalar henüz tam olarak anlaşılmaş olmamasına rağmen, genel anlamda besin ögesine bağı fizyolojik değişimlerin duygu durumunu düzenlemeye aracılık ettiği üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda bazı araştırmacılar bireyin karbonhidrat ve protein bakımından zengin besinler tükettikten sonra ruh hallerinde bir iyileşme olduğunu, ayrıca bu besin ögelerinin duygusal duruma olumlu etki ettiğini belirlemişlerdir (Benton ve Donohoe, 1999; Gibson ve Green, 2002). Firk ve Markus (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, akut stres durumunda triptofandan zengin hidrolize protein tüketiminin pozitif ruh halini arttırdığı sonucuna varılmıştır. Besinlerin duygu durumunu düzenlemesinde düşünölen bir diğer fizyolojik mekanizma da yüksek yağ ve karbonhidratlı besinlerin stresi azaltması ve bireylerin ruh halinde iyileşmeye neden olmasıdır (Wansink vd., 2003; Dallman vd., 2003).

#### **1.4.1.2. Kontrolsüz yeme davranışı**

Kontrolsüz yeme davranışı, besin tüketiminde; bireyin kontrolü kaybederek normalden daha fazla yemek yeme eğiliminde olması şeklinde ifade edilmektedir (De Lauzon-Guillain vd., 2006). Kontrolsüz yeme davranışı sergileyen birey olumsuz bir uyarıcıya karşı yeme davranışı sergilemektedir. Dolayısıyla obezite, kontrolsüz yeme davranışının gelişiminde hem bir neden hem de bir risk faktörü olarak görölmektedir. Yapılan bir çalışmada yüksek BKİ (beden kitle indeksi) değeri ile kontrolsüz yeme davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Hays vd.,2002). Yapılan başka bir çalışmada, zayıflama programının uygulanmasında bireyin kontrolsüz yeme puanının düştüğü gözlenmiştir (Baş ve Dönmez, 2009). Buna göre kontrolsüz yeme davranışı sergileyen birey, dış uyarıcının etkisi ile ihtiyacından fazla besin tüketmektedir. Tüketilenler arasında ise daha çok yağlı, tuzlu ve enerji yoğunluğu yüksek sağlıksız besinlerin olduğu dikkat çekmektedir.

#### **1.4.1.3. Bilişsel kısıtlama davranışı**

Bilişsel kısıtlama davranışı, bireyin vücut ağırlığını kontrol altında tutmak, kilo kaybetmeyi veya aşırı kilo almayı önlemek için bilinçli şekilde besin tüketimini

kısıtlamasıdır (Herman ve Mack, 1975). Bu durum daha çok psikolojik olup, birey bir yandan diyet yapmanın bir yandan da kilo değişiminin etkisi altındadır. Diyet yapmak kilo almayı engellemek için besin alımının kısıtlanmasını arttırmaktadır. Dolayısıyla diyet yapan birey bilinçli olarak besin tüketimini kontrol altında tutmakta, diğer bir ifade ile, kilosunu dengelemeye çalışmaktadır (Polivy ve Herman, 1985).

Duygusal, bilişsel ve kontrolsüz yeme davranışları bireyde tek başına görülebileceği gibi, farklı psikolojik durumlardaki bireyde farklı davranışlar da sergilenebilmektedir.

#### **1.4.2. Duygusal, Bilişsel Kısıtlama ve Kontrolsüz Yeme Davranışları Arasındaki İlişkiler**

Psikolojik yeme biçimi olan duygusal, bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme davranışı birbirleri ile ilişkilidir. Olumsuz duygu durumları, yemek yeme üzerinde bilişsel kısıtlama yapan bireylerin sağlıklı beslenmesini ve diyetle devam etme yeteneğini bozabilir. Böyle bir duygu durumunda diyet yapmak yerine asıl önemli olan stresle nasıl başa çıkabileceğini bulabilmektir. Bu nedenle, bilişsel kısıtlama teorisi duygusal stresin, diyetsel bilinci engellemekte ve besin alımı artmaktadır. Yapılan çalışmalarda korku ve olumsuz duygu durumu değişikliklerinde bilişsel kısıtlama davranışı olan bireylerin, duygusal durumlardan etkilenmeyenlere göre besin tüketimlerini daha fazla artırdıklarını göstermiştir (Macht, 2008).

Duygusal yeme davranışı içerisinde kontrolsüz yeme davranışı da yer almaktadır. Olumsuz bir duygusal durumda bireylerin yemek yeme üzerinde kontrollerinin kaybolması, normalden çok daha fazla besin tüketilmesine yol açabilmektedir (Kontinen, 2012). Bir diğer ilişki de bilişsel kısıtlama ile kontrolsüz yeme davranışları arasında bulunmaktadır. Bilişsel kısıtlama davranışı yüksek olan bireyler vücudun normal açlık sinyallerini reddedip, kilo kaybetme amacıyla kalorisi azaltılmış yeme planlarını takip etmektedir. Ancak bilişsel kontrol altındayken vücudun açlık ve tokluk uyarılarının reddedilmesi normal enerji düzenlenmesinin bozulmasıyla sonuçlanmakta ve bu durum, yeme ataklarının gelişmesinin temel nedeni olabilmektedir (Polivy ve Herman, 1985)

Bilişsel kısıtlama davranışı olanlarda lezzetli besinler veya olumsuz duygular gibi değişen durumlarda yemek yemelerini kontrol etme yetenek ve motivasyonlarının bozulduğu zaman fazla yeme atakları gelişmesi beklenir. Bundan dolayı, modern

toplumlarda yayılmakta olan bilişsel kısıtlama davranışı yeme bozuklukları ve obezite gelişimi açısından risk faktörü olarak gösterilmektedir (De Lauzon vd., 2004). Bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme arasındaki ilişki Boon ve arkadaşlarına (1998)'a göre bilinç kapasitesinin sınırlı olmasıyla ilişkilidir. Bilinç kapasitesinin sınırlı olmasından kaynaklanan dikkat dağınıklığı, duygusal neden olmasına bakılmaksızın yeme üzerindeki kontrolün kaybolmasına yol açar. Örneğin, yapılan bir çalışmada, bilişsel kısıtlama davranışıyla birlikte kontrolsüz yeme davranışı puanları yüksek olan bireylerin kilo aldıkları belirlenmiştir (Hays vd., 2002).

## **1.5. Yeme Stilleri**

Bu bölümde, dışsal, duygusal ve kısıtlanmış yeme olmak üzere üç ayrı yeme stili ele alınmıştır.

### **1.5.1. Dışsal Yeme**

Nisbett'e (1968) göre bireyin mevcut kilosu, o kişinin dışsal ya da çevresel faktörlere verdiği olası tepkilerin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Diğer bir ifade ile, bireyin o anki kilosu onun yiyeceğe vereceği tepkinin şiddetini ölçmekte, kişi ne kadar kilolu ise, yemeye karşı o derece istek duymaktadır (aktaran: Kaşmer, 2014: 11).

Dışsal yeme, bireyin herhangi bir açlık hissetmeksizin besinle ilgili uyaranlara cevap verip o besini tüketmesidir. Bu beslenme tipi bir gıda maddesinin görüntüsü, tadı, kokusu vb. özelliklerine karşı oluşan yatkınlık sonucunda ortaya çıkmaktadır. Dışsal yeme tutumu sergileyen bireyler besin sadece ortamdayken; kokusundan, görüntüsünden etkilenirler ve aşırı yeme isteği duyarlar.

Evers ve arkadaşları (2011) tarafından yeme davranışının araştırıldığı bir çalışmada dışsal yeme davranışının kişilik özelliği olmayıp, daha çok açlıkla ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada aç olan katılımcıların dışsal yeme alt boyutunda yüksek değerlerin var olduğuna ulaşılrken; açlık, duygusal yeme ve kısıtlanmış yeme alt ölçeklerinden elde ettikleri düzeyleri etkilememiştir. Dolayısıyla, dışsal yeme değerlendirmelerinde açlık; etkileyici bir faktör olarak ortaya çıkmıştır.

### **1.5.2. Duygusal Yeme**

Bireylerin duygusal uyarılma sonucunda yeme davranışı gösterebilecekleri belirtilmektedir (Canetti vd., 2002). Goodspeed (2008) yemek yemenin sosyal ve duygusal ihtiyaçları karşılayan bir yanı olduğu kadar, kimi bireyler için yemek yeme önemli kişiler ile sıcaklık, samimiyet, aidiyet hissi ve birlikteliği kurmaya yardımcı bir niteliğe sahiptir. Van Strien ve Ouwens'a göre (2003), duygusal yeme davranışı sergileyen kişiler depresif duygular, kaygı, stres ve yalnızlık hissi gibi duyguları yaşamaları durumunda besin tüketimlerini artabilmekte, bununla beraber bu duyguları yaşayan kişiler, söz konusu olumsuzlukları hissetmemekte ve onlarla başa çıkabilmek için yemek yemeyi bir yol olarak görmektedirler.

Duygusal yeme davranışı iki boyutta incelenmektedir: ilk boyut dağınık duygular olan yalnızlık, sıkılganlık ve tembelliğin etkisinde kalan yeme davranışı sergileme; ikincisi, kızgınlık ve sinirlilik gibi açık bir biçimde etiketlenmiş duygular karşısında yeme davranışıdır. Bu boyutlar dikkate alındığında normal kilodaki kişilerin söz konusu duygular arasındaki ayrımı net bir biçimde yapabildikleri, ancak kilolu olanların bu ayrımı yapmakta zorlandıkları tespit edilmiştir. Buna göre açık bir şekilde ifade edilen duygular kilolu olan bireylerde dağınık duygu olarak algılanabilmekte ve duygusal yeme davranışı sergilemelerine neden olabilmektedir (Van Strien vd., 1986). Ayrıca yiyecek reklamları, toplumun yiyecek tüketimine karşı tutumu ve bireyin sosyal çevresindeki kişilerin besin tüketimi, bireyin duygusal yeme davranışı sergilemesine etki edebilmektedir.. Örneğin, yiyecek reklamlarında arzulu ve tekrarlı düşüncenin ortaya çıkarılması ya da toplumun enerji yoğunluğu yüksek yiyecekleri normalleştirilmesi, bu tür gıdaların tüketimini arttırmakta ve duygusal yeme davranışının sergilenmesine neden olabilmektedir (Kemp vd., 2011).

### **1.5.3. Kısıtlanmış Yeme**

Tarihsel süreç içinde vücut algısında meydana gelen değişim ile birlikte geçmişte kilolu olmanın olumlu olarak sayılmasının yerine, günümüzde, zayıflığın değer kazanmaya başlaması, besin tüketiminde kısıtlama yapan kişi sayısının artmasına neden olmuştur (Polivy ve Herman, 1987). Bireyin kilosunu kontrol altında tutmak amacıyla yediği besinleri kısıtlama eğilimi şeklinde ifade edilen kısıtlayıcı yeme davranışı (Stunkard ve Wadden, 1990), besin tüketiminin kontrol altında tutulmasını ifade etmektedir. Diğer taraftan



tükettiği besinleri kısıtlama yoluna giden veya diyet yapan bireyin başarıyı yakalayamamasının altında yatan asıl neden, kısıtlama sürecinde görülen aşırı yeme sıklıklarındır (Polivy, Heatherton ve Herman, 1988). Buna göre yenmesi engellenen veya kısıtlanan besin zaman içinde bireyin zihnini meşgul etmeye başlamakta ve onu cezbetmektedir (Ogren, 2008).

Karşıt-düzenlenme kavramı bu durumu, diyet uygulayan bireyin normal şartlar altında diyetine veya besin kısıtlama davranışına sadık kalabilirken; stresli bir durum ile karşılaştığında veya yeme davranışını tetikleyen bir olay ile karşı karşıya kaldığında, normalden daha fazla besin tüketmesi şeklinde açıklamaktadır (Polivy ve Herman, 1987). Kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireyin karşı karşıya kaldığı diğer bir yeme davranışı ise tıka basa yeme davranışdır (Heatherton ve Baumeister, 1991).

Kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren kişilerde açlığın bilişsel manipülasyonunun gerçekleşmesi durumunda, bu kişilerin içsel durumlarını denetlemeden besin tüketimi yapabilecekleri görülmüştür. Bilişsel faktörlerin yanı sıra düşük öz-saygı gibi kişisel özellikler de kısıtlayıcı yeme davranışı gösterenlerin besin alımlarını olumsuz yönde etkileyen faktörlerdendir (Heatherton vd., 1989).

## **1.6. Beslenme Alışkanlığını Etkileyen Değişkenler**

### **1.6.1. Demografik Özellikler**

Bireyin beslenme alışkanlığını etkileyen cinsiyet, yaş, aile, eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi demografik faktörler bu bölümde açıklanmıştır.

#### **1.6.1.1. Cinsiyet ve beslenme arasındaki ilişki**

Bireyin beslenme alışkanlığını etkileyen en önemli değişkenlerden birisi cinsiyettir. Yapılan araştırmalara göre kız çocukları meyve, sebze, lifli yiyecekler ve diğer sağlıklı besinleri tüketirlerken, erkek çocukların yağlı, şekerli yiyecekler, et ve yumurta gibi yiyecekleri daha fazla tükettikleri belirlenmiştir (Macaux, 2001; Nicklas vd., 2001; Cooke ve Wardle, 2005). Ayrıca kız çocukların kilolarını kontrol altında tutabilmek için enerji içeriği fazla olan yiyecekleri daha az tüketmesi, erkek çocukların ise meyve ve sebze gibi besinleri az tüketmesi ve fazla enerjiye gereksinim duymalarından dolayı enerji bakımından

zengin besinleri tüketmeleri, beslenme tercihinde belirleyici olan reklamlardan erkek çocukların daha fazla etkilenmesi ile açıklanmaktadır (Erenoğlu vd., 2006; Magkos vd., 2006; Bere vd., 2007). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha az yağlı-tuzlu, daha fazla sebze-lifli besinler tükettiği ve sağlıklı beslenmeye daha fazla dikkat ettikleri saptanmıştır. Besin seçimindeki bu farklılığın altında yatan neden ise, kızların kilolarını kontrol altında tutmaya çalışmaları ve sağlıklı beslenmek için güçlü bir sağlık inancına sahip olmalarından ileri gelmektedir (Wardle, 1995).

Yapılan diğer bir çalışmada ise, bireyin çocukluk dönemindeki besin tüketimi ile gençlik dönemdeki besin tüketimi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Unusan, 2006). Buna göre okul çağındaki çocukların besin tüketiminde cinsiyete bağlı olarak ortaya çıkan farklılık, gençlik döneminde de devam etmekte, bu duruma bağlı olarak, bireyin gelecekteki beslenme alışkanlığı şekillenmektedir.

#### **1.6.1.2. Yaş ve beslenme arasındaki ilişki**

Bireyin beslenme alışkanlığını etkileyen diğer bir değişken yaştır. Yaşın ilerlemesiyle yiyecek tüketimi artmakta, diyetler çeşitlenmekte ve bunlara bağlı olarak yeme davranışı şekillenmektedir. Bireyin yaşamındaki her evrede (çocukluk-ergenlik-yetişkinlik-yaşlılık) besin tercihi/tüketimi değişmektedir. Çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçişte ev dışındaki yiyecek ve içeceklerle ilgili bilgilerin artmasıyla beslenme alışkanlıklarında değişimler meydana gelmektedir (Cooke ve Wardle, 2005). Caine-Bish ve Scheule (2009), okul çağındaki çocukların yaşlarının ilerlemesiyle erkeklerin hayvansal besinleri daha fazla tükettiği, kız öğrencilerin ise nişastalı, şekerli ve hazır yiyecekleri (fast food) daha az tükettiğini belirlemişlerdir. Bu bağlamda yaş değişkeninin besin tüketimini doğrudan etkileyen bir değişken olduğunu söylemek mümkündür.

#### **1.6.1.3. Aile ve beslenme arasındaki ilişki**

Beslenme alışkanlığını, ailedeki kişi sayısı, ebeveynlerin evlilik, boşanma gibi durumlarını kapsayan aile faktörü de etkileyebilmektedir. Çalışmalar ailedeki kişi sayısının az olmasının, ailede tek çocuk olmanın ve tek ebeveyn ile yaşamının çocukların beslenme alışkanlıklarını etkilediğini ve şişmanlık riskinin arttığını ortaya koymuştur (Padez vd., 2005). Fonseca ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, erkeklerde yeme

bozukluğunun en büyük nedeninin ebeveynler tarafından sürekli ve aşırı derecede kontrol altında tutulma ve cinsel istismar; kızlarda ise cinsel istismar olduğu sonucuna varılmıştır.

Aile yapısından kaynaklanan hareket özgürlüğünün sağlanamaması, aile ilişkilerinde yeterli düzeyde doyumun olmayışı da bireyde yeme bozukluğuna neden olabilmektedir. Bu bağlamda yeme bozukluğu yaşayan bireylerin ailelerinin destekleyici olmadıkları belirlenmiştir. Ayrıca yeme bozukluğu yaşayan bireylerin aile içi problem ve tartışmaya, depresyon, anksiyete, alkol ve diğer psikolojik bozukluklara daha fazla rastlandığı belirtilmektedir (Tozzi vd., 2003).

#### **1.6.1.4. Eğitim durumu ve beslenme arasındaki ilişki**

Eğitim, sosyoekonomik göstergeler arasında sağlık davranışlarının önemli bir belirleyicisidir. Çünkü eğitim; yaşam tarzı, sağlığa daha fazla dikkat etme, benlik saygısı, uyum yeteneği gibi diğer değişkenlerle ilişkilidir (Robinson vd., 2001). Çocukların beslenme alışkanlıklarının gelişiminde ebeveynlerin eğitim düzeyi, özellikle de annelerin eğitim düzeyi, önemli bir yere sahiptir. Eğitim düzeyi düşük annelerin çocukları daha fazla gazlı içecek tüketirken, eğitim düzeyi daha yüksek annelerin çocukları meyve-sebzeyi daha sık tüketmektedir. Bunun yanı sıra eğitim düzeyi yüksek anneler çocuklarının sağlıklı beslenmeleri için sağlıksız besinleri kısıtlama, sözel övgü, anlaşma yapma, olumsuz örnek olmama yöntemlerini daha sık kullanmaktadır (Vereecken vd., 2004).

