

T.C.
KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANA BİLİM DALI

GIDA SOSYOLOJİSİ BAĞLAMINDA X, Y, Z KUŞAĞININ
BESLENME DEĞİŞİMLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melis ŞENGÜL

Haziran, 2025

T.C.
KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANA BİLİM DALI

GIDA SOSYOLOJİSİ BAĞLAMINDA X, Y, Z KUŞAĞININ
BESLENME DEĞİŞİMLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melis ŞENGÜL

Tez Danışmanı: Dr.Öğr. Üyesi Suzan KANTARCI SAVAŞ

Haziran, 2025

ETİK BEYAN

“Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez ve Dönem Projesi Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum bilgileri, verileri ve dokümanları, değişik sonuç verebilecek şekilde araştırma araç gereçleri kullanmadan, işlem veya kayıt sonuçlarını değiştirmeden akademik ve etik kurallar çerçevesinde bizzat elde ettiğimi, bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.”

Melis ŞENGÜL

03.06.2025

İmza

ÜRETKEN YAPAY ZEKÂ ETİK BEYANI

“Tezde Üretken Yapay Zeka (ÜYZ) araçlarını araştırma yöntemi, örneklem büyüklüğü tespiti/güç analizi yapılması, veri analizi, veri toplama, veri depolama ve paylaşımı (federatif veri paylaşım/kullanım sistemleri dahil), literatür taraması, kaynakların düzenlenmesi, dil bilgisi ve yazım kontrolü, gibi işlerde kullanmadığımı; yazın sürecinde gerçekleştirdiğim işleri dikkat ve özenle gözden geçirerek kendim gerçekleştirdiğimi, bağlamsal tutarlılığı sağladığımı bunlara ek olarak bu çalışmada yapay zeka tabanlı sözlük ve çeviri programlarından faydalandığımı, elde edilen çıktıların (metin, görsel, ses, görüntü, kod, karar, sonuç vb.) tüm yasal ve etik sorumluluğunun tarafıma ait olduğunu kabul ve beyan ederim.”

Melis ŞENGÜL

03/06/2025

İmza

TEZ ONAYI

“Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Programında Melis ŞENGÜL tarafından Suzan KANTARCI SAVAŞ’ın danışmanlığında hazırlanan “Gıda Sosyolojisi Bağlamında X, Y, Z Kuşağının Beslenme Değişimleri” başlıklı tez aşağıdaki jüri üyeleri tarafından 03 /06./2025 tarihinde yapılan Tez Savunma Sınavında oy birliği ile başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.”

Tez Danışmanı:

Dr. Öğr. Üyesi Suzan KANTARCI SAVAŞ
Kırklareli Üniversitesi

Jüri Üyeleri:

Prof. Dr. Gözde ULUTAGAY
Ege Üniversitesi

Doç. Dr. Adem BAŞPINAR
Kırklareli Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 03/06/2025

Bu tez, yolumu aydınlatan bilgeliğiyle bana her zaman rehberlik eden, yalnızca bir danışman değil aynı zamanda ilham kaynağım olan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Suzan KANTARCI SAVAŞ'a, hayatımın her anında yanımda olan sevgili ailem Remziye ŞENGÜL ve Recep ŞENGÜL'e ve en özel destekçim, canım ablam İzel TUNÇEL'E ithaf edilmiştir.

Sizlerin sevgisi, inancı ve desteği sayesinde her zorluğu aşabildim. Minnettarlığım sonsuz, bu başarıda her birinizin emeği çok büyük. Teşekkür ederim.

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın amacı, Kırklareli Üniversitesi'nde öğrenim gören ve çalışan X, Y ve Z kuşaklarının beslenme alışkanlıklarını bilimsel ve sosyolojik bir bakış açısıyla incelemektir. Kuşaklar arası benzerlik ve farklılıkları ortaya koyarak sağlıklı beslenme farkındalığını artırmak temel hedeflerdendir. Bu kapsamda bireylerin öğün düzenleri, besin tercihleri ve organik ürün kullanım eğilimleri değerlendirilmiştir.

Gıda sosyolojisi; üretimden tüketime, etik ve kültürel boyutlarıyla çok katmanlı bir alan olup, toplumsal değişimlerin gıda pratiklerine etkisi bu çalışmanın odağını oluşturmuştur. Gıdayı yalnızca biyolojik bir ihtiyaç olarak değil, aynı zamanda toplumsal yapıyı yansıtan bir olgu olarak ele almam, bu alana yönelmemde etkili olmuştur.

Bu süreçte akademik rehberliği ve desteğiyle bana yol gösteren değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Suzan KANTARCI SAVAŞ'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Melis ŞENGÜL

Haziran,2025

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	x
TABLO LİSTESİ.....	xi
ŞEKİL LİSTESİ.....	xiii
ÖZET... ..	xiv
ABSTRACT	xv
1. GİRİŞ	1
2. KUŞAKLAR.....	5
2.1. Kuşak Kavramını Oluşturan Etkenler	5
2.1.1. Yaş Kavramı.....	5
2.1.2. Fiziksel Yaş.....	6
2.1.3. Kuşak Kavramı.....	6
2.2. Kuşak Sınıflandırılması.....	9
2.2.1. Sessiz Kuşak (1925-1945)	13
2.2.2. Baby Boomers Kuşak (1946-1964).....	14
2.2.3. X Kuşağı (1965-1980).....	16
2.2.4. Y Kuşağı (1981-1999).....	18
2.2.5. Z Kuşağı (1999- Sonrası).....	20
2.3. Kuşaklar Arasındaki Farklılıklar ve Benzerlikler	23
2.3.1. X, Y ve Z Kuşakları Arasındaki Farklılıklar.....	25
2.3.2. Kuşaklararası İletişim Tarzı	27
2.3.2. X, Y ve Z Kuşaklarının Aile Yapısı ve Değişimi	30
3. GIDA SOSYOLOJİSİ.....	33
3.1. Gıda Tanımı	33
3.2. Sosyal Eşitsizliklerin Gıda Üzerindeki Yansımaları.....	33
3.3. Sosyo-Ekonomik Durum ve Gıda Eşitsizliği	35
3.4. Gıda Erişimi ve Sağlık	36
3.5. Gıda Sosyolojisi, Beslenme ve Sürdürülebilirlik	38
3.6. Gıda Sosyolojisi Bağlamında Kavramsal Değerlendirme.....	40
3.6.1. George Ritzer'in "McDonalddlaşma" Kavramı.....	40
3.6.2. Bourdieu'nun "Habitus" Kavramı	40
3.6.3. Jean Baudrillard 'ın "Tüketim Toplumu" Kavramı	41
3.6.4. Thorstein Veblen'in Gösterişçi Tüketim Kavramı.....	42
3.6.5. Bourdieu'nun "Sosyal Sınıf ve Yeme Alışkanlıkları"	44
4. X, Y, Z KUŞAKLARININ BESLENME DEĞİŞİMLERİ.....	45
4.1. Beslenme Kavramı	45
4.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme	45
4.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları	46
4.4. Beslenme Alışkanlığı ve Önemi.....	47
4.5. X-Y-Z Kuşaklarının Beslenme Değişimleri	48

4.5.1. X Kuşığı Beslenmesi	48
4.5.2. Y Kuşığı Beslenmesi	49
4.5.3. Z Kuşığı Beslenmesi.....	51
5. UYGULAMAR.....	55
5.1. Araştırmanın Konusu, Temel Amacı ve Önemi.....	55
5.2. Araştırmanın Tasarımı	55
5.2.1. Nicel ve Nitel Veri Toplama Yöntemleri.....	56
5.2.2. Nicel ve Nitel Veri Analiz Yöntemleri	56
5.2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	59
5.2.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	60
5.2.5. Araştırma Verilerinin Toplanma Süreci	60
5.2.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	61
5.3. Araştırmanın Bulguları.....	61
5.3.1. Nicel Analiz Bulguları	61
5.3.2. Nicel Demografik Veri Analizi	62
5.4. Nicel Verilerin İstatistiksel Analizi.....	74
5.4.1. Faktör Analizi.....	77
5.4.2. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları	78
5.5. Nitel Analiz Bulguları	84
5.5.1. Nitel Verilerin Demografik Analizi	84
5.6. Mülakat Verilerinin Analizi	93
5.6.1. Düzenli Beslenme Üzerine.....	93
5.6.2. Tat Deneyimlerinde Kuşaklararası Farklılıklar.....	99
5.6.3. Fonksiyonel ve Diyet Ürünlerine Karşı Tutumlar.....	102
5.6.4. Sağlık Durumu ve Beslenme Alışkanlıkları.....	103
5.6.5. Duygusal Unsurların Beslenmedeki Önemi: Görsellik, Koku ve Tat....	104
5.6.6. Organik Ürünler Hakkındaki Görüşler.....	105
5.6.7. Fiyat ve Besin Seçimi:	107
5.6.8. Kuşakların Hazır Gıdalara Bakışı	110
5.6.9. Duygusal Yeme Davranışlarında Kuşak Farklılıkları	112
5.6.10. Kuşaklararası Çevre Bilinci	112
6.TARTIŞMA	115
7.SONUÇ.....	121
KAYNAKÇA	123
EKLER	129

KISALTMALAR

BB :	Baby boomer (bebek patlaması)
ERC :	European Research Council (Avrupa Araştırma Konseyi)
FSA :	Food Standards Agency (Yiyecek Standartlar Ajansı)
SPSS :	Statistical Package for the Social Sciences
TDK:	Türk Dil Kurumu
TÜİK :	Türkiye İstatistik Kurumu
NBES :	Ulusal İş Ahlakı Anketi
FAO:	Food and Agriculture Organization (Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü)
WFP:	World Food Programme (Dünya Gıda Programı)
AFA:	Açıklayıcı Faktör Analizi
OFA:	Onaylayıcı Faktör Analizi
KMO:	Kaiser-Meyer-Olkin Testi (Örneklem Uygunluğu Ölçütü)
VKI:	Vücut Kitle İndeksi

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1. Farklı Kaynaklarda Farklı Bilim İnsanlarına Göre Kuşak Sınıflandırmaları	12
Tablo 2.2. Çalışmada kullanılan kuşak ve yaş sınıflandırılması.....	12
Tablo 2.3. Sessiz Kuşağın Genel Özellikleri.....	14
Tablo 2.4. Baby Boomers Kuşağı Özellikleri.....	15
Tablo 4.1. X, Y, Z Kuşağı arasındaki beslenme farklılıkları.....	53
Tablo 5.1. Katılımcıların doğum yılı aralığı tablosu.....	62
Tablo 5.2. Katılımcıların cinsiyet dağılım tablosu.....	63
Tablo 5.3. Katılımcıların medeni durum dağılım tablosu.....	64
Tablo 5.4. Katılımcıların en uzun yaşadığı bölge.....	65
Tablo 5.5. Katılımcıların eğitim gördüğü ya da mezun olduğu MYO/Fakülte.....	66
Tablo 5.6. Katılımcıların eğitim gördüğü sınıf.....	67
Tablo 5.7. Katılımcıların öğrenim durumları.....	68
Tablo 5.8. Öğrencilerin çalışma durumu.....	69
Tablo 5.9. Katılımcıların aylık geliri.....	70
Tablo 5.10. Katılım cıların aile ile yaşama durumu.....	71
Tablo 5.11. Katılımcıların spor yapma durumu.....	72
Tablo 5.12. Katılımcıların boy-kilo indeksi.....	73
Tablo 5.13. Doğum yılı ve cinsiyet çapraz tablosu.....	75
Tablo 5.14. Doğum yılı ve medeni durum çapraz tablo analizi.....	76
Tablo 5.15. Doğum yılı ve çalışma durumu çapraz tablo analizi.....	77
Tablo 5.16. KMO ve Bartlett's Testi Değerleri.....	78

Tablo 5.17. Faktör yük değerleri.....	80
Tablo 5.18. Faktörlerin kendi içindeki güvenilirlik analizleri.....	82
Tablo 5.19. Ölçeklerin normallik analizi.....	83
Tablo 5.20. Besin seçim güdüsü ANOVA testi sonuçları.....	83
Tablo.5.21. Kruskal Wallis Testi test istatistikleri.....	83
Tablo 5.22. Demografik Veriler- X Kuşağının Mezun olduğu Bölüm.....	84
Tablo 5.23. Demografik Veriler- Y Kuşağının Mezun olduğu Bölüm.....	85
Tablo 5.24. Demografik Veriler- Z Kuşağının Mezun olduğu Bölüm.....	85
Tablo 5.25. Demografik Veriler- Cinsiyet	86
Tablo 5.26. Demografik Veriler- Eğitim Seviyesi.....	86
Tablo 5.27. Demografik Veriler- Gelir Durumu	86
Tablo 5.28. Demografik Veriler X Kuşağı Boy-Kilo- Vücut Kitle İndeksi...88	
Tablo 5.29. Demografik Veriler Y Kuşağı Boy-Kilo- Vücut Kitle İndeksi...89	
Tablo 5.30. Demografik Veriler Z Kuşağı Boy-Kilo- Vücut Kitle İndeksi...89	
Tablo 5.31. X Kuşağı Demografik Verilerin Tümü	90
Tablo 5.32. Y Kuşağı Demografik Verilerin Tümü	91
Tablo 5.33. Z Kuşağı Demografik Verilerin Tümü.....	92

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 5.1. Doğum yılı yüzde (%) dağılım grafiği.....	63
Şekil 5.2. Katılımcıların cinsiyete göre yüzdelik (%) dağılım grafiği.....	64
Şekil 5.3. Katılımcıların medeni durum yüzdelik (%) dağılım grafiği.....	64
Şekil 5.4. Katılımcıların en uzun yaşadığı bölge yüzde (%) dağılım grafiği.....	65
Şekil 5.5. Çalışma durumu yüzde (%) grafiği.....	66
Şekil 5.6. Katılımcıların eğitim gördüğü MYO/Fakülte yüzde (%) dağılım şekli.....	67
Şekil 5.7. Öğrencilerin eğitim sınıfı yüzde (%) grafiği.....	68
Şekil 5.8. Katılımcıların öğrenim durumu yüzde (%) grafiği.....	69
Şekil 5.9. Öğrencilerin çalışma durumu yüzde (%) grafiği.....	70
Şekil 5.10. Katılımcıların aylık gelir yüzde (%) grafiği.....	71
Şekil 5.11. Katılımcıların aile ile yaşama yüzde (%) grafiği.....	72
Şekil 5.12. Katılımcıların spor yapma yüzde (%) grafiği.....	73
Şekil 5.13. Katılımcıların boy-kilo indeksi yüzde (%) grafiği.....	74
Şekil 5.14. En uzun yaşanan bölge(%) grafiği.....	87
Şekil 5.15. Demografik veriler spor yapma durumu grafiği	87

ÖZET

GIDA SOSYOLOJİSİ BAĞLAMINDA X, Y, Z KUŞAKLARININ BESLENME DEĞİŞİMLERİ

ŞENGÜL, Melis

Yüksek Lisans, Sosyoloji

Tez yöneticisi: Dr. Öğr. Üyesi Suzan KANTARCI SAVAŞ

Haziran 2025

Gıda sosyolojisi, gıdanın toplumla olan ilişkisini tarihsel süreç içerisindeki yönelimleri çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alan bir disiplindir. Toplumsal dönüşüm, teknolojik gelişmeler, ekonomik yapı ve kültürel değerlerdeki farklılıklar, kuşaklar arasında beslenme pratiklerinde değişimlere yol açmaktadır. Bu çalışmada, X, Y ve Z kuşakları arasında beslenme seçim güdülerindeki değişimin nicel ve nitel araştırma yöntemleri ile gıda sosyolojisi bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma kapsamında, Kırklareli Üniversitesi hedef kitle olarak belirlenmiştir. Nicel araştırma için, toplam 141 katılımcıya anket çalışması yapılmıştır. Nitel araştırma için ise 10'ar kişilik toplam 30 katılımcıya yarı yapılandırılmış mülakat gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırmada tanımlayıcı istatistikler elde edilmiş olup parametrik ve parametrik olmayan hipotez testleri uygulanmıştır. Ayrıca açıklayıcı faktör analizi uygulanarak besin seçim güdüsü kavramı için alt faktörler oluşturulmuştur. Nicel araştırma sonuçları nitel araştırma ile desteklenmiştir. Sonuç olarak, elde edilen bulgular sosyolojik bağlamda incelendiğinde, kuşaklar arası farklılıkların sadece yaşa bağlı biyolojik değil, toplumsal ve kültürel olarak inşa edilmiş tercihler olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular, gıda politikaları, halk sağlığı stratejileri ve kuşaklara yönelik pazarlama uygulamaları açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Gıda Sosyolojisi, Kuşaklar, Beslenme Alışkanlıkları, Tüketim Kültürü
Gıda Politikaları

ABSTRACT

NUTRITIONAL TRANSFORMATIONS OF GENERATIONS X, Y, AND Z IN THE CONTEXT OF FOOD SOCIOLOGY

Şengül, Melis

Master's Degree, Sociology

Thesis Advisor: Dr. Suzan KANTARCI SAVAŞ

June 2025

Food sociology is a discipline that examines the relationship between food and society from a multi-dimensional perspective, taking into account the trends in the historical process. Social transformation, technological developments, economic structure and differences in cultural values leads to changes in nutrition practices between generations. This study aims to examine the change between nutrition selection motives between X, Y and Z generations in the context of food sociology by quantitative and qualitative research methods.

Kırklareli University was determined as the target audience. While a survey was conducted on a total of 141 participants for the qualitative research, semi-structured interviews were conducted with a total of 30 participants of 10 people each for quantitative research. Descriptive statistics were obtained. Then, parametric and non-parametric hypothesis tests were applied. In addition, sub-factors for the concept of food selection motive were handled by explanatory factor analysis. The quantitative research results were supported by qualitative research. As a result, it is seen that the differences between generations are not only biologically related to age, but also socially and culturally constructed preferences. The findings obtained offer important implications in terms of food policies, public health strategies and marketing practices for generations.

Keywords Food Sociology, Generations, Nutritional Habits, Consumption Culture, Food Policies.

1. GİRİŞ

İnsanın ihtiyaçlarının başında gelen beslenme, sadece biyolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam sürdürmenin, yaşam kalitesini yükseltmenin ve hastalıkları önlemenin temel yollarından bir tanesidir. Yemek, yalnızca beslenmek olarak düşünülmemelidir. Her kültürde nelerin yenmesi gerektiği, nelerin yenmemesi gerektiği katı kurallarla belirlenmiştir (Beşirli, 2021) İnsan vücudunun sağlıklı işleyebilmesi için enerji ve besinlere ihtiyaç duymaktadır. Bu besinler yeterli miktarda ve uygun zamanda alınması, fizyolojik sağlık ve psikolojik sağlık için kritik öneme sahiptir. Beslenme, bireylerin sağlıklı kalmalarını sağlamasının yanında “psikolojik, sosyal ve kültürel” süreçlerini etkileyen önemli ve karmaşık bir süreçtir (Türkiye Halk Sağlık Kurumu, 2015 aktaran Baysal, 2002). Bu bağlamda bakıldığında beslenme alışkanlıkları, bedenin ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz, bireylerin psikolojik ve duygusal durumları ile de ilişkilidir.

Beslenmenin biyolojik gereksiniminin yanı sıra, psikolojik anlamda da önemli bir boyutu vardır. Bu durum yalnızca günümüz için geçerli olan bir tartışma değildir. İbn-i Haldun’da beslenmenin, bireylerin bedenleri, ahlakı, karakteri üzerinde etkili olduğunu söylemektedir (Beşirli, 2021). Duygusal durumlara, bireylerin yemek yeme biçimlerini, alışkanlıklarını doğrudan etkileyebilir (Kazkondur,2020). Örneğin, stresli oldukları durumlarda bireyler normalde tükettiklerinden daha çok besin tükettiği görülmektedir. Heyecanlı veya depresif oldukları durumlarda ise besin tüketmeyebilirler. Bu tür psikolojik durumlar, bireylerin yeme alışkanlıklarını değiştiren önemli etken olarak kabul edilmektedir (Power, 2010 aktaran Öztürk ve Tekeli, 2021). Bu bağlamda, beslenme sadece vücudun ihtiyaçları değil aynı zamanda bireylerin ruh halleri ve çevresel faktörleriyle şekillenmektedir. Bu durum sadece bireyin kendisinden kaynaklanmamaktadır.

Değişen yenedünya ile birlikte insan yaşamının her alanında olduğu gibi beslenme alanında da değişiklikler görülmektedir. Farklılaşan yaşam koşulları, bireylerin yemek hazırlama, düzenli beslenme konusuna daha az zaman ayırmalarına sebep olmuş bu durumda düzensiz beslenmeyi ortaya çıkarmıştır. Son yıllarda bireylerin yoğun çalışma hayatları, şehirleşmeyle birlikte, insanların

dışarıda geçirdikleri zaman artış gösterirken yemek hazırlamaya ayırdıkları süre azalmıştır. Bu durumda sağlıklı, hızlı ve kolay erişim sağlanabilen dışarıdaki sağlıklı ürünlerin daha fazla tüketilmesine yol açmıştır (Capelli ve Cini, 2020 aktaran Öztürk ve Tekeli, 2021). Bu durum, bireylerin fiziksel sağlıklarının olumsuz etkilenmesiyle kalmadığı gibi geniş toplum sağlığını da büyük oranda etkilemiştir. Dünya çapında, genç nüfusunun arasında obezite, diyabet, hipertansiyon vb. hastalıkların hızlı artması, düzensiz ve sağlıklı beslenmenin doğrudan etkilediği bir sonuç olarak görülmektedir (Trichopoulou ve diğerleri, 2003 aktaran Öztürk ve Tekeli, 2021).

Değişen yenedünya içerisindeki kuşaklar arası alışkanlıklarda da önemli farklılıklar görülmektedir (Di Daniele, 2019). X kuşağı (1965-1979 arası doğanlar), Y kuşağı (1979-1999 arası doğanlar) Z kuşağı (2000 ve sonrası doğanlar) olarak adlandırılmaktadır (Tosun, 2022). Çeşitli yazarlara göre yapılan sınıflandırmalarda bir kuşağın hangi yılları kapsayacağına ilişkin fikir ayrılıkları bulunmaktadır (Reeves ve Oh 2008 aktaran Erden Ayhün, 2013). X kuşağı daha çok geleneksel yeme alışkanlıklarına sahip, daha az sosyal hayata sahip bir dönemden geçmiş olmalarıyla birlikte daha çok evde yemek yapmaya yönelik alışkanlıklar edinmiş bir kuşaktır. Bununla birlikte, iş hayatında daha fazla yer edinmeye başlayan X kuşağının da dışarıdan yemek yemeye yönelmeye başlamıştır (Kazkondu, 2020) Bu kuşağın yemek yeme alışkanlıkları ailevi ve kültürel geleneklerle şekillenirken, hızlı iş yaşamının getirdiği çalışma düzeni sayesinde dışarıdan yemek yeme eğilimlerini de arttırmıştır.

Y kuşağına bakıldığında ise, bu kuşak dijitalleşme devriminin ve küreleşmenin etkisinin önemli etkileriyle büyümüş bir nesildir. Teknolojik gelişmelerin ve internetin yayılmasıyla birlikte Y kuşağının hem sağlıklı beslenme alanında daha bilinçli hale gelmiş, hem de medyanın büyük etkisiyle birlikte beslenme alışkanlıklarında önemli değişiklikler meydana gelmiştir. Sağlıklı yaşam ve diyet konularında artan farkındalık, bu kuşağın yemek yeme alışkanlıklarını etkilemekle birlikte, yoğun iş hayatı ve eğitim hayatından kaynaklı zaman kısıtlamaları da sağlıklı yemek yeme alışkanlıklarının artmasına sebebiyet vermiştir. İnternetin yarattığı farkındalığın olmasının yanı sıra yoğun tempo bu farkındalıklarını günlük yaşamda kullanmalarına engel teşkil etmiştir (Trivedi ve diğerleri, 2016 aktaran Öztürk ve Tekeli, 2021).

Tamamen dijitalleşmenin içerisine doğan Z kuşağı, beslenme ile ilgili birçok bilgiye kısa sürede erişebilmekte ve sağlıklı beslenme trendlerini sosyal medya üzerinden yakından takip edebilmektedir (Erten, 2019). Ancak bu kuşak, sosyal medyanın getirmiş olduğu beden ve estetik imajıyla ilgili birçok etkiye de maruz kalmaktadır. Bu durum sağlıklı beslenmeyi getirmesinin yanı sıra bazen zayıf beden algısından kaynaklı aşırıya kaçan ve sağlıksız olan diyet alışkanlıklarının görülmesine neden olmaktadır. Z kuşağının yemek yeme alışkanlıkları genellikle hızlı ve pratik olan sağlıklı seçenekleri tercih etmeye çalışmaktadır fakat dijitalleşmenin getirdiği yoğun bilgi akışı, Z kuşağını sağlıklı beslenme kararlarını vermesini zorlaştırmaktadır.

Bu tez çalışmasında; Kırklareli Üniversitesi'ndeki X, Y ve Z kuşağı katılımcıların besin seçim güdü değişkeninin birbirlerinden farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın dayandığı temel kuram, kuşaklar arasındaki davranışsal ve tutumsal farklılıkların bulunduğu (Twenge ve Campbel, 2008 aktaran Öztürk ve Tekeli, 2021), tüketicilerin farklı yemek tercihleri olduğu ve bu tercihleri etkileyen farklı etkenler olduğudur (Steptoe ve diğerleri, 1995 aktaran Öztürk ve Tekeli, 2021). Farklı kuşakların beslenme alışkanlıklarının arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları inceleyen araştırmalarının olmasına rağmen X, Y ve Z kuşaklarının üniversitelerdeki değişimlerini inceleyen ve arasındaki farkları ortaya çıkaran yeterli ve güncel çalışmaların olmadığı dikkat çekmektedir. Daha çok bir kuşağın tüketimine odaklanılmış ya da iki kuşak arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Ancak üniversitede bulunan bireylerin (akademisyenler, idari personeller, öğrenciler) arasındaki kuşak farkı göz önüne alınmamıştır.

Bu tez çalışmasının amacı doğrultusunda; X, Y ve Z kuşağı arasındaki besin seçim değişimlerinin kuşaklara göre değişimleri hem nitel hem de nicel yöntemlerle incelenmiştir. Bu çalışmada Kırklareli Üniversitesi'nde bulunan X, Y ve Z kuşaklarına besin seçim gülerine yönelik anket ve mülakat çalışması gerçekleştirilerek incelenmiştir. Literatürde, Öztürk ve Tekeli (2021)'nin "*Tüketicilerin Besin Seçim Güdülleri: Y ve Z Kuşaklarının Karşılaştırılması*" isimli çalışmasında Y ve Z kuşaklarına yönelik araştırma yaptığı ancak X kuşağını da içeren bir çalışmaya rastlanmadığı görülmektedir. Bu çalışmada, X kuşağını da göz önünde bulundurarak katılımcıların demografik, beslenme ve besin seçim güdülerini etkileyen faktörleri ölçmeyi hedeflenmektedir. Anketin ve derinlemesine

mülakatın içeriği, etik kurallara uygun şekilde katılımcıların onayını alarak uygulanmıştır. Öztürk ve Tekeli'nin çalışmasında kullanmış olduğu anket ve derinlemesine mülakat formatı geliştirilerek Kırklareli Üniversitesi'ndeki bireylere besin seçim güdülerine ait güncel verileri elde edebilmek için temel teşkil etmektedir. Yapılan anket ve derinlemesine mülakat sonuçları bu kuşaklar arasındaki benzerlik ve farklılıkları anlayabilmek, akademik literatüre katkıda bulunabilmek için önem arz etmektedir. Bu bağlamda da sürekli bir değişim geçiren besin tüketimi için kuşaklar arası farklılıkların ve tercih nedenlerinin analiz edilmesi, hem üreticilerin sürdürülebilir ve yenilikçi ürünler geliştirmesine yardımcı olacak hem de tüketicilerin beslenme alışkanlıklarının zaman içinde nasıl evrildiğini görmelerine ışık tutacaktır. Böylece bu çalışma, farklı kuşakların besin tercihlerine yönelik eğilimlerini ortaya koyarak, sağlıklı ve çevresel açıdan duyarlı tüketim alışkanlıklarının teşvik edilmesine katkı sunacaktır. Bu değişimin tüketicilere pazarlanması için değişen dünyaya adapte olabilmelerini sağlayacak ve pazarlama stratejilerinde değişiklikler sağlamasına yardımcı olacaktır. Bununla birlikte yönelinen gıdaların hangi anlamda tercih edildiklerinin görülmesi gıda sektöründe de nelere dikkat edilmesi gerektiğini ortaya çıkaracak ve gıda sektörüne de katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Gıdanın özel sektördeki politikalarının belirlenmesi için bir referans oluşturması düşünülmektedir.

2. KUŞAKLAR

Kuşaklar, aynı dönem içinde doğmuş, benzer toplumsal, teknolojik ve ekonomik gelişmelerden etkilenmiş birey grupları olarak tanımlanmaktadır (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021). Her kuşak, yetiştiği dönemin koşullarına göre farklı değer yargıları, iletişim biçimleri ve teknolojiye uyum düzeyleri sergilemektedir. Bu farklılıklar, özellikle eğitim ortamlarında erişilebilirlik ve etkileşim açısından belirgin hale gelmektedir.

2.1. Kuşak Kavramını Oluşturan Etkenler

Kuşak kavramının tarihi aşaması yazılı kaynaklara göre incelendiğinde, bazı bilim dallarına göre Antik Yunan'a bazılarında göre ise Eski Mısır Uygarlığına kadar uzandığı görülmektedir (Joshi ve diğerleri, 2011 aktaran Adıgüzel ve diğerleri, 2014). Geçmişten günümüze kadar devam eden birçok olgunun değiştiği ve yeni kavramların, ortaya çıkmasına sebep olduğu görülmektedir. Bu değişimlerin hayatın farklı yerlerini de etkilediğini söylemek mümkündür. Özellikle sosyal, kültürel, politik, toplumsal ve teknolojik alanlardaki dönüşümleri meydana getirmiştir (Adıgüzel ve diğerleri, 2014).

2.1.1. Yaş Kavramı

Yaş olgusu, kuşak tanımının yapılması için önem arz etmektedir. Türk Dil Kurumuna (TDK) göre, yaş olgusu bireyin doğuştan beri geçen ve sene birimi ile ölçülen zaman olarak tanımlanmaktadır (<http://www.tdk.gov.tr>). Bireyin dünyaya geldiği yıl ve yakın etkileşimde bulunduğu zamanlar, bireyin bir işi yapmasını ya da yapmamasına neden olan önemli etkenler arasında yer almaktadır. Bu durum bazı kültürlerde büyüyen kişiler açısından önemli nedenler arasında yer almaktadır. Fakat bu durum kültürden kültüre farklılaşma göstermektedir. Kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yaş olarak ayrılmasıdır. Biyolojik yaş; "bireyin biyolojik sağlığı ile ilgili" olan bir durum olarak söylenilebilir. Psikolojik yaş: "bireyin, kronolojik bakımdan aynı yaştaki bireylerle uyum sağlama düzeyleri" olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin yaşları ve kendilerinden beklenen sorumlulukları yerine getirme durumuna ise sosyal yaş olarak belirtilmiştir

(Eryılmaz, 2011 aktaran Ok, 2019). Batı toplumlarında kronolojik yaş sırası önem arz etmektedir. Afrika gibi gelişmemiş toplumlarda önem arz etmemektedir (Adıgüzel ve diğerleri, 2014). Bu bağlamda bakıldığında yaş olgusu her toplum için geçerli değildir. Toplumların bilgi düzeyleri yaş olgusunun etkisi için önemli bir etkidir.

2.1.2. Fiziksel Yaş

Fiziksel yaş olarak adlandırılan terim TDK, "Cinsel olgunluğa girişin ortalama yaşına göre, bireyin erinliğe girişinde, takvim yaşı açısından gösterebileceği değişkenlik" olarak açıklanmaktadır (www.tdk.gov.tr). Fiziksel yaş bireylerin doğumlarından itibaren başlamaktadır. Doğum, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik olarak kronolojik bir sıra izlemektedir. Yetişkinliğe adım atan bireyler üremeye yardımcı olarak bu döngüyü tekrardan başlatır. Bireylerin yaş almasıyla birlikte biyolojik yaşlanma ortaya çıkar. Bu durum bireylerin yaşlılık belirtilerinin (kırıksıklık, saç beyazlaması, diş dökülmesi vb.) ortaya çıkması olarak tanımlanabilir (Pilcher, 1995 aktaran Toruntay, 2011). Bu durum bireylerin kontrolü dışında gerçekleşen ve sürekli devam eden evrensel boyut olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1967 aktaran Adıgüzel ve diğerleri, 2014). Fiziksel yaş, kuşakları belirlemede en önemli etkidir. Genellikle 20- 25 yıl içerisinde yeni kuşaklar meydana gelmektedir.