#### **1.6.1.5. Gelir düzeyi ve beslenme arasındaki ilişki**

Ailenin sosyoekonomik durumu aile bireylerinin yeme davranışlarının önemli bir göstergesidir. Araştırmalar okul çağındaki çocukların ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıklarında sosyo-ekonomik düzeyin belirleyici olduğunu göstermektedir. Ranjit vd. (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, düşük sosyo-ekonomik statü, çocukluk çağındaki bireylerin beslenme davranışlarının da bu durumdan etkilendiğini ortaya koymuştur. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki çocuklar meyve, sebze ve günlük vitamin desteklerini yeterince tüketmekte, ancak yağlı ve şekerli besinlere daha fazla yönelmektedirler. Ayrıca bu çocuklar düzensiz beslenme alışkanlığına da sahiptirler. Buna karşın yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki çocuklar daha fazla tahıl, meyve, sebze ve az yağlı yiyecek tüketmekte, ayrıca daha düzenli kahvaltı ve öğle yemeği yemektirler (Lien vd., 2002; Hanson ve Chen, 2007). Türkiye’de yapılan çalışmalarda ise (Manios vd., 2004; Kocaoğlu vd., 2005) bu

bilgilerden farklı olarak, sosyal ekonomik statüleri yüksek aile çocuklarının yağ ve protein bakımından zengin, enerji içeriği yüksek, hayvansal kaynaklı yiyecekleri daha fazla tükettiğini ortaya koymuştur.

Sosyo-ekonomik düzey farklılığının çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi, üst sosyo-ekonomik düzeye sahip çocukların daha fazla sosyal kaynaklara ve yeterliliğe sahip olması, bunun da onların genel sağlıklarının, sağlık davranışlarının ve yaşam memnuniyetlerinin daha iyi olması ile açıklanmaktadır (Iversen ve Holsen, 2008). Başka bir çalışmada, çocukluk döneminde düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin yetişkinlik döneminde daha fazla kardiyovasküler riske sahip olduğu belirlenmiştir (Lawlor vd., 2005). Diğer yandan Türkiye’de yapılan çalışmalarda sağlıklı beslenmenin bir göstergesi olan hafif şişmanlık ve şişmanlığın yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip çocuklarda daha sık görüldüğü belirlenmiştir (Şimşek vd., 2008).

### **1.6.2. Sosyal Etki - Aile**

Bireyin sağlıklı yaşam biçimini etkileyen en önemli sosyal etken ailedir. Ebeveynlerin beslenme biçimi (bilgi, tutum, davranış), çocuklarını besleme biçimi (yemeye teşvik etme, yemesi için ödül verme, yiyecek kısıtlama) ve çocuk yetiştirme tarzından oluşan aile özellikleri çocukların beslenme özellikleri (yiyecek tercihi, davranış, tutum, inanç, algı), özsayı ve beden imajlarının oluşumunda etkilidir (Cooke, 2004).

Satın alınan yiyecekler ve evde sunulan yemekler düşünüldüğünde ebeveynlerin tutumları, olumlu rol model olarak da çocuklarının beslenme alışkanlıklarını iyileştirebilir (Wardle, 1995). Çünkü bireyin beslenme alışkanlığı ve inancı ailenin beslenme alışkanlığı ve inancı ile ilişkilidir (Lazarou vd., 2008). Örneğin yağlı yiyecek tüketen bir ailenin mensubu olan birey yağlı yiyecekler tüketmekte, fazla meyve-sebze tüketen bir ailenin mensubu ise meyve-sebzeyi daha çok tüketmektedir (Fisher vd., 2002; Cooke vd., 2003). Aynı şekilde ailenin yeme alışkanlığı ile ilgili benzerlik onların yeme motivasyonu ve vücut algısında da kendini göstermektedir (Brown ve Ogden, 2004).

Ebeveynler tarafından çocukların beslenme şekillerini kontrol etmek ve gereğinden fazla beslenme bilgisi vermek, yeme alışkanlıkları üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Çocukların beslenmesinde ailenin besin tercihleri önemlidir ve ailesi ile düzenli yemek yiyen çocukların daha sağlıklı gıda tükettikleri tespit edilmiştir (Melanson,

2008). Ayrıca ev içinde yaratılan olumlu aile etkileşimi bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişiminde de önemli rol oynarken (Rhee, 2005), ailelerin sürekli çocukların çevresinde olmaları kilo problemlerin önlenmesinde onlara yardımcı olmaktadır (Golan ve Crow, 2004).

### **1.6.3. Sağlık Deneyimi**

Sağlık deneyimi, çocukluk döneminden başlayıp yetişkinlik dönemine kadar geçen sürede özellikle çocuklar için yavaş gelişen karmaşık bir süreci ifade etmektedir. Bu sürecin oluşumunda ailenin yaşadığı hastalıklar etkili olmaktadır (Robinson ve Thomas, 2004).

Kronik hastalıklar, özgürlükleri kısıtlayan çeşitli stres faktörleri ile baş etmeyi gerektirmektedir. Hastalığın tedavisi için sağlık hizmetleriyle tanışan bireyin, bu süreçte yaşadığı deneyimler anksiyete ve uyum düzeyini etkilerken, onun sağlık algısını açıklamasına da yardımcı olmaktadır. Bireyin sağlık algısı; stresi yönetmesinde, problemlerle başa çıkmasında ve olumlu sağlık davranışı sergilemesinde önemli bir yere sahiptir (Grootenhuis ve Last, 2001).

#### **1.6.3.1. Sigara kullanımı ve beslenme arasındaki ilişki**

Bireyin sigara kullanımına bağlı olarak besin alımı azalırken, enerji kullanımı artmakta ve bu duruma bağlı olarak vücut ağırlığında azalma meydana gelmektedir (Sarandöl, 2002). Sigara kullanan bireylerin ağırlıkları ve beden kitle indeksi, kullanmayanlara göre daha düşüktür (Albanes vd.,1987). Bu yönde yapılan araştırmalar göstermektedir ki, sigara kullanan bireyler kullanmayanlara oranla az miktarda C vitamini, folik asit, posa, ve A vitamini tüketme (Subar vd.,1990); bununla beraber daha fazla doymuş yağ asitleri, daha az çoklu doymamış yağ asitleri, demir,  $\beta$  karoten ve E vitamini tüketimi eğilimindedirler (Thompson vd., 2003).

#### **1.6.3.2. Spor ve beslenme arasındaki ilişki**

Sağlıklı yaşam için beslenme ve sporun önemi bilinmektedir. Düzenli yapılan spor, kas gücünü, esnekliğini ve dayanıklılığını artırır. Ayrıca kardiyovasküler uyum sağlaması, şişmanlıkla ilişkili ortaya çıkan hipertansiyon, diabetes mellitus, kronik obstruktif akciğer hastalığı, osteoartrit, koroner kalp hastalığı gibi kronik hastalıkların riskini azaltması ve

kemik yapısını kuvvetlendirmesi nedeniyle önemlidir (Libby, 1998). Egzersiz, kişinin kendini sağlıklı hissetmesini ve fonksiyonel kapasitesini arttırıp kronik hastalık risklerini azaltarak sağlıkla ilgili birçok yararı beraberinde getirmektedir (Shephard, 1985).

Vücutta sağlığa zarar verecek şekilde besinlerle alınan kalorilerin çok fazla, buna kıyasla harcanan enerjinin –kalorinin- az olması yağ birikmesi anlamına gelmektedir. Bu durum tedavisi yapılmadığı takdirde organları etkileyen bir durum olabilir. Düzenli spor yapan birey kilo dengesini korumakta ve bu dengeyi sağlayabilmek için de daha sağlıklı beslenmeye çalışmaktadır.

### **1.6.3.3. Alkol kullanımı ve beslenme arasındaki ilişki**

Alkol, aile yemeklerinden partilere ve gece kulüplerine kadar pek çok sosyal etkileşimin önemli bir parçasıdır. Ancak alkolün beslenme üzerinde derin etkileri vardır. Alkol vücuda girdikten sonra, vücut alkol metabolizasyonuna öncelik tanır. Böylece diğer gıdaların metabolizasyonu yavaşlar. Bunun nedeni, protein, karbonhidrat ve yağın aksine, vücudumuzda alkolün depolanması gereken hiçbir yerin bulunmamasıdır. Alkol mideye girdikten sonra % 20'ye varan oranda emilir ve doğrudan kan dolaşımına geçebilir. Birkaç dakika içinde alkol beyne ulaşır ve uyarıcı olma hissi verir. Diyetle başka hiçbir yiyecek veya içecek bunu yapamaz. Alkol bağırsaklara gider ve besinin geri kalanı ile orada emilir. Ter, tükürük, idrar ve nefes yolu ile az miktarda vücuttan atılır. Alkol ile ilişkili tıbbi komplikasyonlar nedeniyle hastaneye yatırılan hastalarda protein yetersizliği belirtileri ve karaciğer hastalıkları beslenme yetersizlikleri ile ilişkilendirilebilir. (Lieber, 1989; Harbolic, 2016).

### **1.6.4. Alerjiler ve Beslenme Arasındaki İlişki**

Anne karnından başlayıp yetişkin bir birey olana kadar insanlar binlerce farklı gıda ile karşılaşır. Bu gıdaların içinde bulunan besin öğelerinden alerjiye yol açan maddeleri içinde barındıran proteindir. Herhangi bir besin maddesine alerjik bir tepki verilebildiği gibi, alerjiye neden olan gıdalar; süt, yumurta, kuruyemişler, balık, susam, soya, baharatlar, bal, çikolata gibi yiyecekler ve bazı içecek gruplarıdır. Bu besinlerden bazıları daha sık alerjiye yol açarlar, bazıları ciddi tepkimelere, hatta ölümlere neden olabilirler. Gıda alerjisinin yaşı yoktur, ancak tepkiler genellikle bebeklerde ve çocuklarda gözlenmektedir. Bu nedenle

alerjisi olan çocukların beslenmesine dikkat edilmeli, yetişkinlerin ve çocukların alerji kaynaklı tüketemedikleri gıdalardan alamadıkları besin öğelerinin diğer besinler ile tamamlanmasına yardımcı olunmalıdır (Çetinkaya, 1998).

### **1.6.5. Hastalıklar ve Beslenme Arasındaki İlişki**

#### **1.6.5.1. Obezite**

Obezite, sağlığı bozacak şekilde vücutta aşırı yağ birikmesi anlamına gelir ve vücutta bir enerji dengesizliğinden kaynaklanır. Vücudun temel hayat fonksiyonlarını sürdürebilmek için yiyeceklerden belli miktarda enerji alınması gerekmektedir. Ancak bu enerjinin dengeli olması önemlidir. Günlük alınan enerji miktarı harcanan enerji miktarından fazla olduğunda, kalan enerji vücutta yağ olarak depolanır ve obeziteye neden olur (Overweight and Obesity Statistics, 2009-2010). Bu anlamda obezite ve aşırı kilo ile ilgili araştırmalarda, vücudun enerji harcaması, iştah, yağın vücutta belirli bölgelere dağılması, yağ hücre sayısı ve büyüklüğünün genlerle ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır (Xia ve Grant, 2013).

Obezite, bireyin sağlığını bozmasının yanında yaşam standardını düşürmekte, insanlara ve sağlık sistemlerine maliyet yüklemektedir (O'Brien ve Dixon, 2002). Obezite; kalp hastalıkları, diyabet, uyku apnesi, kanser türleri, tansiyon risklerini artırdığı gibi halk sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir (Açıkel, 2011).

Birey obezite olmaktan korunmalıdır. Bu korunma çocuklukta başlamalıdır. Çünkü çocukluk çağında başlayan obezite, yetişkinlik dönemi için zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle çocuklar gerek aile gerekse okul çevreleri tarafından sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite yapma ile ilgili bilgilendirilmelidir. Obezitenin tedavisi, süreklilik isteyen uzun bir süreçtir ve bireyin kararlı tutumu ve istikrarını gerektirir. Obez bireyi; doktor, diyetisyen ve psikologdan oluşan ekibin tedavi etmesi gerekmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2010).

#### **1.6.5.2. Diyabet**

Diyabetes Mellitus (DM), pankreas yeterli insülin (kan şekeri ve glikozu düzenleyen bir hormon) üretmediğinde ya da insülini etkili şekilde kullanamadığında oluşan ciddi bir hastalıktır. Dünyada 2014 yılında yaklaşık 422 milyon kişi diyabetle yaşamaktadır (1980 yılında bu sayı 108 milyondur). Diyabetin küresel yaygınlığı (yaş standartlı) 1980'den beri

neredeyse ikiye katlanarak yetişkin nüfusta % 4,7'den % 8,5'e yükselmiştir. Bu durum fazla kilo veya obez gibi risk faktörlerindeki artışı yansıtmaktadır. Son on yılda diyabet yaygınlığı düşük ve orta gelirli ülkelerde yüksek gelirli ülkelere göre daha hızlı yükselmiştir (World Health Organization (WHO), 2016).

Diyabetli olmak, yaşam boyunca istenen ve sevilen yiyecekleri yememek anlamına gelmemektedir. Ancak yenilen yiyecek türüne ve miktarına dikkat etmek önemlidir. Kan şekerinin kontrolü için meyve, sebze ve lifli besinler ile beslenmek ve buna göre bir beslenme programı uygulamak gerekmektedir. Bu program içinde tüketilen besinlerin türü, miktarı ve tüketim süresine de dikkat edilmelidir. Vücudun ihtiyacı olan gıda maddelerinin alımında zamanlama ve miktarın uygunluğu hipoglisemiyi önler ve kan şekerinin kontrol altında tutulmasını sağlar. Diyabet hastaları genellikle sosyal hayatlarında kendilerini çevrelerinden ayırarak bir yemek planı uygulama yoluna giderler ve aile bireylerinin tükettiklerinden farklı yemek yeme davranışı sergilerler. Oysaki günümüzde diyabet hastaları ve diyabetsiz bireylere önerilen bilinçli beslenme şekli farklılık göstermemektedir. Diyabeti olmayan bireylerin de rafine şekeri kısıtlayıp, doymuş yağ oranı yüksek olan süt, et, yumurta vb. gıdaları belirli miktarlarda, az ve sık yemeleri gerekmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2010).

#### **1.6.5.3. Kalp ve damar hastalıkları**

Doymuş yağın, trans yağ kolesterolünün ve tuzun fazla tüketimi ile meyve, balık ve sebzenin az tüketimi, hatalı beslenme ve fiziksel hareketsizlik kardiyovasküler risk faktörleridir. Yapılan çalışmalar, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin gitgide yaygınlaşan problemi olan obezitenin, kalp ve damar hastalıkları, diyabet, glukoz intoleransı ve yüksek kan basıncı gibi risklerle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Mendis vd., 2011).

#### **1.6.5.4. Kanser**

Yapılan araştırmalarda bazı gıda maddeleri ile kanser hastalığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Lifli besinler, meyve ve sebze gibi bazı yiyeceklerin tüketimi ile kanser olma riskinin azaltılabileceğini ortaya koyan kanıtlar bulunmuştur. Bu çalışmalarda tüketilen besinlerin toplam miktarına değil, besinin ne tür olduğuna odaklanılmıştır. Yağ tüketiminin yalnızca kalori miktarını aşırı artırdığı için değil, kimyevi nedenlerle de kanser riskini



artırabileceği belirlenmiştir. Doll ve Peto 'na (1981) göre kanseri önleyebilmenin en önemli yolu, diyetir ve tüm kanser türlerinin % 30'u diyet ile önlenabilir. Diyet, beslenme ve kanser riski arasındaki şüphesiz önemli bir ilişki vardır (aktaran: Riboli, 2012).

#### **1.6.6. Vejetaryen Beslenme**

Vejetaryen beslenme giderek yaygınlaşan uluslararası bir besleme konusu haline gelmiştir. Vejetaryen bireylerin sayılarının artması, sağlıkla ilgili olduğu kadar etik, çevresel ve sosyal endişelerden de kaynaklanmaktadır. Vejetaryenler, nüfusun yaklaşık üçte birinin vejetaryen olduğu Hindistan dışındaki tüm ülkelerde hala küçük bir azınlık olarak kalmaktadırlar. Artan vejetaryen sayısına ek olarak batı ülkelerinde et tüketiminde azalma görülmektedir. Vejetaryen beslenmesi gelecek için umut vaat eden bir beslenme tipidir. Vejetaryen yaşam biçiminin uzun vadede birçok olumlu etkisinin olacağı da düşünülmektedir (Leitzmann, 2014).

#### **1.6.7. Diyet ve Beslenme Arasındaki İlişki**

Fazla kilolu olmak ya da obezite birçok hastalık için risk faktörü oluşturmaktadır. Kilo fazlası ile beraber görülen hastalıkların yanı sıra obez vb. kişilerde umutsuzluk, kendini beğenmeme, depresyon, sosyo-fobi gibi olumsuz psikolojik durumlar da görülmektedir. İnsanlar beden ağırlıklarını korumak veya azaltmak için tıbbi beslenme (diyet) yapmaktadırlar. Diyet tedavisi her bireyin kendine özgü olup, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun, doğru beslenme alışkanlıkları kazandıran ve bu alışkanlıkların devamını amaçlar nitelikte olmalıdır (Sağlık Bakanlığı, 2015).

#### **1.6.8. Kilo ve beslenme arasındaki ilişki (dışsal yeme)**

Şişman/obez kişiler yiyecek ile ilgili uyarıcılara zayıf/obezite sorunu bulunmayan kişilere oranla daha fazla tepki göstermekte ve onlardan daha fazla besin tüketmektedirler. Şişman olan bireylerin sadece fizyolojik açıdan açlık hissine kapıldıkları an besin tüketmedikleri, uyarıcıların da etkisi ile besin tükettiklerini söylemek mümkündür. Normal kiloda olan bireyler dışsal besin ilişkili koku, görüntü, tat gibi dışsal faktörlerin varlığında tok ve aç olma gibi kendi içsel durumlarını da beraber değerlendirerek yeme davranışı sergileyip sergilemeyeceklerine karar vermektedirler. Ancak obezite problemi olan kişilerde bu durum daha farklıdır: birey kendi fizyolojik ihtiyacını değerlendirmeksizin dışsal

uyarıcılarının etkisi ile yeme davranışı sergileyebilmektedir (Güzey, 2014: 25). Örneğin, şişman olan birey bir pastanenin önünden geçerken vitrindeki besinlerden veya restoranın önünden geçerken yemek kokusundan etkilenerek tok olmasına rağmen besin tüketme ihtiyacı hissetmektedir. Bu bağlamda bireyin kilo ile beslenme arasındaki ilişkisinin daha çok dışsal yeme davranışı ile ilişkili olduğunu ifade etmek mümkündür.