2.1.3. Kuşak Kavramı

Kuşak ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. TDK'ya göre "yaklaşık olarak aynı zaman dilimi içerisinde doğmuş ve benzer dönemin sorunlarını, kaderlerini paylaşan bireylerin oluşturduğu topluluk" şeklinde tanımlanmıştır (<http://www.tdk.gov.tr>). Kuşaklarla ilgili ilk çalışma Auguste Comte tarafından açıklanmıştır. Comte, 1830-1840 yılları arasında ele aldığı çalışmalarında, sosyal olarak ilerlemenin kuşakların dönemlerinde yaşadığı olaylardan kaynaklı kendinden sonraki kuşaklara aktarılmasıyla birlikte oluşacağını ifade etmiştir. Kuşaktan kuşağa aktarılan bu durum tarihsel süreçteki sosyal ilerlemenin göstergesidir (Ok, 2019). Günümüzde ise aktif olarak tartışma konusu olan kuşak gruplamaları, kuram ya da teori olarak Macar-Alman Sosyolog Karl Mannheim'in 1928 yılında yazmış olduğu "Das Problem Der Generationen" kitabında ilk olarak

ileri sürülmüştür (Taylor 2008 aktaran Şimşek ve Mete, 2022). Mannheim'e (1928) göre belirli bir toplumda ve belirli zaman dilimi içerisinde yer alan benzer yaşlara sahip bireylerin benzer duygular, düşünceler ve deneyimlere sahip olduklarını ifade etmiştir (Taylor, 2008 aktaran Demir, 2018). Ancak günümüzdeki kuşakları kapsayan sınıflandırmalar ve tartışmalar, ilk olarak "Inglehart (1977)" tarafından gerçekleştirilmiştir. Daha sonrasında da "Strauss ve Howe (1991)" tarafından yayınlanan kitaplarda popüler hale gelmeye başlamıştır (Lester ve diğerleri, 2012 aktaran Demir, 2018). Inglehart (1977) kitabında kuşaklararası farklılıkları ve değişimleri üzerinde durmuştur. Strauss ve Howe (1991) ise kuşaklarla ilgili düşüncelerini ortaya koymuşlardır (Demir, 2018). Strauss ve Howe (1991)'un düşüncelerine göre kuşaklar belirli ortak yaş sınırına sahip bireylerdir. Aynı tarihsel ve sosyal olaylardan etkilenmişlerdir. Ayrıca bu bireylerin kültürel değerleri, aile yaşamları, çalışma hayatları, tutum ve davranışları birbirine benzemektedir (Strauss ve Howe, 1991 aktaran Kazkondur, 2020).

- Strauss ve Howe kuşakları açıklamak için bazı kriterler kullanmaktadır (Toruntay, 2011 aktaran Kazkondur, 2020).
- Kuşağa mensup bireyler, tarihte ortak bir yaş noktası olması gerekmektedir. Bu bireyler hayatlarının aynı zamanını sürdürürlerken tarihi olaylar ve sosyal eğilimlerle karşılaşır.
- Kuşağa mensup bireyler, içerisinde yaşadıkları dönem, o anki çocukluk ya da yetişkinlik zamanlarına göre şekillenmektedir. Risk alma, kültür, değerler, çalışma yaşamı ve aile hayatı gibi tutumlar da içerisinde olmak üzere davranış ve ortak dini inançları paylaşma eğilimindedirler.
- Aynı yaş grubu bireyler ile paylaştıkları deneyimlerin farkındadırlar, aynı kuşağa mensup oldukları akranları ile bu bağda birlikte paylaşırlar (Toruntay, 2011 aktaran Kazkondur, 2020).

Kuşak kavramıyla ilgili literatürde değişik tanımlamalar mevcuttur. Bilimsel araştırma metodlarının ilk kez kullanan Mannheim'e (1923) göre ise kuşakların bir oluşum gösterebilmesi için bazı durumların meydana gelmesi gerektiğini söylemektedir. Bu unsurlar aşağıda ifade edilmiştir (Ok, 2019).

- Toplumsal gelişmeler aşamasında yeni üyelerin ortaya çıkması.
- Gelişme süreciyle birlikte eski üyelerin giderek azalması ve yok olması.
- Belirli zaman aralıklarıyla ortaya çıkan kuşaklara mensup üyelerin farklılık göstermesi.
- Kuşaktan kuşağa tarihsel süreçlerin aktarılması için belirli olayların ortaya çıkması.
- Kuşaklar arasındaki geçişin devamlı hale gelmesi.

Belirli zaman aralığı içerisinde doğan bireylerin kişilikleri, tavırları, hayata bakışları, yaşam biçimleri benzerlik gösterebilmektedir. Bu olgu da kuşak teorisiyle açıklanmaktadır. Kuşaklar bulundukları dönem sebebiyle kendilerine has değerler oluşturmaktadır. Kuşakların dönemsel olarak farklı özellikleri benimsemeleri diğer kuşaklardan ayrılmasına sebep olmaktadır (Chen, 2010 aktaran Ok, 2019).

Kuşak kavramının tanımı ortalama olarak yirmi beş-otuz yıllık yaş gruplarını oluşturan bireylerin kümesi olarak tanımlanmaktadır. Nesil, kuşak ve jenerasyon isimleriyle de toplum bilimleri sözlüğünde ifade edilmektedir. Türk Dil Kurumunun Felsefe Terimleri Sözlüğü, kuşak kavramını, birbirlerine yakın yıllarda doğmuş ve aynı çağın ekonomik, teknolojik, siyasi vb. koşullara sahip olan ve bundan dolayı benzer sıkıntıları ve benzer sorumluluklarla yükümlü olman bireyler topluluğu olarak tanımlanmaktadır (Adıgüzel ve diğerleri, 2014). TDK'ya göre tarih felsefesi ve kültür tarihinde “kuşak” yeni bir anlayışla ve yeni bir yaşam duygusunda, yeni biçimlerle birleşen, eski zamanda belirgin çizgilerle ayrışan bireyler topluluğu olarak ifade edilmektedir (www.tdkterim.gov.tr). Bu açıklamadan yola çıkılarak kuşak kavramı, aynı dönemde yaşayan ve ortak özelliklere sahip olan bireylerin oluşturdukları grup olarak da tanımlanabilmektedir. Alwin'den (2002) aktaran Adıgüzel ve diğerleri (2014), jenerasyonları yeniden tanımlayabilmek için birkaç tane soruyu açıklamanın gerekli olduğunu ifade etmektedir. Bu sorulardan birincisi (sosyologlar da “generation (jenerasyon)” terimini üç farklı duruma dikkat ederek kullanmaktadırlar), hepsi aynı zaman aralıklarında doğan bireyler için kullanılan terimi ifade etmektedir. İkinci durum, bunların hepsinin her bir aile içinde bir konumları vardır. Üçüncüsü ise bir grup insan kendi kendilerini tanımlaması ya da başkaları tarafından tanımlanması veya tarihi olarak sosyal gruba mensup olan bireylerin çoğunluğunu ifade etmektedir. Örnek olarak “hippiler”. Bu durumda

kuşak tanımını yaparken karışıklığı sebebiyet vermektedir. Bu sebeple hangi anlanma kullanıldığı önemlidir.

Kısacası bakıldığında kuşak kavramı; “benzer aralıklarda dünyaya gelen, olayları birlikte yaşayan, olaylar karşısında benzer tutum ve davranışlar gösteren insan topluluğu” olarak adlandırılmıştır (Keleş 2011 aktaran Ok, 2019).

Ok (2019) ’un aktardığı Tokgöz’e (2011) göre;

"Kuşak denildiğinde akla "biz" kavramı da gelir. Amerikalı şarkıcı Michael Jackson'ın ölümünden müteessirliğini ATV televizyonundaki bir söyleşide dile getiren bir adam "ölen, bizim kuşağımız" diyerek, bunu ifade etmiştir. Bir kuşağın tecrübe ve anıları, onun mensuplarına yatay bir düzlemde kimlik kazandırmakta, benzer dünya görüşleri yaratmaktadır. Dikey düzlemde dayanışma yapılarına bağlı olan "köken" kavramından daha fazla önem kazanmaktadır. Birbirlerine yabancı oldukları halde, aynı dönemde dünyaya gelen insanları "kuşak" yapan şey, tarihsel ve toplumsal durumlarına bağlı benzer müteessirlikleridir."

Kuşaklar arası etkileşimle “biz” olarak adlandırılan durumlarda yaşanan olaylarla değil yansımalarla gelişen bir süreç olarak değerlendirmek daha mümkündür. Bu bağlamda bu süreci geçiren gruplar ortak bir algıya sahip, benzer eğilimlerle bilişsel davranışlara sahip olmaktadırlar (Şimşek ve Mete, 2022). Bu durumda Tokgöz’ün belirttiği gibi biz kavramını ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında kuşak kavramıyla ilgili yapılan tanımlarda genellikle iki önemli unsur görülmektedir. “İlk olarak, bireylerin tarihsel süreçteki ortak konumları; ikinci olarak ise bu süreçte yaşanan olaylar ve edinilen deneyimler etrafında şekillenen kolektif ‘biz’ bilinci önem taşımaktadır (Yazıcıoğlu, 2020). Gençlik dönemini aynı tarihsel dönemde yaşayan bireylerin karşılaştığı ulusal ve uluslararası olaylar, ortak bir hafızanın oluşmasına zemin hazırlamakta; bu ortak hafıza ise bireylerin gelecekteki eğilim, tercih ve davranışlarını biçimlendirmektedir” (Özer ve diğerleri, 2013).

2.2. Kuşak Sınıflandırılması

Kuşak sınıflandırmasının temel yapısı, eğitim, iletişim ve tecrübe yoluyla kendisini çağdaşlaştıran bireylerin çevrelerindeki gerçekleşen olayların etkisinde kalarak tutumlarını ve davranış biçimlerinin şekillenmesini oluşturmaktadır.

Amerika’da son yıllarda farklı kuşak gruplarında çalışanlar için Etik Kaynak Merkezi'nin (Ethics Resource Center) Ulusal İş Ahlakı Anketi (NBES) ile 2011 senesinde bir araştırma raporu hazırlanmıştır. Rapora göre, yaş durumundan bakıldığında, kuşakların farklılıkları ve diğer nesillerle ilgili şikâyetleri yeni bir olgu değildir. Aynı zamanda bulunma ve iş yapma anlayışları üzerinde de etkiye sahiptirler (Adıgüzel ve diğerleri, 2014). Bu etki, kuşakların sınıflandırılmasındaki ihtiyacı gündeme getirmektedir. Farklı kuşakların bakış açıları ve çalışma düzenleri anlamlandırabilmek için ve düzenli bir kültürel yapının oluşturulabilmesi için bu sınıflandırmanın yapılması zorunlu hale gelmiştir. Kuşakların sadece doğum yılları baz alınarak sınıflandırma yapılması mümkün değildir. Aynı zamanda kuşakları oluşturan toplulukların düşünceleri, hisleri ve deneyimlerinin tanımlanması da onları sınıflandırmak için kullanılmaktadır (Zemke ve diğerleri, 2013 Adıgüzel ve diğerleri, 2014). Önemli olaylar, toplumsal eğilimler, örgüt kültürleriyle belirlenen çalışma tarzları kuşak farklılıklarından kaynaklandığı söylenebilir. Bu durumda her kuşak o işin doğruluğunu ve yanlışlığının ne olduğunu kendi bakış açısıyla geliştirir ve ona göre doğru ya da yanlışlarını oluşturur (ERC Raporu 2011 aktaran Adıgüzel ve diğerleri, 2014).

Her yirmi yılda bir yeni kuşak doğar ve kuşağın da ortak istekleri, ihtiyaçları, güdülleri oluşmaktadır. William Strauss ve Neil Howe (1991) "Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069" adlı kitabında kuşaklar olgusu ilk defa ele alınmıştır. Bu çalışmaya göre, kuşakların doğum yılı temel alınarak sınıflandırma yapılmıştır. İngiliz-Amerikan kültürünün sistemindeki kuşaklara ait bilgiler ve sonuçlar eşliğinde birbirini takip eden beş kuşaktan bahsedilebilir (Ok, 2019). Bu kuşaklar;

- Sessiz Kuşak (Silent Generation)
- Bebek Patlaması Kuşağı (Baby Boomers)
- X Kuşağı (Generation X)
- Y Kuşağı (Generation Y)
- Z Kuşağı (Generation Z)

Kuşak kavramının sınıflandırılması günümüz disiplinler arasında farklı çalışmalarda yer almaktadır. Yapılan araştırmalar neticesinde kuşakların sınıflandırılmasında kullanılan doğum yılları ve kuşakların oluşturduğu özellikler

toplumdan topluma farklılık göstermektedir (Ok, 2019). Farklı çalışmalarda yer alan sınıflandırmalar Tablo 2.1.'de gösterilmektedir.

Kuşak kavramı sınıflandırılması günümüzde disiplinler arası farklı çalışmalarda yer almaktadır. Yapılan araştırmalar neticesinde kuşakların sınıflandırılmasında kullanılan doğum yıl aralıklarının ve kuşakları oluşturan özelliklerinin toplumdan topluma farklı olduğu görülmektedir. Tablo 2.1'de görüldüğü üzere kuşakların isimlerinin ve sınıflandırılmasındaki farklılıklar bulunmaktadır. Kuşakların başlangıçlarında ve bitişlerinde 1-3 yıl arasında farklılık göstermektedir. Kuşaklar arasında ise 15- 20 yıllık zaman dilimlerinin olduğu görülmektedir (Ok, 2019). Farklı çalışmalarda yer alan sınıflandırmalar Aşağıdaki Tablo 2.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Farklı Kaynaklarda Farklı Bilim İnsanlarına Göre Kuşak Sınıflandırmaları

Yazarlar	Sessiz Kuşak	Bebek Patlaması Kuşağı	X Kuşağı	Y Kuşağı	Z Kuşağı	Alfa Kuşağı
Strauss ve Howe (1991)	1925-1942	1943-1960	1961-1981	1982-2003	-	-
Kyles (2005)	1900-1945	1946-1964	1965-1979	1980-1999	-	-
Hammill (2005)	1922-1945	1946-1964	1965-1980	1981-2000	-	-
Timmermann (2007)	1932-1945	1946-1964	1965-1976	1977-1994	-	-
McCrindle ve Wolfinger (2009)	1925-1945	1946-1964	1965-1979	1980-1994	1995-2009	2010 ve sonrası
Haeberle, Herzberg ve Hobbs (2009)	1930-1944	1945-1964	1965-1979	1980-1999	1999 sonrası	-
Fox (2011)	1925-1945	1946-1964	1965-1980	1981-1995	1996 ve sonrası	-
Kapoor ve Solomon (2011)	1925-1945	1946-1964	1965-1980	1980-1999	-	-
Keleş (2011)	1946-1964	1965-1979	1980-1999	2000-2021	-	-
Budac (2014)	-	1946-1964	1965-1979	1980-1999	1995 ve sonrası	-
Başgöze ve Bayar (2015)	1925-1945	1946-1964	1965-1979	1980-1999	2000 ve sonrası	-
Fidan (2016)	1925-1945	1956-1965	1965-1976	1977-1994	2003 sonrası	2010 sonrası
Danışman ve Gürbüz (2018)	1925-1946	1946-1965	1965-1983	1983-1998	1998-2012	2012 ve sonrası

Kaynakça: Reeves ve Oh 2008 aktaran Ok, 2011

Dünya üzerinde şu anda 5 kuşak görülmektedir. Her kuşağın birbirlerinden farklı çocukluk ve gençlik deneyimlerinin ve tecrübelerinin kuşağının değerlerini söyleyen Fox (2011)' tarafından özetlenmiştir. Dünyada şu anda var olan kuşaklar Tablo 2.2' de gösterilmektedir (Fox, 2011).

Tablo 2.2. Çalışmada kullanılan kuşak ve yaş sınıflandırılması (Fox, 2011)

Doğum Tarihi	Kuşak Adı	2025'teki Yaşı
1925 – 1945	Sessiz Kuşak ya da Gelenekçiler	99- 79
1946 – 1964	Baby Boomers	78-60
1965 – 1980	X Kuşağı	59-44
1981 – 1995	Y Kuşağı	43- 29
1996	Z Kuşağı ya da Dijital Nesil	<28

Kaynak: Fox (2010) çalışmasına dayanarak oluşturulmuştur

Kuşakların sınıflandırılması, literatürdeki hâkim olan genel kanıya uygun şekilde değerlendirilmiş olup, yukarıdaki tabloda yer alan Fox (2011)' un yaptığı sınıflandırmaya dayanmaktadır. Bu duruma göre 1925-1945 yılları arasında doğan bireyler, Sessiz Kuşak, 1946-1964 yılları arası doğan bireyler, Baby Boomers Kuşağı, 1965-1980 yılları arasında doğan bireyler, X Kuşağı, 1981-1995 yılları arasında doğan bireyler, Y kuşağı ve 1996 yılından sonra doğan bireyler ise Z kuşağı olarak adlandırılmaktadır (Mücevher ve Erdem, 2018).

2.2.1. Sessiz Kuşak (1925-1945)

Bu kuşak 1925-1945 yılları arasında doğan bireyleri kapsamaktadır. Savaş Kuşağı ya da gelenekselciler gibi isimlerle de bilinmektedir (Gündüz ve Pekçetaş, 2018). Bu isimlerden farklı olarak “Emektarlar”, “Uyumlu kuşak”, “Sadık kuşak”, “Bebek patlaması öncesi kuşağı”, “Olgun kuşak”, “Büyük/Harika Kuşak”, “Kurucular, Endüstri Kuşağı”, “Depresyon Kuşağı”, “Radyo kuşağı” ve “Yönetimsel Sorunlar Kuşağı” olarak da yer almaktadır (Srinivasan, 2012 aktaran Demir, 2018). Genellikle Savaş Kuşağı adıyla isimlendirilmesinin sebebi Büyük Buhran (1929-1939) ve II. Dünya Savaşı (1939-1945) döneminde yaşamış olduklarından kaynaklanmaktadır.

Savaş döneminin getirdiği zorluğu, yokluğu yaşamış olan bireylerden oluşmaktadır. 1940-45 yıllarında erkek bireylerin savaşa gitmesinden kaynaklı daha az bebek dünyaya gelmiş bu durumda nüfusun hızla düşmesine neden olmuştur. Bu dönemde yaşayan bireylere “Savaş Çocukları” şeklinde isimlendirilmişlerdir. Savaşın acılarını ve sıkıntıları yaşamış bu kuşak çoğunlukla yokluk görmüşlerdir (Gündüz ve Pekçetaş, 2018). Maddi ve manevi anlamda kayıp yaşadıklarından kaynaklı yaşamlarını korku ve endişe üzerine sürdürmüşlerdir. Sade bir yaşamı tercih etmelerinin yanı sıra aşırılıklardan uzak kanaatkâr ve aldıkları kararlarda dikkatli bir tutum sergilemişlerdir (Aydemir ve Dinç, 2015).

Sessiz kuşak, geniş aile yapılarının, komşuluk ilişkilerinin önemli olduğu bir dönem içerisinde yetişmiştir. Bu sebeple ailevi bağlar ve sosyal gruplarla kurdukları güçlü ilişkiler, bireylerin toplumsal yapılarında büyük bir yer tutmaktadır. Aynı durumda sadık, çok çalışkan ve otorite saygı duyan kişiler olarak tanınmaktadır (Mercan, 2016). Ayrıca Amerika tarihinin en erken yaşta ve en çok çocuk sahibi olan kuşağıdır. Erkekler ortalama 23, kadınlar ise ortalama 20

yaşlarında evlilik yapmışlardır. Bir sonraki kuşağın ebeveynleri olan bireyler ortalama 3.3 çocuğa sahip olmuşlardır (Strauss ve Howe, 1991, aktaran Kazkondur, 2020). Sessiz kuşağın genel özellikleri aşağıdaki Tablo 2.3.'te gösterilmektedir.

Tablo 2.3. Sessiz Kuşağın Genel Özellikleri

Değerler	Tutumlar	Yaşam Şekli	Kişilik
- Tasarruf etme - Karşılıklı sorumluluk - Vatanseverlik - Sadakat - Taahhüt - Ahlaki sorumluluğu - Yaşlılara saygı - Özveri	- Siyah ve beyaz - Doğru ve yanlış - Benim ilişkim yerine bizim ilişkimiz - Yetki makamları sorgulanmamalı - Ödeyecek paran yoksa bir şey satın alma - Her şey için ılımlılık	- Deneyim kazanırken zorluk ve sonraki yıllarda refah - Önce kaydet sonra satın al - Boomer çocuklarından sonra en büyük servet ağına sahip	- Güvensizlik değişikliği - Acılara katlanma - Mali olarak muhafazakâr - Hiyerarşik - Pragmatik - Kararlı - Dengeli

Kaynak: McCrindle, 2014 aktaran Kazkondur 2020

2.2.2. Baby Boomers Kuşak (1946-1964)

Baby Boomers Kuşağı, “Bebek Patlaması Kuşağı” olarak da isimlendirilmektedir (Güdücü ve Balcı, 2021). 1946-1964 yılları arasında doğan bireyler Baby Boomers kuşağını oluşturmaktadır. Bu kuşağa mensup bireyler en küçüğü 60 en büyüğü 78 yaşına olup İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra nüfus patlamasından sonra dünyaya gelmiştir. Dünyaya gelen bebek sayısı 1 milyarı bulduğundan dolayı “Baby Boomers” kuşağı olarak isimlendirilmiştir (Terlemezoğlu, 2023). Savaş sonrası refah devrimiyle büyüyen bu nesil, ekonomik canlanmaya şahit olmuş ve büyük bir büyüme süreci başlatmışlardır (Senbir, 2004 aktaran Ok 2019).

Aşağıdaki Tablo 2.4’te Baby Boomers Kuşağının temel özellikleri verilmektedir.

Tablo 2.4. Baby Boomers Kuşağı Özellikleri

Değerler	Tutumlar	Yaşam Şekli	Kişilik
• Aile odaklılık	• Otoriteye saygı, hiyerarşi anlayışı	• İstikrarlı bir yaşam tarzı, güven arayışı	• Geleneksel ve muhafazakâr kişilik özellikleri
• Çalışkanlık ve başarıya odaklanma	• Çalışma hayatında disiplin ve düzeni savunma	• Çalışmaya ve maddi başarıya odaklanma	• Sorumluluk sahibi, kararlı, güvenilir ve azimli
• Toplumsal sorumluluk ve sosyal hizmetlere önem verme	• Geleneksel değerlere ve normlara bağlılık	• Ev ve aile kurma, çocuk yetiştirme üzerine yoğunlaşma	• Duygusal olarak daha az dışa dönük, ancak yakın ilişkilerde sadık ve güvenilir
• Eğitimlerine, öğrenlerine değer verme	• Yeniliklere karşı temkinli olma, değişimden kaçınma	• Emeklilik için birikim yapma ve uzun vadeli planlar oluşturma	• Toplumsal değişimlere karşı dirençli, ancak bireysel özgürlüğe ve eşitliğe saygılı

Kaynak: Erden Ayhün'den derlenmiştir.

Savaş sonrasında meydana gelen bir kuşak olarak bilinseler de savaş içerisinde olan ebeveynler tarafından büyümüşlerdir. Bu sebepten aktarılan bilgiler ışığında güvenliklerine önem vermektedirler. Bu bağlamda da bu kuşağa mensup bireyler daha çok barış, ekonomik refah gibi değerlere daha çok bağlılık geliştirmişlerdir (Şalap, 2016). Bu kuşaktaki bireyler savaş sebebinden kaynaklı daha çok özgürlükçü ve iyimser bir yapıya sahiptirler.

Bu iyimser yapıyı çalışma yaşamlarında da görmek mümkündür. Bu kuşaktaki bireyler içsel kontrol mekanizmasına ve tatminkâr olabilme özelliklerine sahiptir (Tane, 2019). Bu kuşak savaştan çıktıkları ve bireysellikten çok toplumsal bütünü benimsediklerinden kaynaklı çok çalışmayı bir ideal olarak benimsemiştir. Bu durumda onları çok çalışmaya ve çok çalışırlarsa iyi bir yaşam standartlarına erişebileceğine inandırmıştır. Bu düşünce “şimdi çalış, ileride iyi standartlarda yaşarsın” stratejisini izlemelerine neden olmaktadır (Welter, 2004 aktaran Tane, 2019).

Bu standartlara ulaşmak içinde çok çalışma azim gerekli olduğunu bunun yanı sıra bu çalışmanın sadece maddiyat ile ödüllendirilmesi değil toplumsal bir statüye ve ailesine güven sağlaması ile ilişkilendirilmiştir (Mengi, 2009). Bu sebepten dolayı “çok çalışma” onların yaşam felsefesinde önemli bir yere sahiptir.

Bu çok çalışmanın altında uzun iş saatleri, iş yerine sadakat ise onların iş yerlerinde uzun zamanlar geçirmesine sebebiyet vermiştir. Amerika’da kazanılan toplam kişisel gelirin yarısı bu kuşak tarafından kazanıldığı düşünülmektedir (Kuyucu, 2017 aktaran Şahin, 2019).

Bu kuşak kendine önem vermekte daha sağlıklı bir yaşlılık beklentisi içerisinde olması da kozmetik sektörlerinin gelişmesine sebep olmuştur. Her ne kadar zenginleşmenin içerisinde olsalar da yokluk ve sıkıntıları unutmayan bir kuşaktır (Mengi, 2009 aktaran Şahin, 2019).

2.2.3. X Kuşağı (1965-1980)

X kuşağı, farklı kaynaklarda farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Kuşağın doğum yılları, 1961-1981 (Howe ve Strauss, 2000), 1965-1980 (Lancaster ve Stillman, 2002), 1965-1977 (Martin ve Tulgan, 2002), 1965-1980 (Oblinger ve Oblinger, 2005), 1965- 1975 (Tapscott, 1998), 1960-1980 (Zemke ve diğerleri, 2000) şeklinde görülmektedir. Genellikle 1965-1980 yılları arasında doğan bireyler X kuşağı olarak adlandırılmaktadır(Ok, 2019). 2024 yılı baz alındığında en genç üyesi 44, en yaşlı üyesi 59 yaşındadır. Baby Boomers kuşağını takip eden bu kuşak için farklı adlandırmalarda söz konusudur. “Baby Buster” olarak da isimlendirilen bu kuşağın genel olarak kullanılan diğer isimleri ise “twenty something” ve “F-you generation” bulunmaktadır (Roberts ve Manolis, 2000 aktaran Adıgüzel ve diğerleri, 2014). Bu kuşak benzer değer ve özelliklere sahip olan bireylerin, aynı sosyal, siyasi ve ekonomik olayları yaşamış grup olarak görülmektedir. X kuşağı zorlu şartlarla mücadele ettiği ve dünyanın belirsizlikleriyle mücadele etmek zorunda kaldığından kaynaklı “kayıp kuşak” olarak da bilinmektedir (Güdücü ve Balcı, 2021). Bu durumun temel sebebi farklı farklı ekonomik ve çeşitli sebeplerden kaynaklanmaktadır. Örneğin; devletlerin refah seviyelerinin artışından kaynaklı maliyelerini karşılayamaması, 1970’li yıllarda dünya üzerinde yaşanan petrol krizleri, şirketleri ve işletmeleri ekonomik olarak sıkıntıya düşüren liberal politikalarından kaynaklı bu belirsizliklere adaptasyon yaşaması sorunları kayıp kuşak olarak adlandırılmasında etken rol oynamıştır. Türkiye’ye bakıldığında en önemli etken rol oynayan durumlar sağ-sol çatışmaları olarak söylemek mümkündür (Ok, 2019). Bu kuşağın, Baby Boomers kuşağının rahat bir yaşam sürmelerinin bedelini ödemek zorunda kalan bir kuşak olduğunu söyleyebiliriz

(Tane, 2019). Bu durumda X kuşağının belirli özellikler üstlenmesine sebep olmuştur.

Bu kuşağın en önemli özelliği “gelecek kaygısı” olarak adlandırabiliriz. Bu kuşak, ekonomik krizin içerisinde büyüdükleri için sürekli çalışmaya, para kazanmaya ve kariyerlerine odaklanmıştır (Güdücü ve Balcı, 2021). Fakat bu çalışmanın içerisinde değişen dünya koşullarına adapte olmaya çalışmaları ve sürekli bir değişim içerisinde kendilerini bulmaları onları “çağa ayak uyduramamak” düşüncesine itmiş bu durumda kendilerini dışlanmış olarak hissetmelerine sebep olmuştur (Dias 2013 aktaran Adıgüzel ve diğerleri, 2014). Bu dışlanma düşüncesi kendilerini dünyada var edebilmek için bireyleri sorumluluk almaya ve iş hayatında kendilerini göstermeye ittiği söylenebilir. X kuşağına ait olan bireylerin çalışma hayatını erteleme davranışını en az gösteren bireyler oldukları bilinmektedir. Yaptıkları işin onaylanması ya da üst kademelere gelmeleri onlar için önem arz etmektedir (Tane, 2019). Bu durumda bireyler için sürekli değişen dünya düzeninde kendilerini göstermenin bir yoludur. Değişen bu dünya düzeninde de teknolojik anlamda büyük bir devrim niteliğini gösteren ilk kişisel bilgisayarların bu devirde satışa girmesi de bireylerin bilgi ve iletişimini hızlandırmış ve dönüştürmüştür (Yelkikalan ve diğerleri, 2010). Bu kuşağın çoğunlukla kişisel bilgisayarları iş konusunda kullanması ve kariyer hedeflerine ulaşmakta bir araç olarak görmesine sebebiyet vermiştir.

X kuşağının diğer önemli özelliği ise “latchkey kids” kavramı olarak bilinen iki ebeveyninde çalıştığı kuşak olarak adlandırılmasıdır (Families and Work Institute, 2002 aktaran Ok, 2019). Kadın ve erkeklerin aynı anda çalışma hayatında bulunmaları, kadın ve erkeklerdeki özgüveni eşitlemiş, açık fikirli bir iletişim süreci benimsemelerini sağlamıştır. Bu kuşak “sessiz kuşak” gibi resmiyetçi bir tavır takınmamıştır. Teknolojinin kullanımının da yaygınlaşmasıyla daha samimi daha açık iletişim şeklini benimsemiştir (Ok, 2019). Yaşanılan çatışmalardan kaynaklı otoriteye saygılı fakat gerginlikten uzak durdukları görülmektedir.

Ok (2019)’un da makalesinde yer verdiği Pew Araştırma Merkezi’nin raporunda kuşak temsilcilerine yönelttikleri; “Sizin kuşağınızı farklı kılan nelerdir?” sorusuna 173 tane X kuşağına mensup bireylerin vermiş oldukları cevapların ilk beş sıralaması aşağıdaki şekilde olmuştur (Pew Merkezi raporu 2010;Ok 2019);

- Teknoloji kullanımı (%12)
- İş ahlakı (%11)
- Muhafazakâr/ Geleneksel (%7)
- Diğer kuşaklara göre daha zeki olmak (%6)
- Saygılı olmak (%5)

Bu bağlamda bakıldığında yaşadıkları kuşağın genel özelliklerini iyileştirerek kendilerine adapte ettiklerini ve yaşadıkları dünya üzerinde “daha iyi” kavramını benimseyerek ilerlediklerini söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, X kuşağı, ekonomik, toplumsal zorluklarla belirlenen bir yaşama sahip olup, bu koşullar beslenme ve besin seçim alışkanlıklarını doğrudan doğruya etkilemiştir. Hem pratiklik hem sağlıklı hem ekonomik olarak küresel bilince sahip olmaları X kuşağının küresel bilince sahip olduğunun bir göstergesidir.

X kuşağı, ekonomik zorluklar, değişen iş dünyası ve hızlanan yaşam temposu gibi faktörlerinde etkisiyle hem iş düzenlerinde hem de beslenme tutumlarında pragmatik ve bilinçli bir anlayış benimsemişlerdir.

2.2.4. Y Kuşağı (1981-1999)

Lower’a göre Y kuşağının doğum yılları aralığı herhangi bir parametre ile sınırlandırılmamıştır. Kuşağın doğum yıllarıyla ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. 1982-2000 (Howe ve Strauss, 2000), 1981-1999 (Lancaster ve Stillman, 2002), 1978-2000 (Martin ve Tulgan, 2002), 1981-1995 (Oblinger ve Oblinger, 2005), 1976-2000 (Tapscott, 1998), 1980-1999 (Zemke ve diğerleri, 2000) şeklinde sınıflandırılmıştır (Ok, 2019). Literatürde çoğunlukla 1980-1995 yılları arasında doğdukları kabul edilen Y kuşağı 2024 yılında en yaşlısı 43, en genci 29 yaşındadır. Bakıldığında 1980-2001 yılları arasında doğan bireyler için farklı isimlendirilmelerde kullanılmaktadır. Millennials (Milenyum Kuşağı), Generation Next (Gelecek Kuşak), Digital Generation (Dijital Kuşak), Echo Boomers (Eko Patlaması) ve Nexters (Bir Sonrakiler) gibi farklı farklı isimlendirilmiştir (Adıgüzel ve diğerleri, 2014).

Y kuşağının en belirgin özelliklerinden biri dijital çağın içine doğmalarıdır (Tane, 2019). Y kuşağına mensup üyelerin üçte ikisi, beş yaşından önce bilgisayarla tanışmıştır. Arkadaşlarına, ailelerine, bilgiye ve eğlenceye her gün istedikleri an

ulaşabilen bu kişiler, küresel ekonomik krizden diğer kuşaklara göre daha kötü etkilenmesine rağmen iyimserliklerini korumuştur (Adıgüzel ve diğerleri, 2014). Ekonomik krizin yanı sıra Y kuşağının düşüncelerinin ve fikirlerinin oluşumunda farklı olaylarda görülmektedir. Bunlar; Körfez Savaşı, Irak Savaşı, dünya çağında terör saldırıları, doğal afetlerin büyüklüğü önemli etkenlerdir (Mücevher ve Erdem, 2018). Bu durumlar bireyleri etkilese de en önemli etken teknolojiadaki büyük icat olan cep telefonları olmuştur. Kuşağın bu teknolojik aletleri ve teknolojiyi son derecede iyi kullanmaktadır (Ok, 2019). Bu kuşağın döneminde diğer kuşaklara oranla teknolojiye daha bağımlı bir kuşak olarak söylemek mümkündür. Y kuşağını diğer kuşaklardan ayıran tek özellik teknoloji değildir.