## 1.7. Beden Kitle İndeksi

Bireylere beslenme analizi yapılabilmesi için onların şişman, orta veya zayıf olma durumlarının ölçülmesi gerekmektedir. Bunun için geliştirilen pek çok yöntemden birisi de “Beden Kitle İndeksi” (BKİ) dir. BKİ, yetişkinlerde kilolu, fazla kilolu ve obeziteyi sınıflandırmak için sıklıkla kullanılan basit bir ağırlık-boy oranı dizesidir. Kilogram cinsinden ağırlık / boyun metrekaresi ( $\text{kg} / \text{m}^2$ ) olarak ifade edilir. Örneğin, 70 kg ağırlığında ve boyu 1.75 m<sup>2</sup> olan bir yetişkin 22,9 BKİ değerine sahip olacaktır (WHO, 2006).

Yetişkinler için	Kadın ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )	Erkek ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )
Anoreksi. Aşırı zayıf. Yüksek risk.	17.5 ve daha az	
Zayıf.	17.5 - 19.1	17.5 - 20.7
Normal aralık (ideal kilo)	19.1 - 25.8	20.7 - 26.4
Biraz kilo fazlası.	25.8 - 27.3	26.4 - 27.8
Fazla kilo.	27.3 - 32.3	27.8 - 31.1
Çok fazla kilolu.	32.3 - 34.9	31.1 - 34.9
Sağlık açısından yüksek risk.	35 - 40	
Hastalıklı bir şekilde aşırı kilolu.	40 - 50	
Süper aşırı kilolu.	50 - 60	

**Şekil 1. 2. BKİ' ye Göre Yetişkinler İçin Kilolu, Aşırı Kilolu ve Obezitenin Uluslararası Sınıflandırması ( World Health Organisation (WHO), 2006)**

## **2. TÜRKİYE'YE GELEN TURİSTLERİN VE TÜRKİYE'DE YAŞAYAN YERLEŞİK YABANCILARIN YEME DAVRANIŞLARI BAKIMINDAN KARŞILAŞTIRILMASI**

Beslenme, gerek yaşamsal önemi gerekse sosyalleşmeye katkısı ile pek çok araştırmaya konu olmaktadır. Yeme deneyimini inceleyen önceki araştırmalar tüketicilerin kendi ortamlarında ya da tatildeyken neden yemek yediklerini anlamak üzerinedir (Mil, 2012). Nicel araştırma deseni kullanılan bu çalışmada, daha önce yapılmış olan araştırmalardan farklı olarak, turistlerin ve yerleşik yabancıların beslenme davranışları ve bu davranışlar arasındaki farklılıklar belirlenmeye çalışılmıştır.

### **2.1. Araştırma Soruları**

Türkiye'ye gelen turistlerin ve Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında bir fark var mıdır?

Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların, anavatanlarında ve Türkiye'deki yeme davranışları arasında bir fark var mıdır?

### **2.2. Araştırma Hipotezleri**

#### **2.2.1. Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışlarına İlişkin Hipotezler**

H<sub>1</sub>: Demografik değişkenler ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1a</sub>: Cinsiyet ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1b</sub>: Eğitim düzeyi ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1c</sub>: Yaş ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1d</sub>: Medeni durum ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1e</sub>: Gelir düzeyi ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Kilo ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub>: Türkiye'ye gelen turistlerden düzenli spor yapanlar ile yapmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub>: Türkiye'ye gelen turistlerden sigara kullananlar ile kullanmayanların arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

### **2.2.2. Türkiye' de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışlarına İlişkin Hipotezler**

H<sub>5</sub>: Demografik değişkenler ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>5a</sub>: Cinsiyet ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>5b</sub>: Eğitim düzeyi ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>5c</sub>: Yaş ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>5d</sub>: Medeni durum ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>5e</sub>: Sosyo-ekonomik şartlar ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>6</sub>: Kilo ile Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>7</sub>: Boy ile Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>8</sub>: Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancılardan çalışıyor olanlar ile olmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>9</sub>: Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancılardan Türk mutfağını bilenler ile bilmeyenler arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>10</sub>: Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancılardan Türk mutfağını beğenenler ile beğenmeyenler arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>11</sub>: Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancılardan kronik hastalığı olanlar ile olmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>12</sub>: Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancılardan çocuk sahibi olanlar ile olmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

### **2.3. Veri Toplama Yöntemi**

Araştırma için hazırlanan anket formlarından ilki Kuşadası’na tatil amacıyla gelen 356 turiste kolayda örneklem yolu ile Kuşadası’nda ve Adnan Menderes Havalimanı’nda uygulanmıştır. Anketleri uygulayabilmek için Havalimanı Emniyet Şube Müdürlüğü’nden geçici giriş izni talep edilmiştir. Katılımcılara araştırma ile ilgili kısa bir bilgi verildikten sonra, kendilerinden anketleri doldurmaları rica edilmiştir. Bu çalışma Mart - Eylül 2015 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Toplanan anket formlarından kırkı eksik bilgi içerdiği için araştırmaya dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak birinci aşama sonunda 316 anket formu toplanmıştır.

Araştırmanın ikinci aşaması için hazırlanan anket formu Türkiye’ye göçen, Kuşadası’nda ve Antalya’da yaşamaya devam eden 250 yerleşik yabancı üzerinde uygulanmıştır. Kuşadası’nda yaşayan yabancılara ulaşmak için Kuşadası Kaymakamlığı ve

İlçe Emniyet Müdürlüğü verileri araştırılmış, ancak güvenlik nedeni ile sayı yetersiz kalmıştır. Bu nedenle deniz, kum, güneş, ucuzluk, doğa ve uygun iklim koşulları gibi nedenlerle Antalya'ya yerleşen yabancılar da araştırmanın ikinci aşamasına örneklem olarak dâhil edilmiştir. Anketler katılımcılara elden teslim edilmiş ve kayıtlı oldukları sivil toplum kuruluşlarına (Hayvan Dostları Derneği, Antalya Hayvan Gönüllüleri Topluluğu vb.), çeşitli spor okulları ve fitness salonlarına bırakılmıştır. Katılımcılara anket formlarını doldurmaları için 15 gün süre tanınmıştır. Bu süre sonunda anketler toplanmış ve katılımcıların verdikleri cevaplar kontrol edilmiştir. Eksiksiz cevaplanan 214 anket çalışmaya dâhil edilmiş, eksik bilgi içeren 36 anket formu analiz dışı bırakılmıştır

## **2.4. Ana kütle ve Örneklem**

Araştırmanın ana kütesini Türkiye'yi tatil amaçlı ziyarete gelen ve Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılar oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem çerçevesini ise Kuşadası'na tatil için gelen turistler ve Kuşadası ve Antalya'ya yerleşen yabancılar oluşturmuştur. 2016 verilerine göre Türkiye'ye tatil amaçlı gelen turist sayısı 25.352.213, Kuşadası'nı ziyaret eden turist sayısı ise 250.196 kişidir (Turizm Veri Bankası, 2015; Tursab, 2017).

Türkiye'ye gelip genellikle tatil bölgelerine yerleşen, Türkiye'yi ekonomik faaliyetler, sosyal ilişkiler ve yaşayabilmek adına hayatlarının merkezi haline getirip, Türk vatandaşı olmadığı halde yılın en azından yarısından fazlasını Türkiye'de geçiren yabancılara "yerleşik yabancı" denilmektedir. Yerleşik yabancılar kalış sürelerine göre üç gruba ayrılmaktadır: tam yerleşikler, mevsimlik kalanlar ve fırsat buldukça kalanlar (USAK, 2008). Genel olarak yerleşik yabancıların Türkiye'yi tercih nedenleri, tatilciler, huzur ve farklılık arayanlar, emekliler, yatırımcılar ve iş için gelenler şeklinde gruplanabilmektedir. Türkiye'de çeşitli ikamet izinleri ile bulunan yabancıların geçmiş yıllara ait sayıları incelendiğinde, 2016 yılında ikamet izni ile bulunanların sayısının 2015 yılına göre % 9'luk bir artışla 461.217 olduğu görülmektedir. 2016 yılında Türkiye'deki yabancıların % 53'ü kısa dönem ikamet iznine, % 14'ü aile ikamet iznine, % 13'ü öğrenci ikamet iznine, % 12'si çalışma iznine ve % 8'i diğer ikamet iznine sahiptir (Türkiye Göç Raporu, 2016).

Araştırmada örneklem seçiminde kolayda örnekleme tekniğinden yararlanılmıştır. Örnekleme yer alan katılımcıların demografik özellikleri Çizelge 2.1 ve 2.2'de verilmiştir.

**Çizelge 2. 1. Türkiye' ye Gelen Turistlerin Frekans Dağılımları (Örneklem I)**

<b>Cinsiyet</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
Kadın	138	43,8
Erkek	178	56,2
Toplam	316	100
<b>Yaş</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
20 yaş altı	49	15,6
21-25	74	23,5
26-30	51	16,2
31-45	90	28,6
46-50	28	8,9
51 yaş üstü	24	7,3
Toplam	316	100
<b>Medeni Durum</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
Evli	108	34,3
Bekar	208	65,7
Toplam	316	100
<b>Eğitim</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
İlköğretim	8	2,2
Lise ve düzeyi	111	35,2
Önlisans	88	27,9
Lisans	70	22,2
Yüksek lisans	32	10,2
Doktora	7	2,2
Toplam	316	100
<b>Gelir Düzeyi</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
1000 \$ altı	68	21,3
1001 - 2000 \$	124	39,4
2001 - 3000 \$	96	30,5
3000 \$ üstü	28	8,9
Toplam	316	100

Çizelge 2.1'de Türkiye'ye gelen turistlerin frekans dağılımına bakıldığında katılımcıların % 43,8'i "kadın" ve % 56,2'si "erkek"tir ve cinsiyet dağılımları birbirine yakındır. Çalışmaya katılanların % 28,6'sının "31-45" yaş aralığında ve % 65,7'sinin "bekar", % 34,3'ünün "evli" olduğu görülmektedir. Eğitim durumları incelendiğinde % 35,2'si "lise ve düzeyi" mezunu ve ortalama gelir düzeylerine bakıldığında ise katılımcıların % 39,4'ü "1001 – 2001\$" gelire sahip olduğu anlaşılmıştır.

**Çizelge 2. 2. Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Frekans Dağılımları (Örneklem II)**

<b>Cinsiyet</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
Kadın	123	57,5
Erkek	91	42,5
Toplam	214	100
<b>Yaş</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
18-30	58	27,1
31-40	79	36,9
41-50	63	29,4
51 üstü	14	6,5
Toplam	214	100
<b>Eğitim</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
İlköğretim / ortaöğretim	40	18,7
Yüksekokul / üniversite	142	66,4
Yükseklisans	32	15,0
Toplam	214	100
<b>Medeni Durum</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
Evli	105	49,1
Bekar	102	47,7
Diğer	7	3,3
Toplam	214	100
<b>Gelir durumu / Türkiye</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
Yüksek	18	8,4
Üst orta	69	32,2
Orta	102	47,7
Alt orta	25	11,7
Toplam	214	100
<b>Gelir durumu / Anavatan</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
Yüksek	8	3,7
Üst orta	78	36,4
Orta	109	50,9
Alt orta	19	8,9
Toplam	214	100

Çizelge 2.2’de Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların frekans dağılımına bakıldığında, katılımcıların % 57,5’inin “kadın” ve % 42,5’inin “erkek” olduğu, % 36,9’unun “31-40” yaş aralığında ve % 47,7’sinin “bekar”, % 49,1’inin “evli” olduğu görülmektedir. Eğitim durumları incelendiğinde % 66,4’ünün “yüksekokul/üniversite” mezunu ve Türkiye’deki gelir düzeylerinin % 47,7’sinin ve anavatanlarındaki gelir düzeylerinin de % 50,9’unun “orta” gelir düzeyine sahip olduğu anlaşılmıştır.



## 2.5. Anket Formunun Hazırlanması

Araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Bu iki aşama için iki farklı anket formu hazırlanmıştır.

Araştırmanın ilk aşaması Mart - Eylül 2015 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada kullanılan anket formu otuz üç maddelik DEBQ, 5 adet demografik ve iki adet kapalı uçlu, toplamda kırk iki adet sorudan oluşmuştur. Uygulama Türkiye'ye gelen turistler üzerinde yapılmıştır. Anket Türkçe ve İngilizce dillerinde hazırlanmıştır.

Araştırmanın ilk aşamasında, 1986 yılında Van Strien ve arkadaşları tarafından geliştirilen Dutch Eating Behavior Questionnaire –DEBQ ölçeği kullanılmıştır. Otuz üç maddeden oluşan ölçek; duygusal yeme davranışları, dışsal yeme davranışları ve kısıtlanmış yeme davranışlarını değerlendiren üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, 5'li Likert ölçeği ile değerlendirilmektedir. Bunlar; “(1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) sık, (5) çok sık” tır. DEBQ'nun orijinal çalışmasında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları duygusal yeme davranışı alt ölçeği için; 0.95, dışsal yeme davranışı alt ölçeği için; 0.81 ve kısıtlanmış yeme davranışı ölçeği için; 0.95'tir. Bozan (2009) tarafından yazılan “Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketinin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik Ve Güvenilirliğinin Sınanması” konulu tez çalışmasında, ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik yönünden uyarlaması yapılmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği için, yüz kişiye 4 hafta ara ile uygulanan ölçeğin güvenilirlik katsayıları “Duygusal Yeme” alt ölçeği haricinde yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Duygusal Yeme” alt ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0.30 bulunurken bu katsayı “Kısıtlayıcı Yeme” için 0.93, “Dışsal Yeme” için ise 0.91 bulunmuştur. Tüm ölçeğin test-tekrar test sonucu bulunan güvenilirlik katsayısı ise 0.72'dir. Araştırma bulguları DEBQ'nun Türkiye'de kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın ikinci aşaması Eylül - Şubat 2016 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. İlk aşamada uygulanan anket formunun geliştirilmesi ile hazırlanan ikinci anket formu Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılara uygulanmıştır. Bu anket formunda üç bölüm bulunmaktadır. Bunlar, otuz üç maddelik DEBQ'dan oluşan birinci bölüm, 6 adet demografik soru ve açık uçlu soruların bulunduğu ikinci bölüm ve anavatanında ve Türkiye'de yaşadığı sürelerde yeme farklılıklarını ortaya koymayı amaçlayan üçüncü bölümdür. Toplam yetmiş soru bulunan form, Türkçe ve İngilizce dillerinde hazırlanmıştır.

Anket formu için 10 kişiye bir pilot çalışma uygulanmıştır. Alanları farklı olan akademisyenler ve bir beslenme ve diyetetik uzmanından alınan görüşler sonucunda anlaşılamayan ifadeler düzeltilmiş ve uzman görüşü ile ölçeğin kapsam geçerliliğinin genel olarak uygun olduğu kanısına ulaşıp anket formuna son hali verilmiştir.

## **2.6. Güvenilirlik Çalışmaları**

Güvenilirlik, bir ölçme aracı ile aynı koşullarda tekrarlanan ölçümlerden elde edilen ölçüm değerinin kararlılığının bir göstergesi olarak tanımlanabilir. Güvenilirlik analizi ise bir testin, incelenen konuyu /olayı ne kadar güçlü bir şekilde belirleyip ortaya koyabildiğini gösteren yöntemlerdir (Lorcu, 2015: 207). Güvenilirliğin hesaplanabilmesi için çok sayıda yöntem vardır. Bu çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının güvenilirliğini ölçmek amacıyla, iç tutarlılık katsayısı ölçüsü olarak kabul edilen Cronbach's Alpha kullanılmıştır.

Türkiye'ye gelen turistler üzerinde yapılmış olan ilk anket formundaki DEBQ ölçeğinin güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri .83,4 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik analizi sonuçlarında ise; kısıtlanmış yeme davranışı boyutu güvenilirlik katsayısının .79,3, duygusal yeme davranışı boyutu güvenilirlik katsayısının .84,8 ve dışsal yeme davranışı boyutu güvenilirlik katsayısının .65,8 olduğu görülmüştür.

Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılara uygulanan anket formundaki DEBQ ölçeğine göre ise Cronbach's Alpha değeri .87,9'dur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik analizi sonuçlarında ise; kısıtlanmış yeme davranışı boyutu güvenilirlik katsayısı .87, duygusal yeme davranışı boyutu güvenilirlik katsayısı .86,5 ve dışsal yeme davranışı boyutu güvenilirlik katsayısı .74,6'dır.

Her iki araştırmada kullanılan DEBQ ölçeğinin güvenilirlik katsayılarına bakıldığında, ölçeğin güvenilirlik düzeyinin genel olarak yeterli olduğu ifade edilebilir.

## **2.7. Veri Analizleri**

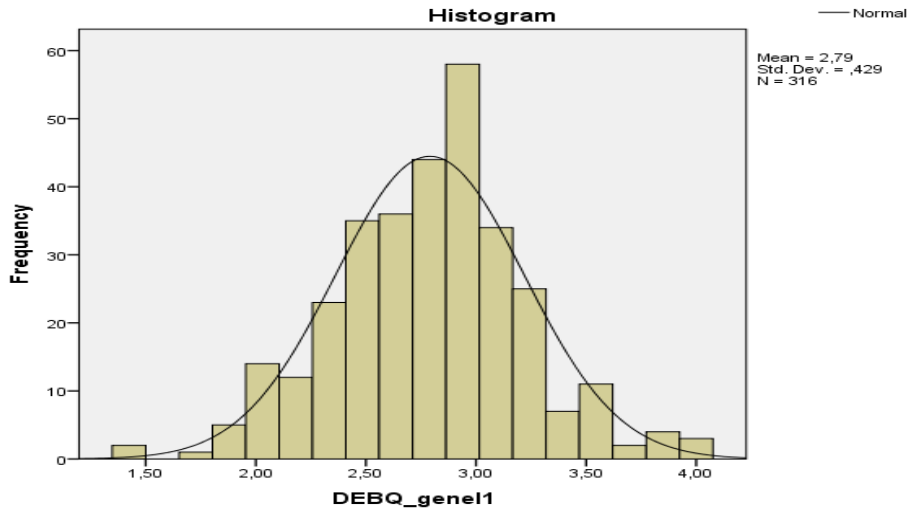
Araştırma; SPSS for Windows 23.0 programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Veriler, normal dağılım, bağımsız örneklem T testi, Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Korelasyon analizlerinden yararlanılarak yorumlanmıştır.