Y kuşağı, otoriteden rahatsız olan bir kuşaktır. Yüksek özgüvenleri ve ekonomik krizin aile içerisine çok fazla yansımamasından kaynaklı rahat bir yaşam süren bir gruptur (p ve diğerleri 2020). Y kuşağının aile içerisindeki yaklaşımlarından ve internette her bilgiye ulaşmalarından kaynaklı sabırsız bir yapıya sahiptirler. Bu kuşak üreticiden ziyade tüketmeye daha çok yatkındırlar. Bu tüketim dijitalleşmenin en önemli olgusundan kaynaklanmaktadır. (Sırım, 2006 aktaran Tane, 2019). Üreticiden çok tüketmeye yatkın olsalar da çalışma hayatlarında Y kuşağına mensup bireyler iyi bir eğitim almış ve idealist bireylerdir. Eğitime önem veren bu kuşak üniversitelerin ve meslek okullarının fazlalaşmasında büyük bir etkindir. Diğer yıllara oranla niversite ve yüksek lisansta eğitim gören kişi sayısı artış göstermiştir (Ok, 2019). Diğer kuşaklara göre Y kuşağı ücretten ziyade, sosyal yardım, çalışma saatleri gibi konulara yönelmiştir (Tane, 2019) Bu durumun asıl nedeninin ekonomik krizden çok fazla etkilenmemelerinden kaynaklanmaktadır. Keleş (2011)'in yaptığı bir araştırmaya göre Y kuşağına mensup bireylerin esneklik beklentisinde oldukları, sıkı denetime tabi olmak istemedikleri bunun sebebinin kendilerine güvenilmediği algısını yarattığı ve bu sebepten kaynaklı da motivasyonlarının olumsuz etkilendiği görülmektedir. Onlar için motivasyon unsuru olarak üstlerinden geribildirimler almaları önemlidir (Ok, 2019). Motivasyonlarının kırılması ve iş yerinde yenileşmeye, manevi olarak iyileşmeye gidilmediği takdirde iş yerlerini değiştirebilmeye yatkın oldukları diğer kuşaklar gibi "iş yerine sadakat" konusunda farklılaşmaya gittiği açıkça görülmektedir (Dalalu,2013). Bu durumun asıl sebebi Y kuşağını adalet konusuna önem vermesidir. Haksızlığa boyun eğmeyen bir yapıya sahiptirler.

Ok (2019)'un da bahsettiği üzere PEW Araştırma Merkezi'nin Raporunda, kuşak temsilcilerine yönelttiği; "sizin kuşağınızı farklı kılan nelerdir?" sorusuna 527 tane Y Kuşağı üyesinin vermiş oldukları cevapların ilk beş sıralaması şu şekildedir; ((Pew Merkezi raporu 2010;Ok 2019)

- Teknoloji kullanımı (%24)
- Müzik / Pop kültürü (%11)
- Liberal/ Hoşgörülü (%7)
- Daha zeki olmak (%6)
- Kıyafetler (%5)

Bu bağlamda bakıldığında Y kuşağının verdiği cevaplarda özgüvenlerini, teknolojiye bağımlılıklarını ve tüketimini görmekteyiz. Diğer kuşaklara oranla kendilerine daha önem veren bu kuşak hem geçiş dönemi çocukları olarak adlandırılırken, değişimin öncüsü olarak da söylenebilir. Değişimlerini etkileyen dijitalleşme Y kuşağının en büyük dönüştürücüsüdür. Fakat bu dijitalleşme Y kuşağını çoğunlukla olumlu etkilemiş olmakla birlikte eğitimlerinde büyük bir rol oynamıştır (Dölekoğlu ve Çelik, 2018). Eğlenceye her an ulaşabilmeleri onları sadece eğlenceye yönlendirmemiş olmakla birlikte eğitimlerine, çalışma yaşamlarına, aileye önemlerini azaltmamıştır. Y kuşağı bu dengeyi kurmayı kendi içerisinde başarmıştır.

2.2.5. Z Kuşağı (1999- Sonrası)

Literatürdeki kuşak sınıflandırmalarının en sonu kuşağı olarak Z kuşağı yer almaktadır. Genellikle doğum yılının 1996 yılı kabul edilmesinin yanı sıra 2000 yılı da yaygın olarak kullanılmaktadır (McCrindle Research, 2006 aktaran Ok 2019). Bu kuşağın adlandırılmasında da farklılıklar görülmektedir. “dijital yerliler”, “medya kuşağı”, “com kuşağı”, “net kuşağı” gibi isimlerle anılan Z Kuşağı, 1996 ve sonrasında doğanları kapsayan ve geleceği simgeleyen bir kuşaktır (Atabay ve diğerleri, 2011 aktaran Mücevher ve Erdem, 2018). Bu kuşağa mensup bireyler “Kuşak I”, “İnternet Kuşağı”, “Instant Online (her daim online)”, “Next Generation” ya da “iGen” isimleri de verilmektedir (Akdemir ve diğerleri, 2013 aktaran Mücevher ve Erdem, 2018). Bu kuşak aynı anda birçok iş (multitasking) yapabildiğinden dolayı birçok kaynakta araştırmacılara göre M Kuşağı olarak da adlandırılmaktadır (Toruntay, 2011 aktaran Mücevher ve Erdem, 2018)

Çoğunlukla “İnternet Kuşağı” olarak da isimlendirilen bu kuşak, yeni teknolojik imkânlarla iletişim sağladıkları için hep bir arada bulunmaktadır. Bu kuşak kendinden önceki kuşaktan farklı olarak “network” gençleri olarak bilinmekte ve uzaktan ilişki kurabildiklerinden kaynaklı yalnız yaşadıkları ya da yaşayabileceklerini savunmaktadır. (Mengi 2009 aktaran Adıgüzel ve diğerleri, 2014). Z kuşağına mensup bireyler Global System for Mobile Communications (GSM) tabanlı bir kuşaktır. Bu kuşağın cep telefonsuz ve bilgisayarsız bir anıları yoktur. Bundan kaynaklı internet ve sosyal medya bu kuşağın günlük düzeni içinde önemli bir konuma sahiptir. Z kuşağı gelişmiş teknoloji sayesinde kendinden önceki nesillerin ulaşamadığı bilgilere kolaylıkla ulaşma imkânına sahiptirler (Terlemezoğlu, 2023). Bu durumda Z kuşağını öbür kuşaklardan farklı kılmaktadır. Çünkü sadece bilgiye değil, birbirlerinden fiziksel olarak uzak olan kişilerle kısa sürede iletişime geçebilmektedirler. Bu durumdan kaynaklı fiziksel yakınlık önemli olmamakla birlikte kısa sürede iletişim kurmaları da fiziksel olarak yalnız yaşamaya eğimli olacaklarının bir göstergesi olarak söylenebilmektedir. Onlar için X ya da Y kuşağı gibi fiziksel yakınlık değil anlık cevap almak daha önemli bir yer tutmaktadır bu sebeple de cep telefonlarından uzak bir yaşamı düşünememektedirler.

Z kuşağı, teknolojinin sunmuş olduğu imkânlarla hızlı şekilde adapte olan ve bu imkânları dinamik bir şekilde kullanan, günlük hayatlarını daha verimli hale getiren bir nesil olarak dikkat çekmektedir. Motor becerilerinin en gelişmiş olan kuşağı olarak adlandırılrsa da bu hızda değişen ve dijitalleşen yaşamda, dikkat dağınıklığı ve odaklanma sorunları gibi dezavantajlarla karşılaşabilmektedir. Bu noktada, z kuşağının hızlı bir şekilde uyum sağlama yetenekleri, bireylerin yeni teknolojilere kolaylıkla uyum sağlasa da, aynı hızda dikkatlerinin dağılmasına da sebebiyet vermektedir (Terlemezoğlu, 2023). Bununla birlikte, Z kuşağına mensup bireyler, yaşadıkları sosyal çevreyi ve toplumdaki rollerini ileriye taşımak adına potansiyele sahiptir (Güdücü ve Balcı, 2021).

Çalışma yaşamında teknolojik imkânları kullanacaklarından kaynaklı diğer kuşaklara kıyasla daha az sorunlarla karşı karşıya kalacağını ileriye sürmektedir (Mengi, 2009). Bu kuşak, aynı anda farklı işlerle ilgilenmesinden kaynaklı diğer kuşaklara oranla daha hızlı adaptasyon yeteneklerinden dolayı çeşitli görevleri ve sorumlulukları aynı an da yerine getirebilmektedir. Teknolojinin sunmuş olduğu

imkânlarla bilgiye kolaylıkla erişilebilmesi, Z kuşağının çalışma yaşamında daha verimli olmasına fırsat tanırken, iletişim araçlarını etkin bir şekilde kullanarak organizasyonel yapıları değiştirme gücüne sahiptir. Z kuşağının hiyerarşiye mesafeli duruşu, onların daha çok yatay ve işbirlikçi çalışma kültürü oluşturma düşüncesinde olduğunu göstermektedir. Çalıştıkları ortamlarda iletişimin açık ve şeffaf olmasını sağlamak, iş yerlerinde motive edici bir atmosfer yaratacaktır. (Mesutoğlu, 2013 aktaran Ok, 2019)

Bununla birlikte, Z kuşağının sadakat konusunda diğer kuşaklardan daha farklı bir tutum sergilemesi beklenmektedir. Z kuşağı, çalıştıkları markalara ve işyerlerine karşı diğer kuşaklara oranla daha az sadık olma eğilimindedir. Bu durumda olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu kuşak kriz dönemlerinde diğer kuşaklara göre daha fazla zorluk yaşama eğilimindedir çünkü çoğunlukla azimli ve hırslı değillerdir, bu durumda onları zorlayıcı koşullarda daha çabuk vazgeçen bir topluluk haline getirebilir (İzmirlioğlu, 2008 aktaran Ok, 2019). Ayrıca bu kuşağın kişisel çıkarları ve bireysel hedeflerinin ön plana çıkardığı, bu sebepten kaynaklı iş ilişkilerini kişiselleştirmek istediği ve bunun sonucunda ekonomik eşitsizliğin artabileceği belirtilmektedir (Montana ve Petit, 2008 aktaran Ok, 2019). Ayrıca, Z kuşağının küreselleşen dünyada farklı kültürlerle karşılaşmış olması, onların ön yargılarından kurtulmalarına ve açık fikirli bireyler olmalarına yardımcı olmaktadır. İnternet ve sosyal medyanın etkisi ile bu kuşak, değişik kültürleri yakından tanıyabilmekte ve bu durum da onların küresel perspektiflerini genişletmektedir (Sarioğlu ve Özgen, 2018).

Bu küreselleşme ile birlikte Z kuşağında görülen İnternet alışverişi ve çevrimiçi ürünlerin çeşitliliği konusunda bilinçlerinin artması, bu kuşağın yalnızca kendilerini değil, aile üyelerini de etkilemesine sebebiyet vermektedir. Kendilerine ait gelirlerinin olmamasına rağmen Z kuşağı, tüketim davranışlarında önemli bir role sahiptir (Torlak, 2016 aktaran Terlemezoğlu, 2023). Z kuşağı, yaşamları boyunca çabuk bilgi edinmiş olmakla birlikte gelişen teknolojiye kolaylıkla adapte olan bir kuşaktır. Bu durumda Z kuşağı, içinde yaşadıkları toplumu geleceğe taşıyacak olan bir köprü olarak tanımlanmaktadır (Güdücü ve Balcı, 2021).

2.3. Kuşaklar Arasındaki Farklılıklar ve Benzerlikler

Kuşak kavramı, toplumsal yaşamın sürekliliği içerisinde varlığını sürdüren dinamik bir olgudur. Hangi kuşağa mensup olunursa olunsun, her yeni nesil kendisinden önceki kuşaklardan farklı değerlerle şekillenmektedir. Bu durum, kuşaklar arasında zaman zaman algısal ve değer temelli uyumsuzlıklara neden olmakta; bu da nesiller arası “çarpıklık” hissinin sürekli biçimde hissedilmesine yol açmaktadır. Her ne kadar bireyler yaşam döngüsünün öngörülebilirliğine inanarak geleceği daha yönetilebilir kılmak istese de, kuşaklar arası farklılıklar bu öngörülebilirliği sınırlamakta ve yaşamın değişken doğasını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, kuşakları ve onların sahip olduğu farklı değer, tutum ve beklentileri anlamak; hem toplumsal uyumun sağlanması hem de kuşaklar arası iletişimin güçlendirilmesi açısından son derece önemlidir (Durmaz ve Okumuş, 2021)

Tablo 2.5. Kuşaklar Arasındaki Farklılıklar (Kozkonu,2020)

Kuşaklar	Tanımlayan Sıfatlar	Genel Özellikleri	Karakteristik Özellikleri	Tüketim Olgusu
Sessiz Kuşak	• Uyumlu •Çekirdek aile	• Yeryüzüne gelmiş en küçük kuşak, •Geniş ailelere sahiptirler. Sosyal gruplar ve komşuluk ilişkileri önem verir, •Tedbirli davranırlar, risk alma eğilimleri yoktur,	•Otoriteye saygı ve bağlılık, •Disiplinli ve itaatkâr •Resmiyet ve vatanseverlik, •Kurallara uyum.	•İhtiyaç çerçevesinde alışveriş, •Sakla samanı gelir zamanı anlayışı,
Baby Boomer Kuşağı	•Kuralcı •İlgili aile	•Toplumu yeniden biçimlendiren kuşak, •Çalışkan, idealist, kanaatkâr, sadık, kararlarında uyumlu, •Uzun saatler çalışan, uzun dönem istihdam, •Teknolojiye uzak, •Felsefeleri çalışmak için yaşamaktır.	•Otoriteye şüpheyile yaklaşma, •Kuralcı, •Katılım ve müdahale, •Rasyonellik, •Bencillik (Ben Nesli) •Hırslı olma.	•Tüketim gerekli olduğunda yapılmalı, •Kalıcı harcamalar (ev, araba vb.) •Çocuklara harcama yapma ön planda.
X Kuşağı	• Rekabetçi • Çalışan aile	•Topluma duyarlı, otoriteye saygılı, sadakat duyguları değişken, •İş motivasyonları yüksek, aynı işte uzun yıllar çalışabilir, ödüllendirme ve terfi bekler, •Mal mülk edinme kaygısı var, •Kendi sorunlarını kendi çözer, •Felsefeleri yaşamak için çalışmaktır	•Otoriteye şüpheyile yaklaşma, •Resmi olmama, •Duygusal ve rasyonelliğin dengesi, •Değişime açık olma •Farklılıklara karşı hoşgörü, •Yaratıcı yetenek sahibi olma, •Bağımsızlık.	•Reklamlara ve tüketime karşı tedbirli, •Tüketime şüpheli yaklaşım, •Mümkünse yapılmamalı.
Y Kuşağı	• Yaratıcı •Birleşmiş aile	•Sadakat duygusu az, otoriteyi zor kabullenir, bağımsızlığına düşkün, •Bireyci fakat iyimser •Hedefleri nettir. Beklentileri yüksek, •Aynı anda birden fazla iş ile ilgilenebilir, •Hırslı ve kendi düşüncelerine önem verir, özgüveni yüksek, •Statüye önem verir	•Otoriteye güvensizlik, •Sorgulayıcı, •Sosyal bilinç, •Sonuç odaklılık, •Dijital yatkınlık, •Fark yaratma, •Küresel bakış açısı, •Sorumluluk alma isteği, •Sabırsızlık.	•İlk konu ailenin parasını harca Ürün ve hizmetlerin uzun ömürlü tüketicisi olma eğilimi, •Prestij kazandıracak tüketimler tercih edilmeli.
Z kuşağı	•Derin duygusal •Yüksek ilgili her isteği yerine getiren helikopter aile	•Teknoloji ile doğan, •İşbirlikçi, yaratıcı, bilgisayarı kitaba, metni konuşmaya tercih eden, •Dışarıda fazla zaman geçirmeyen, •Yalnız yaşam	•Yaratıcı, •Teknolojik bağımlılık, •Küresel dünya vatandaşlığı, •Sürekli bağlı olma (connected)	•Yeni teknoloji doğrultusunda tüketim, •Tüketimde aileyi yönlendirebilir konumda.

Kaynak: Robbins ve Judge, 2013:148; Öz, 2015:14-17; Berkup, 2015:115; Zemke ve diğerleri, 2000: 94-98; Kuyucu, 2014:58; Aka, 2017: 59. Aktaran Kazkondu 2020

2.3.1. X, Y ve Z Kuşakları Arasındaki Farklılıklar

Kuşaklar ile yaşadıkları toplumun kültürel özellikleri arasında bir ilişki bulunmaktadır. Her kuşak, mensup olduğu toplumdan etkilenmekte ve kendi tutum, davranışlarıyla toplumu etkileyerek değiştirmektedir. Bu değişimde kuşaklar arasında farklılık bulunmasına sebep olmaktadır (Aktaş ve Çiçek, 2019). Kuşaklar arasında sosyal yapı, teknoloji, çalışma hayatı, aile yaşamı, gıda gibi toplumu etkileyen birçok konuda farklılıklar bulunmaktadır. İlk olarak her alanda etkisi önemli derecede görülen kuşaklararası teknoloji farklılıkları incelenecektir çünkü teknolojinin aile, sosyal yapı, aile vb. konularda etkileri önemli derecede görülmektedir (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021).

Teknoloji yönünden kuşaklararası farklılık; Kuşaklararası teknolojiyi incelediğimizde X kuşağı, teknolojiyi ilk olarak iş hayatlarında ve günlük hayatlarında kullanmaya başladıkları dönemde yetişmiştir. X kuşağı, dijital teknolojilere adapte olmakta biraz daha yavaş olsalar da, teknolojiye karşı işlevsel ihtiyaç duyduğunu hissetmişlerdir. Bu kuşağın teknoloji ile etkileşimi çoğunlukla hedefe yönelik, pratik ve işlevsel bir şekilde olmuştur. Akdemir ve arkadaşlarının (2013) söylediği gibi, X kuşağı bilgisayar ve interneti işlerini yürütmek ve iletişim kurmak için kullanmış, sosyal medya ve interneti eğlence ya da sosyal etkileşim için kullanmamışlardır. X kuşağı, teknolojiyi günlük yaşamını, işlerini kolaylaştırmaya yönelik olmuştur. Bu kuşak, interneti sosyal medya kullanımından ziyade bilgi arayışı, e-posta gönderme gibi profesyonel amaçlarla kullanmıştır. Yeşil ve Fidan (2017) tarafından yapılan araştırmalarda bu kuşak, interneti iş hayatlarında kolay ve hızlı bilgiye ulaşmak için kullanmaktadırlar (Yeşil ve Fidan,2007). Bu durum Tablo 2.5'te görülmektedir.

Y kuşağına baktığımızda dijital teknolojinin hızlı gelişim gösterdiği ve yaygınlaşmaya başladığı dönemde büyümüştür. Y kuşağının teknoloji ile ilişkisi daha yoğun ve sosyal medyayla bağ kurarak şekillenmiştir. Y kuşağının internete bağımlılığı artmış ve teknolojiyi etken bir şekilde kullanmaya başlamışlardır. Y kuşağı dünyada devamlı bir etkileşim halindedir. Dijital dünya bu kuşağın bir yaşam tarzı haline gelmiştir (Akdemir ve diğerleri, 2013). Y kuşağının en çok kullandığı teknolojik ürün cep telefonu en çok kullandığı platformlar ise internet ve

sosyal medyadır. Bu kuşağa göre cep telefonu sadece iletişim aracı değildir. Onlara göre eğlenebildikleri ve sosyal etkileşim kurdukları bir platformdur. Kuyucu (2017) yaptığı araştırmaya göre, Y kuşağının interneti sosyalleşme ve kişisel içeriklere erişim için kullandığı belirtilmiştir. Bu kuşağın interneti bilgi arayışından ziyade oyun, video izleme, sosyal medya takibi gibi kullandıkları görülmüştür. Bu durumda geleneksel medyanın zayıflamasına, dijital medyanın yükselişe geçmesine sebebiyet vermiştir.

Y kuşağı, teknolojiyi etkin şekilde kullanarak dijitalleşmiş hayat biçimlerine kolayca adapte olmaktadır (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021). Z kuşağı, dijital dünyada hayata gelmiş ve teknolojiyi hayatlarının her noktasında kullanmayı öğrenmiş ilk kuşaktır. Z kuşağının teknolojiyi kullanma yönü, çok daha dinamik bir yapıya sahiptir. Teknoloji Z kuşağı için bir yaşam tarzı haline dönüşmüştür. Z kuşağı, interneti her zaman, her yerde ve sürekli olarak kullanmaktadır. Dijital medyanın sunduğu her şeyi aktif bir şekilde kullanmaktadır. Bu kuşak, “bilgisayar oyunları, sosyal medya, video izleme, müzik dinleme” gibi içerikleri aynı anda takip edebilmektedir.

Yapılan araştırmalara göre, bu kuşağın internet kullanım süresi sürekli artmaktadır. Bu kuşak, interneti iletişim aracı olarak değil, eğlence, sosyalleşme ve bilgi edinme amacıyla da kullanmaktadır. Z kuşağı, dijital dünyanın her alanında etkileşimdedirler. Geleneksel medya araçlarından ziyade dijital platformları tercih etmektedir (Yeşil ve Fidan, 2017 aktaran Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021). Z kuşağı, dijitalleşmenin getirisiyle birlikte internet üzerinden içerik üretme, paylaşma ve bu üretimlerinin karşılığında para kazanma konusunda oldukça etkili kullanılmaktadırlar. Bu bağlamda Z kuşağı interneti her alanda oldukça etkili kullanmaktadır.

Dijitalleşme kendini sadece sosyal ağ anlamında değil diğer birçok alanda da önemli bir yere sahiptir. Bu önemli noktalardan bir tanesi eğitim alanında görülmektedir. Z kuşağında bu eğitim dijitalleşmesini açıkça görmekteyiz. Z kuşağına mensup bireyler, özgür kişilikleri, ön yargıdan uzak düşünceleri, sınırsız hayal güçleri, akılcı yaklaşımları ile dönemin gerektirdiği donanımda profile sahip olmaktadır (Yılmaz ve Aktürk, 2017). Z kuşağı, eğitimde teknolojiyi etkin bir şekilde kullanma potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte dijital dünyada büyümelerinden dolayı online eğitim ve çevrimiçi öğrenme materyallerine

yönelimleri de oldukça fazladır. X ve Y kuşaklarına baktığımızda online eğitime bakış açıları farklılık göstermektedir. Etlican'ın (2012) yaptığı araştırmaya bakıldığında X kuşağına mensup bireyler yükseköğretim kurumlarında internet altyapılı öğretime geçilmesine çoğunlukla olumsuz değerlendirmekte olup onlar için klasik öğrenmenin daha verimli olduğunu savunmaktadırlar. Y kuşağına baktığımızda online eğitimlere daha pozitif bakmakla birlikte dijital materyalleri de kullanmaya dikkat etmişlerdir. Kuşakların arasındaki farklılık, teknolojinin eğitimin parçası olarak kabul edilme durumlarında kendini göstermektedir (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021).

Z kuşağı, teknolojiyi yaşamlarının her alanına uygulamış ve dijital dünyada yetişmiştir. Bu kuşak interneti bilgide de etkin bir şekilde kuşanmıştır. Bilgiye ulaşım biçiminde de görmek mümkündür. Aynı anda birden fazla dijital platformda içerik üretebilir ve farklı alanlarda bilgi edinebilmek için çevrimiçi araçları kullanabilirler. Ancak Z kuşağı ile aralarındaki fark söylenmek gerekirse Z kuşağı bilgiden ziyade sosyalleşmek için medyayı kullanmaktadır. Linnes ve Metcalf'in (2017) araştırması incelendiğinde, Z kuşağının üniversitedeki dersleri için elektronik kitapları diğer kuşaklara göre daha az tercih ettiği görülmektedir. Z kuşağının %32,8'i e kitapları tercih etmektedir. Diğer kuşaklarda bu oran ise %55,9 olarak belirlenmiştir. Bu sonuca göre de dijital dünyada geçirilen zaman daha çok eğlenceye yöneliktir. Bununla birlikte dijitalleşen eğitim süreçlerinde Z kuşağına mensup bireyler, dijital içeriklerin hızla erişilebilirliği, görsel unsurların ön planda olması ya da yapay zekâ gibi kolaylıkla bilgiye edinebilmesi gibi özelliklere dikkat etmektedir. Z kuşağının eğitimlerde bu unsurlara dikkat etmesi dijitalleşmenin eğitim alanında daha da hızlanmasına sebebiyet verecektir. Eğitim platformları da arz talep dengesine bakılarak yeniden şekillenmesini sağlayacaktır. Teknoloji eğitimde sadece bilginin karşı tarafa aktarılması değil, aynı zamanda öğrencilerin aktif şekilde katılımını sağlayan (online) bir araç haline gelmiştir. Bu sebepten de dijital eğitimin değişmesinde rol oynamış ve oynamaya devam edecektir.

2.3.2. Kuşaklararası İletişim Tarzı

X kuşağı, planlı ve sistemli bir iletişim kurmayı tercih etmektedir. Zamanlamaya önem verir, not alma ve yazılı iletişimi tercih eder (İnce, 2018 aktaran Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021). X kuşağına mensup bireyler için yazılı

iletişim, profesyonel ortamlarda da yaygın olarak kullanılan iletişim aracıdır. Y kuşağına baktığımızda teknolojinin hızla gelişmesinden kaynaklı çevrimiçi ve sosyal medya platformlarında oldukça isteklilerdir. Bu kuşağın bireyleri hızlı, kısa ve pratik mesajlarla verimli olmayı tercih ederler (Yeşil ve Fidan 2017 aktaran Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021). Ancak bu durumdan kaynaklı X kuşağı ile arasında iletişim kopukluklarının olmasına yol açmaktadır.

Z kuşağına mensup bireylerin iletişim tarzına baktığımızda bu kuşak dijitalleşmenin içinde doğmuş ve büyümüşür. Y kuşağının hızlı ve pratik mesajlarının daha ötesine geçmiştir. Bu kuşaktakiler, sosyal medya ve anlık mesajlaşma ile görsel ve hızlı iletişim kurmaktadır. Bununla birlikte duygularını ifade etmek için yazılı mesajdan ziyade emoji ve görsel öğeleri daha çok kullanmaktadır (Jenkins, 2020 aktaran Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021). Bu bağlamda bakıldığında kuşaklar teknolojiyi iletişim tarzında kullanırken içeriğı ve kullanılış tarzları zaman geçtikçe değişmiştir. Bu farklılıkları açıklamak için de bir teori geliştirilmiştir. Beklenti İhlalleri Teorisi (Craft, 2011)), farklı gruptaki iletişim davranışlarının sosyal normlara dayandığı savunur. Bir kişi bu normları ihlal ettiğı takdirde diğeri kişi iletişimde farklı algılar geliştirebilir. Bu kuşaklar arası iletişimdeki çatışmaları arttırabilir (Craft, 2011 aktaran Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021). Diğeri bir teori ise Kullanımlar ve Memnuniyet Teorisidir (Craft, 2011). Bu teoriye göre de insanların iletişim aracından bekledikleri tatmini, bu aracın sunduğı özellikler ile ilişkilidir. Bu teori, kuşaklararası iletişimde kullandığı araçların seçimi ve araçlara duyulan memnuniyetin farklılık gösterdiğini açıklamaktadır. Bu farklılıklara baktığımızda da kuşaklararası çatışmalara sebebiyet vermektedir. Daha çok çalışma alanında rastlanan bu çatışmaların sebebi; X kuşağının daha çok geleneksel iletişim tarzını benimsemesi ve çalışma hayatında oldukça aktif olan Y ve Z kuşağının ise dijitalleşmeyi daha yoğun kullanmasından kaynaklanmaktadır. Bu durumlarda çatışmalara sebebiyet vermektedir (Hammill, 2005 aktaran Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021). X kuşağı eposta yolu ya da yüz yüze iletişim kurmayı tercih ederken, Y kuşağı hızlı pratik mesajlaşmalarla Z kuşağı ise sosyal medyayla, görseller, videolar ile iletişim kurmayı tercih etmektedir (Jenkins, 2020 aktaran Çavuşoğlu ve Yalçın, 2021). Bu bağlamda bakıldığında kuşaklararası iletişimin en büyük noktası yine dijitalleşmeden ve sosyal medya kullanımından geçmektedir.

Bu süreçte farklı kuşaklara mensup bireyler kuşakların değişen yaşam koşullarını dikkate alarak iletişim tarzlarını güçlendirmeyi ve daha empati ile yaklaşmayı tercih etmesi gerekmektedir. Bu bağlamda bakıldığında da kuşaklar arasındaki değer farklılıklarında dijital dünyayı şekillendirdiğini söylemek mümkündür.

Zaman içinde değişen değer yargıları, her kuşağın kendine has dünyaya bakış açısını şekillendirmektedir. Inglehart (2000), gibi sosyologlar, genç kuşakların çoğunlukla daha çok özerklik ve materyalist değerleri ön planda tuttuğunu daha yaşlı kuşakların ise güvenlik ve hayatta kalma gibi materyalist değerleri ön planda tuttuğunu gözlemlemiştir. Kuşaklar arasındaki bu farklar, tarihte yaşanmış olayların, ekonomik koşulların ve kültürel değişimlerin sonucu olarak gelişmektedir.

X kuşağına baktığımızda ekonomik krizlerin, toplumsal olayların ve belirsiz zamanlarda büyüyen bir nesildir. Bu nesil, çoğunlukla pragmatik, temkinli ve bireyselliğe yatkın bir kuşaktır. X kuşağı iş hayatında da daha uzun vadeli düşünmektedir. Genellikle güvenlik ve istikrar arayışına yönelmişlerdir. Bu kuşak, belirsizliklerden uzak ve otoriteye saygılı bir toplumdur. Sosyal sorumluluk ve çevre duyarlılığı gibi değerlerle de tanınmaktadırlar (Demirkaya ve diğerleri, 2015). Bu kuşak çevre bilinciyle yetişmiş olmakla birlikte değişen koşullara ayak uydurmaya çalışmıştır fakat geleneksel değerlerine de bağlı kalmayı tercih etmişlerdir.

Y kuşağına baktığımızda bu nesil teknolojinin hayatlarında önemli bir merkez haline gelmesiyle tanınmaktadır. Dijital medya ile büyümüş olan ilk kuşaktır. Y kuşağı genellikle bireysel özgürlük ve özgünlük gibi değerlere odaklanmaktadır. Otoriteyi sorgulayan, kapitalizmi eleştiren ve tüketim alışkanlıklarının farkında olan bir nesildir (Karaarslan, 2014). Ayrıca, bu kuşak için iş yaşam dengesi çok önemli bir konudur. Kariyerlerinden daha fazla kişisel tatmin beklemektedirler. Aynı anda farklı görevleri yerine getirebilmekte ve yeniliklere açık, özgür bir dünyaya sahiptir. İş hayatlarında esneklik ve kişisel gelişim arayışı içerisinde (Bolelli, 2019).

Z kuşağına baktığımızda ise dijital çağın tam ortasında doğmuş ve büyümüş bir nesildir. Bu kuşaktaki bireyler internet ve mobil teknolojileriyle iç içe bir yaşam sürmektedir. Teknoloji bağımlılığı ve sosyal medyadaki etkileşimleri Z kuşağının

en belirgin özelliklerindendir. İnternetteki sosyal ağlar sayesinde birbirleriyle iletişim kurmakta ve fiziksel olarak yalnız olsalar da dijital dünyada sosyal kimliklere sahip bireylerdir. Birden fazla görev yapabilme becerisi yüksek olan bu bireyler çok hızlı şekilde karar alabilirler ve kısa sürede sonuçlar elde edebilirler (Dash, 2010). Bu kısa sürede sonuçlar almaları da onları daha az sabırlı ve hemen sonuç almak isteyen nesil olarak tanımlanabilir.

Bu bağlamda bakıldığında kuşaklararası değer farklılıkları, bireylerin yaşamlarını etkilemesinin yanı sıra toplumsal ilişkilerini, iş yaşamlarını da büyük oranda etkilemiştir. Özellikle iş yerlerinde farklı kuşakların var olması kuşaklar arasında güçlü bir çatışma ortamı yaratabilmektedir. (Alay ve Bozdoğan 2024). İş hayatlarında en önemli konuda esnek çalışma modeli de diyebiliriz. Bu durum çalışma hayatının tümünden şekillenmesine sebebiyet vermiştir. X kuşağı otoriteye ve iş yerlerine bağımlılığından kaynaklı uzun vadeli ve sabırlı bir yaklaşım sergilemektedir. Fakat Y ve Z kuşağına baktığımızda daha hızlı etkileşim ve esneklik talep etmektedir. Bu kuşaktaki bireyler fiziksel çalışma alanlarından ziyade dijitalleşmenin getirdiği online çalışma yaşamına daha olumlu bakmaktadır. X kuşağı ise geleneksel çalışma sistemini benimsemiş ve iş yerlerinden çalışmayı tercih etmektedir. Bu da arz talep dengesini iş yerlerinde farklılaştırmaktadır (Bayramov ve diğerleri, 2021).

X ve Y kuşağı arasındaki işe bağlılık ve kariyer hedefleri açısından da büyük oranda farklılıklar bulunurken Y ve Z kuşağı arasında ise sosyal medya kullanımı gibi konularda büyük farklılıklar görülmektedir. Bu durumda organizasyonların, yönetim stratejilerini, eğitim yönetimlerini yeniden şekillendirmelerini sağlamaktadır (Tur, 2019). Bu bağlamda bakıldığında yine dijitalleşmenin getirdiği değişim farklılıklarından kaynakladığı görülmektedir.

2.3.2. X, Y ve Z Kuşaklarının Aile Yapısı ve Değişimi

Aile yapısı, kuşakların ekonomik, kültürel, teknolojik ve toplumsal dönüşüm süreçlerine uyum sağladığını gösteren önemli sosyal yapıdır. X, Y ve Z kuşakları, kendi dönemlerinde farklı toplumsal olaylara ve kültürel koşullara sahiptir. Bu bağlamda yaşadıkları değişimler sonucu aile içindeki rolleri, değerleri ve ilişkileri değiştirmiş ve birbirinden farklılaştırmıştır.

X kuşağına bakıldığında toplumsal değişimlerin hızlı şekilde değiştiği bir dönemdir. Bu dönemdeki kuşak belirli ekonomik sıkıntılarla büyümesinden kaynaklı kadınlarında iş hayatına katılmasını etkilemiştir. Kadınların iş hayatına katılmaları geleneksel aile yapısını sarsmış ve boşanma oranlarının yükselmesine sebebiyet verdiği söylenmektedir. Kadınların iş gücüne katılmalarıyla birlikte aile içerisindeki rollerin eşit paylaşılmaya başlanmasıyla kendini göstermiştir. Ailedeki roller daha esnek hale gelmiş, iş bölümleri eşit şekilde dağılması sağlanmıştır. Bu dönemde boşanma oranlarında artması tek ebeveynli aile sisteminin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Tek ebeveynli büyümelerine rağmen disiplinli, sorumluluk sahibi ve bağımsız bireyler olarak yetiştirilmiştir. Bu kuşağın bireyleri, çocuklarını geleneksel değerlere sahip şekilde yetiştirmiştir. Aynı zamanda bağımsız bireyler olmalarını sağlamak için sorumluluk almaya yönlendirmiştir.

Y kuşağının aile yapısı incelendiğinde teknolojinin önemli bir parçası olan bu kuşak internet ve dijital dünya ile yetişmiştir. Dijital dünya ile yakın ilişkiler kurmuşlardır. Y kuşağının çocuk yetiştirme anlayışı farklılaşmış, daha esnek, empatik ve demokratik bir yaklaşımla yetiştirmişlerdir. Çocukları ile daha samimi ilişkiler kurmuşlar aynı zamanda daha esnek bir tutum sergilemişlerdir. Bununla birlikte çocuklarını bir birey olarak, saygı göstererek yetiştirmeyi ve kendi seçimlerinde bağımsız olmaya teşvik etmişlerdir. Bununla birlikte X kuşağında görülen kadınların iş gücüne katılımı burada da görülmektedir. Çift gelirli ailelerin yaygınlaşması en önemli değişikliklerden biridir.

Y kuşağı, kariyer ve eğitim hedeflerinden kaynaklı daha geç yaşta evlenmiş ve daha geç yaşta çocuk sahibi olma eğilimindedir. Geleneksel aile modelini benimsememiş yeni aile modelinin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Esneklik bu aile modeli için önemli bir noktadır. Bu esnekliğin getirisini teknolojiye bağlamak mümkündür. Bu yapıda bireyler yüz yüze iletişim kursalar da internetin aile içerisinde olması dijital iletişimi arttırmış ve yüz yüze iletişimi sınırlandırmıştır. Yüz yüze iletişimin kısıtlanması Z kuşağının aile yapısını derinden değiştirmiştir.

Z kuşağı, teknolojinin her alanında olan ve en yüksek seviyede olduğu bir dönemde doğmuş ve büyümüşlerdir. Sosyal medya, akıllı telefonlar ve dijital mecralar Z kuşağının hayatının bir bütünü haline gelmiştir. Z kuşağı bu sebepten daha bağımsız, bireysel ve dijital dünyada aktif bir şekilde yetişmiştir. Bu sebepten

de bu bağımlılıklarından kaynaklı aile içerisinde yüz yüze iletişimin azalmasına sebebiyet vermiştir. Z kuşağının aile yapısındaki dijitalleşme diğer kuşaklara göre daha belirgin bir hale gelmiştir



3. GIDA SOSYOLOJİSİ

Gıda sosyolojisi, gıdanın toplumla olan çok boyutlu ilişkisini tarihsel süreç, güncel gelişmeler ve gelecekteki yönelimler bağlamında ele alan bir disiplindir. Bu alan, yalnızca gıdanın üretim ve tüketim biçimlerini incelemekle kalmaz; aynı zamanda beslenmenin tıbbi, ruhsal ve etik boyutlarını da araştırma alanına dâhil eder. Gıda dağılımı, toplumdaki yapısal dönüşümlerle doğrudan ilişkili olup, bu dağılımın yönü ve biçimi özellikle gıda tedarik zincirindeki değişimler üzerinden analiz edilebilmektedir. Bu noktada küreselleşmenin etkisi dikkat çekicidir; zira küreselleşme, gıda dağıtım endüstrisinde ölçek ekonomisi oluşturarak tedarik zinciri üzerinde önemli değişimlere neden olmaktadır (Utanır Karaduman, 2023).

3.1. Gıda Tanımı

Gıda, yalnızca biyolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda toplumun ilişkileri ve kültürün şekillenmesinde önemli bir etkidir. Gıda sosyolojisi, gıdanın üretimi, tüketimi ve dağıtımını toplumsal yapıyla olan ilişkisini inceleyen bir disiplindir. Bu alan, gıda pratiklerinin bireyler arasındaki eşitsizlikler, kültürel kimlikler, ekonomik durumlar ve çevresel sorunlarla olan bağlarını anlamlandırmaya çalışır. İnsanlar, gıdayı sadece bedensel ihtiyaçlarını gidermek için değil, aynı zamanda statülerini, rollerini, normlarını ve değerlerini ifade etmek için de tüketirler (Utanır Karaduman, 2023).

3.2. Sosyal Eşitsizliklerin Gıda Üzerindeki Yansımaları

Gıda sosyolojisinin temelini anlayabilmek için gıdanın toplumsal yapı ile olan bağı anlamaktır. Toplumlar arasında gıda, yalnızca bir besin kaynağı değildir, aynı zamanda cinsiyet, sınıf, kültür ve etnik kimlik gibi toplumsal değişikliklerin yansımasıdır. Bu sosyal farklılaşmanın olduğu ilk zamandan itibaren – bu insanlığın başlangıcından günümüze kadardır- yönetilen ve yöneten ayrımı görülmektedir. Bu durumdaki yöneten ve yönetilenin özelliklerini o tarihin süreçleri değiştirmektedir (Beşirli, 2021). Toplumlar arasında yüksek gelire sahip ve düşük gelire sahip sınıflar arasındaki gıda seçimlerinin sadece ekonomik

durumlarından kaynaklı değil, aynı zamanda toplumların kültürel değerleri ve toplumsal statüyü de göstermektedir. Örneğin, Batı toplumlarında et tüketimi, çoğunlukla zenginlik ve refah seviyesiyle bağdaştırılırken, bazı toplumlarda etin tüketimi sınırlı olabilmektedir. Bu durum bazı toplumlarda da dini ve kültürel durumlardan kaynaklı tamamen yasaklanabilmektedir. Bu durumun aksine, düşük gelire sahip toplumlar genellikle yüksek kalorili, işlenmiş ve ucuz gıdalara yönelmektedirler (Macit ve Kıran, 2024).

Gıda, sınıf, kültürel ve cinsiyet ile ilgili toplumsal yapıları ve toplumun içerisindeki güç ilişkilerini yeniden üretmektedir. Toplumlar arasındaki bu farklılıkları, gıda eşitsizliği olarak görülmektedir. Gıda eşitsizliğinin olduğu toplumlarda yemeklerle sınıfsal durum ve prestij arasında ilişki kurulur (Beşirli, 2021). Dünyanın farklı yerlerinde, düşük gelire sahip topluluklar genellikle sağlıksız ve düşük kalitedeki gıdaları tüketmektedirler çünkü erişimleri bu gıdalara daha kolaydır. Bu durum da gıda güvenliğiyle ilgili küresel sorunları ortaya çıkarır ve beslenme yetersizliklerine yol açar (Özkan, 2020). Gıda, sosyal, kültürel ve ekonomik faktörlerin birleşme noktasında yer almaktadır. Sosyal sınıflar arasındaki eşitsizlikleri ortaya çıkarmaktadır. Özellikle modern toplumlara baktığımızda, gıda tüketimindeki değişimler, sınıf ve gelir düzeylerine göre farklılaşmaktadır (Johnston ve Baumann, 2010 aktaran Dilsiz, 2010). Bu farklar, sadece hangi tür gıdaların tüketilmesiyle sınırlı kalmamaktadır, aynı zamanda toplumdaki bireylerin beslenme alışkanlıklarının sağlıklarıyla da doğru orantıda bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Yüksek gelire sahip sınıflar genellikle besleyici, organik ve sağlıklı gıdalara kolaylıkla erişim sağlamaktadırlar. Bu sınıflar, gıda seçimlerinde oldukça seçicidir. Bu toplumdaki bireyler için organiklik, tazelik ve yerellik büyük bir öneme sahiptir. Organik gıdalar, kimyasallardan arındırılmış, çevreye duyarlı şekilde üretilmiş gıdalardır. Ayrıca, bu grup çoğunlukla pahalı olan sağlıklı gıdaları tercih ettiği görülmektedir.

Düşük gelire sahip gruplara baktığımızda daha ucuz ve işlenmiş gıdalara yönelmektedirler. Bu gruptaki bireylerin gıda alışverişleri çoğunlukla ekonomik ve erişilebilir ürünlerden oluşmaktadır. İşlenmiş gıdalar, düşük besin değeri taşıyan, fakat uzun raf ömrü olan ürünlerdir. Bu ürünler diğer organik ürünlerin fiyatlarına göre çok ucuza satılmaktadır. Bu tür gıdaların tüketilmesi, genellikle tuz, şeker, yağ ve kimyasal oranlarının yüksek olmasından kaynaklı sağlık risklerini ortaya

çıkarmaktadır. Hızlı yemek (fast food) ve işlenmiş gıdalar vb. düşük kaliteli besinler, düşük gelire sahip bireyler için kolaylıkla ulaşılabilir bir kaynaktır. Bu tür gıdaların çoğunluk tarafından tüketimi, toplumsal sağlık eşitsizliklerini de derinleştirmektedir (Akarçay, 2014). Düşük gelire sahip bireyler, besleyici gıdalara erişemediklerinden kaynaklı obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi farklı sağlık sorunlarıyla daha fazla karşılaşmaktadırlar. Düşük gelire sahip olmalarından kaynaklı sağlık hizmetlerine erişimde sınırlı olduğundan kaynaklı tedavi edilmeden ilerlemesine neden olmaktadır. Bu durumda toplumun sağlık alanındaki eşitsizliğine yol açtığı görülmektedir (Macit ve Kıran, 2022).

3.3. Sosyo-Ekonomik Durum ve Gıda Eşitsizliği

Gıda eşitsizliği, sadece yerel ölçekte bir sorun olmamakla birlikte küresel düzeyde de büyük eşitsizlik kaynağı oluşturmaktadır. Modernleşen toplumla birlikte sınıflar arasında belirgin farklar ortaya çıkmıştır. Modern toplumun getirdiği yeniliklere ekonomik olarak gücü yetmeyen düşük gelirli sınıflar bu yeniliklerden mahrum kalmışlardır. Bu mahrum kalma yüksek gelirli sınıflar ve düşük gelirli sınıflar arasında büyük eşitsizliklere sebep olmaktadır. Ancak beslenme gibi zorunlu ve doğal gereksinimler sınıflara göre değişim göstermektedir. Tüm bireyler hayatlarını idame ettirebilmek için beslenmek zorundadırlar (Kaya, 2023). Bu durumda yetersiz beslenmeyle birlikte sağlık sorunlarını ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin sosyo-ekonomik durumları yükseldikçe hem sağlıklı besine ulaşmak kolaylaşmakta hem de yedikleri besinlerin enerji tüketimi doğru alana gitmektedir. Örneğin, yüksek gelire sahip sınıflar daha uygun iş şartları altında çalışmakta ve yedikleri besinlerin enerjilerini korumaktadır. Alt sınıfa mensup düşük gelirli bireyler daha güç gerektiren işlerde çalışmakta ve besin enerjilerini doğru yönlendirememektedir (Sürdürülebilir Üretim, 2025). Bu durumda yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açmaktadır. Düşük gelire sahip bireyler de enerji miktarını arttırmak için paketli gıdalara yönelmektedir. Abur cubur dediğimiz bu paketli gıdalar boş kaloriye sahiptirler. Bu gıdalar sağlıksız olmasının yanı sıra kolay ulaşılabilir, daha ucuz ve hazır pişirilmiş olması alt sınıf tarafından tercih edilmelerinin en önemli sebeplerindendir. Düşük gelire sahip olan bireylerin protein bakımından yüksek olan temel gıdalara erişimleri kısıtlıdır (Moughan, 2021). Bu sebepten kaynaklı vücuduna alması

gereken proteinleri farklı, işlenmiş ve ucuz gıdalardan almaya çalışmaktadır. Örneğin, düşük gelire sahip bireylerin lif oranı yüksek sebzeler, meyveler ya da bakliyatlardan alınabilecek sağlıklı karbonhidratların yerine ekmek, makarna gibi hem ucuz hem de uzun süre tok tutabilen sağlıksız karbonhidratları tercih etmektedir. Aynı şekilde etin tüketimi de sınıflara göre farklılık göstermektedir. Yüksek gelirli bireyler ete kolaylıkla ulaşabilmektedir fakat düşük gelire sahip bireyler et yerine tavuğu tercih etmektedir (Kaya, 2023)

Sosyo-ekonomik durumun beslenme üzerindeki etkileri sadece protein ve karbonhidratla sınırlı kalmamaktadır. Kullandıkları yağlarda dahi kendini göstermektedir. Alt sınıfa mensup bireyler ayçiçek ve margarin gibi yağları kullanırken üst sınıfa mensup bireyler daha sağlıklı olan zeytinyağı hatta ulaşımı daha zor olan (avokado) yağları tüketmektedir (Kaya, 2023). Sağlıksız olan yağların sık kullanımı bireylerde zaman geçtikçe birçok sağlık sorunlarının çıkmasına sebep olmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında ekonomi her alanı etkilediği gibi gıda alanını derinden etkilemektedir. Gıda alanının etkilenmesi sağlık problemlerini ortaya çıkarmaktadır.

3.4. Gıda Erişimi ve Sağlık

Gıda, yalnızca biyolojik ihtiyaçları karşılamamaktadır. Bireylerin genel sağlıklarını da büyük oranda etkilemektedir. Dünya çapında yaklaşık olarak 733 milyon insan açlıkla mücadele etmektedir (Güneş, 2024). Bu durum kapitalist sistemin yarattığı en büyük sorunlardan biridir. Gıda erişimi bireylerin temel haklarından biridir. Fakat dünyada geri kalmış ülkelerin çoğunluğu gıdaya erişememektedir. Food and Agriculture Organization (FAO)'nun açıklamalarına göre;

“Dünya çiftçileri küresel nüfustan daha fazlasını beslemeye yetecek kadar gıda üretmesine rağmen açlık devam etmektedir. Tekrarlanan hava şokları, çatışmalar, ekonomik gerileme, eşitsizlik ve pandemi nedeniyle dünyada yaklaşık 733 milyon insan açlıkla karşı karşıya. Bu durum, çoğu tarımla uğraşan hane halklarından oluşan yoksul ve kırılgan kesimleri en ağır şekilde etkilemekte ve ülkeler arasında ve içinde genişleyen eşitsizlikleri gözler önüne sermektedir.” (Güneş, 2024).

Bu bağlamda bakıldığında dünyadaki her bireye yeterli gıda olmasının yanı sıra büyük uluslu şirketlerin elinde bulundurduğu gıda tedarik zincirleri bu durumu engellemektedir. Birleşmiş Milletler'e bağlı World Food Programme (WFP) (<https://www.wfp.org/>)'nin açıkladığı rapora göre;

- Dünyada tüm bireylere yetecek kadar yiyecek olmasına rağmen, 852 milyon kişi aç uyumaktadır.
- Her gün açlık vb. sebeplerle 25 bin kişi hayatını kaybetmektedir.
- Açlık genetik olarak nesilden nesile geçmektedir. Her yıl 17 milyon çocuk, annelerinin yetersiz beslenmesinden kaynaklı normalden az kilolarda dünyaya gelmektedir.
- Dünya üzerinde silahlanmaya yılda 1 trilyon dolar harcanmaktayken, Dünya Gıda Programı aracılığı ile 2006 yılında yapılan toplam yardım geliri 2.7 milyar dolar (Tezgel, 2019).

Bahsedildiği üzere kapitalist sistem bireylerin gıda erişimini kısıtlamasından kaynaklı önemli sağlık sorunlarını ortaya çıkarmaktadır. Bu sağlık sorunları çocukluk döneminden başlayarak ilerlemekte ve ölümle sonuçlanabilmektedir. Diğer bir yandan bakıldığında bireyler hayatlarını idame ettirebilmek için ucuz ve sağlıksız gıdalara yönelmektedir. Bu ucuz gıdalar ise çoğunluğu işlenmiş olan sağlıksız gıdalardan oluşmaktadır. Food and Agriculture Organization (<https://www.fao.org>) (FAO) of the United Nations, 2023'ün açıklamasına göre

“Dünyada 2.8 milyardan fazla insan sağlıklı beslenemiyor. Sağlıksız beslenme, yetersiz beslenme, mikro besin eksiklikleri ve obezite gibi her türlü kötü beslenmenin önde gelen nedenidir ve bu durum artık çoğu ülkede sosyo-ekonomik sınıflar arasında ayırım gözetmeden varlığını sürdürmektedir. Bugün çok sayıda insan açlık çekmekte ve sağlıklı beslenememektedir. Daha savunmasız insanlar genellikle temel gıdalara veya sağlıksız olabilen daha ucuz gıdalara güvenmek zorunda kalırken, diğerleri taze veya çeşitli gıdaların bulunmamasından, sağlıklı bir diyet seçmek için ihtiyaç duydukları bilgiden yoksun kalmaktan veya sadece kolaylığı tercih etmekten muzdariptir.”

Bu durum da bireylerin yaşamını derinden etkilemektedir.

Ucuz ve işlenmiş gıdalar ile beslenmenin yarattığı en büyük sağlık sorunları; kalp rahatsızlıkları, obezite, diyabet, kanser olarak görülmektedir. Bu durumun asıl

yaratıcısı ise işlenmiş gıdalar ve besin değeri yüksek gıdalara ulaşamamaktan kaynaklıdır. Bu gıda problemi toplumun sağlığı ve sağlık sistemlerini de etkileyen bir toplumsal sorundur. Yetersiz beslenme ve obezite gibi hastalıklar, çoğunlukla düşük gelire sahip toplumlarda görülmektedir. Bu durumun sebebi de bahsedildiği üzere ucuz ve işlenmiş gıdalara ulaşımın kolaylığıdır. Bu bağlamda bakıldığında gıda erişimi bireylerin temel haklarından biri olmasının yanı sıra dünyadaki çoğu birey bu temel hakkından mustariptirler. Bu durumda bireylerin hem yaşam kalitelerini düşürürken hem de sağlıklarını büyük oranda kötü şekilde etkilemektedir.

3.5. Gıda Sosyolojisi, Beslenme ve Sürdürülebilirlik

Gıda sosyolojisi, sürdürülebilir gıda sisteminin kurulmasında önemli bir yere sahiptir. Bu durum, kültürel farkındalık yaratma, toplumsal değişim ve politika oluşturma süreçleriyle ilişkilidir. Sürdürülebilir gıda, daimi olma, yarına kalabilme ve mevcudiyetini devam ettirebilme yeteneği olarak ifade edilebilmektedir (Akay ve Demir, 2020). Food and Agriculture Organization (FAO), 2010 yılında sürdürülebilir beslenmeyi aşağıdaki şekilde tanımlamaktadır (Akay ve Demir, 2020).

“Sürdürülebilir diyetler, şimdiki ve gelecek nesillerde sağlıklı bir yaşam için ve besin ve beslenme güvencesine katkıda bulunan düşük çevresel etkilere sahip diyetlerdir. Sürdürülebilir diyetler, biyolojik çeşitliliğe ve ekosisteme karşı koruyucu ve saygılı, kültürel olarak kabul edilebilir, ulaşılabilir, ekonomik açıdan uygun ve satın alınabilir; beslenme açısından yeterli, güvenli ve sağlıklı; doğal ve insan kaynaklarını en iyi şekilde kullanan diyetlerdir (FAO,2010).”

Toplum sağlığı beslenmesinde sürdürülebilirlik, var olan ve gelecekteki nüfusların sağlıklı beslenme ihtiyaçlarını desteklemek için besin üreten ekolojik sistemi koruyarak besin sistemi kapasitesini saklama yeteneğini ifade etmektedir. Sürdürülebilir beslenme açısından kaynakların azalması ve çevre kirliliği göz önünde bulundurularak çevreye etkisi fazla olan besinler ve beslenme modellerinin yerine çevreye etkisinin daha az olduğu beslenme modelleri ve besinler seçilmelidir. Sürdürülebilir beslenmeye elverişli diyet modelleri düşük su ayak izi ve düşük karbon izine sahip olmaları gerekmektedir. Aynı zamanda kolay

ulaşılabilir, besleyici ve besin çeşitliliğini teşvik etmelidir (Tokay ve diğerleri, 2022). Bu durum da kapitalist gıda sistemini olumsuz etkilemektedir. Gıda tedarikini elinde bulundurulan büyük gıda şirketleri daha az maliyetlerle üretim yapabilmek için doğal kaynakları aşırı derecede kullanmaktadır. Ucuz maliyetli işlenmiş gıdaları teşvik ettirmekte ve çevresel tahribatı arttırmaktadır.  rnek olarak, işlenmiş gıdaların üretiminde büyük miktarda su ve enerji tüketimi gerekmektedir.

Ürettikleri gıdaların tarım aşamasında önemli derecede kimyasal madde kullanmaktadır. Bu durumda küçük üreticileri ve yerel gıda sistemlerini zayıflatmaktadır. Bu durumda toplumların sağlıklı ve sürdürülebilir gıda  rimiyle olan bağlarını koparmaktadır ve yerel üretim yerine büyük ölçekli endüstriyel  rimi teşvik etmektedir.

Sürdürülebilir gıda sistemleri, sağlıklı, evre dostu ve yerel üretim biçimlerini desteklemeyi hedeflerken kapitalist gıda endüstrisi çoğunlukla bu tür modelleri desteklememektedir. Organik tarım ve yerel üretim geleneksel yöntemlere göre daha maliyetlidir (Turhan, 2005) Bu nedenle, organik tarım ve yerel üretim gibi sürdürülebilir uygulamalar genellikle daha yüksek üretim maliyetleri gerektirdiğinden, kısa vadede daha az maliyetle daha fazla kazanç elde etmeyi amaçlayan kapitalist sistemin ekonomik çıkarlarıyla örtüşmemektedir. Bu bağlamda sürdürülebilir gıda sistemlerinin hayata geçirilmesi için sadece üretim süreçlerini değiştirmek yetersizdir. Toplumsal farkındalık yaratmak, politikaların dönüşmesi ve toplumsal yapının yeniden şekillenmesi gerekmektedir.

3.6. Gıda Sosyolojisi Bağlamında Kavramsal Değerlendirme

3.6.1. George Ritzer'in “McDonalddlaşma” Kavramı

McDonalddlaşma kavramı, 1993 senesinde Amerikalı sosyolog George Ritzer tarafından modern toplumun işleyiş dinamiklerini açıklamak için geliştirilmiştir (Ritzer, 2021). Kavram, ilk olarak *The McDonaldization of Society* adlı eserinde ortaya atılmıştır (Kahraman, 2020). Ritzer, özellikle Batı toplumlarında hızla yayılan fast food kültürünün yalnızca yemek alışkanlıklarını değil, aynı zamanda eğitimden sağlığa, perakendeden eğlenceye kadar pek çok alanı etkileyen rasyonelleşme sürecinin bir örneği olduğunu savunmaktadır. Ritzer, McDonalddlaşmayı, dört temel ilkeye dayandırmaktadır (Ritzer, 2021).

Bu ilkeler;

- Verimlilik: Hedefe en kısa sürede ve minimum çabayla ulaşma (elle yenen yemek, arabalara servis)
- Hesaplanabilirlik: Miktarın kaliteye tercih edilmesi (porsiyon ölçülerinin büyüklüğü)
- Öngörülebilirlik: Ürün ve hizmetlerde standartlaşma (bireylerin aynı şeyi görmek istemesi)
- Denetim: İnsan davranışlarının teknolojik araçlarla kontrol altına alınması (rahatsız sandalyeler) (Ölçer ve Hülür, 2019).

Bu süreçler, bireyleri otomatikleşmiş, standartlaştırılmış ve hız odaklı bir yaşam tarzına yöneltir. McDonalldlaşmış sistemlerde nicelik ve nitelik eşitlenmiştir. Bir şeyden çok olması ve hızlı teslim edilmesi o şeyin iyi olduğunu düşündürmektedir. Aynı zamanda bu kadar hızlı teslim edilmesi de bireylerde evde yemek hazırlama saat, ve dışardan alma saatini karşılaştırmasına sebep olmakta ve dışarıdaki hızlı yemekleri daha çok tercih etmektedir. Ritzer'e göre bu durum, bireylerin seçim özgürlüğünü kısıtlayan, bireyselliği ve özgünlüğü bastıran bir yapıya dönüşmektedir (Ritzer, 2021).

3.6.2. Bourdieu'nun “Habitus” Kavramı

Bourdieu'nun önemli sosyoloji kavramlarından biri habitus'tur (Bourdieu, 1990). Bourdieu'ya göre habitus kavramı toplumsallaşma süresince bireylerin

kendi bedeninde içselleştirdiği nesnel varoluş koşullarının bir ürünüdür (Gündüz 2022). Habitus kavramı, bazı bireyler tarafından çoğunlukla “alışkanlık” ile ilişkilendirilmektedir. Bourdieu ise sosyolojisinde bu kavram, bedenselleşmiş bir edinim olarak ele alınmaktadır (Bourdieu, 1990).

Kısaca habitus, bireyin hem kişisel hem de toplumsal tarihine dayanan özel bir düşünme biçiminin sonucudur. Geçmiş deneyimlere yaslanan bir strateji üretme ilkesi olarak habitus, bireyin eylemlerine yön veren eğilim ve mizaçları şekillendirir. Kişinin neyi arzuladığı ya da sosyal ilişkilerinde neleri başarabileceğine dair beklentileri, bu eğilimler doğrultusunda oluşur.

“Habitus kavramı, pek çok yorumcuya göre alışkanlık kavramı ile bağlantılı görünse de kavram, Bourdieu sosyolojisinde edinilmiş olan, bedende cisimleşen bir şeydir. Böylece habitus özel bir düşünce tarzına ait bireysel ve kolektif bir tarihe bağlıdır. Habitus, geçmiş tecrübelerle dayalı strateji üretici bir ilkedir ve kişinin gerçekleştireceği eyleme mizaç ve eğilim kazandırır. Habitus bir kişinin neler istediği ve ilişkilerinde neler sağlayabileceği konusundaki beklentilerini besleyen eğilimlerin toplamıdır” (Palabıyık, 2011).

Örneğin bir hukukçunun, bir işçiye kıyasla daha yüksek beklentilere sahip olması bu duruma örnektir. Bu durum, hem bireyin geçmişte kazandığı toplumsal konumla ilgilidir hem de geçmişteki deneyimlerden yola çıkarak gelecekte karşılaşılabileceği olasılıkları öngörebilmesini sağlar. Tüm bu süreç, habitus kavramının kapsamına girmektedir (Palabıyık, 2011).

Habitus, bireyin toplumsal çevresiyle kurduğu ilişkinin bedenlenmiş biçimidir ve bireyler çoğu zaman bu yapının farkında olmadan, içselleştirdikleri değer ve alışkanlıklar doğrultusunda hareket ederler (Yani tercihleri “kendiliğinden” gibi görünse de, aslında uzun yıllar süren sosyalizasyon sürecinin bir ürünüdür. Habitus hem bireysel hem de kolektif düzeyde süreklilik gösterir; bu nedenle beslenme farklılıkları, yemek kültürleri ve gıda seçimleri bu yapının doğrudan yansımaları olarak değerlendirilir.

3.6.3. Jean Baudrillard ‘ın “Tüketim Toplumu” Kavramı

Baudrillard (1997), *La Société de consommation* adlı eserinde, modern toplumu “tüketim toplumu” olarak tanımlar. Baudrillard’ın tüketim kuramında birey, yönlendirilen ve güdümlenen bir alıcı konumundadır. Ne tür bir ihtiyacı olduğu ya da neyi satın alması gerektiği bireyin kendisi tarafından değil, dışsal güçler tarafından belirlenmektedir. Örnek olarak reklamları söylemek mümkündür. Reklamlar, anlamaya ve öğrenmeye değil, umut etmeye yol açtığı takdirde önemlidir. Reklamlar ne doğru ne de yanlıştır. İkna edici kısa sözlerden ibarettir (Baudrillard, 1997). Bu durumda bireylerin reklamlardan umut ederek (zayıf beden, gür saçlar, hoş koku vb.) yeni ihtiyaçlar üretmesini ve tüketmesini sağlamaktır.

“İhtiyaçların artmasıyla üretimin artmasını karşı karşıya getirmek, belirleyici ‘ara’ değişkeni gözler önüne sermeye dönmektir: bu değişken ise farklılaşmadır. Dolayısıyla ilişkinin, ürünlerin artan farklılaşmasıyla toplumsal prestij talebinin artan farklılaşma arasına yerleştirilmesi gereklidir” (Baudrillard, 1997 aktaran Erdemsoy 2023).

Bireylerin çoğunluğu bu prestiji satın almak için tüketim sağlamaktadır. Aslında bireyler, farklı olmak için tüketim sağlamaktadır fakat diğerlerinden farkları kalmamaktadır. Tüketim, tektipleşme yönünde bir harekete dönüşmüştür. (Erdemsoy, 2023). Baudrillard’a göre bireyler artık yalnızca ihtiyaçlarını karşılamak için değil, anlam ve kimlik üretmek amacıyla tüketim yapmaktadır (Çakmak, 2022). Bu toplumda nesnelerin kullanım değerinden çok gösterge değeri önem kazanır. Bireyler bu göstergelerle statülerini şekillendirmektedir Tüketilen ürün, bireyin hangi sınıfa ait olduğunu, neye inandığını ya da nasıl bir yaşam tarzını benimsediğini göstermek için bir araç hâline gelir.

3.6.4. Thorstein Veblen’in Gösterişçi Tüketim Kavramı

Veblen’e (2007) göre geçinme, tüketimin bireyin hayatını sürdürülmesi amacıyla yapılmasıdır. Bu sebeple, çalışmak, geçinmek için zorunlu olarak görülmektedir. Bu durumda toplum açısından yararlı ve üretken bir faaliyet olarak görülmektedir. Fakat bireylerin tüketmeyi hayatta kalmalarının yanı sıra daha üst seviyeye taşımasının toplumsal bir sorun olduğunu söylemektedir. Bireyler, statü arayışı içerisindeyler. Bu durumda Veblen’in eleştirdiği en önemli noktadır. Zenginliğin toplumsal yarardan çok israfa sebebiyet vermesi Veblen için eleştirilecek bir noktadır. Bakıldığında da Veblen’e (1995) göre kültürel evrimin

sonucu olarak “aylak sınıfının” ortaya çıkmasını mülkiyetin ve israfın artmasına bağlamaktadır. Bu sınıf çalışmaktansa tüketmeye yönelen kesimdir. Veblen (2007) bunu “conspicuous consumption” yani “gösterişçi tüketim” olarak tanımlamıştır (Güleç, 2015).

Gösterişe dayalı tüketim, kökeni oldukça eski ere uzanan ve toplumsal yapılarla iç içe geçmiş bir davranış biçimidir. Bu tür tüketim, bireylerin sahip oldukları maddi gücü ve sosyal konumlarını çevresine yansıtma amacı taşıyan bir eylem olarak değerlendirilebilir (Korkmaz, 2021).