## 2.8. Araştırma Bulguları

Araştırmanın bulguları açıklanırken öncelikle normal dağılım varsayımlarının ne ölçüde karşılandığı değerlendirilmiştir. Sonrasında hipotez testleri gerçekleştirilmiştir.

### 2.8.1. Normal Dağılım Analizleri

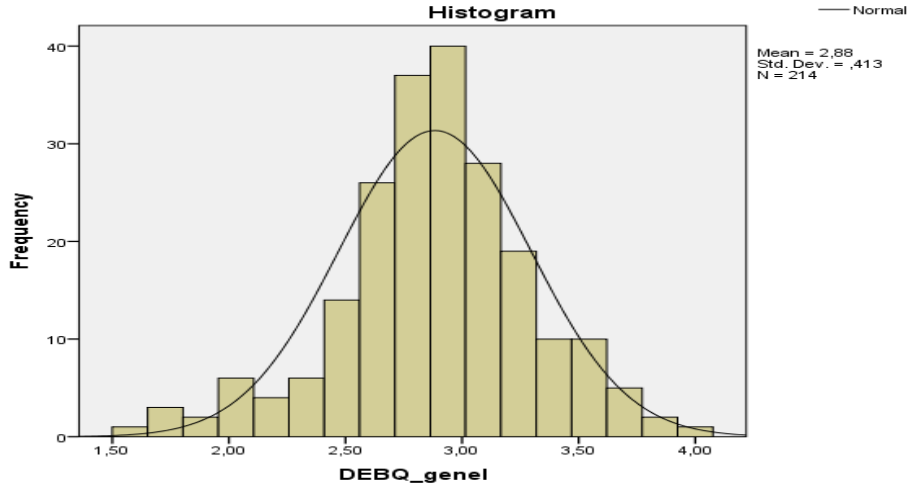
Türkiye'ye gelen turistlere uygulanan DEBQ'nun normal dağılım analizlerine bakıldığında, genel ortalama; 2,79, medyan değeri; 2,81, aralık değeri; 2,55'dir. Çarpıklık (-,075) ve basıklık (,431) verileri ise -2, +2 aralığındadır. Bu sonuçlara göre verilerin genel olarak normal dağılım gösterdiğinden söz etmek mümkündür.



**Şekil 2. 1. Türkiye'ye Gelen Turistlere Uygulanan Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ) 'nin Histogram Eğrisi**

Sözkonusu veri setinin histogram eğrisine bakıldığında, genel olarak normal dağılım simetri özelliğini gösterdiği görülmektedir.

Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılara uygulanan anket formundaki DEBQ'nun normal dağılım analizlerine bakıldığında ise, genel ortalama; 2,88, medyan değeri; 2,90, aralık değeri; 2,39'dur. Ölçeğin çarpıklık (-,354) ve basıklık (,743) verileri ise genel olarak normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.



**Şekil 2. 2. Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılara Uygulanan Anket Formundaki Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ)’nin Histogram Eğrisi**

Histogram eğrisi değerlendirildiğinde de normal dağılım simetri özelliğini gösterdiği görülmektedir.

### 2.8.2. Türkiye’ye Gelen Turistlere ve Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılara Uygulanan DEBQ Ölçeğinin Ortalama Karşılaştırmaları

Türkiye’ye gelen turistlerin ve Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların DEBQ ölçek ortalamalarına ait bulgular Çizelge 2.3 ve 2.4’ de gösterilmiştir.

**Çizelge 2.3. Türkiye’ye Gelen Turistlere Uygulanan DEBQ Ölçeği Ortalamaları**

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
DEBQ_Kısıtlanmış	316	1,10	4,30	2,8459	,67374
DEBQ_Duygusal	316	1,00	4,15	2,5226	,63792
DEBQ_Dışsal	316	1,60	5,00	3,0766	,50649
DEBQ_Genel1	316	1,42	3,97	2,7904	,42944
Valid N	316				

(1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) sık, (5) çok sık

**Çizelge 2.4. Türkiye’de Yaşayan Yabancılara Uygulanan DEBQ Ölçeği Ortalamaları**

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
DEBQ_Kısıtlanmış	214	1,20	4,40	2,7911	,61367
DEBQ_Duygusal	214	1,38	4,31	2,7836	,58036
DEBQ_Dışsal	214	1,70	4,90	3,1042	,48249
DEBQ_Genel2	214	1,58	3,97	2,8830	,41254
Valid N	214				

(1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) sık, (5) çok sık

Her iki çizelgedeki ortalamalar değerlendirildiğinde DEBQ'nun alt boyutlarından “dışsal yeme” boyutu ortalamasının Çizelge 2.3.'de 3,07 ve Çizelge 2.4.'de 3,10 olduğu görülmektedir. Türkiye'ye gelen turistlerin ve Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışlarında katılımcıların herhangi bir açlık hissetmeden gıda ile ilgili uyaranlara cevap vermeye daha yatkın olduklarından, bu anlamda gıda maddelerinin görüntüsü, tadı, kokusu vb. özellikleri karşı tepkisiz kalamadıklarından söz etmek mümkündür.

Ölçeğin alt boyutlarından “kısıtlanmış yeme” boyutunun ortalamaları Çizelge 2.3.'de 2,84, Çizelge 2.4.'de ise 2,79'dur ve bu ortalamalar katılımcılardan bazılarının kilolarını kontrol altında tutmak amacıyla yedikleri besinleri kısıtlama eğilimi şeklinde ifade edilen kısıtlanmış yeme davranışını kısmen sergilediklerinin işareti olarak kabul edilebilir.

Ölçeğin üçüncü boyutu olan “duygusal yeme” boyutu ortalamalarının Çizelge 2.3.'de 2,52, Çizelge 2.4.'de ise 2,78 olduğu görülmektedir. Bireylerin duygusal uyarılma sonucunda bazı duygularından (depresif duygular, kaygı, stres ve yalnızlık hissi ya da tam tersi samimiyeti, aidiyet hissi ve birliktelik vb. ) dışsal ve kısıtlanmış yeme durumlarına kıyasla daha az etkilendikleri ve beslenmeleri açısından değişimin daha az olduğu dikkat çekmektedir.

Genel ortalamaya bakıldığında ise Çizelge 2.3.'deki ortalama 2,79, Çizelge 2.4.'deki ortalama ise 2,88'dir. Ölçekte “nadiren” ve “bazen” cevapları arasında kalan ortalamalardan anlaşılacağı üzere, Türkiye'ye tatile gelen turistlerin ve Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların dışsal, duygusal ve kısıtlanmış yeme davranışları arasında büyük bir farklılığın olmadığı anlaşılmıştır.

### **2.8.3. Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ)'ndeki her bir maddeye göre tanımlayıcı istatistikler**

Türkiye'ye gelen turistlerin ve Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışlarını ölçmek üzere kullanılan DEBQ'daki her bir maddeye göre tanımlayıcı istatistikler her iki grup için ayrı ayrı analiz edilmiştir. Çizelge 2.5'te Türkiye'ye gelen turistlere uygulanan DEBQ'daki her bir maddeye göre tanımlayıcı istatistikler görülmektedir.

**Çizelge 2.5. Türkiye'ye Gelen Turistlere Uygulanan Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ) 'ndeki Her Bir Maddeye Göre Tanımlayıcı İstatistikler**

Maddeler	N	Aralık	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık		Basıklık	
Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	316	,00	1,00	5,00	2,7532	1,10230	172	,137	,328	,273
Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	316	4,00	1,00	5,00	2,6487	1,08087	,249	,137	-,516	,273
Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,4747	1,07614	,104	,137	-,902	,273
Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	3,3734	1,22661	-,203	,137	-,932	,273
Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz ?	316	4,00	1,00	5,00	2,7532	1,04918	-,073	,137	-,444	,273
Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,9367	1,24050	,060	,137	-,958	,273
Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	3,1551	1,15112	,008	,137	-,835	,273
Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?	316	4,00	1,00	5,00	2,8987	1,16940	-,102	,137	-,927	,273
Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	316	4,00	1,00	5,00	2,7848	1,12598	,096	,137	-,679	,273
Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	316	4,00	1,00	5,00	2,6804	1,16390	,414	,137	-,596	,273
Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,5791	1,04657	,274	,137	-,381	,273
Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,7848	1,15658	,341	,137	-,656	,273
Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,7722	1,15139	,404	,137	-,600	,273
Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,7152	1,15521	,237	,137	-,765	,273
Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,5253	1,02786	,417	,137	-,202	,273
Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,5759	1,09425	,288	,137	-,535	,273
İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,4715	1,05521	,353	,137	-,354	,273
Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,5823	1,02487	,195	,137	-,507	,273
Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,2437	1,02390	,926	,137	,713	,273
Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,1456	1,05906	,513	,137	-,776	,273
Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,1994	1,03040	,626	,137	-,171	,273
Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,3734	1,03883	,247	,137	-,895	,273
Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,8259	1,05924	,208	,137	-,365	,273
Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	3,4209	1,12831	-,229	,137	-,653	,273
Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	3,3987	1,08928	-,146	,137	-,607	,273

Çizelge 2.5'in devamı

Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığınızda onu yemek ister misiniz ?	316	4,00	1,00	5,00	3,2468	1,13913	,023	,137	-,994	,273
Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	3,1835	1,02253	,038	,137	-,508	,273
Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	3,0475	1,03324	-,078	,137	-,537	,273
Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,8576	1,00569	-,013	,137	-,385	,273
Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,8449	,97818	,049	,137	-,405	,273
Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	3,1551	,95851	-,032	,137	-,144	,273
Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,7089	,89658	,261	,137	-,076	,273
Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	316	4,00	1,00	5,00	2,9019	,95279	,064	,137	-,330	,273
Valid N	316									

Çizelge 2.5.'teki ortalamalar incelendiğinde; *korktuğunuz zaman yemek ister misiniz* (Ort: 2,14; standart sapma: 1,05), *hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz* (Ort: 2,19; standart sapma: 1,05), *bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz* (Ort: 2,24; standart sapma: 1,02 ) sorularına verilen cevapların, ortalamanın en altında yer alan ölçek maddeleri olduğu görülmektedir. Bu üç madde, ölçeğin alt boyutlarından duygusal yeme davranışı boyutu maddeleridir ve bu maddelerde Türkiye'ye gelen turistlerin korkularının, hayal kırıklıklarının ve yaşadıkları herhangi bir şeyin ters ya da yanlış gitmesi durumunun (duygusal durumlarının) yeme davranışlarına etkisinin oldukça sınırlı olduğu anlaşılmaktadır.

Bununla birlikte *yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz* (Ort: 3,42; standart sapma: 1,12), *yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz* (Ort: 3,39; standart sapma: 1,08), *ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz* (Ort: 3,37; standart sapma: 1,22) sorularına verilen cevaplar, ortalamanın en üstünde yer alan ölçek maddeleridir. Ortalama üzerindeki ilk iki madde ölçeğin dışsal boyutuna, diğer madde ise kısıtlayıcı boyutuna aittir. Dolayısıyla Türkiye'ye gelen turistlerin dışsal uyarıcılara karşı yeme davranışı sergileyebildikleri, ancak besin tüketimlerini kontrol altında tutmayı da önemsedikleri söylenebilir.

Çizelge 2.6'da Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılara uygulanan DEBQ'daki her bir maddeye göre tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

**Çizelge 2.6. Türkiye'de Yaşayan Yerleşik Yabancılara Uygulanan Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ) 'ndeki Her Bir Maddeye Göre Tanımlayıcı İstatistikler**

Maddeler	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık		Basıklık	
Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	214	1,00	5,00	2,7617	,91633	,122	,166	-,219	,331
Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	214	1,00	5,00	2,7804	,85217	,392	,166	-,326	,331
Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	214	1,00	5,00	2,7710	,85520	,232	,166	-,105	,331
Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	214	1,00	5,00	2,7664	,86756	-,050	,166	,166	,331
Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz ?	214	1,00	5,00	2,7757	,92242	-,119	,166	-,167	,331
Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	214	1,00	5,00	2,8505	,90178	,029	,166	-,054	,331
Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?	214	1,00	5,00	2,9159	,94070	-,138	,166	-,269	,331
Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?	214	1,00	5,00	2,8692	,93028	,158	,166	-,238	,331
Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	214	1,00	4,00	2,7710	,91359	-,350	,166	-,652	,331
Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	214	1,00	5,00	2,6495	,93124	-,056	,166	-,588	,331
Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,6916	,95839	-,090	,166	-,445	,331
Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,7804	,96579	,075	,166	-,537	,331
Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,8037	,92375	-,104	,166	-,403	,331
Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,8364	,97691	,120	,166	-,563	,331
Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,6682	,94308	,098	,166	-,330	,331
Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,7056	,96525	,020	,166	-,191	,331
İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,7430	,99497	-,129	,166	-,653	,331
Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,7850	,98370	,085	,166	-,294	,331
Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,7710	,89280	-,052	,166	-,216	,331
Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,6028	,92243	-,070	,166	-,511	,331
Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,7944	,92171	,021	,166	-,055	,331
Duyusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	2,9439	,85395	,016	,166	-,123	,331
Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	3,0607	,89917	-,042	,166	-,008	,331
Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	214	1,00	5,00	3,1542	,92921	,042	,166	-,619	,331



Çizelge 2.6'nın devamı

Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	214	1,00	5,00	3,2523	,98432	-,048	,166	-,542	,331
Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığınızda onu yemek ister misiniz ?	214	1,00	5,00	3,2103	,92827	-,040	,166	-,431	,331
Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	214	1,00	5,00	3,1449	,87347	-,030	,166	-,015	,331
Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	214	1,00	5,00	3,0093	,85025	,075	,166	,150	,331
Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	214	1,00	5,00	3,0093	,77515	-,138	,166	-,041	,331
Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	214	1,00	5,00	3,0701	,78108	-,004	,166	-,457	,331
Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	214	1,00	5,00	2,9299	,86656	,224	,166	,219	,331
Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	214	1,00	5,00	3,1168	,85052	-,041	,166	,084	,331
Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	214	1,00	5,00	3,1449	,88416	-,206	,166	-,203	,331
Valid N	214								

Çizelge 2.6.'daki ortalamalar incelendiğinde; *korktuğunuz zaman yemek ister misiniz* (Ort: 2,60; standart sapma: ,922), *ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız* (Ort: 2,64; standart sapma: ,931), *biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz* (Ort: 2,66; standart sapma: ,943) sorularına verilen cevaplar ortalamanın en altında kalan ölçek maddeleridir. Bu üç maddeden *ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız* sorusu kısıtlanmış yeme boyutu, *korktuğunuz zaman yemek ister misiniz* ve *biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz* soruları ise duygusal yeme boyutuna ait maddelerdir. Dolayısıyla Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların korkularının, üzüntü yaşamalarının ve yeme kararı verirken kilo durumlarını dikkate almalarının yeme davranışları üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu görülmektedir.

Diğer yandan, *yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz* (Ort: 3,25; standart sapma: ,984), *lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz* (Ort: 3,21; standart sapma: ,928), *yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz* (Ort: 3,15; standart sapma: ,929) sorularına verilen cevaplar ortalamanın en üstünde yer alan ölçek maddeleri olup, ölçeğin alt boyutlarından dışsal yeme davranışı boyutuna aittirler. Bu çerçevede, Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların dışsal yeme tutumu sergilemeye daha yatkın olduklarından söz etmek mümkündür. Ayrıca katılımcıların besinlerin kokusundan, görüntüsünden etkilendikleri gibi

onlar için lezzetli olan besinlere karşı, doysalar dahi daha fazla yeme isteği duydukları ifade edilebilir.

Çizelge 2.5 incelendiğinde kısa süre için Türkiye'ye gelen turistlerin dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarına daha yatkın olduğu gözlenmiştir. Turistlerin tatil yaptıkları işletmelerde dinlenme ve eğlenmenin yanı sıra sıradan hayatlarından farklı olarak neredeyse sınırsız yeme içme durumları düşünüldüğünde, dışsal yeme davranışı göstermeleri anlaşılabilir bir durumdur. Ayrıca otel dışına çıktıkları zamanlar dikkate alındığında, caddeye yayılan yiyeceklerin (özellikle sokak yemekleri, kokoreç, dürüm vb.) kokusu da dışsal yeme uyarıcısı olarak düşünülebilir. Dışsal yeme davranışı gösterenler güzel görünümlü veya kokulu besinlere karşı duramayan ve aç olmadıkları halde o gıdayı yeme isteği duyan bireylerdir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Kısıtlayıcı yeme davranışına yatkınlığın görülmesi ise tüm uyaranlara rağmen kilonun denetim altında tutulması için gıda tüketim miktarlarında kısıtlamaya gitme çabaları olarak açıklanabilir. Diyet yapan bir birey normal şartlar altında diyetine devam edebilirken stres, üzüntü vb. bir durum ile karşılaştığında diyetinden vazgeçip normalde tükettiğinden daha fazlasını tüketebilir (Polivy ve Herman, 1987). Dolayısıyla tatil yapıyor olmak bu gibi olumsuz durumları uzak tutabileceğinden turistlerin kısıtlanmış yeme davranışını sürdürdükleri söylenebilir.

Çizelge 2.6 incelendiğinde ise yerleşik yabancıların dışsal yeme davranışına diğer yeme davranışlarından daha fazla yatkın oldukları söylenebilir. Bireyin sürekli yaşadığı yerden bir yıldan fazla süreyle ayrılması ve gerek sosyal gerekse kültürel değişimlere maruz kalması yeme davranışlarında, özellikle dışsal uyaranlara maruz kalma anlamında farklılıklar yaratabilecektir. Evers ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir araştırmada bir gıda maddesinin görüntüsü, tadı, kokusu vb. özelliklere karşı oluşan yatkınlık sonucunda ortaya çıkan dışsal yeme, bireye ait bir özellik olmaksızın sadece direkt açlık ile ilişkilendirilebilen bir kavram olarak değerlendirilmiştir. Ancak bu araştırmada, bir yıldan fazla süre kendi ülkesinden başka bir ülkede ikamet eden yerleşik yabancıların dışsal yemeye olan yatkınlıkları dışsal uyaranlardan etkilenmelerinin yanı sıra açlık durumları ile de açıklanabilir.

Çizelge 2.5 ve 2.6 birlikte değerlendirildiğinde turistlerin ve yerleşik yabancıların kısmen de olsa duygusal yeme davranışı sergiledikleri anlaşılmıştır. Bu tür yeme davranışında iki varsayımdan söz etmek mümkündür: ilki, negatif duygular iştahı artırarak yemek yemeyi tetikler. İkincisi, yemek yemenin negatif duygulardan uzaklaştırdığıdır

(Bruch 1973, Slochower 1983). Duygusal yeme davranışı boyutlarına bakıldığında ise bunlar iki ayrı şekilde görülebilir. İlki, dağınık duygular etkisinde yeme (örneğin, tembellik yaparken, yalnızken ve can sıkıntısı durumları), diğeri ise üzüntü, kızgınlık, asabiyet vb. gibi duygular karşısında yemedir (Van Strien vd., 1986). Yerleşik yabancıların kendini yalnız hissetme, anavatanından başka bir yerde yaşıyor olma vb. durumları kısmen de olsa duygusal yeme davranışı sergilemelerine, diğeri yandan otel işletmelerinde açık büfelerde sunulan sınırsız yiyecekler ve keyif alma, eğlenme, tatil yapma vb. pozitif duygular turistlerin yoğun duygusal yeme davranışında bulunmamalarına neden olmuş olabilir.

#### 2.8.4. Hipotez testleri

Bu bölümde Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışlarına ilişkin hipotezler ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışlarına ilişkin hipotezler demografik değişkenlere ve diğeri değişkenlere göre ayrı ayrı açıklanmıştır.

##### 2.8.4.1. Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışlarına ilişkin hipotezler

Türkiye'ye gelen turistlerin, demografik özellikleri, spor yapıp yapmadıkları, sigara kullanımları, kiloları ve yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına dair sonuçlar aşağıda verilmiştir.

**Çizelge 2.7. Cinsiyet ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**

Boyut	Cinsiyet	N	X(Ort)	ss	sd	t	p
DEBQ Genel	Kadın	137	2,8728	0,444	313	3,01	,005
	Erkek	178	2,7274	0,408			

Bağımsız örneklem T testi sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin yeme davranışlarının anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir (t: 3,01; s.d: 313; p<0,05). Buna göre kadınların ortalaması ile (ort: 2,87; s.s: ,444), erkeklerin ortalaması (ort: 2,72; s.s: ,408) kıyaslandığında, kadınların yeme davranışlarının erkeklere kıyasla daha fazla değişiklik gösterdiği söylenebilir.

**Çizelge 2.8. Eğitim Düzeyi ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**  
DEBQ\_genell

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	3,358	5	,672	3,803	,002
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	54,734	310	,177		
Toplam	58,092	315			

Anova sonuçları iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir (F: 3,80;  $p < 0,05$ ). Bu bağlamda, eğitim düzeyleri açısından gruplar arası farklılaşmalarda en yüksek ortalama düzeyine “önlisans” (ort: 2,89) ve “doktora” (2,83) mezunları sahiptir. Buna karşın yeme davranışlarında “ilköğretim” mezunlarının en düşük ortalamaya sahip oldukları görülmüştür (ort: 2,48). Ancak gruplar arası farklılığı daha iyi belirleyebilmek için Post Hoc testlerinden Scheffe uygulanmıştır. Sonuçlara göre “önlisans” ve “yüksek lisans” mezunlarının yeme davranışlarında diğer gruplara göre daha fazla farklılık gösterdikleri anlaşılmıştır (Ort. Farklılığı: ,309;  $p < 0,05$ ).

**Çizelge 2.9. Yaş ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**  
DEBQ\_genell

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	1,379	5	,276	1,507	,187
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	56,713	310	,183		
Toplam	58,092	315			

Anova sonuçlarına bakıldığında yaş ve Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (F:1,50;  $p > 0,05$ ).

**Çizelge 2.10. Medeni durum ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasındaki ilişki**

Boyut	Medeni durum	N	X(Ort)	ss	sd	t	p
DEBQ Genel	Evli	108	2,7786	0,416	313	-,382	,703
	Bekar	207	2,7981	0,437			

Bağımsız örneklem T testi sonuçlarına göre evli ve bekârların yeme davranışlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (t:-,382; s.d.: 313; p>0,05).

**Çizelge 2.11. Gelir Düzeyi ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**

DEBQ\_genel1

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	2,330	3	,777	4,333	,005
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	55,740	311	,179		
Toplam	58,069	314			

Anova sonuçları gelir düzeyi ve Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir (F: 4,33; p<0,05). Bu bağlamda, gelir düzeyleri bakımından gruplar arası farklılaşmalarında en yüksek ortalamaya “1001-2001” \$ (ort: 2,87) sahiptir. En düşük ortalama ise “3000 \$” üzeri gelir düzeyine sahip olanlarıdır (ort: 2,58). Gruplar arası farklılığı daha iyi belirleyebilmek için Post Hoc testlerinden Scheffe uygulanmıştır. Sonuçlara göre “3000 \$” gelir düzeyi üzerinde olanlar ile “1001-2001 \$” gelir düzeyine sahipler arasında diğer gruplara kıyasla yeme davranışları açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır (Ort. Farklılığı: ,296; p<0,05). Türkiye'ye gelen turistlerden “1001-2001 \$” arasında gelir düzeyi olan katılımcıların farklı bir ülkede yeme alışkanlıklarını değiştirmeye eğilimli oldukları söylenebilir.

**Çizelge 2.12. Kilo ile Türkiye'ye Gelen Turistlerin Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**  
DEBQ\_genel1

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	,940	3	,313	1,711	,165
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	57,152	312	,183		
Toplam	58,092	315			

Kilo ve Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (F:1,71; p>0,05).

**Çizelge 2.13. Türkiye'ye Gelen Turistlerden Düzenli Spor Yapanlar ile Yapmayanların Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi**

Boyut	Düzenli spor Yapıyor	N	X(Ort)	ss	sd	t	p
DEBQ Genel	Evet	155	2,7806	0,446	312	-,395	,693
	Hayır	159	2,7999	0,416			

Düzenli spor yapanlar ile yapmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (t: -,395; s.d.:312; p>0,05).

**Çizelge 2.14. Türkiye'ye Gelen Turistlerden Sigara Kullananlar ile Kullanmayanların Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi**

Boyut	Sigara Kullanıyor	N	X(Ort)	ss	sd	t	p
DEBQ Genel	Evet	133	2,8485	0,445	314	2,06	0,04
	Hayır	183	2,7481	0,413			

Sigara içenlerin (ort: 2,84; s.s.: ,445) içmeyenlere (ort: 2,74; s.s: ,413) göre yeme davranışları farklılaşmaktadır (t: 2,06; s.d: 314; p<0,05).

#### **2.8.4.2. Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışlarına ilişkin hipotezler**

Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların; demografik özellikleri, kiloları, boyları, sosyo-ekonomik şartları, Türk mutfağına dair bilgileri, kronik hastalıkları, çocuk sahibi olup

olmadıkları ile yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına dair sonuçlar aşağıda verilmiştir.

**Çizelge 2.15. Cinsiyet ile Türkiye’ de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**

Boyut	Cinsiyet	N	X(Ort)	ss	sd	t	p
DEBQ Genel	Kadın	123	2,8335	0,439	212	-2,05	,005
	Erkek	91	2,9500	0,365			

Bağımsız örneklem T testi sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin yeme davranışlarının anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir (t: -2,05; s.d: 212; p<0,05). Buna göre kadınların ortalaması ile (ort: 2,83; s.s: ,439) erkeklerin ortalaması (ort: 2,95; s.s: ,365) kıyaslandığında kadınların yeme davranışlarının erkeklere göre daha fazla değişiklik gösterdiği söylenebilir.

**Çizelge 2.16. Eğitim Düzeyi ile Türkiye’ de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**

DEBQ\_genel

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	,405	2	,202	1,192	,306
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	35,845	211	,170		
Toplam	36,250	213			

Eğitim düzeyi ile Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (F:1,19; p>0,05).

**Çizelge 2.17. Yaş ile Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**

DEBQ\_genel

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	,697	4	,174	1,024	,396
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	35,553	209	,170		
Toplam	36,250	213			

Yaş ile Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (F:1,02; p>0,05).

**Çizelge 2.18. Medeni Durum ile Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**

DEBQ\_genel

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	,416	2	,208	1,224	,296
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	35,834	211	,170		
Toplam	36,250	213			

Medeni durum ile Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (F:1,22; p>0,05).

**Çizelge 2.19. Kilo ile Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**

	Ortalama	ss	N
Kilonuz	64,87	12,645	214
DEBQ_genel	2,8830	,41254	214

DEBQ_genel
-,043
,536
214
1
214

Korelasyon analizine bakıldığında; kilo ile Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (r: -,043; p>0,05).

**Çizelge 2.20. Boy ile Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**



	Ortalama	ss	N
DEBQ_genel	2,8830	,41254	214
Boyunuz	174,18	7,914	214

		Boyunuz	DEBQ Genel
DEBQ_genel	Pearson Correlation	1	,089
	p (2-tailed)		,193
	N	214	214
Boyunuz	Pearson Correlation	,089	1
	p (2-tailed)	,193	
	N	214	214

Korelasyon analizine bakıldığında boy ile Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (r: ,089; p>0,05).

**Çizelge 2.21. Sosyo-Ekonomik Şartlar ile Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Yeme Davranışları Arasındaki İlişki**

DEBQ\_genel

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	,214	3	,071	,416	,741
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	36,035	210	,172		
Toplam	36,250	213			

Anova sonuçlarına bakıldığında, sosyo-ekonomik şartlar ile Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (F: ,416; p>0,05).

**Çizelge 2.22. Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılardan Çalışıyor Olanlar ile Olmayanların Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi**

Boyut	Çalışıyor	N	X(Ort)	ss	sd	t	p
DEBQ Genel	Evet	135	2,8952	0,402	211	,542	,588
	Hayır	78	2,8632	0,433			

Bağımsız örneklem T testi sonuçlarına göre, Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancılardan çalışıyor olanlar ile olmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (t: ,542; p>0,05).

**Çizelge 2.23. Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılardan Türk Mutfağını Bilenler ile Bilmeyenlerin Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi**

DEBQ\_genel

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	,015	2	,007	,043	,958
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	36,235	211	,172		
Toplam	36,250	213			

Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancılardan Türk mutfağını bilenler ile bilmeyenler arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (F: ,043; p>0,05).

**Çizelge 2.24. Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılardan Türk Mutfağını Beğenenler ile Beğenmeyenlerin Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi**

DEBQ\_genel

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	,116	2	,058	,338	,714
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	36,134	211	,171		
Toplam	36,250	213			

Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancılardan Türk mutfağını beğenenler ile beğenmeyenler arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (F: ,338; p>0,05).

**Çizelge 2.25. Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılardan Kronik Hastalığı Olanlar ile Olmayanların Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi**

Boyut	Kronik bir Hastalığınız var mı?	N	X(Ort)	ss	sd	t	p
DEBQ Genel	Evet	31	2,9150	0,358	212	,465	,642
	Hayır	183	2,8776	0,421			

Bağımsız örneklem T testi sonuçlarına göre Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancılardan kronik hastalığı olanlar ile olmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki söz konusu değildir (t: ,465; p>0,05).

**Çizelge 2. 26. Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancılardan Çocuk Sahibi Olanlar ile Olmayanların Yeme Davranışları Bakımından İlişkisi**

DEBQ\_genel

	Kareler Toplamı (KT)	sd	Ortalama	F	p
Gruplararası (İlişkisiz Gruplar)	1,506	2	,753	5,565	,005
Gruplarıçi (İlişkili Gruplar)	16,235	120	,135		
Toplam	17,741	122			

Anova sonuçları iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir (F: 5,56; p<0,05). Buna göre, Türkiye’ de yaşayan yerleşik yabancılardan çocuklarının yeme davranışları bakımından gruplar arası farklılaşmalarda en yüksek ortalamaya *çok etkilendiler* cevabı sahiptir (ort: 3,34). *Kısmen etkilendiler* (ort: 2,82) ve *hiç etkilenmediler* (ort: 2,88) cevapları birbirine yakın ortalama değerlere sahiptir. Gruplar arası farklılığı daha iyi belirleyebilmek için Post Hoc testlerinden Scheffe uygulanmıştır. Sonuçlara göre *çok etkilendiler* cevabı veren katılımcıların çocuklarının yeme davranışlarının değişmesinde farklı bir ülkeye göçmenin etkili olduğu söylenebileceği gibi, *kısmen etkilendiler* ve *hiç etkilenmediler* cevabı verenlerin ortalamalarına bakıldığında, anlamlı bir ilişki görüldüğü de söylenebilir (Ort. Farklılığı: ,527; p<0,05).

Çizelge 2.27’de hipotezlerin sonuçları verilmiştir.

## **Çizelge 2.27. Araştırmanın Hipotez Analizleri**

<b>H1: Demografik değişkenler ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.</b>		
<b>H1a:</b> Cinsiyet ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul edildi	
<b>H1b:</b> Eğitim düzeyi ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul edildi	
<b>H1c:</b> Yaş ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H1d:</b> Medeni durum ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H1e:</b> Gelir düzeyi ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul edildi	
<b>H2:</b> Kilo ile Türkiye'ye gelen turistlerin yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H3:</b> Türkiye'ye gelen turistlerden düzenli spor yapanlar ile yapmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H4:</b> Türkiye'ye gelen turistlerden sigara kullananlar ile kullanmayanların arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul edildi	

## **H5: Demografik değişkenlerin Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışlarına ilişkin hipotezler**

<b>H5a:</b> Cinsiyet ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul edildi	
<b>H5b:</b> Eğitim düzeyi ile Türkiye'ye göçen ve en az bir yıl süre ile burada kalan yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H5c:</b> Yaş ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H5d:</b> Medeni durum ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H5e:</b> Sosyo-ekonomik şartlar ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi

<b>H6:</b> Boy ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H7:</b> Kilo ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H8:</b> Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılardan çalışıyor olanlar ile olmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H9:</b> Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılardan Türk mutfağını bilenler ile bilmeyenler arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H10:</b> Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılardan Türk mutfağını beğenenler ile beğenmeyenler arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H11:</b> Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılardan kronik hastalığı olanlar ile olmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.		Reddedildi
<b>H12:</b> Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılardan çocuk sahibi olanlar ile olmayanlar arasında yeme davranışları bakımından anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul edildi	

## 2.9. Yerleşik Yabancıların Anavatanları ve Türkiye’de Yeme Davranışları Arasındaki Farklılaşmalar

Çizelge 2.28’de yerleşik yabancıların anavatanları ve Türkiye’de buldukları süre boyunca yeme davranışları açısından bir farklılık olup olmadığına ilişkin (araştırmanın ikinci aşamasında uygulanan) anket formu verileri yer almaktadır.

**Çizelge 2.28. Türkiye’de Yaşayan Yerleşik Yabancıların Anavatanları İle Türkiye’deki Yeme Davranışlarının Karşılaştırılması**

DEĞİŞKENLER	ANAVATAN				TÜRKİYE			
Yemek pişirme sıklığı	Ort: 2,69				Ort: 2,98			
Restoranda yemek yeme sıklığı	Ort: 2,02				Ort: 2,36			
Fast food restoranlarda yemek yeme sıklığı	Ort: 2,98				Ort: 2,92			
Alışverişe / Markete gitme sıklığı	Ort: 2,20				Ort: 2,15			
Genellikle tercih edilen yemeğin çeşidi	Bitkisel beslenenler		Bitkisel beslenmeyenler		Bitkisel beslenenler		Bitkisel beslenmeyenler	
	f: 127	% 59,30	f: 87	% 40,70	f: 131	% 61,2	f: 83	% 38,8
	Deniz ürünleri ile beslenenler		Deniz ürünleri ile beslenmeyenler		Deniz ürünleri ile beslenenler		Deniz ürünleri ile beslenmeyenler	
	f: 118	% 55,1	f: 96	% 44,9	f: 126	% 58,9	f: 88	% 41,1
	Tahıl ile beslenenler		Tahıl ile beslenmeyenler		Tahıl ile beslenenler		Tahıl ile beslenmeyenler	
	f: 90	% 42,1	f: 124	% 57,9	f: 94	% 43,9	f: 120	% 56,1
	Et ile beslenenler		Et ile beslenmeyenler		Et ile beslenenler		Et ile beslenmeyenler	
	f: 105	% 49,1	f: 109	% 50,9	f: 108	% 50,9	f: 106	% 49,1
Diğer gıdalar ile beslenenler		Diğer gıdalar ile beslenmeyenler		Diğer gıdalar ile beslenenler		Diğer gıdalar ile beslenmeyenler		
f: 1	% 0,05	f: 213	% 99,5	f: -	-	f: 214	% 100	
Her gün kaç öğün yemek yendiği	Üç öğünden fazla yemek yeme durumu				Üç öğünden fazla yemek yeme durumu			
	4. öğün + 5. öğün = f: 124 % 57,9				4. öğün + 5. öğün = f: 128 % 59,9			
Atıştırma gıda tüketme sıklığı	Ort: 2,89				Ort: 2,92			
Vejetaryenlik durumu	Vejetaryen olan		Vejetaryen olmayan		Vejetaryen olan		Vejetaryen olmayan	
	f: 17	% 8	f: 195	% 92	f: 15	% 7,1	f: 196	% 92,9
Diyet yapma durumu	Ort: 2,14				Ort: 2,12			
Kalori alımından endişe etme durumu	Endişe duyan		Endişe duymayan		Endişe duyan		Endişe duymayan	
	f: 79	% 36,9	f: 135	% 63,1	f: 81	% 38	f: 132	% 62
Alerji durumu	Alerjik olan		Alerjik olmayan		Alerjik olan		Alerjik olmayan	
	f: 41	% 19,2	f: 173	% 80,8	f: 43	% 20,1	f: 171	% 79,9
Egzersiz yapma durumu	Ort: 1,79				Ort: 1,84			
Sigara içme sıklığı	Ort: 2,32				Ort: 2,34			
Alkol içme sıklığı	Ort: 2,04				Ort: 2,03			
İnançların davranışlar üzerine etkisi	Ort: 2,32				Ort: 2,29			
Sosyo-ekonomik durum	Ort: 2,64				Ort: 2,62			
*(1)Her zaman, (2) Sık, (3)Bazen, (4) Nadiren, (5) Asla								

Çizelge 2.28’de Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancıların anavatanları ile Türkiye’deki gıda tüketimleri, beslenme şekilleri, alış-veriş tutumları, spor ve diyet yapma sıklıkları, sigara ve alkol kullanımları ve inançlarının yeme davranışlarına etkilerine ilişkin sorulara yer verilmiştir. Aşağıda katılımcıların ilgili sorulara verdikleri cevapların ortalamaları hem anavatanları hem de Türkiye için ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Katılımcıların *yemek pişirme sıklıkları* ortalamasına bakıldığında, anavatanlarında (2,98), Türkiye’de (2,69) dir. “Sık” ve “bazen” cevapları arasında kalan ortalamalar kendi ülkelerindeki ve Türkiye’deki yemek pişirme sıklığı arasında çok az bir farkın olduğunu ortaya koymuştur ve bu durum, Türkiye’de “sık” cevabına daha yakındır.