“Çalışmayan kesimin barışsever centilmenleri, yiyecek, uyuşturucu, barınma, hizmet, süs eşyası, giyim-kuşam, eğlence gibi her şeyin en iyisini ve en pahalısını tüketirler. Ancak bu centilmenlerin, her şeyin iyisini özgürce tüketme zorunlulukları ile yakından ilişkili olarak, bunları en iyi şekilde nasıl sergileyeceklerini bilmek zorunlulukları da vardır. Boş vakitler de onların “dolu hayatları” gerektiği gibi yaşanmalıdır. Boş zaman başarının en büyük simgesidir. Soylu tavırları ve yaşam tarzları ile gösterişçi işsizlikleri ve gösterişçi tüketim standartları uyum içinde olmalıdır. Bu sınıf evlerini, iş yerlerini, eşlerini ve kız çocuklarını, zenginliklerini ve güçlerini sergileyecek araçlar olarak görmüştür. Nesnelerin müsrifçe tüketimi, imtiyaz ve asilliğin işaretleridir. Doğal olarak hayatın lüks ve konforlu nesneleri aylak sınıfa aittir (Veblen, 2007).

Söz konusu tüketim anlayışında ürünler yalnızca işlevsel amaçlarla değil, aynı zamanda sembolik ve toplumsal anlamlar yüklenerek tercih edilir. Başka bir deyişle, satın alınan nesneler bireyin statüsünü yansıtan araçlara dönüşür. Tarihin farklı dönemlerinde güç ve ayrıcalık göstergesi olan bu tüketim biçimi, günümüzde küreselleşmenin etkisiyle çok daha karmaşık, görünür ve rekabet odaklı bir hâl almıştır. Artık ürünlerin taşıdığı marka değeri, niteliklerinden çok, temsil ettiği imaj ve statüyle öne çıkmaktadır (Veblen 2007 aktaran Güleç, 2015).

Gösterişçi tüketim toplumunun bilimsel zemine oturtulması ise iktisatçı ve sosyolog Thorstein Veblen’e dayanmaktadır The Theory of the Leisure Class (Aylak Sınıfın Teorisi) adlı eserinde, tüketimin sadece ihtiyaçlardan değil, toplumdaki görünürlük arzusundan da kaynaklandığını savunmuştur. Veblen’e

(2007) göre bu tür tüketim, özellikle üst sınıfların ayrıcalıklarını sergileme arzusuyla doğmakta; alt sınıflar ise bu davranış biçimini örnek alarak sosyal olarak benzemeye çalışmaktadır. Böylelikle toplumsal yapıda katmanlar arası bir taklit döngüsü oluşmakta, tüketim sınıfsal ayrışmanın bir göstergesi hâline gelmektedir (Veblen, 1995 aktaran Güleç, 2015).

6.3.5. Bourdieu'nun "Sosyal Sınıf ve Yeme Alışkanlıkları"

Koç'un (2024) aktardığı üzere Bourdieu'nün sosyolojik yaklaşımında, bireylerin gündelik yaşam pratikleri, sahip oldukları sermaye türlerine ve bu sermayelerin düzeyine göre şekillenmektedir. Ekonomik sermaye (gelir düzeyi, maddi kaynaklar), kültürel sermaye (eğitim seviyesi, kültürel pratiklere erişim, bilgiye sahiplik), sosyal sermaye (toplumsal bağlantılar, tanındık çevreler) ve sembolik sermaye (saygınlık, tanınırlık, itibarlı bir konum) bu pratikleri yönlendiren temel unsurlar olarak görülür

Bu çerçevede, ekonomik kaynakları sınırlı bireyler, tüketim tercihlerini çoğu zaman bütçe kaygısıyla biçimlendirmek zorunda kalmaktadır. Bu durumda temel beslenme ihtiyaçlarını karşılamak öncelik kazanmakta; doyuruculuğu yüksek, fiyat-performans açısından avantajlı ürünler tercih edilmektedir. Seçeneklerin sınırlılığı, bu bireyler için tüketimi daha işlevsel ve zorunlu bir alan haline getirir (Koç, 2024).

Öte yandan, ekonomik anlamda daha avantajlı bireyler yalnızca hayatta kalma pratiklerine değil, zevk ve estetik boyutuna da yatırım yapma eğilimindedir. Gıda onlar için yalnızca bir beslenme aracı değil, aynı zamanda bir ifade biçimi, yaşam tarzının ve kültürel sermayenin dışavurumudur (Kılıç Gündüz, 2022). Bourdieu'nün vurguladığı üzere, seçim özgürlüğüne sahip olan bireyler, tüketimde beğeni ve seçicilik üzerinden kimlik kurma eğilimindeyken; sınırlı imkanlara sahip bireylerin tüketim biçimleri, çoğu zaman bu gruplar tarafından 'aşağılayıcı' ya da 'zevksiz' olarak değerlendirilebilmektedir (Lawler, 2005 aktaran Koç, 2024)

4. X, Y, Z KUŞAKLARININ BESLENME DEĞİŞİMLERİ

Kuşaklar arası beslenme alışkanlıklarındaki farklılıklar, toplumsal ve kültürel değişimlerin yanı sıra teknolojik gelişmelerin etkileriyle de şekillenmektedir. Her kuşak, içinde bulunduğu dönemin koşullarına ve değerlerine göre beslenme tercihleri geliştirmiştir. Bu bağlamda, X, Y ve Z kuşaklarının beslenme alışkanlıkları ve motivasyonları arasındaki değişimler, tüketim kalıplarını anlamak açısından önemli bir araştırma konusudur.

4.1. Beslenme Kavramı

Beslenme; bireylerin sağlıklarını korumak, geliştirme ve yaşam kalitelerini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besinleri yeterli miktarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli bir şekilde yapılması gereken bir davranıştır (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2019). Beslenmenin bilinçli bir şekilde yapılması gerekmektedir. Bireylerin canı sıkıldığında istedikleri yiyeceklerden istedikleri miktarlarda yemesi değildir. Beslenme sadece karın doyurmak olarak görülmemektedir. Bireylerin büyümesi, gelişmesi ve kaliteli bir hayat sürdürebilmeleri için vücuda gerekli olan enerjileri ve besinleri zamanında ve uygun şekilde alınması gereklidir (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2019). Bireyler yaşamı boyunca iş hayatları, arkadaş çevreleri, yaşadıkları coğrafya, aile hayatları gibi birçok dış etkenler doğrultusunda kendilerine beslenme şekilleri oluşturmaktadır (Arslan, 2018 aktaran Terlemezoğlu, 2023). Beslenmenin yetersiz ya da yanlış olduğu durumlar, bireylerin gelişimlerini olumsuz şekilde etkilemektedir. Beslenmenin yanlış yapıldığı durumlarda bireylerin sağlıkları önemli noktada zarar görmektedir.

4.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücudun büyümesi, çalışması ve yenilenmesi için gerekli olan tüm besinlerin yeterli ve doğru miktarlarda vücuda uygun bir şekilde alınması “yeterli ve dengeli beslenme” olarak adlandırılmaktadır (Baysal, 1981). Yeterli ve dengeli beslenen bireyler, sağlam ve sağlıklı bir görünüme sahiptir. Gelişimi normal kaslara

sahip olmakla birlikte hareketli, esnek bir beden yapıları bulunmaktadır. Bireylerin boy ve kiloları birbirine orantılıdır. (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü). Besinler doğru miktarlarda vücuda alınmadığı takdirde enerji oluşmamakta bu durumda yetersiz beslenmeyi ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin gereğinden çok beslenmesi de bu besin öğelerinin fazla alınmasına sebep olmaktadır. Bireylerin gereğinden fazla aldığı bu öğünler vücutta fazla yağın birikmesine sebebiyet vermektedir. Bu duruma da “dengesiz beslenme” adı verilmektedir (Baysal, 1981).

4.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları

Yeme ve beslenme bozuklukları, bireylerin bedenini ve zihnini önemli ölçüde etkileyen karmaşık bir sağlık sorunudur. Beslenme bozukluklarının oluşumunda psiko-sosyal, nöro-biyolojik, genetik ve gelişimsel faktörlerin rolü olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Tümen, 2023). Bu durum hangi sebeple olursa olsun sağlık problemlerine sebebiyet vermektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenen bireylerin vücudu mikroplara karşı dayanıklı değildir. Bu sebepten dolayı bireyler kolaylıkla hasta olabilirler. Ayrıca, vücuda az alınan besinlerin az alınması sonucunda vücutta görevini yerine getiremediğinden kaynaklı bazı hastalıklara sebebiyet vermektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu bireyler zihnen ve bedenlen iyi gelişmemiş, isteksiz, yorgun ve hasta olmaktadır. Yetersiz beslenmenin etkilediği grupların başında çocuklar, gençler ve gebe anneler bulunmaktadır. Toplumda beslenme yetersizliği sorunlarının oluşmasındaki nedenler şu şekilde sıralanabilir:

- Besin üretim, dağıtım ve teknolojiadaki yetersizlik ve düzensizlikler. Bu durum gıdanın erişiminden kaynaklanmaktadır.
- Satın alma gücünün yetersizlikleri bu durumda toplumların ekonomilerinden kaynaklanmaktadır.
- Eğitim eksiklikleri, bireylerin beslenme hakkında bilgilerinin olmaması.
- Çevre koşullarının (kimyasal maddeler) uygun olmaması.

Bu gibi birçok durum yetersiz ve dengesiz beslenmenin en önemli noktalarındandır. Bu durumu düzeltmek için eğitim bilgisi önem taşımaktadır (Toprak ve diğerleri, 2002).

4.4. Beslenme Alışkanlığı ve Önemi

Sağlıklı, zihinsel ve bedensel anlamda güçlü bireylerin varlığı, bir ülkenin ekonomik ve sosyal anlamda istenilen uygarlık seviyesine ulaşılması için en önemli hususlardan biridir. Birey gücünün zihinsel ve bedensel işlevi açısından üst seviyede tutulabilmesi, bireyin beslenme davranışlarıyla ilgilidir. Bunun için bireylerin öncelikle, aile içerisinde başlayarak yeterli beslenmeleri ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Ayrıca iyi bir beslenme alışkanlıkları olması gerekmektedir (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011 aktaran Terlemezoğlu, 2023).

Beslenme alışkanlığı; bireyin günlük öğünlerin sayısı, ana ve ara öğünlerde tüketilen besinlerin türü ve miktarı, iki öğün arasındaki süre, psikolojik etmenler, dışarıdan yiyecek satın alma, pişirme ve servis gibi etmenleri içeren bir kavramdır (Gül, 2011 aktaran Terlemezoğlu, 2023). Bireylerin beslenme alışkanlıkları zaman içerisinde değişimler göstermiştir. Beslenme değişimleri tüm ülkelerde değişiklikler göstermektedir. Bu durum sadece ülkeler arası değil ülke içerisindeki bölgeden bölgeye de değişiklik göstermektedir. Beslenme alışkanlıkları, yaşam kalitesini artırmanın en önemli noktasıdır. Terlemezoğlu(2023)'nin makalesinde bahsettiği beslenmeyi etkileyen faktörler bireysel ve dış etmenler olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir. Bireysel etmenler; kişisel değerler ve inanışlar, kişisel kavramlar, fizyolojik ihtiyaçlar ve özellikleri, besin seçimleri, sağlık, vücut şekli, kişisel deneyimler, fizyolojik gelişim olarak aktarılmaktadır. Dış etmenler; medya, ebeveyn uygulamaları, yaşlılar, aile yapısı, ayaküstü atıştırılan besinler, sosyal ve kültürel değerler olarak ikiye ayrılmaktadır (Terlemezoğlu, 2023).

Sağlıklı bir hayat sürdürebilmek için düzenli ve iyi beslenme alışkanlığı kazanılması gerekmektedir. Bu kazanıma sahip olabilmeleri için bireylerin eğitim bilgilerinin artırılması gerekmektedir. İyi bir beslenme eğitiminin verilmesi, yiyecek seçimi ve beslenme rutinlerinin geliştirilmesine katkı sağladığını söylemek mümkündür (Hamulka ve diğerleri, 2018 aktaran Terlemezoğlu, 2023). Beslenme alışkanlıklarının küçük yaşlarda kazanılması bireylerin ileriki yaşamlarında sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Beslenme alışkanlıklarındaki herhangi bir değişiklik önemli sağlık sorunlarını ortaya çıkarmaktadır. Kalp-damar hastalıkları,

diş çürükleri, obezite, hipertansiyon, alerjik hastalıklar, kanser, diyabet ve osteoporoz gibi kronik hastalıklara sebep olabilmektedir (Terlemezoğlu, 2023).

4.5. X-Y-Z Kuşaklarının Beslenme Değişimleri

Bu bölümde kuşakların beslenme seçim değişimleri detaylı olarak incelenecektir.

4.5.1. X Kuşağı Beslenmesi

X kuşağı, 1965 ve 1980 yılları arasında doğan bireylerden oluşmaktadır. Teknolojinin hızlı bir şekilde geliştiği, teknolojik buluşların yapılmaya başladığı ve tüketiminde aynı oranda hızlı olduğu bir dönem olarak adlandırılabilir. (Levickaite, 2010 aktaran Engizek ve Şekerkaya, 2016) Fakat bu nesilde büyüyen bireyler geleneksel yaşam biçimini sürdürmeye devam etmişlerdir. Bu kuşak hem toplumsal hem ekonomik dönüşüm içerisindedir. Bir önceki kuşakta kadınların iş hayatına katılma oranları arttığı için aile yapılarında değişiklik olan çocuklar olarak ifade edilmektedir. Bu değişen aile yapıları da beslenmeyi doğru orantılı olarak değiştirmiştir.

X kuşağının belirgin özelliklerinden biri, hızla gelişmekte olan teknoloji ile büyümeleridir. 1980 yılları bilgisayarın ve televizyonun yaygınlaşmaya başladığı ve medyanın insan hayatına girdiği bir dönemdir. Bu dönemin diğer bir belirgin özelliği de şehirleşmenin ve yoğun çalışma temposunun da artmasıdır. Bu durumda bireylerin beslenme alışkanlıklarını büyük ölçüde değiştirmiştir. Yoğun iş temposundan kaynaklı evde yemek hazırlamak için sınırlı zamanları kalmaktadır. Bundan kaynaklı fast food tüketiminin hızla artmasına sebep olmuştur. Fakat X kuşağı her ne kadar fast food ve paketli gıdalara yönelmiş olsalar da bu ürünlerin içerisinde sağlıklı seçenekleri tercih etmeye çalışmaktadırlar.

Daha çok evde yemek yapmaya çalışmakta ve aile yapısını korumaya çalışmaktadırlar. Bu kuşak diğer kuşaklara göre öğünlerini daha az atlamakta ve gün içerisinde beslenmelerine belirli süre ayırmaktadır (Akşit Aşık, 2019).

X kuşağının gıda seçimlerini etkileyen faktörler (Fernando, 2016).

- X kuşağı bireylerinin yiyecek tercihlerinde genellikle lezzetli ve mutluluk vericidir, fakat genellikle hazırlanma ve pişirme süresi kısa olan yiyecekleri tercih etmektedirler.

- Belirli bir eğitim seviyesine sahip olan ve aynı zamanda küresel algıya sahip olan bireyler satın aldıkları gıdaları üzerindeki beslenme bilgilerinin bulunduğu etiketleri görmek istemektedir. Ayrıca farklı olan, etnik yiyecekleri ve dünya mutfaklarını benimsedikleri görülmektedir.
- Bu bireyler çoğunlukla sağlıklı tarifler yapmayı sevmektedirler. Ayrıca çoğunlukla yemek yapmaya yatkın bir gruptur.
- Ekonomik olarak zor zamanlarda yetiştiklerinden kaynaklı X kuşağı paranın değerinin bilincindedir.

X kuşağı, ekonomik koşullardan kaynaklı olmakla birlikte değişen toplumsal yapılar ve yaşam tarzlarında etkilenen bir kuşak olarak, beslenme alışkanlıklarında da belirgin özellikler sergilediği görülmektedir. Bu kuşağın, zamanının kısıtlı olmasından ve hızlı tempolu bir yaşama sahip olmasından kaynaklı gıda seçimlerinde önemli değişimlere yol açmıştır. Kısa hazırlık aşaması, pratik yemekler tercih etmelerinin yanı sıra sağlıklı beslenmeye ve gıda etiketlerine dikkat etmeleri, eğitim düzeyleri ve küresel farkındalıkları sayesinde bilgili seçimler yapmaktadırlar

4.5.2. Y Kuşağı Beslenmesi

Y kuşağı, (1981-1996), teknolojinin hızla geliştiği, dijitalleşmenin en belirgin olduğu bir dönemde büyüyen nesildir. İnternetin ve sosyal medyanın yaygınlaştığı bu dönem bireylerin yaşam tarzlarını ve dünya görüşlerini büyük ölçüde değiştirmiştir. Dijitalleşmeyle birlikte geleneksel beslenme biçimlerini değiştirmiş ve sürdürülebilir yöntemlere geçmiştir. Dijitalleşmenin her eve yayıldığı ve sosyal medya platformlarının (Youtube, bloglar) herkes tarafından kullanılmasıyla birlikte sağlıklı beslenme konularında bilgi edinmeye başlamışlardır. Bu kuşağın beslenmeye getirdiği en büyük yeniliklerden biri ise daha fazla bitkisel bazlı beslenme stiline dönmesidir. Veganlık ve vejetaryenlik olarak bilinen beslenme stilleri Y kuşağında hızlı bir şekilde yaygınlaşmıştır bu durumun yaygınlaşmasının en büyük sebebi internet ortamında trend olmasından kaynaklanmaktadır. Fakat dijitalleşmeyi her ne kadar kullanmaya başlasalar da bu kuşak geleneksel ve dijitalleşme arasında bir denge kurmuştur. Aynı şekilde bu kuşak beslenmede de dengeyi kurmayı başarmasına sebep olmuştur.

Y kuşağına mensup bireyler diğer alanlarda olduğu gibi beslenme alanında da dengeyi kurmayı başarmıştır. Teknolojik imkanların ve hızlı değişen yaşam tarzının onların gıda seçimlerinde daha pratik ve hızlı hale getirmiş olmakla birlikte sağlıklı ve sürdürülebilirlik gibi faktörlere de dikkat etmişlerdir.

Terlemezoglu (2023)'nın Fernando (2016)'dan aktardığı üzere Y kuşağının yiyecek içecek seçimlerini etkileyen unsurlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir.

- Y kuşağı genellikle evde yemek yemeyi sevmektedir, fakat dışarıda yemek yeme ya da eve sipariş şeklinde söylenen yemeklerden de hoşlanmaktadırlar. Günümüzde yemeklerin %70'i evlerde yenilmektedir. Çoğunlukla hızlı, hazırlanması basit yemekleri tercih etmektedirler. Bu yemekler “sıfırdan pişirme” tarzında yemekler değil, daha çok “hibrit ev yapımı” yemeklerdir.
- Eski kuşaklarla karşılaştığımızda günlük yemek öğünleri daha az olmakla birlikte daha az atıştırmalık tüketmektedirler.
- Geçmişleri çeşitli etnik ve kültürel değerleri barındırdığı için daha değişik ve daha farklı lezzetler arayışı içerisindeyler.
- Organik, fonksiyonel ve sürdürülebilir şekilde yetiştirilen ürünlere yönelik çoğalan tercihleri ile yiyeceklerin nasıl yetiştirildiği hususunda daha fazla bilgiye sahip olmak isterler.
- Y kuşağı için beslenme konusunda çabukluk faktörü çok önemli olduğundan kaynaklı dışarıda yemek yemeleri gerektiğinde tercihleri hızlı yemek (fast food) olmaktadır.

Sonuç olarak bakıldığında Y kuşağının beslenme alışkanlıklarının dijitalleşen dünyayla birlikte hız, pratiklik ve çeşitliliğin daha ön planda olduğu bir yaşamı yansıtmaktadır. Hem evde yemek yapma alışkanlığının olması hem de dışarıda ya da eve yemek servis etme tercihleri, Y kuşağının hayatlarındaki esnekliği ve aynı zamanda hızla değişen zaman yönetimini göstermektedir. Organik ürünlere ve sürdürülebilir ürünlere artan ilgi ile birlikte çevresel ve sağlık bilincinde de artış olduğunu gösterirken, hızlı yemek tercihlerinin çoğunlukla modern yaşamın gerekliliğinden kaynaklandığı söylenilebilir. Y kuşağına mensup bireyler, beslenme alışkanlıkları konusunda pratik ve bilinçli tercihlerinden kaynaklı hem

sağlık hem de hızlı çözüm arayan bir nesil olarak gelecekteki gıda trendlerine önemli derecede yön veren bir gruptur.

Y kuşağının yaşam şekli, teknolojiye uyumlu, kolay ve bilinçli tercihlerle şekillenirken, Z kuşağı bu gelişmeleri daha ileriye taşımaktadır. Dijitalleşen dünyayla birlikte kendine has bir yaşam biçimi oluşturmuştur. Bu kuşak, sosyal medya, çevre bilinci ve sürdürülebilirlik gibi faktörlerden etkilenmiştir. Bu etkiyle birlikte hem bireysel anlamda hem toplumsal anlamda değişimlere öncülük etmektedirler. Aşağıda Z kuşağının yaşam tarzları, çalışma alışkanlıkları, beslenme seçimleri detaylı şekilde incelenecektir.

4.5.3. Z kuşağı beslenmesi

Z kuşağı, dijital çağın tam ortasına doğmuş bir nesildir. Bu kuşak bilgiye çok kolay ulaşabilmektedir (Akşit Aşık, 2014). Z kuşağı toplumsal, kültürel ve ekonomik değişimlere hızlı şekilde adapte olma yetenekleri, aynı zamanda yaşam biçimlerini de değiştirmektedir. Bu dönüşümün önemli bir parçası da beslenme alışkanlıklarında olan değişimlerdir. Sosyal ve teknolojik gelişmelerle paralel şekilde ilerleyen bireylerin beslenme tercihleri de sürekli değişmektedir.

Farm Sustainability Assessment (FSA) verileri doğrultusunda Terlemozoğlu (2023)'nin Britainthinks (2019)'tan aktardığı rapora göre Z kuşağının diğer kuşaklara oranla daha az meyve, sebze ve balık tükettiği görülmektedir. Bunun yanı sıra Z kuşağının fast food tüketimi, hazır yemek ve paketlenmiş gıdaların tüketiminin Y kuşağına oranla daha fazla tercih ettiği görülmektedir. Ayrıca bu kuşağın diğer kuşaklara oranla yemek hazırlama, pişirme ve bu konudaki yeteneklerinin daha az olduğu da dikkat çekmektedir. Bu nedenle, dışarıda yemek yeme, hızlı yemek (fast food) tüketimi ya da paket servis hizmetlerinden yararlanma Z kuşağı için günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Bu kuşak, genellikle nerede yemek yiyeceklerini belirlerken fiyat unsurunu da göz önünde bulundurmaktadır. Fiyat faktörü Z kuşağı açısından önemli bir belirleyici olmakla birlikte, bundan daha baskın bir etken olarak sosyal medya platformlarının yemek tercihleri üzerinde yönlendirici ve ilham verici bir rol üstlendiği görülmektedir. (BritainThinks 2019 aktaran Terlemozoğlu 2023). Fernando (2016)'ya göre de kuşaklar arasındaki en sağlıklı neslin Z kuşağı olduğunu söylemektedir. Bu kuşağa mensup bireyler doğal malzemelere, meyve ve

sebzelere yöneldiği yiyeceklerin nerden geldiğini ve süreçlerini araştırdığını savunmaktadır. Yemeklerini evde yemek pişirmeye yatkın oldukları görülmektedir.

Sonuç olarak, Z kuşağının dijital çağın ortasında doğması ve bilgiye kolaylıkla erişebilmesinden kaynaklı beslenme seçimleri doğrudan değişmiştir. Sosyal medyadan doğrudan etkilenen bu kuşak trendlerle ilham almakta ve günlük yemek tercihlerini etkilemektedir. Ancak hızlı yemek (fast food) ve hazır gıda tüketimleri diğer kuşaklara göre daha yüksek seviyelere çıktığı görülmektedir. Ev içerisinde yemek hazırlama azalmış, paket servis, hızlı yemek (fast food) gibi ürünlere yönelinmiştir.

Yoğun iş temposu bu yönelmenin en büyük etkenidir. Fakat bakıldığında bu kuşak ekonomik faktörlere daha fazla önem göstermektedir. Bu kuşak çoğunlukla uygun fiyatlı fakat doyurucu ürünlere yönelmektedir. Dolayısıyla, bu kuşağın beslenme alışkanlıkları, sadece bireysel değil, kültürel ve toplumsal dönüşümlere de adapte olarak şekillenmeye devam edecektir. Aşağıda bu üç kuşağın beslenme alışkanlıklarındaki değişimler aşağıdaki takip eden Tablo 4.1.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.1. X, Y, Z Kuşağı arasındaki beslenme farklılıkları.

Besin Seçim Güdüsü	X Kuşağı	Y Kuşağı	Z Kuşağı
Zamanın Kısıtlı Olması (Pratiklik)	Kolay hazırlanabilir gıdalar tercih edilir. Hazır yemekler ve dondurulmuş gıdalara yönelim.	Hazır gıda ve hızlı yemek tercihi artmış, ancak sağlıklı seçeneklere de ilgi gösterilir.	Hazır yemekler ve hızlı atıştırmalıklar, Sosyal medyanın etkisiyle sağlık bilinci ile dengelenmiş tercihler.
Aile Odağında Beslenme	Aile için sağlıklı ve besleyici yemekler hazırlama, geleneksel tarifler.	Aile odaklı beslenme devam etse de, kişisel tercihler ve sağlık önemli hale gelir.	Aile ile birlikte yemek yemek ancak daha çok kişisel tercihler ve farklı diyetler ön plana çıkar.
Bütçe Duyarlılığı	Ekonomik kaygılarla ucuz ve doyurucu yemekler tercih edilir.	Bütçe duyarlılığı devam eder ancak sağlıklı ve kaliteli gıdalara yönelim artar.	Ekonomik kaygılar azalmıştır. Sağlıklı gıda seçenekleri daha ön planda.
Diyet ve Sağlık Bilinci	Sağlıklı beslenme ve diyetlere yönelik artan ilgi, düşük kalorili ve az yağlı gıdalar tercih edilir.	Zayıflama ve fiziksel sağlık odaklı beslenme, yüksek proteinli ve düşük karbonhidratlı diyetlere yönelim.	Sağlıklı yaşam ve zindelik odaklı beslenme, süper gıdalar ve doğal besinlere eğilim.
Dijital Araçlarla Bilgi Erişimi	Dijital araçlarla gıda bilgisi kısıtlı, geleneksel kaynaklar (kitaplar, aile) daha yaygın.	Dijital platformlar ve sosyal medya aracılığıyla gıda bilgisi, tarif ve sağlıklı yaşam trendleri takip edilir.	Dijital teknolojiler yoğun şekilde kullanılır, sosyal medya üzerinden yemek tarifleri ve sağlıklı beslenme bilgilerinin hızlı yayılması.
Çevreye Duyarlılık ve Sürdürülebilirlik	Çevre duyarlılığı kısıtlı, ancak son yıllarda sürdürülebilir gıda seçeneklerine ilgi artmaya başlamıştır.	Sürdürülebilirlik ve çevre dostu beslenmeye ilgi artar, organik gıdalara talep artar.	Çevre dostu, yerel, organik ve sürdürülebilir beslenme tercih edilir, veganlık ve etik tüketim yaygındır.
Yaratıcılık ve DeneySEL Beslenme	Geleneksel yemekler. Aile tarifleri ve konfor yiyecekleri tercih edilir.	Yeni tatlar ve diyetler denemek yaygın hale gelir, süper gıdalara olan ilgi artar.	Yaratıcı yemekler ve mutfak kültürleri arasındaki geçişler, sosyal platformlarda trend olan yemekler tercih edilir.
Konfor Yiyecekleri (Duyusal Zevkler)	Stresli dönemlerde yağlı, tatlı ve tuzlu yiyecekler tercih edilir.	Konfor yiyecekleri arayışı sürerken, sağlıklı alternatifler de gündemdedir.	Dijital medyada paylaşılan sağlıklı konfor yiyecekleri popülerdir, ancak düşük kalorili seçenekler tercih edilir.

Kaynak: Kazkondur (2020)



5. UYGULAMALAR

Bu bölümde yapılan araştırma ile ilgili bilgiler detaylı şekilde anlatılmaktadır.

5.1. Araştırmanın Konusu, Temel Amacı ve Önemi

Günümüzde beslenme alışkanlıkları, toplumsal, ekonomik, teknolojik ve kültürel gelişmelerin etkisiyle önemli değişimler göstermektedir. Bu değişimler kuşaklar arası farklılıkları da beraberinde getirmiştir. Tüketicilerin besin seçiminde sağlık, etik kaygılar, fiyat, aşinalık gibi pek çok faktör etkili olmaktadır. Gıda sosyolojisi bağlamında, besin seçim güdüsünü etkileyen faktörler göz önünde bulundurularak bu tez çalışması planlanmıştır. Bu tez çalışmasında *araştırmanın konusu*, Kırklareli Üniversitesi'ndeki X, Y ve Z kuşaklarının besin seçim güdüsü değişkeni için fark yaratıp yaratmadığını araştırmaktır. Yapılan literatür taraması sonucunda, Y ve Z kuşaklarının besin seçim güdüsü değişkeni için farklılıklarına ilişkin çalışmış olduğu görülmüştür (Stoppe, 1995; Öztürk ve Tekeli, 2021). Ancak, X kuşağı üzerine besin seçim güdüsünü baz alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda, *araştırmanın temel amacı*, Kırklareli Üniversitesi'ndeki X, Y ve Z kuşaklarının besin seçim güdülerini karşılaştırmalı olarak incelemek ve açıklamak olarak, belirlenmiştir.

Bu çalışmanın önemi, gıda tüketiminde kuşaklara özgü farklılıkların belirlenmesiyle, gıda sektörüne ve toplumsal beslenme politikalarına yön verecek nitelikte veriler sunmasıdır. Ayrıca tüketicilerin değişen tercihlerini anlamak, üretimden tüketime uzanan tüm gıda zincirinin sosyolojik açıdan değerlendirilmesine katkı sağlaması düşünülmüştür.

5.2. Araştırmanın Tasarımı

Bu tez çalışması, betimsel ve karşılaştırmalı bir araştırma modeli ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın araştırma tasarımı planlanırken X, Y ve Z kuşaklarının gıda sosyolojisi bağlamındaki beslenme değişimlerini incelemek amaçlamaktadır. Araştırma tasarımında, hem nicel (anket) hem de nitel (mülakat) veri toplama yöntemleri eş zamanlı olarak kullanılması uygun görülmüştür. Nicel

veri toplama aracı olarak besin seçim güdüleri ölçeği uygulanırken, nitel veri toplama aracı olarak ise yarı yapılandırılmış mülakatlar tercih edilmiştir. Bu araştırma yönteminin amacı, kuşaklar arasındaki farklılıkları gözlemleyerek, her kuşağın beslenme tercihleri ve bu tercihlerin gıda sosyolojisindeki rolünü anlamaktır. Kısacası, araştırmanın amacı doğrultusunda hareket etmek için aşağıdaki süreçleri analiz etmek hedeflenmiştir:

- X, Y ve Z kuşaklarının beslenme alışkanlıkları arasındaki farkları saptamak.
- Besin seçim güdülerini incelemek, bunları kuşaklar arası karşılaştırmak.

Nicel ve Nitel Veri Toplama yöntemlerinden elde edilen verileri analiz etmek için ise nicel ve nitel veri analiz yöntemleri tercih edilmiştir.

5.2.1. Nicel ve Nitel Veri Toplama Yöntemleri

Nicel Veri Toplama Aracı: Besin Seçim Güdüleri Ölçeği (Steptoe ve diğerleri, 1995) kullanılmıştır. Nicel araştırma tasarımı için X, Y ve Z kuşağına yönelik örneklem büyüklüğü, güven düzeyi %95 ve hata payı %5 olacak şekilde minimum 373 kişi olarak hesaplanmıştır. Bu ölçek, toplam 36 sorudan oluşmaktadır (Bkz. Ek 4). Anket soruları 5’li Likert ölçeği (Kesinlikle Katılmıyorum, Katılmıyorum, Ne Katılıyorum-Ne katılmıyorum, Katılıyorum, Kesinlikle, Katılıyorum) olarak uygulanmıştır. Katılımcıların besin seçim güdülerini belirlemek amacıyla bu ölçek kullanılarak veriler toplanmıştır.

Nitel Veri Toplama Aracı: Yarı Yapılandırılmış Mülakatlar kullanılmıştır. Nitel araştırma tasarımı için, her bir kuşağına ulaşmak için 10’ar kişi olmak üzere toplam 30 mülakat yapılarak karşılaştırmalar yapılmıştır. Bu mülakatlarda, katılımcılara önceden belirlenmiş sorular sorulmuş, ancak katılımcıların ifadeleri doğrultusunda derinlemesine sorular da yöneltilmiştir. Mülakat soruları, Ek 5’te verilmiştir. Öztürk ve Tekeli (2021)’nin mülakat soruları esas alınarak ek sorularla zenginleştirilerek hazırlanmıştır. Katılımcılar, gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya dahil edilecektir. Besin seçim güdülerini araştırmak adına ruh hali, ulaşılabilirlik, zihinsel ve fiziksel sağlık, içerik ve aşinalık, gibi konu başlıklarına yönelik katılımcıların görüşleri detaylı şekilde incelenmiştir.

5.2.2. Nicel ve Nitel Veri Analiz Yöntemleri

Bu araştırmada, nicel ve nitel veri analiz yöntemleri uygulanmıştır. Bu bölümde, kısaca kullanılan yöntemlere değinilmiştir. Nicel veri analizi olarak tanımlayıcı istatistikler, frekans ve yüzde dağılımları elde edilmiştir. Anket çalışmasında kullanılan Besin Seçim GÜdüsü ölçeğinin güvenilirliğı güvenilirlik testi kullanılarak sağlanmıştır.

Besin seçim güdüsünü araştırmak için açıklayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir (Altunışık ve diğerkleri, 2012). Faktör analizi sonucunda elde edilen faktörler faktör yüklerine göre birleştirilmiş olup besin seçim güdüsü değişkeni elde edilmiştir.

Faktör analizi gerçekleştirilirken metot olarak Temel Bileşenler Metodu, korelasyon matrisi kullanılarak uygulanmıştır. Faktörlerin daha anlamlı hale getirilmesi için Varimax metodu kullanılmıştır.

Elde edilen faktörlerin birleştirilerek faktörlerin kendi içerisinde değişkenlerinin birleştirilmesi için aritmetik ortalama tercih edilmiştir. Elde edilen her bir boyut, ardından faktör yükleriyle ilişkilendirilerek regresyon metodu yardımıyla besin seçim güdüsü değişkeni olarak birleştirilmiştir.

Besin seçim güdüsü değişkeninin ve alt boyutların normallik varsayımı kontrol edilerek parametrik ya da non-parametrik testler tercih edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkları tespit etmek için Kruskal-Wallis uygulanırken, iki grup arasında farklılıkların tespiti için Mann-Whitney U uygulanmıştır.

Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson Ki-Kare Testi kullanılmıştır.

Nicel analizlerde, anket verileri Kırklareli Üniversitesi Lisanslı ürün olan IBM SPSS AMOS (Analysis of Moment Structures), yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir ve test sonuçları $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre sonuçlar değerlendirilmiştir.

Nitel veri analizi, mülakatlar sonucunda elde edilen veriler, besin seçim güdüsü alt boyutlarına göre kategorize edilmiştir. Katılımcıların ifadeleri, metinlerin içerik analizi ile analiz edilerek farklı kuşaklar arasındaki benzerlikler ve farklılıklar grafikte, tanımlayıcı istatistik tabloları ile ortaya konmuştur.

Faktör Analizi

Sosyal bilimlerdeki kavramların standart bir ölçek ile doğrudan ölçülmesi pek mümkün olmamaktadır. Bu yüzden sosyal bilimlerinde faaliyet gösteren araştırmacılar çok sayıda değişkenin içerisinde yer aldığı likert ölçeğinin kullanılarak ölçüm yapıldığı anketler kullanırlar. Bu anket verilerinin değerlendirilmesinde çok değişkenli yapıları daha anlaşılır hale getirmek için faktör analizi tercih edilir (Altunışık ve diğerleri, 2012; Alpar, 2011).

Faktör analizi, çok değişkenli veri yapılarında kullanılan bir nicel analiz yöntemidir. Faktör analizinin temel olarak iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak bir diğeri ise boyut indirgemedir (dimension reduction). Boyut indirgemenin en fazla kullanılan uygulaması olan açıklayıcı faktör analizinin (AFA) amacıysa veri setini küçülterek kolay açıklanabilir hale getirmektedir (Brown, 2009). Diğer bir faktör analizi olan onaylayıcı faktör analizi (OFA) ise indirgenme ve beraberindeki indirgenmiş yapıyı doğrulama amacıyla kullanılmaktadır.

Faktör Analizi Modeli

Faktör analizinde veri setinde yer alan değişkenler faktörlerin doğrusal bir kombinasyonu şeklinde ifade edilirler. Faktör analizindeki ilişkiler doğrusal olarak incelenir. Faktör analizinde yer alan değişkenler aşağıdaki şekilde ifade edilebilir (Altunışık ve diğerleri, 2012)

:

$$X_i = A_{i1} * F_1 + A_{i2} * F_2 + \dots + A_{im} * F_m + V_i * U_i \quad (6.1.)$$

Bu eşitlikte

X_i : standardize edilmiş değer

A_{ij} : i değişkeninin j ortak faktörü üzerindeki etkisine ilişkin standardize edilmiş regresyon katsayısı

F : ortak faktör

V_i : i değişkenine ilişkin özel faktör

U_i : ortak faktör sayısını ifade etmektedir.

Faktör analizinin sonucu olarak elde edilen ortak faktörler değişkenlerin doğrusal bir kombinasyonu olarak aşağıdaki şekilde ifade edilebilir (Altunışık ve diğerleri, 2012):

$$F_i = w_{i1} * X_1 + w_{i2} * X_2 + \dots + w_{im} * X_m + w_{ik} * X_i \quad (6.2.)$$

Bu eşitlikte,

F_i : i.faktörün tahmini

w_i :ağırlık ya da faktör skoru katsayısı

k : değişken sayısını ifade etmektedir.

Bazı durumlarda ise araştırmacının elinde birbiriyle ilişkili birçok değişken bulunabilir. Bu değişkenler, bir faktör veya genel bir değişkenin değişik biçimlerdeki ölçümleri olan faktör seti şeklinde ele alınabilmektedir (Yaşlıoğlu, 2017). Bu doğrultuda yapılan faktör analizinde, elde edilen yapının daha anlaşılır ve yorumlanabilir hale gelmesi amacıyla rotasyon yönteminin seçilmesi önemli bir adımdır.

Rotasyon analizinin temelinde faktör matrislerindeki satır ve sütunları birleştirmek ve daha anlaşılır hale getirmek asıl amacıdır (Coan, 1959 aktaran Alpar, 2011).

Kısaca faktör analizi, iyi yapılandırılmış araştırma desenlerinde, çok sayıda değişkenle ölçülmesi planlanan yapıyı değerlendirmek amacıyla, birbiriyle ilişkili değişkenleri bir araya getirerek bu değişkenleri paydaş bir faktör aracılığıyla açıklayan ve de değişken sayısını azaltan çok değişkenli bir istatistiksel yöntemdir. Bu yöntem, ölçülmek istenen yapıya ilişkin faktör yapısının tanımlanmasına olanak sağlar (Büyüköztürk, 2002)

5.2.3. *Araştırmanın Evreni ve Örneklemi*

Araştırmanın evreni, Kırklareli Üniversitesi Kayalı Kampüsü'nde eğitim gören Z kuşağı (2000 ve sonrası doğan öğrenciler) ve üniversitede çalışan idari ve akademik personelden oluşan X (1965-1980 doğumlular) ve Y (1981-1999 doğumlular) kuşaklarını kapsamaktadır. Faaliyet Analiz Raporu'na göre, 2024 yılında toplam birey sayısı 10.800 olarak belirlenmiş olup, 2025 yılı için bu sayının

minimum 12.193'e yükselmesi beklenmektedir. (Kırklareli Üniversitesi Faaliyet Raporu, 2024).

Nitel araştırma tasarımı için X, Y ve Z kuşağına yönelik örneklem büyüklüğü, güven düzeyi %95 ve hata payı %5 olacak şekilde minimum 373 kişi olarak hesaplanmıştır (Çingı, 1994 aktaran Altunışık ve diğerleri, 2012). Nitel araştırma tasarımı için, her bir kuşağa ulaşmak için 10'ar kişi olmak üzere toplam 30 mülakat yapılarak karşılaştırmalar yapılmıştır. Katılımcılar, gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya dahil edilecektir.

5.2.4. *Araştırmanın Hipotezleri*

Araştırmanın temel hipotezi ve alt hipotezleri aşağıdaki şekilde yapılandırılmıştır:

- H1: X, Y ve Z kuşağı tüketicilerin besin seçim güdülerinde anlamlı farklılık bulunmaktadır.
- H1a: X, Y ve Z kuşağı tüketicilerin besin seçimleri, ruh hali güdülerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- H1b: X, Y ve Z kuşağı tüketicilerin besin seçimleri, ulaşılabilirlik güdülerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- H1c: X, Y ve Z kuşağı tüketicilerin besin seçimleri, zihinsel ve bedensel sağlık güdülerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- H1d: X, Y ve Z kuşağı tüketicilerin besin seçimleri, içerik ve kilo kontrolü güdülerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- H1e: X, Y ve Z kuşağı tüketicilerin besin seçimleri, aşinalık güdülerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- H1f: X, Y ve Z kuşağı tüketicilerin besin seçimleri, etik kaygı güdülerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

5.2.5. *Araştırma Verilerinin Toplanma Süreci*

Veri toplama süreci, Kırklareli Üniversitesi'nde yürütülmüş ve etik kurul onayı alındıktan sonra başlamıştır. Veri toplama aşamaları şu şekilde planlanmıştır:

Anket Uygulaması: X, Y, Z kuşağına yönelik anket, çevrimiçi platformlar üzerinden (Google Forms vb.) dağıtılmıştır. Bu uygulama için gerekli izinler (bkz.

Ek 1) alındıktan sonra katılımcılara anketi gönüllü olarak tamamlamaları için gerekli bilgiler sağlanmıştır.

Mülakatlar: Her kuşaktan 10 kişilik gruplarla olmak üzere toplam 30 adet yüz yüze mülakat gerçekleştirilmiştir. Mülakatlarda, katılımcılara araştırma amacı (bkz. Ek 5) doğrultusunda belirlenen yarı yapılandırılmış sorular yöneltilmiştir. Etik İzin (EK 2) ve Gönüllü Onam formu (EK 3), araştırmaya katılan her bireyden Gönüllü Katılım Formu olarak alınmıştır. Katılımcılara anketi veya mülakatı gönüllü olarak tamamlamaları gerektiği bilgisi verilmiştir. Onamları alınan katılımcıların verileri toplanmıştır (bkz EK 3).

5.2.6. *Araştırmanın Sınırlılıkları*

Araştırmada, X, Y ve Z kuşaklarına ait bireylerin besin seçim güdüleri kuşaklar arası karşılaştırmalı bir yaklaşımla değerlendirilmiştir. Bu bağlamda kuşakların beslenme tercihlerinde etkili olan sosyolojik, ekonomik ve kültürel etmenler incelenmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Kırklareli Üniversitesi'nde öğrenim gören X, Y ve Z kuşaklarına mensup bireyler ile yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler ve anket verilerinden elde edilmiştir. Ancak araştırma sürecinde bazı sınırlılıklar söz konusu olmuştur. Mülakat aşamasına yalnızca akademik personel ve öğrenciler yer almış olmakla birlikte üniversite bünyesindeki idari personelin çalışmaya katılımı sağlanamamıştır. Ayrıca, araştırmanın nicel boyutunu oluşturan anket uygulamasında, özellikle X ve Y kuşağı katılımcı sayısının sınırlı kalması, kuşaklar arası ölçümlerde veri dengesizliğine yol açmış ve karşılaştırmalı analizlerin kapsamını daraltmıştır.

5.3. **Araştırmanın Bulguları**

Nicel ve nitel analizlerin sonuçlarının kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi bu bölümde gerçekleştirilmiştir.

5.3.1. *Nicel Analiz Bulguları*

Bu bölümde, çalışmada kullanılan nicel verilerin analizi sunulacaktır. 2024 Faaliyet Analiz Raporu'na göre, 2024 yılında toplam birey sayısı 10.800 olarak belirlenmiş olup, 2025 yılı için bu sayının minimum 12.193'e yükselmesi

beklenmektedir (www.klu.edu.tr). Bu doğrultuda, %95 güven düzeyinde minimum örneklem büyüklüğü 373 kişi olarak hesaplanmıştır (Altunışık ve diğerleri, 2012). Araştırmada ise, bu kriterlerin üzerinde olarak toplam 411 katılımcıya ulaşılmıştır.

5.3.2. Nicel Demografik Veri Analizi

Bu bölümde, araştırma kapsamında uygulanan anketlerin nicel verileri analiz edilerek, katılımcıların demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin sayısal bulgular sunulacaktır. Anket sonuçları, frekans, yüzde dağılımı ve temel istatistiksel göstergeler aracılığıyla değerlendirilmiş ve kuşaklar arası karşılaştırmalar yapılmıştır. Elde edilen nicel veriler, araştırmanın hipotezlerinin test edilmesinde temel teşkil etmekte olup, besin seçimlerine ilişkin tutum ve davranışların farklı kuşaklar arasında nasıl değiştiğine dair önemli bilgiler vermektedir. Ayrıca, veriler doğrultusunda kuşakların demografik özelliklerine bağlı olarak beslenme tercihleri ortaya konmuştur

Araştırmaya katılan bireylerin doğum yılına ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların %63,3'ünün Z kuşağı (2000 ve sonrası), %29,7'sinin Y kuşağı (1981–1999), %7,1'inin ise X kuşağı (1965–1980) olarak görülmektedir (Tablo 6.1). Bu sonuç, örneklemin çoğunlukla genç kuşaklardan oluştuğunu göstermektedir.

Aşağıdaki tabloda, ankete katılan bireylerin kuşaklara göre sayısal dağılımı yer almaktadır. Araştırmaya X kuşağından 29, Y kuşağından 122 ve Z kuşağından 260 kişi katılmış olup, toplam katılımcı sayısı 411'dir.

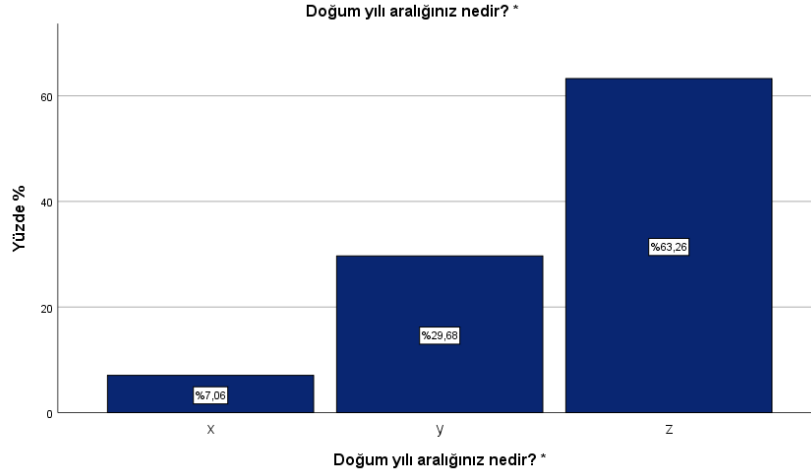
Tablo 5.1. Katılımcıların doğum yılı aralığı tablosu

		Frekans	Yüzde (%)
<i>Kuşaklar</i>	<i>x</i>	29	7,1
	<i>y</i>	122	29,7
	<i>z</i>	260	63,3
	<i>Toplam</i>	411	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin doğum yılına ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların %63,3'ünün Z kuşağı (2000 ve sonrası), %29,7'sinin Y kuşağı

(1981–1999), %7,1’inin ise X kuşağı (1965–1980) olarak görülmektedir (Tablo 5.1, Şekil 5.1.). Bu sonuç, örneklemin çoğunlukla genç kuşaklardan oluştuğunu göstermektedir.

Şekil 5.1. Doğum yılı yüzde (%) dağılım grafiği.



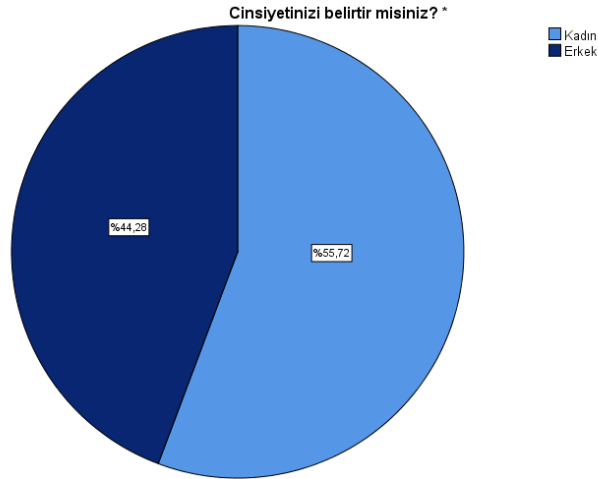
Aşağıdaki tabloda, ankete katılan bireylerin cinsiyetlerine göre sayısal dağılımı yer almaktadır. Araştırmaya 229 kadın ve 182 erkek katılımcı dâhil olmuş olup, toplam katılımcı sayısı 411’dir (Tablo 5.2.).

Tablo 5.2. Katılımcıların cinsiyet dağılım tablosu

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	229	55,7
	Erkek	182	44,3
	Toplam	411	100,0

Araştırmaya katılanların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %55,7’sinin kadın, %44,3’ünün ise erkek olduğu belirlenmiştir (Şekil 5.2). Bu sonuç, örneklemin çoğunlukla kadın katılımcılardan oluştuğunu göstermektedir.

Şekil 5.2. Katılımcıların cinsiyete göre yüzdelik (%) dağılım grafiği.



Araştırma kapsamında “Medeni durumunuzu belirtir misiniz?” sorusuna katılımcıların medeni durumlarına ilişkin frekans dağılımı gösterilmiştir. Çalışmaya 318 bekar ve 93 evli birey katılmıştır. Toplam katılımcı sayısı 411’dir.

Tablo 5.3. Katılımcıların medeni durum dağılım tablosu

		Frekans	Yüzde %
Medeni Durum	Bekar	318	77,4
	Evli	93	22,6
	Toplam	411	100,0

Aşağıdaki Şekil 5.3’te yüzdelik dilimleri verilmiştir. Katılımcıların %77,4’ü bekar, %22,6’sı ise evli olduğunu belirtmiştir (Şekil 5.3). Bu sonuç, örneklemin büyük çoğunlukla bekar bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Medeni durumun, bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzı tercihleri üzerinde etkisi olabileceğinden kaynaklı önem taşımaktadır.

Şekil 5.3. Katılımcıların medeni durum yüzdelik (%) dağılım grafiği



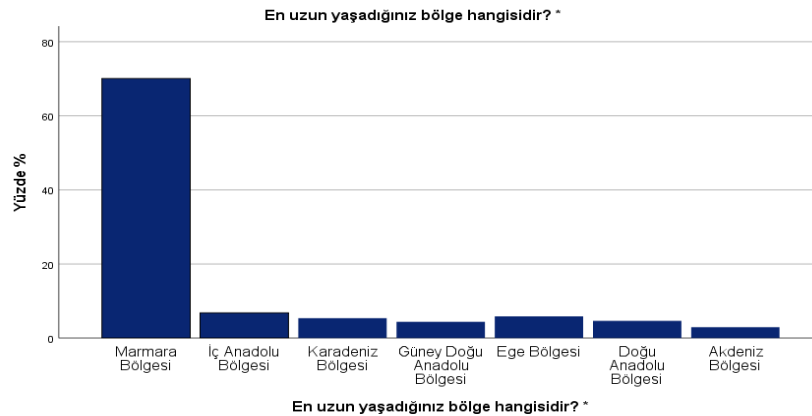
Araştırmaya katılanların “En uzun süre yaşadığınız bölge hangisidir?” sorusuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunu 288 kişi ile Marmara Bölgesi'nde en uzun süre yaşamış bireyler oluşturmaktadır. Bunu sırasıyla 28 kişi ile İç Anadolu Bölgesi, 24 kişi ile Ege Bölgesi, 22 kişi ile Karadeniz Bölgesi, 19 kişi ile Doğu Anadolu Bölgesi, 18 kişi ile Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve 12 kişi ile Akdeniz Bölgesi takip etmektedir. Toplam katılımcı sayısı 411’dir.

Tablo 5.4. Katılımcıların en uzun yaşadığı bölge.

	Sayı	Yüzde %
En uzun yaşanan bölge		
Marmara Bölgesi	288	70,1
İç Anadolu Bölgesi	28	6,8
Karadeniz Bölgesi	22	5,4
Güney Doğu Anadolu Bölgesi	18	4,4
Ege Bölgesi	24	5,8
Doğu Anadolu Bölgesi	19	4,6
Akdeniz Bölgesi	12	2,9
Toplam	411	100,0

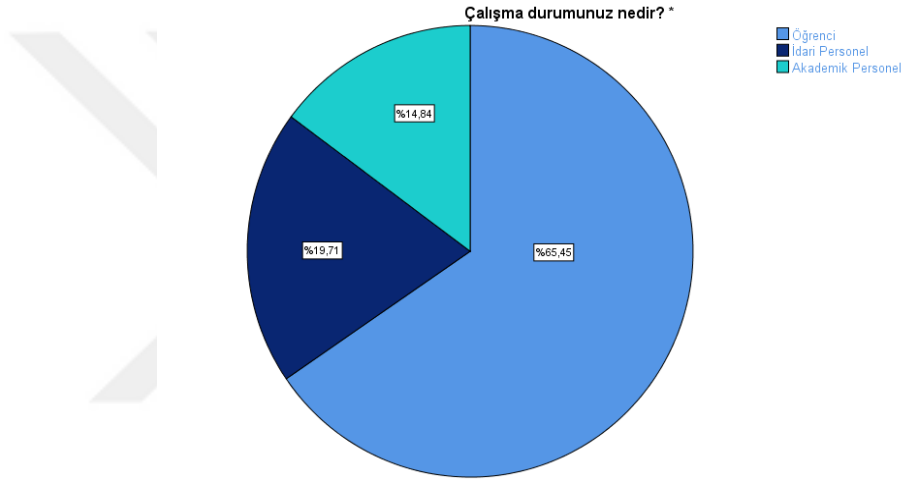
Şekil 5.4’te de katılımcıların uzun süre yaşadıkları bölgelere ilişkin yüzdelik dilimleri verilmiştir. Katılımcıların %70,1’inin Marmara Bölgesi’nde yaşadığı görülmektedir. Bunu sırasıyla %6,8 ile İç Anadolu, %5,8 ile Ege, %5,4 ile Karadeniz, %4,6 ile Doğu Anadolu, %4,4 ile Güneydoğu Anadolu ve %2,9 ile Akdeniz Bölgesi takip etmektedir (Şekil 5.4). Bu dağılım, örneklemin coğrafi olarak Marmara Bölgesi ağırlıklı olduğunu göstermektedir

Şekil 5.4. Katılımcıların en uzun yaşadığı bölge yüzde (%) dağılım grafiği



“Çalışma durumunuz nedir?” sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların %65,45’inin öğrenci olduğu görülmektedir. İdari personel %19,71 ile ikinci en büyük grup olurken, akademik personel %14,84 ile üçüncü sırada yer almaktadır (Şekil 5.5). Katılımcıların çoğunluğunun öğrenci olması, özellikle genç ve öğrenim gören bireylerin araştırmaya daha fazla katılım sağladığını göstermektedir. Bu durum, çalışma bulgularının yorumlanmasında ve genelleştirilmesinde önemli bir faktördür, çünkü öğrenciler ile idari ve akademik personelin beslenme alışkanlıkları ve tutumları arasında farklılıklar bulunabilir.

Şekil 5.5. Çalışma durumu yüzde (%) grafiği

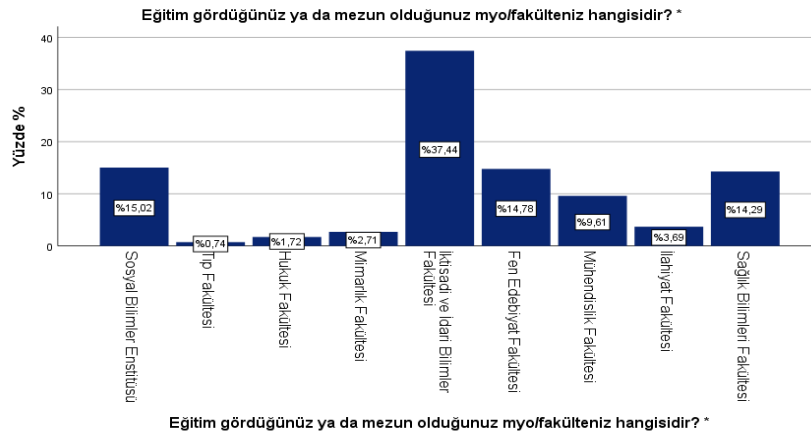


Tablo 5.5. Katılımcıların eğitim gördüğü ya da mezun olduğu MYO/Fakülte

		Frekans	Yüzde (%)
Mezun olunan/ eğitim görülen fakülte	<i>Sosyal Bilimler Enstitüsü</i>	61	14,8
	<i>Tıp Fakültesi</i>	3	,7
	<i>Hukuk Fakültesi</i>	7	1,7
	<i>Mimarlık Fakültesi</i>	11	2,7
	<i>İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi</i>	152	37,0
	<i>Fen Edebiyat Fakültesi</i>	60	14,6
	<i>Mühendislik Fakültesi</i>	39	9,5
	<i>İlahiyat Fakültesi</i>	15	3,6
	<i>Sağlık Bilimleri Fakültesi</i>	58	14,1
	<i>Toplam</i>	406	98,8
Toplam		411	100,0

Yukarıda sunulan tabloda, katılımcıların mezun oldukları veya hâlen öğrenim gördükleri fakültelere ilişkin yüzde dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların %37'si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, %14,8'i Sosyal Bilimler Enstitüsü, %14,6'sı Fen Edebiyat Fakültesi, %14,1'i Sağlık Bilimleri Fakültesi, %9,5'i Mühendislik Fakültesi, %3,6'sı İlahiyat Fakültesi, %2,7'si Mimarlık Fakültesi, %1,7'si Hukuk Fakültesi ve %0,7'si Tıp Fakültesi mezunu ya da öğrencisidir (Tablo 5.5. ve Şekil 5.6.).

Şekil 5.6. Katılımcıların eğitim gördüğü MYO/Fakülte yüzde (%) dağılım şekli



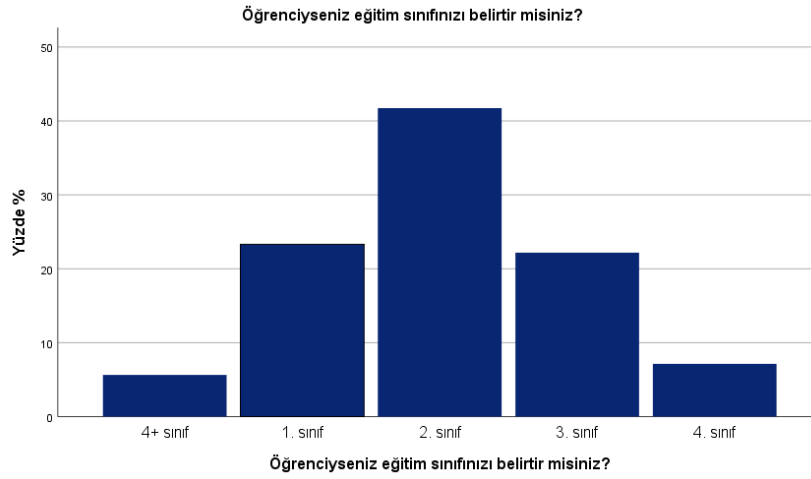
“Eğer öğrenciyse eğitim sınıfınızı belirtir misiniz?” sorusuna verilen yanıtlarda, katılımcıların Tablo 5.6’da eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların 111’i 2. sınıf, 62’si 1. sınıf, 59’u 3. sınıf, 19’u 4. sınıf, 15’i ise 4 ve üzeri sınıf düzeyindedir. Bu soruya yanıt vermeyen ya da eğitim bilgisi eksik olan 145 katılımcının verisi "eksik" (missing) olarak değerlendirilmiştir. Toplam katılımcı sayısı 411’dir.

Tablo 5.6. Katılımcıların eğitim gördüğü sınıf

		Frekans	Yüzde (%)
<i>Eğitim Sınıfı</i>	<i>4+ sınıf</i>	15	3,6
	<i>1. sınıf</i>	62	15,1
	<i>2. sınıf</i>	111	27,0
	<i>3. sınıf</i>	59	14,4
	<i>4. sınıf</i>	19	4,6
	<i>Toplam</i>	266	64,7
	<i>Eksik Girdi</i>	145	35,3
<i>Toplam</i>		411	100,0

Şekil 5.6’da yüzdelik dilimleri verilmiştir. Katılımcıların %27’sinin 2. sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Bunu sırasıyla %15,1 ile 1. sınıf, %14,4 ile 3. sınıf, %4,6 ile 4. sınıf ve %3,6 ile hazırlık/4+ sınıf yanıtları takip etmektedir (Tablo 5.6). Bu sonuçlar, anket katılımcılarının ağırlıklı olarak öğrenimlerinin ilk yıllarında yer aldığını göstermektedir.

Şekil 5.7. Öğrencilerin eğitim sınıfı yüzde (%) grafiği



“Öğrenim durumunuz nedir?” sorusuna verilen yanıtlarda katılımcıların öğrenim durumlarına göre sayısal dağılımı Tablo 5.6.’da yer almaktadır. Katılımcıların 263’ü lisans, 61’i ön lisans, 56’sı doktora ve 31’i yüksek lisans düzeyindedir. Toplam katılımcı sayısı 411’dir (Tablo 5.7.).

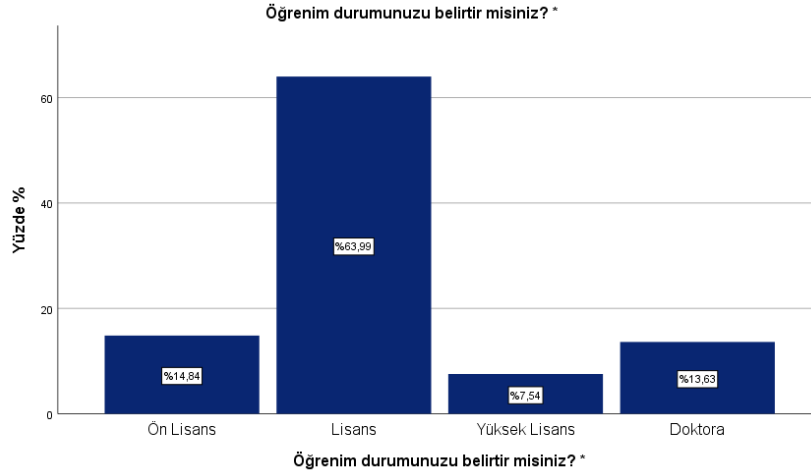
Tablo 5.7. Katılımcıların öğrenim durumları.

		Frekans	Yüzde (%)
Öğrenim Durumları	Ön Lisans	61	14,8
	Lisans	263	64,0
	Yüksek Lisans	31	7,5
	Doktora	56	13,6
	Toplam	411	100,0

Katılımcıların Şekil 5.8’de yüzdelik dilimleri verilmiştir. Katılımcıların %64’ü öğreniminin lisans olduğunu belirtmiştir. Bunu %14,8 ile ön lisans, %13,6 ile doktora ve %7,5 ile yüksek lisans olarak takip etmektedir. Bu dağılım, katılımcıların büyük bir bölümünün lisans düzeyinde eğitim aldığını göstermektedir. Ayrıca, yüksek lisans ve doktora gibi ileri düzey akademik

programlara katılımın da anlamlı düzeyde olması, örneklemede farklı eğitim seviyelerinden bireylerin temsil edildiğini ortaya koymaktadır. Bu çeşitlilik, araştırmanın beslenme alışkanlıkları ve tutumları üzerindeki etkilerin öğrenim durumuna göre değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır.

Şekil 5.8. Katılımcıların öğrenim durumu yüzde (%) grafiği



“Öğrenciyseniz çalışıyor musunuz?” sorusuna verilen yanıtlarda Tablo 5.8’de öğrencilerin çalışma durumlarına ilişkin sayısal dağılım yer almaktadır. Katılımcıların 64’ü çalışmakta, 214’ü çalışmamaktadır. Bu soruya yanıt veren katılımcı sayısı 278 olup, 133 katılımcının çalışma durumu bilgisi eksiktir. Toplam katılımcı sayısı 411’dir (Tablo 5.8.).

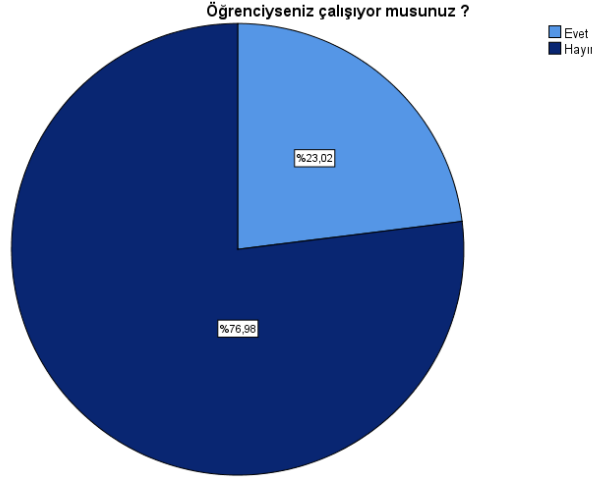
Tablo 5.8. Öğrencilerin çalışma durumu

		Frekans	Yüzde %
Çalışma Durumu	Evet	64	15,6
	Hayır	214	52,1
	Total	278	67,6
	Eksik Girdi	133	32,4
Toplam		411	100,0

Aşağıdaki Şekil 5.9.’da katılımcıların %52,1’i çalışmadığını belirtirken, %15,6’sı çalıştığını ifade etmiştir. Verilerin %32,4’ü ise eksik kayıt olarak raporlanmıştır. Bu sonuçlar, öğrencilerin yaklaşık yarısının aktif olarak çalışmadığını göstermektedir. Ancak, eksik kayıt oranının yüksek olması, çalışma durumu hakkında kesin ve genelleştirilebilir bir sonuca ulaşılmasını

sınırlamaktadır. Çalışan öğrenci oranının görece düşük olması, öğrencilerin beslenme ve yaşam tarzı tercihlerinde çalışma durumunun etkisinin detaylı şekilde incelenmesine ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir.