*Restoranda yemek yeme sıklıkları* incelendiğinde; ortalamaların, anavatanlarında (2,02), Türkiye’ de (2,36) olduğu görülmüştür. “Ayda 2-3 kez” ve “ayda 1” cevapları arasında kalan ortalamalara bakıldığında çok az bir fark olduğu anlaşılmıştır. Anavatanlarında restoranda yemek yeme sıklığı “ayda 2-3 kez” e yakınken, Türkiye’de bu durum “ayda bir”e daha yakındır. Yerleşik yabancıların dışarıda yemek yeme davranışlarının Türkiye’de azaldığı söylenebilir.

*Fast food restoranda yemek yeme sıklıkları* ortalamalarının, anavatanlarında (2,98), Türkiye’de (2,92), *alışveriş ve markete gitme sıklıkları* ortalamalarının ise, anavatanlarında (2,20), Türkiye’de (2,15) olduğu belirlenmiştir. Her iki soru için ortalamalar birbirine çok yakındır. Anavatanlarında ve Türkiye’de “sık” ve “bazen” cevapları arasında kalan ortalamalar değerlendirildiğinde, yerleşik yabancıların fast food restoranlara ve alışveriş için markete gitme sıklıkları Türkiye’de biraz daha fazladır.

*Genellikle tercih ettikleri yemeğin çeşidi* ortalamaları ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre,

- Anavatanlarında bitkisel ağırlıklı beslenenlerin sayısı 127 (% 60), bitkisel ağırlıklı beslenmeyenlerin sayısı 87 (% 40), Türkiye’de bitkisel ağırlıklı beslenenlerin sayısı 131 (% 61), bitkisel ağırlıklı beslenmeyenlerin sayısı 83 (% 39) tür.
- Anavatanlarında deniz ürünleri ağırlıklı beslenenlerin sayısı 118 (% 55), deniz ürünleri ağırlıklı beslenmeyenlerin sayısı 96 (% 45), Türkiye’de deniz ürünleri ağırlıklı beslenenlerin sayısı 126 (% 59), deniz ürünleri ağırlıklı beslenmeyenlerin sayısı 88 (% 41) dir.

- Anavatanlarında tahıl ağırlıklı beslenenlerin sayısı 90 (% 42), tahıl ağırlıklı beslenmeyenlerin sayısı 124 (% 58), Türkiye’de tahıl ağırlıklı beslenenlerin sayısı 94 (% 44), tahıl ağırlıklı beslenmeyenlerin sayısı 120 (% 56) dir.

- Anavatanlarında et ağırlıklı beslenenlerin sayısı 105 (% 49), et ağırlıklı beslenmeyenlerin sayısı 109 (% 51), Türkiye’de ise et ağırlıklı beslenenlerin sayısının 108 (% 51), et ağırlıklı beslenmeyenlerin sayısı 106 (% 49) dir.

Bu anlamda yerleşik yabancıların, Türkiye’ye yerleştikten sonra her dört tercih (bitkisel, deniz ürünler, tahıl ve et) için birden fazla seçeneği işaretlemelerine olanak sağlayan cevaplar irdelendiğinde; anavatanları ve Türkiye’de tercih ettikleri yemeğin çeşidinde çok az bir farkın olduğu söylenebilir.

Katılımcıların *her gün kaç öğün yemek yedikleri* sorusu incelendiğinde (en az 3 öğün yemek yedikleri düşünülerek) 4. ve 5. öğünlerinin toplamının ortalamaları anavatanlarında 124 (% 58), Türkiye’de ise 128 (% 60)’ tır. Katılımcıların Türkiye’ye yerleştikten sonra öğün tüketme sayılarında küçük de olsa bir artışın olduğu görülmüştür.

*Atıştırmalık gıda tüketme sıklığına* bakıldığında, ortalamaların anavatanlarında (2,89), Türkiye’de (2,92) olduğu ortaya çıkmıştır. Yerleşik yabancıların anavatanlarına kıyasla Türkiye’de atıştırmalık gıda tüketimlerini azalttıkları ifade edilebilir.

*Vejetaryen olup olmama durumlarına* ilişkin soruya verdikleri cevapların ortalamalarına bakıldığında, anavatanlarında yaşarken vejetaryen olanların sayısının 17 (% 8), olmayanların sayısının 195 (% 92), Türkiye’de vejetaryen olanların sayısının 15 (% 7), olmayanların sayısının 196 (% 93) olduğu anlaşılmıştır.

Katılımcıların *ne sıklıkta diyet yaptıkları* sorusu incelendiğinde, ortalamaların anavatanlarında (2,14), Türkiye’ de (2,12) olduğu görülmüştür ve her iki ortalama da anavatanlarında ve Türkiye’de “sık sık” ve “bazen” cevapları arasında olup “sık sık” cevabına daha yakındır.

*Kalori alımınızdan endişe duyar mıydınız / mısınız* sorusunun ortalamaları ele alındığında anavatanında endişelenenlerin sayısı 79 (% 36,9), endişelenmeyenlerin sayısı 135 (% 63,1), Türkiye’de endişelenenlerin sayısı 81 (% 38), endişelenmeyenlerin sayısı 132 (% 62) dir. Katılımcıların Türkiye’ye yerleştikten sonra kalori alımından endişe duyma durumlarında biraz daha artış olduğu söylenebilir.

Katılımcıların *alerjik durumları* değerlendirildiğinde, anavatanlarında alerjik olanların sayısı 41 (% 19), olmayanların sayısı 173 (% 80), Türkiye’de alerjik olanların sayısı 43 (% 20), olmayanların sayısı 171 (% 80) dir. Gıdalara karşı alerjik olma durumları düşünüldüğünde, Türkiye’ye yerleştikten sonra aynı gıdaya karşı alerjilerinin devam ettiği ve alerjik olmayanların sayısında çok az bir artış olduğu görülmüştür.

Katılımcıların *egzersiz yapma durumları* ortalamalarına bakıldığında, anavatanlarında (1,79), Türkiye’ de (1,74) sonuçları ortaya çıkmıştır. Türkiye’de egzersiz yapma durumları çok az bir farkla azalmakla beraber, her iki ortalama da “bazen” cevabına yakındır.

*Sigara içme sıklıkları* ortalamaları incelendiğinde, anavatanlarında (2,32), Türkiye’de (2,34)’ tür. Anavatanlarına göre Türkiye’de sigara kullanım sıklıklarında çok az bir artış görülmüş olup, her iki ortalama da “bazen” ve “asla” cevapları arasında kalmıştır.

*Alkol kullanım sıklıkları* ortalamaları incelendiğinde, anavatanlarında (2,04), Türkiye’de (2,03)’ tür. Her iki ortalama hem birbirine hem de “bazen” cevabına çok yakındır. Anavatanlarında ve Türkiye’de alkol kullanımlarında bir değişiklik olmadığı dikkat çekmektedir.

Araştırmanın son sorusu olan *inançlarınızın yeme davranışlarınız üzerine etkisi var mıydı / var mı* sorusuna yönelik ortalamalara bakıldığında, anavatanlarında (2,32), Türkiye’de (2,29) sonuçları ortaya çıkmıştır. Yerleşik yabancıların inançları yeme davranışlarını anavatanlarında “hiç etkilemez” cevabına yakınken, Türkiye’de ise “kısmen etkiler” cevabına daha yakındır. Buna rağmen daha önce Yirik ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, Türkiye’de yaşayan yerleşik yabancılar için inanç, kültür farklılığı ve hayat tarzlarının o bölgede yaşamaya karar vermede sorun teşkil etmediğini, aksine bunun kaynaşma için bir fırsat olabileceğini açıklamışlardır.

*Sosyo-ekonomik durum* ortalamaları incelendiğinde, anavatanlarında (2,64), Türkiye’de (2,62)’ dir. Her iki ortalama hem birbirine hem de “orta” cevabına yakındır. Anavatanlarında ve Türkiye’de sosyo-ekonomik durumlarında bir değişiklik olmadığı dikkat çekmektedir.



## TARTIŞMA VE SONUÇ

Türkiye'ye tatile gelen ve Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışlarını ve yerleşik yabancıların anavatanlarında ve Türkiye'de beslenme davranışları arasında ne gibi farklılıklar olduğunu ortaya koymayı amaçlayan bu çalışma ile turistlerin ve yerleşik yabancıların içine girdikleri toplumun kültüründen ne ölçüde etkilendikleri ve bu durumun yeme davranışlarında ne gibi değişimler yaşattığı anlaşılmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın ana kütlesini Türkiye'ye gelen turistler ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılar oluşturmuştur. Araştırmada, farklı duygu durumlarının yeme davranışlarını nasıl etkilediğini inceleyen 1986 yılında Van Strien ve arkadaşları tarafından geliştirilen Dutch Eating Behavior Questionnaire – DEBQ ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek yardımı ile turistlerin ve yerleşik yabancıların yeme davranışları arasında bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Türkiye'ye gelen turistler ile Türkiye'de yaşayan yerleşik yabancılar birlikte değerlendirildiğinde, bu çalışmanın ortaya koyduğu üç temel sonuç vardır:

Bu sonuçlardan ilki, her iki grupta yer alan katılımcıların açlık hissetmeksizin dışsal uyaranlara cevap vermeye daha yatkın oldukları ve bu anlamda gıda maddelerinin kokusu, tadı, görüntüsü vb. özelliklere karşı tepkisiz kalamadıklarıdır. Tüketicilerin gıda seçerken karar verme sürecini etkileyebilecek çok sayıda faktör bulunmaktadır. Bunlardan biri, tüketicilerin değişen tercihlerini karşılamak ve içinde yaşadıkları toplumun alışkanlıklarına bağlı olarak, kültürel açıdan farklı olan yiyecekleri keşfetmek istemeleridir (Çakıroğlu ve Sargın, 2004; Ting vd., 2016). Zağralı ve Akbaba (2015) yaptıkları bir çalışmada turistlerin gıda tercihlerinde, görme duyularına odaklanmalarından ve “gözlemci” olarak kabul edilmelerinden öte, günümüzde bu anlayışın değişerek, daha farklı duyu organları ile seyahatin içinde bulunmak istediklerini belirtmişlerdir. Bu talebi karşılamak üzere gelişen gastronomi turizmi, bölgeye özgü yemeklerin sunulması ile o bölgeye ait kültürel kimliği yansıtmakta ve özellikle yöresel yemeklerin taşıdığı kültürel değer ile turistlerin beslenme tercihinde dikkat çekmektedir (Richards, 2001; Cohen, 2004; Çalışkan, 2013). Bu durum gerek turistlerin gerekse yerleşik yabancıların içinde buldukları toplumun onlara sağladığı besinlerden etkilenecek dışsal beslenmeye yatkınlık göstermelerini desteklemektedir.

Araştırmada ortaya çıkan ikinci sonuç, turistlerin ve yerleşik yabancıların kilolarını kontrol altına almak amacıyla tükettikleri besinleri kısıtlama eğilimi göstermeleridir. Bireyin kilosunu kontrol altında tutmak amacıyla yediği besinleri kısıtlama eğilimi şeklinde ifade edilen kısıtlayıcı yeme davranışı (Herman ve Mack, 1975; Herman ve Polivy, 1987; Stunkard ve Wadden, 1990), besin tüketiminin kontrol altında tutulmasını ifade etmektedir. Bireyler kimi zaman kilolarını ve formlarını koruyabilmek için beslenmede kısıtlamaya girerler (Van Strien vd., 1986; Ünalın vd., 2009). Kısıtlayıcı yeme davranışı gösterenlerin, yiyeceklerin kokusundan iştahlarının artmadığı ve normalde yediklerinden fazla yemedikleri, ayrıca bu davranışın, yetişkinlerde kilo kontrolünü sağladığı da bilinmektedir (Fedoroff vd., 1997; Rideout and Barr, 2009)

Çalışmada elde edilen sonuçlardan sonuncusu, katılımcıların duygusal yeme davranışlarını kısmen sergilediklerinin belirlenmesidir. Nawijn ve Veenhoven (2011) Almanya’da yaptıkları bir araştırmada mutluluk ve boş zaman etkinlikleri (örneğin; tatile gitmek) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda tatilin mutluluğu artırıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Dolayısı bu araştırma kapsamında, katılımcıların, keyif alma, mutluluk ve pozitif duygular nedeniyle yoğun duygusal yeme davranışı sergilemelerinin engellenmiş olduğundan söz edilebilir. Yerleşik yabancıların ise, sosyal açıdan yaşadıkları ortama kendilerini yabancı hissetmeleri ve yaşamlarını sürdürdükleri yeri kendi ülkesi gibi görmemeleri, buldukları yere kolay adapte olmalarını engelleyerek (Yirik vd., 2015), kendilerini yalnız hissetme, özlem ve bazı negatif duygu durumlarının etkisi ile duygusal yeme davranışını kısmen sergilemelerine yol açtığı düşünülmektedir.

Türkiye’ye göçen ve artık kültürün bir parçası olan yerleşik yabancılara yapılan ikinci araştırmada, katılımcıların dışarıda yemek yeme ihtiyaçlarının Türkiye’de azaldığı, bununla beraber, anavatanlarına kıyasla Türkiye’de daha sık market alışverişi yapıp evlerinde yemek pişirmeyi tercih ettikleri ve öğün tüketimlerinde artış olduğu görülmüştür. Yanı sıra, anavatanlarına kıyasla Türkiye’de tercih ettikleri yemeğin çeşidinde (tahıl, et, deniz ürünleri, bitkisel...) çok az bir farkın olduğu da tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle, kişilerin alışık oldukları kendi kültürlerine ait yemeklerden vazgeçemedikleri, anavatanlarındaki beslenme alışkanlıklarını genel anlamda devam ettirme eğiliminde oldukları söylenebilir.

Türkiye’de diyetine ve egzersiz programına mümkün olduğunca sadık kalarak alabileceği ekstra kaloriden endişe duyan katılımcıların, atıştırmalık gıda tüketiminde de azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada inançlar ve yeme davranışları da inceleme konusu yapılmış olup, yerleşik yabancıların inançlarının Türkiye’deki yeme davranışlarını etkilediği belirlenmiştir. İnançlar ve yeme konusunda Hatipoğlu (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, turistlerin müslüman bir ülkeye geldiklerinin bilincinde oldukları ve buna bağlı olarak domuz vb. ürünlerin tüketiminde ısrarcı davranmadıkları bulgusu elde edilmiştir. Bu durum yabancıların yeme davranışlarının yaşadıkları ülkeye göre değiştiğini destekler niteliktedir. Ancak Bekar ve Kılıç (2014) yaptıkları çalışmada turistlerin % 37,3’ünün genellikle inancına uygun yiyeceklerin hazırlandığı ve servise sunulduğu yerlerde yemeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Genel anlamda elde edilen sonuçlar dikkate alındığında, katılımcıların yeme davranışlarında yabancı olma algısından çok, sonradan içine dahil oldukları toplum kültürünün kısmi etkisinin olduğunu ifade etmek mümkündür.

Gerek turistlerin gerekse yerleşik yabancıların yeme davranışlarının bir ülkedeki yeme içme endüstrisini etkilediği düşünüldüğünde, bu davranışlardan yola çıkarak turizm endüstrisine bazı önerilerde bulunmak mümkündür.

Turistler ve yerleşik yabancılar dışsal uyaranlardan etkilendiklerinden yiyecek içecek işletmelerinde görsel yönden zengin olan, kokusu ve tadı cezbedici, sağlıklı gıda üretimi ve sunumları yapılabilir.

Kısıtlanmış yeme davranışına eğilimli yabancılar için özellikle otel işletmelerinde açık büfe konseptinde sunulan yiyecekler için enerji, besin öğeleri ve reçeteleri açıklayan çizelgeler sunulabilir. Zira menülerde besleyici ve sağlıklı yemeklerin bulunması, besin değerleri hakkında bilgi verilmesi tüketici tercihini olumlu yönde etkilemektedir (Eves vd. 1996; DiPietro vd. 2004).

Gıda ürünleri satan marketler ürün yelpazelerini belirlerken yabancıların ihtiyaçlarını da (özel beslenme gereksinimleri, inanç, yaş vb.) göz önünde bulundurabilirler.

Yiyecek içecek işletmelerinde ve gıda ürünleri satan marketlerde hizmet veren personel doğru iletişim yöntemlerini kullanarak yabancıların kendilerini rahat hissetmelerini sağlayabilir.

Destinasyonlar için önemli olan turistik çekicilikle beraber o destinasyona yönelik tekrar ziyaret niyeti, hem destinasyondaki paydaşlar için hem de turistik destinasyonun uzun vadede gelişimi için büyük önem arz etmektedir (Bayrakçı ve Akdağ, 2016: 107). Yiyecek içecek endüstrisinde yapılacak olan iyileştirmeler sayesinde elde edilecek olumlu sonuçlar ağızdan ağıza pazarlama tekniği ile yayılarak Türkiye turizmine uzun vadeli katkı sağlayabilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmalar için yol gösterici olabilir. Bu çalışmanın anket formu İngilizce ve Türkçe hazırlanmıştır ve bu dilleri bilenlere uygulanmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda anket formunun farklı dillerde hazırlanması daha fazla veri toplanmasını sağlayabilir.

Yeme davranışları konusunun turizm işletmeciliği alanında önemli bir yere sahip olduğu düşünüldüğünde bu tez konusu gelecekte buna benzer çalışma yapacaklara ışık tutmaya aday olabilir.