Şekil 5.9. Öğrencilerin çalışma durumu yüzde (%) grafiği



“Aylık geliriniz nedir?” sorusuna verilen yanıtlarda, katılımcıların 56 kişi 0-3.000 TL aralığında, 53 kişi 3.001-5.000 TL arasında, 67 kişi 5.001-10.000 TL arasında, 101 kişi 10.001-22.000 TL arasında ve 134 kişi 40.000 TL ve üzeri gelir grubunda yer almaktadır. Toplamda 411 katılımcı bu gelir gruplarına dağılmıştır (Tablo 5.9.).

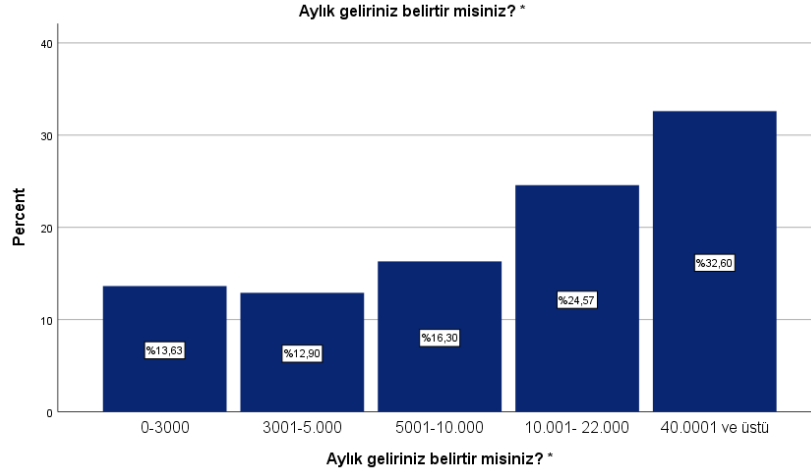
Tablo 5.9. Katılımcıların aylık geliri

	Frekans	Yüzde %
<i>Aylık Gelir</i> 0-3000	56	13,6
3001-5.000	53	12,9
5001-10.000	67	16,3
10.001- 22.000	101	24,6
40.0001 ve üstü	134	32,6
Toplam	411	100,0

Bu dağılım, katılımcıların önemli bir kısmının yüksek gelir grubunda olduğunu göstermektedir. Gelir düzeyindeki çeşitlilik, beslenme tercihleri ve tüketim alışkanlıkları üzerinde etkili olabilecek sosyo-ekonomik farklılıkların varlığına işaret etmektedir. Ancak, daha düşük gelir grubundaki katılımcıların oranının da kayda değer olması, araştırmada sosyo-ekonomik çeşitliliğin

korunduğunu göstermektedir. Katılımcıların aylık gelir dağılımı incelendiğinde, %13,6'sı 0-3.000, %12,9'u 3.001-5.000, %16,3'ü 5.001-10.000, %24,6'sı 10.001-22.000 ve %32,6'sı 40.0001 ve üzeri gelir grubunda yer almaktadır. Toplam katılımcı sayısı %100'dür (Şekil 5.10.).

Şekil 5.10. Katılımcıların aylık gelir yüzde (%) grafiği



“Ailenizle mi yaşıyorsunuz?” sorusuna katılımcıların 222’si evet, 189’u ise hayır yanıtını vermiştir (Tablo 5.10). Bu sonuç, katılımcıların yarıdan fazlasının aile ortamında yaşadığını göstermektedir.

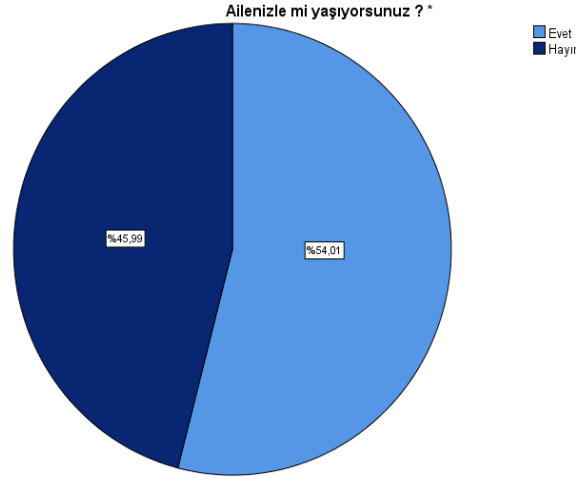
Tablo 5.10. Katılımcıların aile ile yaşama durumu

			Frekans	Yüzde %
Aile ile yaşama durumları	Evet		222	54,0
	Hayır		189	46,0
	Toplam		411	100,0

Aile ile yaşama durumu, bireylerin beslenme alışkanlıkları, sosyal destek mekanizmaları ve tüketim tercihleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca, özellikle genç kuşaklarda bağımsız yaşam tercihleri ile aileyle birlikte yaşama oranları arasındaki farklılıklar, sosyokültürel dinamiklerin bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Aşağıdaki Şekil 5.11’de katılımcıların aile ile yaşama durumları yüzdelik şeklinde verilmiştir. %54,0 evet, %46,0 hayır cevabını vermiştir.

Şekil 5.11. Katılımcıların aile ile yaşama yüzde (%) grafiği



“Spor yapıyor musunuz?” sorusuna katılımcıların 245’i hayır, 166’sı ise evet cevabını vermiştir (Tablo 5.11). Bu bulgu, katılımcıların çoğunluğunun düzenli spor yapmadığını göstermektedir. Spor yapma oranının nispeten düşük olması, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi açısından önemli bir alan olduğunu işaret etmektedir.

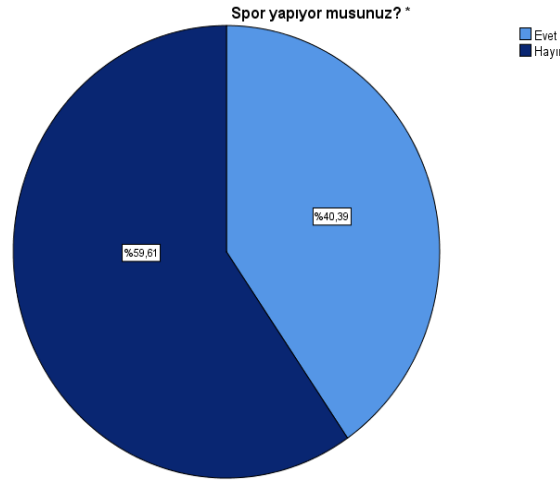
Tablo 5.11. Katılımcıların spor yapma durumu

		Frekans	Yüzde %
Spor Yapma Durumu	Evet	166	40,4
	Hayır	245	59,6
	Toplam	411	100,0

Ayrıca, kuşaklar arası farklılıklar ve yaşam tarzı tercihlerinin bu oran üzerinde etkili olabileceği değerlendirilebilir. Aşağıdaki Şekil .12’de katılımcıların spor yapma durumları yüzde olarak verilmiştir. Katılımcıların, %40,4’ü düzenli spor yaptığını belirtirken, %59,6’sı spor yapmadığını ifade etmiştir.

Katılımcıların %50,4’ünün normal kiloda, %34,1’inin pre-obezite ve %7,1’inin obez kategorisinde yer alması, beslenme alışkanlıkları ve sağlık farkındalığı açısından farklı düzeylerde risklerin bulunduğunu göstermektedir. Bu durum, katılımcıların sağlık ve beden algılarına ilişkin tutumlarının çeşitlilik gösterdiğine işaret etmektedir (Şekil 5.12.).

Şekil 5.12. Katılımcıların spor yapma yüzde (%) grafiği



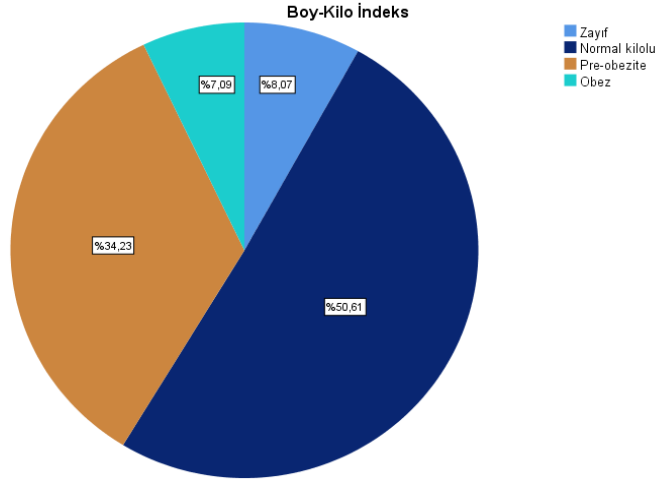
Özellikle pre-obezite ve obez bireylerin besin tercihleri ve yaşam tarzı davranışlarının incelenmesi, bu grupların kilo kontrolü ve sağlık yönetimine yönelik motivasyon ve engellerinin anlaşılması açısından önem taşımaktadır (Tablo 5.12.).

Tablo 5.12. Katılımcıların boy-kilo indeksi

		Frekans	Yüzde %
Boy-Kilo İndeksi	Zayıf	33	8,0
	Normal kilolu	207	50,4
	Pre-obezite	140	34,1
	Obez	29	7,1
	Toplam	409	99,5
	Eksik Girdi	2	0,5
Toplam		411	100,0

Aşağıdaki Şekil 5.13.'te boy-kilo indeksi yüzdeleriyle birlikte gösterilmiştir. Katılımcıların boy-kilo indeksine göre dağılımı incelendiğinde, %8,0'ı zayıf, %50,4'ü normal kilolu, %34,1'i pre-obez, %7,1'i ise obez kategorisinde yer almaktadır. Ayrıca, verilerin %0,5'lik kısmında eksik girdi bulunmaktadır. Toplam katılımcı sayısı 411'dir.

Şekil 5.13. Katılımcıların boy-kilo indeksi yüzde (%) grafiği



5.4. Nicel Verilerin İstatistiksel Analizi

Anket verilerinin analizi için öncelikle anket verilerinin güvenilirliği ölçülmüştür. Güvenilirlik analizinde, 36 maddeden oluşan besin seçim güdülleri ölçeğinin toplam Cronbach's Alpha değeri 0,956 olarak bulunmuş olup, bu değer (Field, 2009 aktaran Öztürk ve Tekeli, 2021) tarafından önerilen 0,70'in oldukça üzerinde olması nedeniyle, ölçeğin genel olarak yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile doğum yılı aralıkları (kuşaklar) arasındaki ilişki incelendiğinde, dağılımın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Toplam 411 katılımcının %55,7'si kadın ($n=229$), %44,3'ü erkek ($n=182$) olup, bu dağılım kuşaklara göre farklılık göstermektedir. X kuşağında ($n=29$) erkeklerin oranı %72,4 ($n=21$) ile belirgin şekilde yüksekken, kadınların oranı %27,6 ($n=8$) olarak kalmıştır. Y kuşağında ($n=122$) kadın katılımcılar %55,7 ($n=68$), erkek katılımcılar %44,3 ($n=54$) oranındadır (Tablo 5.13.).

Tablo 5.13. Doğum yılı ve cinsiyet çapraz tablosu

			Doğum yılı aralığınız nedir?			Toplam
			x	Y	Z	
<i>Cinsiyetinizi belirtir misiniz?</i>	<i>Kadın</i>	<i>Frekans</i>	8	68	153	229
		<i>Beklenen Frekans</i>	16,2	68,0	144,9	229,0
		<i>% Doğum yılı aralığına göre</i>	%27,6	%55,7	%58,8	%55,7
		<i>% Toplam</i>	%1,9	%16,5	%37,2	%55,7
	<i>Erkek</i>	<i>Frekans</i>	21	54	107	182
		<i>Beklenen Frekans</i>	12,8	54,0	115,1	182,0
		<i>% Doğum yılı aralığına göre</i>	%72,4	%44,3	%41,2	%44,3
		<i>% Toplam</i>	%5,1	%13,1	%26,0	%44,3
<i>Toplam</i>		<i>Frekans</i>	29	122	260	411
		<i>Beklenen Frekans</i>	29,0	122,0	260,0	411,0
		<i>% Doğum yılı aralığına göre</i>	%100	%100,0	%100	%100
		<i>% Toplam</i>	%7,1	%29,7	%63,3	%100

Z kuşağında ise (n=260) kadın katılımcıların oranı %58,8 (n=153), erkeklerin oranı ise %41,2 (n=107) olarak belirlenmiştir. Özellikle X kuşağında erkeklerin, Y ve Z kuşaklarında ise kadınların daha baskın olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, cinsiyet dağılımının kuşaklar arasında anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Tablo 5.13.).

Katılımcıların medeni durumları ile doğum yılı aralıkları (kuşaklar) arasındaki ilişki incelendiğinde, dağılımın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0.05$).

Toplam 411 katılımcının %77,4'ü bekar (n=318), %22,6'sı evlidir (n=93). X kuşağında (n=29) evli bireylerin oranı %82,8 (n=24) ile oldukça yüksek olup, bekarların oranı %17,2 (n=5) olarak kalmıştır. Y kuşağında (n=122) evli katılımcılar %53,3 (n=65), bekarlar ise %46,7 (n=57) oranındadır (Tablo 5.14.).

Tablo 5.14. Doğum yılı ve medeni durum çapraz tablo analizi

			Doğum yılı aralığınız nedir? *			Total
			x	y	z	
Medeni durumunuzu belirtir misiniz?	Bekar	Frekans	5	57	256	318
		Beklenen Frekans	22,4	94,4	201,2	318,0
		% Doğum yılı aralığına göre	%17,2	%46,7	%98,5	%77,4
		% Toplam	%1,2	%13,9	%62,3	%77,4
	Evli	Frekans	24	65	4	93
		Beklenen Frekans	6,6	27,6	58,8	93,0
		% Doğum yılı aralığına göre	%82,8	%53,3	%1,5	%22,6
		% Toplam	%5,8	%15,8	%1,0	%22,6
Toplam		Frekans	29	122	260	411
		Beklenen Frekans	29,0	122,0	260,0	411,0
		% Doğum yılı aralığına göre	%100	%100	%100	%100
		% Toplam	%7,1	%29,7	%63,3	%100

Z kuşağında (n=260) ise bekar katılımcıların oranı %98,5 (n=256) ile belirgin şekilde baskındır; evli bireylerin oranı ise yalnızca %1,5 (n=4)'tür. Bu bulgular, yaş gruplarıyla paralel biçimde, özellikle Z kuşağında bekar bireylerin, X kuşağında ise evli bireylerin yoğunlukta olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, medeni durumun kuşaklara göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği söylenebilmektedir.

Katılımcıların çalışma durumları ile doğum yılı aralıkları (kuşaklar) arasındaki ilişki incelendiğinde, dağılımın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (p<0.05).

Toplam 411 katılımcının %65,5'i öğrenci (n=269), %19,7'si idari personel (n=81) ve %14,8'i akademik personel (n=61) olarak yer almaktadır. X kuşağında (n=29) katılımcıların büyük çoğunluğunu akademik personel oluşturmakta olup oran %72,4 (n=21) olarak belirlenmiştir (Tablo 5.15.).

Tablo 5.15. Doğum yılı ve çalışma durumu çapraz tablo analizi

			Doğum yılı aralığımız nedir?			Toplam
			x	y	z	
Çalışma durumunuz nedir?	Öğrenci	Frekans	2	20	247	269
		Beklenen Frekans	19,0	79,8	170,2	269,0
		% Doğum yılı aralığına göre	%6,9	%16,4	%95,0	%65,5
		% Toplam	%0,5	%4,9	%60,1	%65,5
	İdari Personel	Frekans	6	62	13	81
		Beklenen Frekans	5,7	24,0	51,2	81,0
		% Doğum yılı aralığına göre	%20,7	%50,8	%5,0	%19,7
		% Toplam	%1,5	%15,1	%3,2	%19,7
	Akademik Personel	Frekans	21	40	0	61
		Beklenen Frekans	4,3	18,1	38,6	61,0
		% Doğum yılı aralığına göre	%72,4	%32,8	%0,0	%14,8
		% Toplam	%5,1	%9,7	%0,0	%14,8
	Toplam	Frekans	29	122	260	411
		Beklenen Frekans	29,0	122,0	260,0	411,0
		% Doğum yılı aralığına göre	%100	%100	%100	%100
		% Toplam	%7,1	%29,7	%63,3	%100

Aynı kuşakta idari personel oranı %20,7 (n=6), öğrenci oranı ise yalnızca %6,9 (n=2)'dir. Y kuşağında (n=122) en yüksek oran %50,8 ile idari personele (n=62) aitken, akademik personel oranı %32,8 (n=40), öğrenci oranı ise %16,4 (n=20)'dir. Z kuşağında (n=260) öğrenci oranı %95,0 (n=247) ile son derece baskındır. Aynı kuşakta idari personel oranı %5,0 (n=13), akademik personel ise hiç yer almamıştır (n=0). Bu bulgular, kuşaklara göre çalışma durumlarının anlamlı şekilde farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Tablo 5.15.).

5.4.1. Faktör Analizi

Bu tez çalışmasında, besin seçim güdüsü değişkenine ulaşmak için öncelikle Açıklayıcı Faktör Analizi gerçekleştirilerek ölçeğin alt faktörleri örnekleme uygun

olarak belirlenmiştir. Faktör analizi gerçekleştirilirken metot olarak Temel Bileşenler Metodu, korelasyon matrisi kullanılarak uygulanmıştır. Faktörlerin daha anlamlı hale getirilmesi için Varimax metodu kullanılmıştır. Elde edilen faktörlerin birleştirilerek faktörlerin kendi içerisinde değişkenlerinin birleştirilmesi için aritmetik ortalama tercih edilmiştir. Elde edilen her bir boyut, ardından faktör yükleriyle ilişkilendirilerek regresyon metodu yardımıyla besin seçim güdüsü değişkeni olarak birleştirilmiştir. Besin seçim güdüsü değişkeninin ve alt boyutların normallik varsayımı kontrol edilerek parametrik ya da non-parametrik testler tercih edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkları tespit etmek için Kruskal-Wallis ya da Varyans Analizi uygulanırken, iki grup arasında farklılıkların tespiti için Mann-Whitney U ya da Bağımsız t-testi uygulanmıştır.

5.4.2. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları

Açıklayıcı faktör analizinde (AFA) öncelikle verilerin faktör analizine uygun olup olmadığına bakılmıştır. Bu amaçla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluğu 0,933 olarak bulunmuştur. KMO'nun yüksek çıkması, elde edilen veri sayısının faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir (Tablo 5.17.). Ayrıca Bartlett's Test of Sphericity değeri de manidar bulunmuş; ki-kare değeri 12774,372, serbestlik derecesi 630 ve anlamlılık düzeyi 0,000'dır. Verilerin faktör analizine uygun olduğu belirlendikten sonra temel bileşenler analizi yapılmış ve varimax döndürme tekniği kullanılmıştır.

KMO ve Bartlett testine bakıldığında verilerin açıklayıcı faktör analizine (AFA) uygunluğunun test edilmiştir. Yapılan test sonucunda örneklem uygunluğu değeri 0,93 olarak bulunmuştur. KMO'nun yüksek çıkması elde edilen veri sayısının faktör analizi için yeterli olduğunu sergilemektedir (Tablo 5.16.).

Tablo 5.16. KMO ve Bartlett's Testi Değerleri

<i>Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.</i>		0,933
<i>Bartlett'in Küresellik Testi</i>	<i>Yaklaşık. Ki-Kare</i>	12774,372
	<i>Sd</i>	630
	<i>p.</i>	0,000

Besin seçim güdülerini ölçen 36 soru bulunmakta ve yapılan faktör analizinde altı faktör ortaya çıkmaktadır (Tablo 5.17). İlk olarak ruh hâline ilişkin

ifadeler yer almaktadır. Bunlar, ölçekteki (S10,S11,S12,S13,S14,S15,S16) numaralı maddeleri oluşturmaktadır. İkinci faktörde ulaşılabilirliğe ilişkin ifadeler yer almaktadır ve (S26,S27,S28,S29,S30,S31,S32) numaralı maddeleri kapsamaktadır.

Üçüncü faktörde zihinsel ve fiziksel sağlığa ilişkin ifadeler yer almakta ve (S2,S3,S4,S5,S6,S17,S18,S19,S33) numaralı maddelerden oluşmaktadır. Dördüncü faktörde içerik ve kilo kontrolüne ilişkin ifadeler yer almakta ve (S1,S7,S8,S9,S23,S24,S25) maddelerini içermektedir.

Beşinci faktörde aşinalığa ilişkin ifadeler yer almakta ve (S20,S21,S22) maddelerinden oluşmaktadır. Altıncı faktörde ise etik kaygıya yönelik ifadeler yer almakta ve (S34,S35,S36) maddelerini içermektedir. Bu altı temel boyuta ilişkin ifadeler, anket formunda sorulmuştur. Anket uygulaması yapıldıktan sonra yarım doldurulan ve kullanılamaz durumda olan anketler analize tabi tutulmamıştır. Geriye kalan anketlerin sayısı 411'dir.

Yapılan faktör analizi sonucunda soruların altı faktörde toplandıkları görülmüştür. Altı faktörden 1. faktör varyansın %15,04'unu, 2. faktör %14,24'ünü, 3. faktör %14,24unu, 4. faktör %12,86unu, 5. faktör %8,32'sini ve 6. faktör ise %7,41'ini açıklamaktadır. Altı faktör toplam varyansın %72,13'ünü açıklamaktadır.

Kırklareli Üniversitesi'nde okuyan ve çalışan katılımcılar için uygulanan bu çalışmada, Besin Seçim Güdüsü ölçeği için alt faktörler yeniden isimlendirilerek sunulmuştur.

Tablo 5.17. Faktör yük değerleri

Ölçekte sorulan sorular	1	2	3	4	5	6
10.Beni neşelendirmesi	0,713					
11.Stresle baş etmemde yardımcı olması	0,845					
12.Beni uyanık ve dikkatli tutması	0,736					
13.Rahatlamama yardımcı olması	0,805					
14.Kendimi iyi hissettirmesi	0,777					
15.Hayatla baş etmemde yardımcı olması	0,800					
16.Hoş bir dokuya ve yapıya sahip olması	0,552					
26.Hazırlaması kolay olması		0,807				
27.Kolay pişirilebilmesi		0,816				
28.Market ve alışveriş merkezlerinde kolay bulunması		0,758				
29.Hazırlaması zaman almaması		0,801				
30.Yaşadığım ve çalıştığım yere yakın marketlerden satın alınabilmesi		0,728				
31.Pahalı olmaması		0,648				
32.Ucuz olması		0,623				
2.Besin değerinin yüksek olması			0,783			
3.Vitamin ve mineral açısından zengin olması			0,782			
4.Protein içeriğinin yüksek olması			0,743			
5.Beni sağlıklı tutması			0,737			
6.Cildim/dişlerim/saçım/tırnaklarım vb. için yararlı olması			0,593			
17.Tadının güzel olması			0,589			
18.Güzel kokması			0,611			
19.Güzel görünmesi			0,432			
33.Verdiğim paraya değmesi			0,584			
1.Yüksek lif ve posa içermesi				0,592		
7.Düşük kalorili olması				0,828		
8.Yağ oranının düşük olması				0,820		
9.Kilomu kontrol etmemde yardımcı olması				0,827		
23. Katkı maddesi içermemesi				0,617		
24.Doğal katkı maddesi içermesi				0,468		
25.Yapay katkı maddeleri içermemesi				0,547		
20.Çocukken yediğim yiyeceklerle benzemesi					0,726	
21. Tanındık olması					0,784	
22.Genellikle yediğim şeylerden olması					0,709	
34.Politik olarak onayladığım ülkelerden gelmesi						0,734
35. Menşei ülkesinin açık olarak belli olması						0,745

Ruh Hali Faktörü; Yedi maddeden oluşmakta ve bu faktör, katılımcıların gıda tercihlerini ruhsal durumlarına etkisi bağlamında değerlendirmektedir. “Beni neşelendirmesi”, “Stresle baş etmemde yardımcı olması”, “Rahatlamama yardımcı olması”, “Kendimi iyi hissettirmesi”, “Hayatla baş etmemde yardımcı olması” ve “Beni uyanık ve dikkatli tutması” gibi ifadelerle yer verilmektedir.

Ulaşılabilirlik Faktörü: Yedi maddeden oluşmakta ve bireylerin gıdaya erişim kolaylığını temel alarak besin seçimlerini nasıl şekillendirdiklerini incelemektedir. “Hazırlaması kolay olması”, “Kolay pişirilebilmesi”, “Market ve alışveriş merkezlerinde kolay bulunması”, “Hazırlaması zaman almaması”, “Yaşadığım ve çalıştığım yere yakın marketlerden satın alınabilmesi”, “Pahalı olmaması” ve “Ucuz olması” gibi ifadelerle yer verilmiştir.

Zihinsel ve Fiziksel Sağlık Faktörü: Dokuz maddeden oluşmaktadır ve bireylerin hem bedensel hem de zihinsel sağlıklarına katkı sağlayacak gıdaları tercih etme eğilimlerini yansıtmaktadır. Bu faktörde “Cildim/dişlerim/saçım/tırnaklarım vb. için yararlı olması”, “Beni sağlıklı tutması” “tadının güzel olması”, “güzel görünmesi” gibi ifadelerle yer verilmiştir.

İçerik ve Kilo Kontrolü Faktörü: Yedi maddeden oluşmakta ve bireylerin gıda tercihlerini besin içerikleri ve kilo yönetimi açısından değerlendirdiği boyuttur. “Düşük kalorili olması”, “Yağ oranının düşük olması”, “Kilomu kontrol etmemde yardımcı olması”, “Katkı maddesi içermemesi” ve “Yapay katkı maddeleri içermemesi” gibi maddeler bu faktörde yer almaktadır.

Aşinalık Faktörü: Üç maddeden oluşmakta ve bireylerin tanıdık ve alışıldık yiyeceklere yönelme eğilimlerini kapsamaktadır. Bu faktörde “Çocukken yediğim yiyeceklere benzemesi”, “Tanıdık olması” ve “Genellikle yediğim şeylerden olması” gibi ifadelerle yer verilmiştir.

Etik Kaygı Faktörü: Üç maddeden oluşmaktadır ve bireylerin çevresel ve politik hassasiyetlerine uygun gıda tercihlerini incelemektedir. “Çevreye duyarlı şekilde

paketlenmesi”, “Politik olarak onayladığım ülkelerden gelmesi”, “Menşei ülkesinin açık olarak belli olması” gibi ifadeler bu faktörde toplanmaktadır.

Elde edilen bu alt boyutların ölçüm gücünü değerlendirebilmek adına, her bir faktörün kendi içinde tutarlı olup olmadığını belirlemek amacıyla güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir (Tablo 5.18.).

Tablo 5.18. Faktörlerin kendi içindeki güvenilirlik analizleri

Değişkenler	Cronbach's Alpha	N (Faktör içi değişken sayısı)
<i>Ruh Hali</i>	0,924	7
<i>Ulaşılabilirlik</i>	0,917	7
<i>Zihinsel ve Fiziksel Sağlık</i>	0,931	9
<i>İçerik ve Kilo</i>	0,899	7
<i>Aşinalık</i>	0,862	3
<i>Etik Kaygı</i>	0,833	3

Faktör yapısının istikrarlı ve ölçülebilir olması, ölçeğin geçerliliğini destekleyen önemli bir adımdır. Bu kapsamda her bir faktör için ayrı ayrı Cronbach's Alpha katsayıları hesaplanmış ve faktörlerin iç tutarlılık düzeyleri ortaya konulmuştur.

Her bir alt boyutun iç tutarlılığını belirlemek amacıyla yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach's Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Aşağıdaki tabloda görüldüğü üzere, tüm faktörlere ait Cronbach's Alpha değerleri .80'in üzerinde çıkmıştır. Bu durum, her bir faktörün yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

En yüksek güvenilirlik katsayısı, 0,931 değeri ile Zihinsel ve Fiziksel Sağlık faktörüne aittir ve bu faktörde 9 madde yer almaktadır. Ruh Hali (0,924) ve Ulaşılabilirlik (0,917) faktörleri de benzer şekilde oldukça güçlü güvenilirlik düzeylerine sahiptir. İçerik ve Kilo Kontrolü faktörünün Cronbach's Alpha değeri ,899 ile yüksek güvenilirliğe işaret etmektedir. Diğer yandan daha az madde sayısına sahip olan Aşinalık (0,862) ve Etik Kaygı (0,833) faktörlerinde de kabul edilebilir düzeyin üzerinde güvenilirlik elde edilmiştir.

Bu bulgular, ölçeğin her bir alt boyutunun güvenilir biçimde ölçüm yaptığına ve faktör yapısının tutarlılıkla desteklendiğine işaret etmektedir. Sonuç olarak, geliştirilen ölçeğin genel yapısının psikometrik açıdan güçlüdür. Besin seçim güdüsü değişkeni ve her bir alt boyut değişkeni için normallik testi gerçekleştirilmiş olup sonuçları Tablo 5.19.'da verilmiştir.

Tablo 5.19. Ölçeklerin normallik analizi

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	<i>İstatistik</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
<i>Ruh Hali</i>	0,107	411	0,000
<i>Ulaşılabilirlik</i>	0,104	411	0,000
<i>Zihinsel ve Fiziksel Sağlık</i>	0,170	411	0,000
<i>İçerik ve Kilo Kontrolü</i>	0,093	411	0,000
<i>Aşınalık</i>	0,090	411	0,000
<i>Etik Kaygı</i>	0,095	411	0,000
<i>Besin Seçim Güdüsü</i>	0,036	411	0,200*

Normallik testlerinin sonuçları besin seçim ölçeği normal dağılmaktadır. Diğer ölçekler normal çıkmamaktadır. Bu bağlamda besin seçim güdüsünün kuşaklar arası farklılıklarını incelerken ANOVA varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Kuşaklar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 5.20).

Tablo 5.20. Besin seçim güdüsü ANOVA testi sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>sd</i>	<i>Ortalama Kare</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Gruplar Arası</i>	183,802	2	91,901	1,674	0,189
<i>Gruplar İçi</i>	22404,936	408	54,914		
<i>Toplam</i>	22588,738	410			

Kruskal Wallis Testi analizi sonucunda, X, Y ve Z kuşakları arasında Zihinsel ve Fiziksel Sağlık, İçerik ve Kontrolü, Aşınalık boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Diğer boyutlarda ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0.05$) (Tablo 5.21.).

Tablo.5.21. Kruskal Wallis Testi test istatistikleri

<i>Ruh Hali</i>	<i>Ulaşılabilirlik</i>	<i>Zihinsel ve Fiziksel Sağlık</i>	<i>İçerik ve Kilo Kontrolü</i>	<i>Aşınalık</i>	<i>Etik Kaygı</i>
---------------------	------------------------	--	--	-----------------	-----------------------

<i>Ki-Kare</i>	0,836	0,439	8,562	7,634	6,194	1,706
<i>Sd</i>	2	2	2	2	2	2
<i>P</i>	0,658	0,803	0,014	0,022	0,045	0,426

5.5. Nitel Analiz Bulguları

Kuşakların besin seçim güdülerinin incelendiği bu bölümünde konuyla ilgili x, y ve z kuşakları ile yapılan nitel araştırma bulguları yer almaktadır.

5.5.1. Nitel Verilerin Demografik Analizi

Kuşakların besin seçim güdülerinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde konuyla ilgili x, y ve z kuşakları ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler, şekiller, tablolar ve bilgi haritalarına dönüştürülerek sunulmuştur. Çalışma esnasında örneklem grubunun yapısını değerlendirmek amacıyla ilk olarak demografik sorular sorularak verilere ulaşılmıştır. Demografik sorulardan sonra ise konuya ilişkin detay bilgi almak amacı ile oluşturulan görüşme formu uygulanmıştır. Katılımcıların yaş, eğitim seviyesi, fakültesi, aylık geliri, en uzun yaşadığı bölge, boy, kilo, spor yapma durumu olmak üzere 12 adet demografik veri alınmıştır.