## KAYNAKLAR

- Açık, Y., Çelik, G., Ozan, A. T., Oğuzöncül, A. F., Deveci, S. E. ve Gülbayrak, C. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Sağlık Ve Toplum*. 13(4), 74-80.
- Açıkkel, M. E. (2011). *Obez Kadınlarda Davranışsal Tedavinin Beslenme Davranışına Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Albanes D., Jones D. Y., Micozzi M. S., Mattson, M.E. (1987). Associations Between Smoking And Body Weight İn The US Population: Analysis Of NHANES II. *Am J Pub Health*, 77(4), 439- 444.
- Arlı, M. (2002). *Yiyecek üretimi I*. İstanbul:Ya-Pa Yayınevi.
- Arslan, C., Mendeş, B. (2004). Üniversitelerin Farklı Bölümlerinde Okuyan Erkek Ve Kız Öğrencilerin Sıvı Tüketimleri Ve Bilgi Düzeylerinin Araştırılması. F. Ü. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(3), 163-170.
- Baş, M., Dönmez, S. (2009) Self-Efficacy And Restrained Eating İn Relation To Weight Loss Among Overweight Men And Women İn Turkey, *Appetite*, 52, 209-216.
- Bayrakçı, S., Akdağ, G. (2016). Yerel Yemek Tüketim Motivasyonlarının Turistlerin Tekrar Ziyaret Eğilimlerine Etkisi: Gaziantep’i Ziyaret Eden Yerli Turistler Üzerine Bir Araştırma, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(1), 96-110.
- Baysal, A. (2004), *Beslenme* (10. baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Bekar, A., Kılıç, B. (2014). Turistlerin Gelir Düzeylerine Göre Destinasyondaki Gastronomi Turizmi Etkinliklerine Katılımları, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 4(1), 19-26.
- Benton, D., Donohoe, R. T. (1999). The Effects Of Nutrients On Mood, *Public Health Nutr.*, 2(3a), 403–409.
- Bere, E., Brug, J., Klepp, K. I. (2007). Why Do Boys Eat Less Fruit And Vegetables Than Girls? *Public Health Nutrition*. 11(3), 321–325.

- Boon, B., Stroebe, W., Schut, H., Jansen, A. (1998). Food For Thought: Cognitive Regulation Of Food İntake, *Br J Health Psychol.*, 3(1), 27-40.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketinin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik ve Güvenilirliğinin Sınanması*, Yayınlanmamış Yüksekisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Brown, R., Ogden,, J. (2004). Children's Eating Attitudes And Behaviour: A Study Of The Modelling And Control Theories Of Parental İnfuence. *Health Education Research*.19(3), 261-271.
- Bruch, H. (1973) *Eating disorders: obesity, anorexia nervosa, and the person within*. New York: Basic Books.
- Budak, N., Özer, E., Kovalı, S., İnceiş, N. (2005). Kahvaltının Öğrencilerin Beslenmesine Katkısı Ve Akademik Başarıya Etkisi. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 32(1), 47- 54.
- Caine-Bish, N. L., Scheule, B. (2009). Gender Differences In Food Preferences Of School-Aged Children And Adolescents. *Journal Of School Health*. 79 (11), 532-540.
- Canetti, L., Bachar, E., Berry, EM. (2002). Food And Emotion, *Behav Processes*, 60(2), 157-/164.
- Cohen, E. (2004). Tourism and Gastronomy. *Annals of Tourism Research*, 31 (3), 731 – 733.
- Cooke, L. J., Wardle, J., Gibson, E. L., Sapochnik, M., Sheiham, A., Lawson, M. (2003). Demographic, Familial And Trait Predictors Of Fruit And Vegetable Consumption By Pre-School Children. *Public Health Nutrition*. 7(2), 295–302.
- Cooke, L. (2004). The Development And Modification Of Children“S Eating Habits. *Nutrition Bulletin*. 29(1), 31–35.
- Cooke, L. J., Wardle, J. (2005). Age And Gender Differences İn Children“S Food Preferences. *British Journal Of Nutrition*. 93(5), 741-746.

- Coşkun, M. N. (2011). *Vücut Geliştirme Sporü İle İlgilenen Erkek Yetişkin Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı ve Besin Tüketimi İle İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakıroğlu, P. ve Y. Sargın (2004), "Küreselleşmenin Gıda Tüketimine Etkisi", *Standard*, 510.
- Çalışkan, O. (2013). Gastronomic Identity in Terms of Destination Competitiveness and Travel Motivation, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1(2), 39 – 51.
- Çetinkaya, F., (1998). *Çocuk ve Alerji*, İstanbul: UCB Pharma A.Ş. Yayınları.
- Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., La Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., Bell, M. E., Bhatnagar, S., Laugero, K. D., Manalo, S. (2003). Chronic Stress And Obesity: A New View Of "Comfort Food". *Proc Natl Acad Sci USA*, 100(20), 11696-11701.
- De Lauzon, B., Romon, M., Deschamps, V., Lafay, L., Borys, J. M., Ducimetiere, P., Charles, M. A., The Fleurbaix Laventie Ville Sante (FLVS) Study Group. (2004). The Three-Factor Eating Questionnaire-R18 Is Able To Distinguish Among Different Eating Pattern İn A General Population. *J Nutr.*, 134(9), 2372-2380.
- De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M., Charles, M. A., The Fleurbaix Laventie Ville Sante FLVS Study Group. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population?. *Am J Clin Nutr*, 83(1),132– 8.
- DiPietro, R. B., Roseman, M., Ashley, R. (2004). A Study of Consumers' Response to Quick Service Restaurants' Healthy Menu Items: Attitudes versus Behaviors, *Journal of Foodservice Business Research*, 7(4), 59-77.
- Doll, R., Peto, R. (1981). The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today, *J Natl Cancer Inst.*, 66(6), 1191-308.
- Dölekoğlu, C. Ö., Yurdakul, O. (2004). Adana İlinde Hanehalkının Beslenme Düzeyleri Ve Etkili Faktörlerin Logit Analizi İle Belirlenmesi. *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi*, 8: 62-86.
- Driskell, J.A.(2000). *Sports Nutrition*. CRC Press, 280, London.

- Erenoğlu, N., Ayrancı, U. ve Son, O. (2006). Eating Habits Reported By Secondary School Students In A City Of West Turkey. *Eating Behaviors*,7(4), 348–354.
- Ergün, C. (2003). *Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N. A., Satıcı, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.
- Evers, C., Stok, F. M., Danner, U. N. (2011). The Shaping Role Of Hunger On Self-Reported External Eating Status. *Appetite*, 57(2), 318-320.
- Eves, A., Corney, M., Kipps, M., Noble, C., Lumbers, M. ve Price, M. (1996). The Nutritional Implications of Food Choices from Catering Outlets, *Nutrition and Food Science*, 5, 26-29.
- Fedoroff, I. C., Polivy, J., Herman C. P. (1997). The Effect of Pre-exposure to Food Cues on the Eating Behavior of Restrained and Unrestrained Eaters, *Appetite*, 28, 33–47
- Firk, C., Markus, C. R. (2009). Mood And Cortisol Responses Following Tryptophanrich Hydrolyzed Protein And Acute Stress In Healthy Subjects With High And Low Cognitive Reactivity To Depression. *Clin Nutr*, 28(3), 266-271.
- Fisher, J. O., Mitchell, D. C., Smiciklas-Wright, H., Birch, L. L. (2002). Parental Influences On Young Girls' Fruit And Vegetable, Micronutrient, And Fat İntakes. *Journal Of American Dietetic Association*,102(1), 58–64.
- Fonseca, H., Ireland, M., Resnick, M. D., (2002). Familial Corralates Of Extreme Weight Control Behaviors Among Adolescents. *International Journal Of Eating Disorders*, 32(4), 441-448.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. Ve Nişli, K. (2006). Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları Ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal Of Healthsciences)*, 15(39), 173-180.



- Gibson, E. L., Green, M. W. (2002). Nutritional Influences On Cognitive Function: Mechanisms Of Susceptibility, *Nutr Res Rev*, 15(1), 169–206.
- Glanz, K., Basil, M., Maibach, E., Goldberg, J., Snyder, D. (1998). Why Americans Eat What They Do: Taste, Nutrition, Cost, Convenience, and Weight Control Concerns As Influences On Food Consumption, *J Am Diet Assoc*, 98(10), 1118-1126.
- Golan, M., Crow, S. (2004). Parents Are Key Players In The Prevention And Treatment Of Weight-Related Problems. *Nutrition Review*, 62(1), 39-50.
- Goodspeed Grant, P. (2008). Food For The Soul: Social And Emotional Origins Of Comfort Eating In The Morbidly Obese. J. Buckroyd Ve S. Rother (Ed.) *Psychological Responses To Eating Disorders And Obesity: Recent And Innovative Work*, (pp. 121-137). Oxford,UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Greeno, C. G., Wing, R. R. (1994). Stress-Induced Eating. *Psychol Bull*, 115(3), 444-464.
- Grootenhuis, M. A., Last, B. F. (2001). Children With Cancer With Different Survival Perspectives: Defensiveness, Control Strategies, And Psychological Adjustment. *Psycho-Oncology*, 10(4), 305–314.
- Gül, T., (2011). *Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum Ve Davranışları: Çukurova Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güneş, Z. (2003). *Spor ve Beslenme* (3. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Gürman, Ü. (2000). *Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması* (1. baskı). Ankara: ABC Matbaacılık.
- Güzey, M. (2014). *Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hanson, M. D., Chen, E. (2007). Socioeconomic Status And Health Behaviors In Adolescence: A Review Of The Literature. *Journal Of Behavioral Medicine*, 30(3), 263–285.

- Harbolic, B. K. (February 17, 2016). Alcohol and Nutrition. 18 Ocak 2017 tarihinde [http://www.medicinenet.com/alcohol\\_and\\_nutrition/article.htm](http://www.medicinenet.com/alcohol_and_nutrition/article.htm) adresinden alınmıştır.
- Hatipoğlu, A. (2010). *İnançların Gastronomi Üzerindeki Etkileri: Bodrum'daki Beş Yıldızlı Otellerin Mutfak Yöneticilerinin Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Hays, N. P., Bathalon, G. P., Mccrory, M. A., Roubenoff, R., Lipman, R., Roberts, S. B. (2002). Eating Behavior Correlates Of Adult Weight Gain And Obesity İn Healthy Women Aged 55–65 Y. *Am J Clin Nutr*, 75(3), 476–83.
- Heatherton, T. F., Baumeister, R. F. (1991). Binge Eating As Escape From Selfawareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.
- Heatherton, T. F., Polivy, J., Herman, C. P. (1989). Restraint and internal responsiveness: Effects of placebo manipulations of hunger state on eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 89-92.
- Herman, C. P., Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647-60.
- Iversen, A. C., Holsen, I. (2008). Inequality İn Health, Psychosocial Resources And Health Behavior İn Early Adolescence: The Influence Of Different Indicators Of Socioeconomic Position. *Child Indicators Research*, 1(3), 291–302.
- Kargar Mohammadnazhad, A. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Farklı Beslenme İndeksleri İle Yeme Davranışının Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaşmer, N. (2014). *Kadınlarda Yeme Stili ve İpucu Etkisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Obezite Sorununda Maruz Bırakma ve Tepki Önlemeye Dayalı Psikoeğitim Programının Etkinliğinin Araştırılması (Pilot Çalışma)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kemp, E., Bui, M., Grier, S. (2011). Eating Their Feelings: Examining Emotional Eating İn At-Risk Groups İn The United States. *Journal Of Consumer Policy*, 34(2), 211-229.

- Kiefer, I., Rathmanner, T. Kunze, M. (2005). Eating And Dieting Differences İn Men And Women. *The Journal Of Men's Health And Gender*, 2 (2), 194-201.
- Kocaoglu, B., Moschonis, G., Dimitriou, M., Kolotourou, M., Keskin, Y., Sur, H., Hayran O., Mannios Y. (2005). Parental Educational Level And Cardiovascular Disease Risk Factors İn Schoolchildren İn Large Urban Areas Of Turkey: Directions For Public Health Policy. *BMC Public Health*, 4;5(13).
- Kontinen, H. (2012). *Dietary Habits And Obesity: The Role Of Emotional And Cognitive Factors*. Unpublished doctoral dissertation, University of Helsinki.
- Kozan, D. (2013). *Tokat'ta Spor Merkezlerine Devam Eden Kadınların, Beslenme Alışkanlıkları, Zayıflamaya Yönelik Uygulamaları Ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurt, E. (2014). *Okul Öncesi Ve Okul Dönemi Çocuklarda Yemek Yeme Davranışının Değerlendirilmesi*, Turgut Özal Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Lawlor, D. A., Batty, G. D., Morton, S. M. B., Clark, H., Macintyre, S. Leon, D. A. (2005). Childhood Socioeconomic Position, Educational Attainment, And Adult Cardiovascular Risk Factors: The Aberdeen Children Of The 1950s Cohort Study. *American Journal Of Public Health*, 95(7), 1245–1251.
- Lazarou, C., Kalavana, T., Matalas, A. L. (2008). The İnfluence Of Parents' Dietary Beliefs And Behaviours On Children'S Dietary Beliefs And Behaviours. The CYKIDS Study. *Appetit*, 51(3), 690–696.
- Leitzmann, C. (2014). Vegetarian Nutrition: Past, Present, Future. *Am J Clin Nutr*, 100(1), 496S–502S.
- Libby, P. (1998). Atherosclerosis. In Fauci A. S., Martin J. B., Braunwald E., Kasper D. L., Isselbacher K. J., Hauser S. L., et al., (Ed.), *Harison's Principles Of Internal Medicine* (14th ed.) (pp.1346-52). New York: McGraw-Hill Health Professions.

- Lieber, C. S. (1989). Alcohol and Nutrition; An Overview, *Alcohol Health & Research World*, 13(3), 197.
- Lien, N., Jacobs, D. R. Klepp, K. I. (2002). Exploring Predictors Of Eating Behaviour Among Adolescents By Gender And Socio-Economic Status. *Public Health Nutrition*, 5(5), 671–681.
- Lorcu F. (2015). *Örneklerle Veri Analizi SPSS Uygulamalı* (1. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Macaux, A. L. B. (2001). Eat To Live Or Live To Eat? Do Parents And Children Agree?. *Public Health Nutrition*, 4(1A), 141-146.
- Macht, M. (1999). Characteristics Of Eating in Anger, Fear, Sadness, And Joy. *Appetite*, 33(1), 129–139.
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50 (1), 1-11.
- Magkos, F., Piperkou, I., Manios, Y., Papoutsakis, C., Yiannakouris, N., Cimponerio, A., Aloumanis, K., Skenderi, K., Papathoma, A., Arvaniti, F., Sialvera, T.E., Christou, D., Zampelas, A. (2006). Diet, Blood Lipid Profile And Physical Activity Patterns İn Primary School Children From A Semi-Rural Area Of Greece. *Journal Of Human Nutrition And Dietetics*, 19(2), 101–112.
- Manios, Y., Dimitriou, M., Moschonis, G., Kocaoglu, B., Sur, H., Keskin, Y., Hayran, O. (2004). Cardiovascular Disease Risk Factors Among Children Of Different Socioeconomic Status İn Istanbul, Turkey: Directions For Public Health And Nutrition Policy. *Lipids İn Health And Disease*, 4(3),11.
- Mazııcıoğlu, M., Öztürk, A. (2003). Üniversite 3 Ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları Ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.
- Melanson, K. J. (2008). Nutrition Review: Lifestyle Approaches To Promoting Healthy Eating For Children. *American Journal Of Lifestyle Medicine*, 2, 26-29.
- Mendis, S., Puska, P., Noorving, B. (2011). *Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control*, Geneva: Published by the World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization.

- Mil, B. (2012). *Alan Algısının Turistlerin Yemek Deneyimi Memnuniyetine Etkileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Nawijn, J., Veenhoven, R. (2011). *The Effect of Leisure Activities on Life Satisfaction: the Importance of Holiday Trips*. In I. Brdar (Eds.). *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach* (pp.39-53). Berlin: Springer Science.
- Nicklas, T. A., Elkasabany, A., Srinivasan, S. R., Berenson, G. (2001). Trends In Nutrient Intake Of 10-Year-Old Children Over Two Decades (1973–1994) The Bogalusa Heart Study. *American Journal Of Epidemiology*, 153(10), 969–977.
- Nisbett, R. E. (1968). Determinants of food intake in obesity. *Science*, 159, 1254-1255.
- O’Brien, P. E., Dixon, J. B. (2002). The extent of the problem of obesity. *The American Journal of Surgery*, 184(6), 4-8.
- Ogren, J. (2008). The Many Meanings Of Food And Their Impact On Eating Behaviour. In J. Buckroyd., S. Rother, (Ed.) *Psychological Responses To Eating Disorders And Obesity: Recent And Innovative Work* (pp.17–35). Oxford, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Oliver G., Wardle J., Gibson EL. (2000) Stress And Food Choice: A Laboratory Study, *Psychosom Med.*, 62(6): 853-865.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T., Van Leeuwe, J. F. J. (2009). Possible Pathways Between Depression, Emotional And External Eating. A Structural Equation Model. *Appetite*, 53(2), 245-8.
- Overweight and Obesity Statistics Reports, (2009-2010). *Weight-Control Information Network*. U.S. Department of Health and Human Service National institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
- Padez, C., Mourao, I., Moreira, P., Rosado, V. (2005). Prevalence And Risk Factors For Overweight And Obesity In Portuguese Children. *Acta Paediatrica*, 94(11), 1550 – 1557.

- Polivy, J., Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing. A causal analysis, *Am Psychol*, 40(2), 193-201.
- Polivy, J., Herman, C. P. (1987). Diagnosis And Treatment Of Normal Eating. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 55(5), 635-644.
- Polivy, J., Heatherton, T. F., Herman, C. P. (1988). Self-Esteem, Restraint, And Eating Behavior. *Journal Of Abnormal Psychology*, 97(3), 354-356.
- Ranjit, N., Wilkinson, A. V., Lytle, L. M., Evans, A. E., Saxton, D., Hoelscher, D. M. (2015). Socioeconomic Inequalities In Children's Diet: The Role Of The Home Food Environment, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), S4.
- Rhee, K. E., De Lago, C. W., Arscott-Mills, T., Mehta, S. D. Ve Davis, R. K. (2005). Factors Associated With Parental Readiness To Make Changes For Overweight Children. *Pediatrics*, 116(1), 94-101.
- Richards, G. (2001). *Cultural Attractions and European Tourism*. Wallingford Oxon, UK: CAB International Publishing.
- Robbins, T. W., Fray, P. J. (1980). Stress-induced eating: Fact, fiction or misunderstanding? *Appetite*, 1, 103-133.
- Robinson, T. N., Kiernan, M., Matheson, D. M. Ve Haydel, K. F. (2001). Is Parental Control Over Children's Eating Associated With Childhood Obesity? Results From A Population-Based Sample Of Third Graders. *Obesity Research*, 9(5), 306-312.
- Robinson, C. H., Thomas, S. P. (2004). The Interaction Model of Client Health Behavior as a Conceptual Guide in the Explanation of Children's Health Behaviors, *Public Health Nursing*, 21(1), 73-84.
- Riboli, E. (2012). Nütrisyon ve Kanser Tedavisindeki Gelişmeler. G. Başaran ve M. Başaran, (Ed.), *Kanserin Oluşumunda ve Onlenmesinde Metabolik Karsinogenezin Rolü: Prospektif Avrupa Çalışmasından Kanser ve Nutrisyonla İlgili Kanıtlar* (3-20). İstanbul: Nobel Kitap Evleri.

- Rideout, CA., Barr, SI. (2009). "Restrained Eating" vs "Trying to Lose Weight": How are they associated with body weight and tendency to overeat among postmenopausal women?, *J Am Diet Assoc*, 109 :890-893.
- Russ, C. R. (1998). Towards An Explanation Of Overeating Patterns Among Normal Weight College Women: Development And Validation Of A Structural Equation Model. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute And State University.
- Sarandöl, A. (2002). Nikotin Bağımlılığı Ve Tedavi Yaklaşımı. *Türkiye Klinikleri Akciğer Arşivi*. 3(3), 129-139.
- Sevinçer, G. M., Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Shephard, R. J. (1985). *The Value Of Physical Fitness In Preventive Medicine*. CIBA Foundation Symposium. London : Pitman Books.
- Slochower, J. (1983). *Excessive eating: the role of emotions and environment*. New York: Human Sciences Pres.
- Stunkard, A. J. Ve Wadden, T. A. (1990). Restrained Eating And Human Obesity. *Nutrition Reviews*, 48(2), 78-86.
- Subar, A. F., Harlan, L. C., Mattson, M. E. (1990). Food And Nutrition İntake Differences Between Smokers And Non-Smokers İn The US. *Am J Public Health*, 80(11), 1323-1329
- Sürücüoğlu, M. S., (1999). Beslenme Ve Sağlığımız. *Standart*, 38(448), 40-52.
- Sürücüoğlu, M. S., Özçelik, A. Ö. (2003, Eylül). *Antropometrik Yöntemlerle Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi*. Sözel Bildiri, 9.Ulusal Ergonomi Kongresi' 03, Denizli, 259-269.
- Şaşmaz, T., Tanır, F., Demirhindi, H., Karaömerlioğlu, Ö., ve Akbaba, M. (2000). Adana İlköğretim Okullarındaki Öğretmenlerin Çocuk Beslenmesi Ve Beslenme Eğitimi Hakkındaki Bilgileri. *Sağlık Ve Toplum*, 10(2), 40-44.

- Şimsek, E., Akpınar, S., Bahcebasi, T., Senses, D. A., Kocabay, K. (2008). The Prevalence Of Overweight And Obese Children Aged 6–17 Years İn The West Black Sea Region Of Turkey. *International Journal Of Clinical Practice*, 62 (7), 1033-1038.
- Ting, H., Cyril de Run, E., Cheah, J. H., Chuah, F. (2016), Food neophobia and ethnic food consumption intention, *British Food Journal*, 118(11), 2781-2797
- Thompson, V. J., Baranowski, T., Cullen, K. W., Rittenberry, L., Baranowski, J., Taylor, W. C., Nicklas, T. (2003). Influences On Diet And Physical Activity Among Middle-Class African American 8- To 10-Year-Old Girls At Risk Of Becoming Obese. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 35(3), 115-123.
- Toker, D. E., Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme Bouklukları ve Aile Yapısı: Bir Gözden Geçirme, *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Tozzi, F., Sullivan, P. F., Fear, J. L., Mckenzie, J., Bulik, C. M., (2003). Causes And Ecovery İn Anorexia Nervosa: The Patients Perspective. *International Journal Of Eating Disorders*, 33(2), 143-154.
- Torres, S. J., Nowson C. A. (2007). Relationship Between Stress, Eating Behavior, and Obesity, *Elsevier*, 23(2007), 887-894.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2010). *Türkiye Obezite (Şişmanlık) İle Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014)*. 11 Nisan 2017 tarihinde [http://beslenme.gov.tr/content/files/home/turkiye\\_ozezite\\_sismanlik\\_ile\\_mucadele\\_ve\\_kontrolprogrami\\_2010\\_2014.pdf](http://beslenme.gov.tr/content/files/home/turkiye_ozezite_sismanlik_ile_mucadele_ve_kontrolprogrami_2010_2014.pdf) adresinden alınmıştır.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2010), *Diyabette Beslenme*, 24 Mart 2017 tarihinde <http://diyabet.gov.tr/index.php?page=48&lang=tr> adresinden alınmıştır.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2015), İstanbul Sağlık Müdürlüğü Çalışanlarında Obezitenin Değerlendirilmesinde Beden Kitle İndeksinin İncelenmesi, Araştırma Raporu.
- T.C. İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Genel Müdürlüğü. (2016). Türkiye Göç Raporu (2016). 17 Temmuz 2017 tarihinde [http://www.goc.gov.tr/files/files/2016\\_yiik\\_goc\\_raporu\\_haziran.pdf](http://www.goc.gov.tr/files/files/2016_yiik_goc_raporu_haziran.pdf) adresinden alınmıştır.



- Turizm Veri Bankası. (2015). Kuşadası Turizm İstatistikleri, 25 Eylül 2017 tarihinde <http://www.turizmdatabank.com/turistik-merkezlere-gelen-turist-sayisi/kusadasi-turizm-istatistikleri-turist-ocak-agustos-2017-> adresinden alınmıştır.
- Türkiye Seyahat Acentaları Birliği (2017). Türkiye'ye Gelen Yabancıların Yıllara Göre Dağılımı, 26 Eylül 2017 tarihinde <https://www.tursab.org.tr/tr/turizm-verileri/istatistikler/turist-sayisi-ve-turizm-geliri> adresinden alınmıştır.
- Ulaş, B. (2008). *Malatya Asker Hastanesinde 2007 Yılında Görev Yapan Personelin Sağlıklı Beslenme Konusundaki Tutum Ve Davranışları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Unusan, N. (2006). University Students Food Preference And Practice Now And During Childhood. *Food Quality And Preference*, 17(5), 362–368.
- USAK (2008). *Yerleşik Yabancıların Türk Toplumuna Entegrasyonu*, Ankara: Uluslararası Stratejik Araştırmalar Kuusumu.
- Ünalın, D., Öztop, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B., Güneş, D. (2009). Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 75-81.
- Van Strien, T., Ouwens, M. A. (2003). Counterregulation İn Female Obese Emotional Eaters: Schachter, Goldman, And Gordon's (1968) Test Of Psychosomatic Theory Revisited. *Eating Behaviors*, 3(4), 329-340.
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) For Assessment Of Restrained, Emotional, And External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
- Vereecken, C. A., Keukelier, E., Maes, L. (2004). Influence Of Mother'S Educational Level On Food Parenting Practices And Food Habits Of Young Children. *Appetite*. 43(1), 93–103.
- Wansink, B., Cheney, M. M., Chan, N. (2003). Exploring Comfort Food Preferences Across Age And Gender, *Physiol Behav*, 79(4-5), 739–747.

- Wardle, J. (1995). Parental Influences On Children's Diets. *Proceedings Of The Nutrition Society*, 54(3), 747–758.
- World Health Organisation (WHO). (2016). *Global Reports on Diabetes*. 06 Şubat 2017 tarihinde <http://www.who.int> adresinden alınmıştır.
- World Health Organisation (WHO). (2006). *Body Mass Index Classification*. 31 Mart 2017 tarihinde [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html) adresinden alınmıştır.
- Xia, Q., Grant, S. F. A. (2013). The Genetics of Human Obesity. *Annals Of The Newyork Academy Of Sciences*, 1281, 178-190.
- Yirik, Ş., Uslu, A. ve Küçük, F. (2015). Yerleşik Yabancıların Türkiye'ye İlişkin Sosyo Kültürel Algılarının Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 6(11), 263-282
- Yücecan, S. (1999). *Besin Tüketimindeki Değişimler Ve Yeni Eğilimler*. Ankara: Türk Mutfak Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No: 23.

## EKLER

### EK 1 Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği (DEBQ)

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?					
Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?					
Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?					
Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?					
Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?					
Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?					
Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?					
Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?					
Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?					
Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?					
Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?					
Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?					
Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?					
Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?					
Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?					
Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?					
İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?					
Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?					
Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?					
Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?					
Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?					
Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?					
Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?					
Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığımızda onu yemek ister misiniz ?					
Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?					
Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?					
Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?					
Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?					
Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?					

## EK 2 Türkiye'ye Gelen Turistlere Uygulanan Anket Formu

Sayın katılımcı,

Bu anketteki sorular, yeme davranışınız ve besin tüketimleriniz ile beslenme alışkanlıklarınızı araştırmaktadır. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz. Anket sonuçları sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınız ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Adnan Menderes Üniversitesi Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı  
Ahu SEZGİN

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?					
Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?					
Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?					
Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?					
Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz ?					
Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?					
Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?					
Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?					
Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?					
Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?					
Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?					
Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?					
Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?					
Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?					
Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?					
Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?					
İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?					
Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?					
Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?					
Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?					
Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?					
Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?					
Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?					
Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığınızda onu yemek ister misiniz ?					
Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?					
Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					

Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?					
Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?					
Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?					
Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?					

**Lütfen aşağıdaki her soru için verilen cevap seçeneklerinden sizin için en uygun olanı işaretleyiniz.**

**Cinsiyetiniz:** [ ] Kadın [ ] Erkek

**Yaşınız:** [ ] <20 [ ] 21-25 [ ] 26-30 [ ] 31-45 [ ] 46-50 [ ] >51

**Kilonuz:** [ ] <50 [ ] 51-70 [ ] 71-90 [ ] >91

**Medeni durumunuz :** [ ] Evli [ ] Bekar

**Bekârsanız kiminle yaşıyorsunuz?** [ ] Tek başıma [ ] Ailemle [ ] Arkadaşlarımla

**Eğitim durumunuz?** [ ] İlköğretim [ ] Lise ve düzeyi [ ] Ön lisans

[ ] Lisans [ ] Yüksek Lisans [ ] Doktora

**Gelir düzeyiniz:** [ ] <1000 TL [ ] 1001-2000 TL [ ] 2001-3000 TL [ ] >3000 TL

**Düzenli spor yapar mısınız?** [ ] Evet [ ] Hayır

**Sigara kullanır mısınız?** [ ] Evet [ ] Hayır

### EK 3 Türkiye’ de Yaşayan Yerleşik Yabancılara Uygulanan Anket Formu

Sayın katılımcı,

Bu anketteki sorular, yeme davranışınız ve besin tüketimleriniz ile beslenme alışkanlıklarınızı araştırmaktadır. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz. Anket sonuçları sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Katılarınız ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Adnan Menderes Üniversitesi Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı / Ahu SEZGİN

	Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
1. Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?					
2. Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?					
3. Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?					
4. Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?					
5. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?					
6. Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?					
7. Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?					
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?					
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?					
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?					
11. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?					
12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?					
13. Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?					
14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?					
15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?					
16. Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?					
17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?					
18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?					
19. Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?					
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?					
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?					
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?					
23. Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?					
24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?					
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?					
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
29. Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?					
31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?					
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?					
33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?					

Lütfen aşağıdaki her soru için verilen cevap seçeneklerinden sizin için en uygun olanı işaretleyiniz.

**Cinsiyetiniz:** ( ) Kadın ( ) Erkek  
**Yaşınız:** ( ) 18-30 ( ) 31-40 ( ) 41-50 ( ) 51 ve üstü  
**Kilonuz:** .....  
**Boyunuz:** .....  
**Milliyetiniz:** .....  
**Medeni haliniz:** ( ) Evli ( ) Bekar ( ) Diğer

**Türkiye' de kiminle birlikte yaşıyorsunuz?**  
( ) Ailemle ( ) Yalnız ( ) Arkadaşım / Arkadaşlarımla

**Eğitim durumunuz nedir?**  
( ) İlk öğretim / orta öğretim ( ) Yüksekokul / Üniversite ( ) Lisans üstü

**Türkiye' de çalışıyor musunuz?** ( ) Evet ( ) Hayır

**Kaç yıldır Türkiye de yaşıyorsunuz?.....**

**Türkiye' ye yerleşmekteki temel amacınız nedir?.....**

**Türk yemeklerini / mutfağını ne kadar iyi biliyorsunuz?**  
( ) Çok iyi ( ) Orta seviyede ( ) Yeterince bilmiyorum

**Türk yemeklerini / mutfağını ne kadar beğeniyorsunuz?**  
( ) Çok beğeniyorum ( ) Beğeniyorum ( ) Ne beğeniyorum ne beğenmiyorum  
( ) Beğenmiyorum ( ) Hiç beğenmiyorum

**Evinizde ne sıklıkta Türk yemeği pişiriyor / hazırlıyorsunuz?**  
( ) Çok sık ( ) Sık ( ) Bazen ( ) Nadiren ( ) Asla

**Ne sıklıkta Türk restoranlarına yemeğe gidiyorsunuz?**  
( ) Haftada 1 ( ) Ayda 2-3 kez ( ) Ayda 1  
( ) 3 ayda 1 ( ) 6 ayda 1

**Hangi tür Türk yemeklerini ailenize / arkadaşlarınıza önerirsiniz?**  
.....

**Ülkenizin yemeklerini özlüyor musunuz?** ( ) Evet ( ) Hayır  
**Eğer evetse, en çok özlediğiniz yemek hangisidir?**  
.....

**En çok hangi ülkenin / kültürün yemeğini beğenirsiniz?**  
.....

**Daha önce tatmadığınız yiyeceklerden dener misiniz?**  
( ) Her zaman ( ) Sık sık ( ) Bazen ( ) Nadiren ( ) Asla

**Bir kronik hastalığınız var mı? (Diyabet, kolesterol, kalp hastalığı vs.)**  
( ) Evet (Lütfen belirtiniz) ..... ( ) Hayır

**Eğer çocuğunuz / çocuklarınız varsa , Türkiye de yaşamının çocuğunuzun / çocuklarınızın yeme davranışlarına etkisi ne kadar oldu?**  
( ) Çok etkilendiler ( ) Kısmen etkilendiler ( ) Hiç etkilendi

	Anavatanınız	Türkiye
1. Ne sıklıkta yemek pişirirdiniz / pişirirsiniz?	( ) Her zaman ( ) Sık ( ) Bazen ( ) Nadiren ( ) Asla	( ) Her zaman ( ) Sık ( ) Bazen ( ) Nadiren ( ) Asla
2. Ne sıklıkta restoranda yemek yerdiniz / yersiniz?	( ) Haftada 1 ( ) Ayda 2-3 kez ( ) Ayda 1 ( ) 3 ayda 1 ( ) 6 ayda 1	( ) Haftada 1 ( ) Ayda 2-3 kez ( ) Ayda 1 ( ) 3 ayda 1 ( ) 6 ayda 1
3. Ne sıklıkta fast food restoranda yemek yerdiniz / yersiniz?	( ) Her zaman ( ) Sık ( ) Bazen ( ) Nadiren ( ) Asla	( ) Her zaman ( ) Sık ( ) Bazen ( ) Nadiren ( ) Asla
4. Ne sıklıkta alışverişe / markete giderdiniz / gidersiniz?	( ) Her zaman ( ) Sık ( ) Bazen ( ) Nadiren ( ) Asla	( ) Her zaman ( ) Sık ( ) Bazen ( ) Nadiren ( ) Asla
5. Genellikle ne çeşit yemek yerdiniz / yersiniz?	( ) Bitkisel ( ) Deniz ürünleri ( ) Tahıl ( ) Et ( ) Diğer, .....	( ) Bitkisel ( ) Deniz ürünleri ( ) Tahıl ( ) Et ( ) Diğer, .....
6. Her gün kaç öğün yemek yerdiniz / yersiniz?	( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6	( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6
7. Ne sıklıkta atıştırmalık gıda yerdiniz / yersiniz?	( ) Her zaman ( ) Sık ( ) Bazen ( ) Nadiren ( ) Asla	( ) Her zaman ( ) Sık ( ) Bazen ( ) Nadiren ( ) Asla
8. Vejeteryan mıydınız? / Vejeteryan mısınız?	( ) Evet ( ) Hayır	( ) Evet ( ) Hayır
9. Ne sıklıkta diyet yapardınız / yaparsınız?	( ) Sık sık ( ) Bazen ( ) Asla	( ) Sık sık ( ) Bazen ( ) Asla
10. Yiyecek bir şeyler seçerken kalori alımınızdan endişe duyar mıydınız/ duyar mısınız?	( ) Evet ( ) Hayır	( ) Evet ( ) Hayır
11. Herhangi bir yiyecek alerjiniz var mıydı / var mı?	( ) Evet ( ) Hayır	( ) Evet ( ) Hayır
12. Ne sıklıkta egzersiz yapardınız / yaparsınız? (spor)	( ) Sık sık ( ) Bazen ( ) Asla	( ) Sık sık ( ) Bazen ( ) Asla
13. Ne sıklıkta sigara içerdiniz / içersiniz?	( ) Sık sık ( ) Bazen ( ) Asla	( ) Sık sık ( ) Bazen ( ) Asla
14. Ne sıklıkta alkol alırdınız / alırsınız?	( ) Sık sık ( ) Bazen ( ) Asla	( ) Sık sık ( ) Bazen ( ) Asla
15. İnançlarınızın yeme davranışlarınız üzerine etkisi var mıydı/ var mıdır?	( ) Çok etkiler ( ) Kısmen etkiler ( ) Hiç etkilemez	( ) Çok etkiler ( ) Kısmen etkiler ( ) Hiç etkilemez
16. Sosyo ekonomik şartlara göre kendinizi anavatanınızda / Türkiye' de hangi gelir grubu içinde görüyorsunuz?	( ) Yüksek ( ) Üst orta ( ) Orta ( ) Alt orta ( ) Alt	( ) Yüksek ( ) Üst orta ( ) Orta ( ) Alt orta ( ) Alt