Tablo 5.22. Demografik Veriler- X Kuşağının Mezun olduğu Bölüm

		Frekans	Yüzde (%)
<i>X Kuşağının Mezun Olduğu Bölüm</i>	<i>Kamu Yönetimi</i>	3	%30,0
	<i>Ekonometri</i>	1	%10,0
	<i>Tarih</i>	1	%10,0
	<i>Kimya Mühendisliği</i>	1	%10,0
	<i>Mimarlık</i>	1	%10,0
	<i>İktisat</i>	1	%10,0
	<i>İnşaat Mühendisliği</i>	1	%10,0
	<i>Uluslararası İlişkiler</i>	1	%10,0
	<i>Toplam</i>	10	100,00

İlk olarak, X Kuşağı katılımcıların mezun olduğu bölümlere ilişkin istatistikler incelendiğinde (Tablo 5.22), katılımcıların en çok Kamu Yönetimi (%30,0) bölümünden mezun oldukları görülmektedir. Diğer bölümler olan Ekonometri, Tarih, Kimya Mühendisliği, Mimarlık, İktisat, İnşaat Mühendisliği ve

Uluslararası İlişkiler ise eşit oranlarla temsil edilmekte olup her biri %10,0'lık bir paya sahiptir. Toplam 10 katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 5.23. Demografik Veriler- Y Kuşağının Mezun olduğu Bölüm

		Frekans	Yüzde (%)
Y kuşağının Mezun Olduğu Bölüm	<i>Uluslararası İlişkiler</i>	1	%10,0
	<i>İktisat</i>	3	%30,0
	<i>Mimarlık</i>	2	%20,0
	<i>Ekonometri</i>	1	%10,0
	<i>Makine Mühendisliği</i>	3	%30,0
	<i>Toplam</i>	10	%100,00

Y Kuşağı katılımcıların mezun oldukları bölümlere ilişkin istatistikler incelendiğinde (Tablo 5.23.), İktisat (%30,0) ve Makine Mühendisliği (%30), Mimarlık bölümü (%20), Uluslararası İlişkiler ve Ekonometri bölümlerinin her biri (%10,0) oranında temsil edilmektedir. Toplam 10 katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 5.24. Demografik Veriler- Z Kuşağının Mezun olduğu Bölüm

		Frekans	Yüzde (%)
Z kuşağının Okuduğu Bölüm	<i>İktisat</i>	1	%10,0
	<i>Felsefe</i>	1	%10,0
	<i>Ebelik</i>	1	%10,0
	<i>İlahiyat</i>	1	%10,0
	<i>Mimar</i>	1	%10,0
	<i>Hukuk</i>	1	%10,0
	<i>Tarih</i>	1	%10,0
	<i>Uluslararası İlişkiler</i>	1	%10,0
	<i>Gastronomi</i>	1	%10,0
	<i>Makine Mühendisliği</i>	1	%10,0
	<i>Toplam</i>	10	%100,00

Z Kuşağı katılımcıların hâlihazırda öğrenim gördükleri bölümler incelendiğinde (Tablo 5.24.), her bölüm (%10,0) oranında temsil edilmektedir. İktisat, Felsefe, Ebelik, İlahiyat, Mimarlık, Hukuk, Tarih, Uluslararası İlişkiler,

Gastronomi ve Makine Mühendisliği olmak üzere toplamda 10 farklı bölümden katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 5.25. Demografik Veriler- Cinsiyet

Kuşaklar	Kadın	Erkek
<i>X Kuşağı</i>	5	5
<i>Y kuşağı</i>	4	6
<i>Z Kuşağı</i>	5	5
<i>Toplam</i>	14 (%46)	16 (%54)

Kuşaklara göre cinsiyet dağılımı incelendiğinde, X Kuşağı katılımcıların 5'i kadın, 5'i erkek; Y Kuşağı katılımcıların 4'ü kadın, 6'sı erkek; Z Kuşağı katılımcıların ise 5'i kadın, 5'i erkektir. Toplamda değerlendirildiğinde, çalışmaya katılanların %46'sı kadın, %54'ü erkek bireylerden oluşmaktadır (Tablo 5.25).

Tablo 5.26. Demografik Veriler- Eğitim Seviyesi

Kuşaklar göre Eğitim Seviyesi	Kişi Sayısı	Eğitim Seviyesi
<i>X kuşağı</i>	10	Doktora
<i>Y kuşağı</i>	10	Doktora
<i>Z kuşağı</i>	10	Lisans

Tablo 5.26.'da kuşaklara göre katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, X ve Y Kuşağı katılımcıların tamamının (10 kişi) doktora düzeyinde eğitime sahip olduğu görülmektedir. Z Kuşağı katılımcıların tamamı (10 kişi) ise lisans düzeyinde eğitim almaktadır.

Kuşaklara göre katılımcıların aylık gelir düzeyleri incelendiğinde (Tablo 5.27.), X ve Y Kuşağı katılımcılarının tamamının (her biri 10 kişi) aylık gelirlerinin 40.001 TL ve üzeri olduğu görülmektedir.

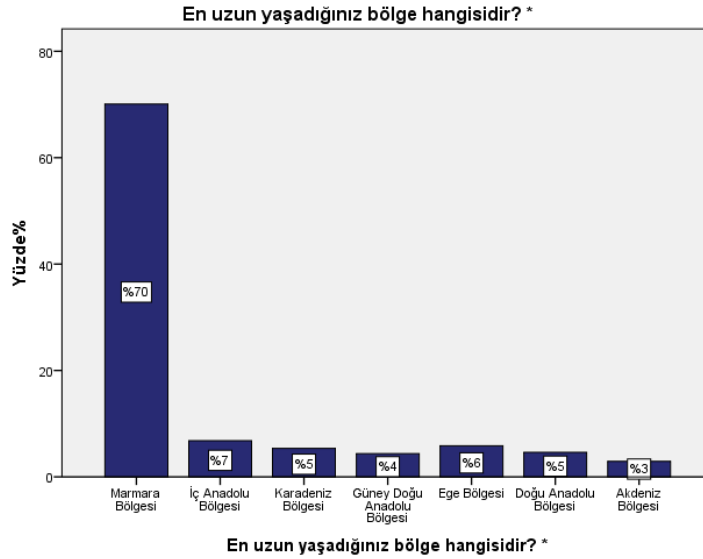
Tablo 5.27. Demografik Veriler- Gelir Durumu

Kuşaklara Göre Gelir Durumu	X Kuşağı Katılımcı sayısı	Y Kuşağı katılımcı Sayısı	Z Kuşağı Katılımcı Sayısı
<i>0-3000 TL</i>	0	0	3
<i>3001- 5000 TL</i>	0	0	3

5001-10000 TL	0	0	3
10001-22000 TL	0	0	1
22001- 40000	0	0	0
40001 üstü	10	10	0

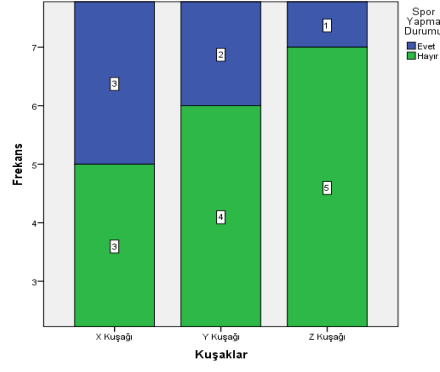
Buna karşın, Z Kuşağı katılımcılarının gelir düzeyleri daha düşük seviyelerde dağılmıştır; 3 katılımcı 0–3.000 TL, 3 katılımcı 3.001–5.000 TL, 3 katılımcı 5.001–10.000 TL ve 1 katılımcı 10.001–22.000 TL aralığında gelir elde etmektedir. Bu dağılım, X ve Y Kuşağı katılımcılarının yüksek gelir gruplarında yer aldığını, Z Kuşağı katılımcılarının ise daha düşük gelir seviyelerinde bulunduğunu göstermektedir.

Şekil 5.13. En uzun yaşanılan bölge(%) grafiği



Kuşaklara göre katılımcıların en uzun süre ikamet ettikleri bölgelere ilişkin veriler incelendiğinde, X Kuşağı katılımcılarının tamamının (10 kişi) Marmara Bölgesinde yaşadığı görülmektedir. Y Kuşağı katılımcılarının büyük çoğunluğu (6 kişi) yine Marmara Bölgesi'nde yer alırken, diğer katılımcıların biri Ege, biri ise İç Anadolu Bölgesi'nde ikamet etmiştir. Z Kuşağı katılımcıları ise daha çeşitli bir bölgesel dağılıma sra, 2'si Ege, 2'si Doğu Anadolu ve 1'i Karadeniz Bölgesinde en uzun süre yaşamıştır.

Şekil 5.14. Demografik veriler spor yapma durumu grafiği



Şekil 5.14.'te kuşaklara göre spor yapma durumları incelendiğinde, X Kuşağı katılımcılarının yarısı (5 kişi) düzenli olarak spor yaparken, diğer yarısı (5 kişi) spor yapmamaktadır. Y Kuşağı katılımcılarının 4'ü spor yaparken, 6'sı spor yapmamaktadır. Z Kuşağı katılımcılarının ise 3'ü spor yaparken, 7'si spor yapmamaktadır.

Bu örnekleme göre X Kuşağı'na ait katılımcılardan 5'i (%50) fazla kilolu veya obez sınıfındadır. Normal kilolu kişiler 4 (%40) ve zayıf olan 1 kişidir. Fazla kilolu ve obez oranının yüksek olması, bu kuşağın kilo kontrolü ve sağlıklı yaşam açısından risk altında olabileceğini gösterir (Tablo 5.28.).

Tablo 5.28. Demografik Veriler X Kuşağı Boy-Kilo- Vücut Kitle İndeksi

	Boy(cm)	Kilo (kg)	Cinsiyet	Vücut İndeksi (VKİ)	Kitle Sınıflandırması
<i>X Kuşağı</i>	164	52	Kadın	19,3	Normal Kilolu
<i>Boy- Kilo – Vücut Kitle İndeksi</i>	173	110	Erkek	15,4	Zayıf
	172	72	Erkek	24,3	Normal Kilolu
	157	54	Kadın	21,9	Normal Kilolu
	167	63	Kadın	22,6	Normal Kilolu
	165	80	Kadın	29,4	Fazla kilolu
	178	95	Erkek	30,0	Fazla kilolu
	178	92	Erkek	29,0	Fazla kilolu
	188	108	Erkek	30,6	Obez
	153	76	Kadın	32,5	Obez

Uzun vadede kilolu bireylerde kalp-damar hastalıkları, diyabet gibi sağlık sorunları riski artacağından, dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sağlıklı kiloya ulaşılması önemlidir.

Y Kuşağı'ndaki katılımcıların büyük kısmı sağlıklı kilo aralığında (normal kilolu), ancak hala %40'lık bir grup fazla kilolu olup, bu grup sağlık

açısından dikkat edilmesi gereken bir durumu işaret etmektedir. Ayrıca, obez birey sayısının nispeten düşük olması, bu kuşağın sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirebileceğini, ancak kilo alımına karşı dikkatli olunması gerektiğini göstermektedir (Tablo 5.30.).

Tablo 5.29. Demografik Veriler Y Kuşağı Boy-Kilo- Vücut Kitle İndeksi

	Boy(cm)	Kilo (kg)	Cinsiyet	Vücut Kitle İndeksi(VKİ)	VKİ Sınıflandırılması
Y Kuşağı Boy- Kilo - Vücut Kitle İndeksi	164	72	Kadın	26,8	Fazla kilolu
	170	65	Kadın	22,5	Normal kilolu
	185	100	Erkek	29,2	Fazla kilolu
	182	83	Erkek	25,1	Fazla kilolu
	182	122	Erkek	36,8	Obez
	172	63	Kadın	21,3	Normal kilolu
	187	86	Erkek	24,6	Normal kilolu
	167	68	Kadın	24,4	Normal kilolu
	175	75	Erkek	24,5	Normal kilolu
	180	80	Erkek	24,7	Normal kilolu

Tablo 5.30. Demografik Veriler Z Kuşağı Boy-Kilo- Vücut Kitle İndeksi

	Boy(cm)	Kilo (kg)	Cinsiyet	Vücut Kitle İndeks (VKİ)	VKİ Sınıflandırılması
Z Kuşağı Boy- Kilo - Vücut Kitle İndeksi	182	71	Erkek	21,4	Normal kilolu
	158	58	Kadın	23,2	Normal kilolu
	175	63	Erkek	20,6	Normal kilolu
	161	63	Kadın	24,3	Normal kilolu
	178	70	Erkek	22,1	Normal kilolu
	165	58	Kadın	21,3	Normal kilolu
	178	82	Erkek	25,9	Fazla Kilolu
	185	92	Erkek	26,9	Fazla Kilolu
	160	84	Kadın	32,8	Obez
	160	56	Kadın	21,9	Normal kilolu

Tablo 5.31. X Kuşağı Demografik Verilerin Tümü

	K1	K 2	K 3	K4	K 5	K 6	K 7	K 8	K 9	K10
Bölüm	Uluslararası İlişkiler	İnşaat Mühendisliği	İktisat	Kamu Yönetimi	Mimarlık	Kimya Mühendisi	Tarih	Kamu Yönetimi	Ekonometri	Kamu Yönetimi
Fakülte	İBF	Mühendislik	İBF	İBF	Mimarlık	Mühendislik	Fen Edebiyat	İBF	İBF	Siyasal Bilgiler
Öğrenim Durumu	Doktora	Doktora	Doktora	Doktora	Doktora	Doktora	Doktora	Doktora	Doktora	Doktora
Boy	164	173	172	157	167	165	178	178	188	153
Kilo	52	110	72	54	63	80	95	92	108	76
Cinsiyet	Kadın	Erkek	Erkek	Kadın	Kadın	Kadın	Erkek	Erkek	Erkek	Kadın
Doğum Yılı	1967	1979	1974	1979	1975	1979	1980	1967	1980	1977
Aylık Gelir	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü
En uzun yaşanılan Bölge	Marmara	Marmara	Marmara	Marmara	Marmara	Marmara	Marmara	Marmara	Marmara	Marmara
Çalışma Durumu	Akademik Personel	Akademik Personel	Akademik Personel	Akademik Personel	Akademik Personel	Akademik Personel	Akademik Personel	Akademik Personel	Akademik Personel	Akademik Personel
Spor Yapma Durumu	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Hayır	Evet	Evet	Hayır

Tablo 5.32. Y Kuşağı Demografik Verilerin Tümü

	K 11	K 12	K 13	K 14	K 15	K 16	K 17	K 18	K 19	K 20
Okuduğunu z Bölüm	<i>Uluslararası İlişkiler</i>	<i>İktisat</i>	<i>İktisat</i>	<i>İktisat</i>	<i>Mimarlık</i>	<i>Makine Mühendisi</i>	<i>Makine Mühendisi</i>	<i>Ekonometri</i>	<i>Mimarlık</i>	<i>Makine Mühendisi</i>
Fakülte	<i>İBF</i>	<i>İBF</i>	<i>İBF</i>	<i>İBF</i>	<i>Mimarlık</i>	<i>Mühendislik</i>	<i>Mühendislik</i>	<i>İBF</i>	<i>Mimarlık</i>	<i>Mühendislik</i>
Öğrenim Durumu	<i>Doktora</i>	<i>Doktora</i>	<i>Doktora</i>	<i>Doktora</i>	<i>Doktora</i>	<i>Doktora</i>	<i>Doktora</i>	<i>Doktora</i>	<i>Doktora</i>	<i>Doktora</i>
Boy	164	170	185	182	182	172	187	167	175	180
Kilo	72	65	100	83	122	63	86	68	75	80
Cinsiyet	<i>Kadın</i>	<i>Kadın</i>	<i>Erkek</i>	<i>Erkek</i>	<i>Erkek</i>	<i>Kadın</i>	<i>Erkek</i>	<i>Kadın</i>	<i>Erkek</i>	<i>Erkek</i>
Doğum Yılı	1982	1990	1988	1986	1981	1992	1988	1986	1990	1982
Aylık Gelir	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü	40001 Üstü
En uzun yaşanılan Bölge	<i>Marmara</i>	<i>Marmara</i>	<i>Marmara</i>	<i>Ege</i>	<i>Marmara</i>	<i>Marmara</i>	<i>İç Anadolu</i>	<i>Marmara</i>	<i>Marmara</i>	<i>Marmara</i>
Çalışma Durumu	<i>Akademik Personel</i>	<i>Akademik Personel</i>	<i>Akademik Personel</i>	<i>Akademik Personel</i>	<i>Akademik Personel</i>	<i>Akademik Personel</i>	<i>Akademik Personel</i>	<i>Akademik Personel</i>	<i>Akademik Personel</i>	<i>Akademik Personel</i>

Tablo 5.33. Z Kuşağı Demografik Verilerin Tümü

	K21	K 22	K23	K 24	K 25	K 26	K27	K 28	K 29	K30
Bölüm	<i>Felsefe</i>	<i>Ebelik</i>	<i>Tarih</i>	<i>Uluslararası İlişkiler</i>	<i>Mimarlık</i>	<i>Hukuk</i>	<i>İktisat</i>	<i>Gastronomi</i>	<i>Makine mühendisliği</i>	<i>İlahiyat</i>
Fakülte	<i>Fen Edebiyat</i>	<i>Sağlık</i>	<i>Fen Edebiyat</i>	<i>İBF</i>	<i>Mimarlık</i>	<i>Hukuk</i>	<i>İBF</i>	<i>Turizm</i>	<i>Mühendislik</i>	<i>İlahiyat</i>
Öğrenim Durumu	<i>Lisans</i>	<i>Lisans</i>	<i>Lisans</i>	<i>Lisans</i>	<i>Lisans</i>	<i>Lisans</i>	<i>Lisans</i>	<i>Lisans</i>	<i>Lisans</i>	<i>Lisans</i>
Boy	182	158	175	161	178	165	178	185	160	160
Kilo	71	58	63	63	70	58	82	92	84	56
Cinsiyet	<i>Erkek</i>	<i>Kadın</i>	<i>Erkek</i>	<i>Kadın</i>	<i>Erkek</i>	<i>Kadın</i>	<i>Erkek</i>	<i>Erkek</i>	<i>Kadın</i>	<i>Kadın</i>
Doğum Yılı	2003	2005	2004	2005	2003	2004	2003	2004	2003	2005
Aylık Gelir	3001-5000	3001-5000	0-3000	0-3000	5001-10000	5001-10000	5001-10000	3001-5000	10000-22000	0-3000
En uzun yaşanılan Bölge	<i>Ege</i>	<i>Marmara</i>	<i>Ege</i>	<i>Marmara</i>	<i>Karadeniz</i>	<i>Marmara</i>	<i>Doğu Anadolu</i>	<i>Marmara</i>	<i>Doğu Anadolu</i>	<i>Marmara</i>
Çalışma Durumu	<i>Öğrenci</i>	<i>Öğrenci</i>	<i>Öğrenci</i>	<i>Öğrenci</i>	<i>Öğrenci</i>	<i>Öğrenci</i>	<i>Öğrenci</i>	<i>Öğrenci</i>	<i>Öğrenci</i>	<i>Öğrenci</i>
Spor Yapma Durumu	<i>Evet</i>	<i>Hayır</i>	<i>Evet</i>	<i>Hayır</i>	<i>Hayır</i>	<i>Hayır</i>	<i>Hayır</i>	<i>Evet</i>	<i>Evet</i>	<i>Hayır</i>

Z Kuşağı katılımcılarının büyük çoğunluğu normal kilolu sınıfında yer alırken, fazla kilolu ve obez kategorisinde olan katılımcıların sayısı nispeten düşüktür. Ancak fazla kilolu birey sayısının da dikkat edilmesi gereken bir oran oluşturduğunu söyleyebiliriz. Z Kuşağı'nın çoğunluğu sağlıklı kiloda olsa da, fazla kilolu ve obez bireylerin sayısının düşük olmasına rağmen sağlık açısından bir risk oluşturabileceği unutulmamalıdır.

X, Y ve Z kuşağına mensup 10'ar kişiye sırasıyla K1,K2,K3... K28, K29,K30 olmak üzere isimlendirilmiştir. K1'den K10'a kadar X kuşağı, K11'den K20'a kadar Y kuşağı, K21'den K30'a kadar Z kuşağına mensup üyelerdir (Tablo 5.31; Tablo 5.32; Tablo 5.33).

5.6. Mülakat Verilerinin Analizi

Bu bölümde, araştırma kapsamında gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış mülakatlar yoluyla elde edilen nitel veriler analiz edilmiştir. Katılımcılara yöneltilen mülakat soruları doğrultusunda elde edilen yanıtlar, betimsel analiz yöntemiyle değerlendirilmiş ve belirli temalar altında sınıflandırılmıştır. Kuşaklara göre beslenme alışkanlıkları, organik ürün tercihleri, hazır gıda tüketimi ve çevresel duyarlılık gibi başlıklar öne çıkmış; elde edilen bulgular katılımcı ifadeleriyle desteklenerek yorumlanmıştır.

5.6.1. Düzenli Beslenme Üzerine

Katılımcıların kuşaklara göre beslenme alışkanlıklarına dair yapılan nitel değerlendirmede, Katılımcılara yöneltilen “Bir gün içinde düzenli olarak beslenir misiniz? Yani sabah, öğle, akşam öğünlerinizi yer misiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Elde edilen yanıtlar incelendiğinde kuşaklar arasında belirgin farklılıklar gözlemlenmiştir.

X Kuşağı katılımcılarının büyük bir kısmı (7 katılımcı) düzenli bir beslenme pratiğine sahip oldukları görülmüştür. 3 katılımcı ise sabah, öğle ve akşam olarak öğün yapmadıklarını belirtmiştir. Düzenli bir öğün sisteminin olmadığını belirtmiştir.

K1, *“Yok düzenli bir sabah, öğle, akşam düzenim yok; genelde 2 öğün yiyorum, bazen 1 öğün olduğu da oluyor. Bu durum aslında bireyin beyninde biten bir şey, bir kişinin tüm öğünleri yemesi gerekmiyor, bilinçli olarak yemiyorum”*

K4 *“Sabahı ya da kahvaltı yaptıysam öğlen yemeğimi atladığım olur”*

Y Kuşağı katılımcılarında ise benzer bir durum gözlemlenmiştir. Katılımcıların bazıları (4 katılımcı) düzenli beslendiğini söylemiştir. Geri kalan 6 katılımcı düzenli beslenmediklerini çoğunlukla sabah ve akşam öğünlerini tükettiklerini belirtmiştir.

Z Kuşağı katılımcılarının tamamı ise düzenli öğün tüketmediklerini, sabah ve akşam yemeği yediklerini ifade etmiştir. Bu yanıtlar, Z Kuşağı bireylerinde düzenli beslenme alışkanlıklarının yaygın olmadığını göstermektedir.

Genellikle öğünlerinizi ne tür yiyeceklerden tercih edersiniz?” sorusu ile katılımcıların düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip olmasa da, sağlıklı beslenme davranışlarını sürdürüp sürdürmediklerinin analizi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda X, Y ve Z kuşaklarının verdiği yanıtlar incelendiğinde, kuşaklar arasında belirgin farkların olduğu görülmektedir. Katılımcı ifadeleri, bireylerin günlük yaşam rutinleri, çalışma veya öğrenim koşulları ve ekonomik durumları gibi etkenlerin beslenme tercihlerine doğrudan yansıdığını ortaya koymaktadır.

X Kuşağı katılımcıları, genel olarak geleneksel ve dengeli beslenme biçimlerini benimsemektedir. Katılımcı ifadelerinde, sebze, klasik Türk yemekleri, sulu ev yemekleri, et ve balık gibi temel besin gruplarının dengeli şekilde tüketildiği görülmektedir.

K4 *“Eğer evdeysem sebze ağırlıklı yemeye çalışırım; iş yerindeysem çabuk ulaşılabilir ne varsa tüketiyorum maalesef.”*

K5 *“Sabah kahvaltılarında domates, biber, yumurta, peynir, zeytin gibi klasik kahvaltı yapıyorum. Öğle yemeklerimde okul yemekleri ya da evden getirdiğim yemekleri tercih ediyorum. Akşam Yemeğimde ise sulu yemekler, et, sebze, salata gibi sağlıklı beslenmeye çalışıyorum.”*

K9 “Evdeysem daha çok ev yemeği tarzında sulu yemek tarzı yemekler tercih ederim. Eğer evde değil dışarıdaysam biraz daha hazır yemekler, aperatif yemekler olabiliyor. Ama dışarıda da olsam çorba gibi sulu olan şeyler de tüketmeye dikkat ediyorum.”

Katılımcıların geri kalan çoğunluğu kahvaltıda protein ağırlıklı akşam yemeklerinde ise dengeli bir sebze, et gibi besleyici besinleri tercih etmektedir. Bu bağlamda bakıldığında X kuşağı beslenme öğünlerine ayrıca dikkat etmekte, dengelemeye çalışmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu iki öğün tercih etmesinin yanı sıra besin seçimlerinde daha dikkatli olduğu görülmektedir.

Y Kuşağı katılımcılarının ifadeleri incelendiğinde, genel olarak protein, lif, sebze gibi nispeten dengeli ve sağlıklı beslenmeye yönelik bir eğilim gözlemlenmektedir. Katılımcıların bir kısmı, özellikle doğal ve organik besin tüketimine önem verdiklerini belirtirken, bazıları ise zaman ve iş koşullarının etkisiyle daha pratik ve kolay ulaşılabilir yiyecekleri tercih ettiklerini ifade etmiştir.

K11 “Glüten hariç hepsini tercih ederim”

K15 “Genel olarak doğal besinler tüketmeye çalışıyorum”

K18 “Kısmen sağlıklı besleniyorum, çoğunlukla karbonhidrat ağırlıklı” K18’e Neden bu ürünleri tercih ediyorsunuz? sorusu sorulduğunda K18 “Hazırlanması daha kolay” Bu durumda bireylerin çalışma durumlarının besin seçimlerini etkilediklerini vurgulamaktadır.

Bu bağlamda bakıldığında katılımcıların besin seçimlerinde değişiklikler olduğunu görmekteyiz.

K14 “Bütün çeşitliliğiyle ev, sebze ve balık hepsini tercih ederim. Evde buzdolabında 1 ila 1,5 kilo arasında değişen her gittiğimizde Keşan'dan aldığımız, onar kilo aldığımız balıklar var. Burada bir kasap var. Özellikler tanıdığımız, bildiğimiz ve sorguladığımız, Kofçaz bölgesinden etleri kullanan bir kasap. Kofçaz bölgesinden tercih etmemizin birinci nedeni büyük besi çiftliklerinin olmaması. Diğer nedeni ise bizim kasabımızın kendine ait 1000 dönüm kadar arazisinin olması

ve yem konusunda oldukça kısıtlı bir yöntemle hayvanlarını beslemesi. Üçüncüsü meyve ve sebze alışverişlerimizi de büyük ölçüde gittiğimiz zamanlarda Yunanistan'dan Dedeagaç'tan belli başlı marketlerden sağlıyoruz. Bunun nedeni ülkemizin son yıllarda ağır bir pestisit ve aflatoksin gibi mevzular nedeniyle insanları zorda bırakması o yüzden az önce bahsettiğim üç öğün yemeğin içerisinde buradaki ürün çeşitliliğini kalitesini gözeterek uymaya ve hiç bozmadan yıllardır devam etmeye çalışıyorum”

K13 “Burada gıda arzının problemlili olması. Aslında yüksek bir sebze tüketimimizde var ama bunları biz dışarıdan temin edebildiğimiz sürece yiyebiliyoruz. Biz genelde Yunanistan'dan sebzelerimi alıyorum. O yüzden sebze temin edemediğim zaman Protein ağırlıklı besleniyorum.”

Y kuşağı katılımcıları arasında beslenme seçimlerinde birçok faktörün etkili olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğu sağlık açısından tercihlerini yönlendirse de besin seçimlerinde birçok (sağlık, erişilebilirlik, organik) değişkenler olduğu ve bundan dolayı seçimlerinin farklılaştığı görülmektedir. Y Kuşağı'nın dengeli beslenmeye yönelik farkındalığa sahip olduğunu, ancak günlük yaşamın getirdiği pratik zorunluluklara göre esnek tercihler geliştirdiğini göstermektedir.

Z Kuşağı katılımcılarında ise beslenme tercihlerinin daha çok pratik, ekonomik ve kolay ulaşılabilir besinlere yöneldiği görülmektedir. Katılımcıların ifadelerinde makarna, pilav, fast food gibi ürünler ön plana çıkmaktadır.

K25 “Yurtta kalıyorum. Sabah kahvaltılarında çoğunlukla okuldaki poğaçacıdan yiyorum. Akşam yemeği de yurtta ne varsa yemeye çalışıyorum. Ama dışarıdaysam çoğunlukla fast food ürünleri yerim.”

K29“Ben evde kalıyorum. Sabah çoğunlukla yemek yemem. Öğlen gibi atıştırmalıklarla geçirmeye çalışırım. Aslında zaten öğlende uyanıyorum. Akşam yemeğim sabah kahvaltım gibi oluyor. Onda da döner, makarna falan yerim. Sonrada akşam yemeği olarak biraz geç saatlerde dışarıda patates kızartması, pilav gibi atıştırmalıklar yerim. Uyku düzenim olmadığı için çokta düzenli sayılmaz yemek öğünlerimde.”

Katılımcılara yöneltilen Neden bu besinleri tercih ediyorsunuz? Sorusuna yönelik açıklamalarında;

K29 *“Ben tatlarını seviyorum. Sabah poğaça yemek falan aslında hiç benlik değil. Ailemin evindeyken klasik kahvaltı öğünleri tercih ediyorum. Yumurta, domates falan ama burada hazırlamak çok zor geliyor.”*

K24 *“Valla ben sağlıklı yaşamı tercih ederim aslında ama ders yoğunlukları, sosyallik biraz etkiliyor. Örneğin ben diyeteye başlıyorum akşamına bitiyor. O yüzden akşam gibi sabah öğünü yapıyorum. Gece de pub tarzı yerlere gittiğimden kaynaklı oralarda hamburger vs. yiyorum. Ama memleketimdeyken bu tamamen değişiyor.”*

Bu bağlamda bakıldığında Z kuşağı sağlıklı besin seçimiyle ilgili bilinçli olduklarını ama yaşam koşullarının uygun olmadıklarını belirtmiştir. Çoğunlukla pratik yiyeceklere yöneldikleri görülmektedir. Bu bağlamda bakıldığında düzensiz bir yaşam sürmemeden kaynaklı besin seçimleri büyük oranda değişmektedir.

Bu bağlamda bakıldığında X ve Y kuşağının çoğunluğu sağlık açısından bu yiyecekleri tercih ettiklerini belirtirken. Z kuşağı ulaşılabilir olmasından ve doyurucu olmasından kaynaklı besinleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bireylerin dengeli ve yeterli şekilde beslenme alışkanlıkları kazandırma çabalarına rağmen Z kuşağı hızlı yemek (fast food) ve işlenmiş gıdaların tüketimindeki artış kaygı vericidir (Çetin, 2024)

Katılımcılara yöneltilen “Ara öğün tüketiyor musunuz?” sorusu doğrultusunda kuşaklar arasında belirgin tutum farklılıkları gözlemlenmiştir. X Kuşağı katılımcılarının büyük çoğunluğu (7 katılımcı) ara öğün tüketmediğini ifade etmiştir. Ara öğün tükettiğini belirten X kuşağı bireyler ise, çoğunlukla meyve, kuru yemiş gibi nispeten sağlıklı ve doğal gıdaları tercih ettiklerini belirtmiştir. Katılımcı K9 bu durumu şöyle ifade etmektedir. *“Tüketirim ama eğer acıırsam ve yemek saatime daha varsa, elma, muz gibi meyveler tüketirim. Açlığımı geçiştirmeye çalışırım. Ama her zaman değil, sürekli alışkanlık olarak yemem. Nadiren acıktığım zamanlarda. Ama bisküvi, tatlı yemem. Onlar daha çok acıktırıyor.”*

Bu yaklaşım, X kuşağı bireylerinin paketli ve işlenmiş gıdalardan uzak durmaya çalıştığını ve ara öğün konusuna daha bilinçli yaklaştığını göstermektedir.

Y Kuşağı katılımcılarında ise benzer bir eğilim gözlemlenmiştir. Altı katılımcı ara öğün tüketmediğini belirtmiş, ara öğün tüketen katılımcılar ise genellikle kuruyemiş ve sağlıklı atıştırmalıklara yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcı 4, bu tercihinin sağlık temelli bir yaşam anlayışıyla ilişkilendirmiştir:

“Antep badem ceviz cevizli sucuk onun dışında sabah öğle akşam yemekleri dışında tüketiyorum, özellikle evde olduğum zamanlarda hardaliyeyi eksik etmemeye çalışıyorum. Bu yiyecekleri tercih etmemin amacı tamamen sağlık. Farklı farklı çeşitlilikteki gıdaların, meyve ve sebzeyi ya da içeceklerin tüketilmesinin vücudun bağışıklık sistemi üzerinde oluşturduğu olumlu inanç. Daha önce İngiltere’de kaldım bir sene kadar, orada hastanelerde “food is medicine” yazardı. Yemek sağlıktır. O yüzden iyi beslenmenin farklı beslenmenin özellikle rezervlerimiz açısından olumlu sonuçlar doğuracağı kanaatindeyim ben iki kez ameliyat oldum dirseklerinde sinir sıkışmıştı. Üç ayda verdiğim tahlillerde net bir şekilde de vurguluyorum hiçbir takviye ilaç almaksızın B, D, magnezyum ve kalsiyum değerlerim oldukça iyiydi o yüzden de dikkat etmeye çalışıyorum”

Bu bağlamda katılımcı 14, sabah, öğle, akşam yemeklerinin yanı sıra ara öğünlerde farklı vitaminlerin alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu durumda katılımcı 14 acıktığından kaynaklı değil farklı rezervler oluşturmak amacıyla diğer katılımcılardan ayrılmaktadır. Diğer katılımcılar çoğunlukla kuru yemiş, meyve tüketmektedirler. Bu besinleri tüketmelerinin sebeplerini de hem sağlıklı olduğundan kaynaklı hem de kolaylıkla yanlarında taşınabilecek öğünler olduğundan kaynaklandığını söylemişlerdir. Bu bağlamda sağlık önemli bir unsur teşkil etmektedir. Katılımcıların hiçbiri paketli gıdalara yönelmemişlerdir.

Z Kuşağı katılımcılarında ara öğün tüketimi daha yaygındır ancak içerik bakımından X ve Y kuşaklarından oldukça farklılık göstermektedir. Z kuşağı bireylerinin ara öğünleri çoğunlukla paketli ve pratik gıdalardan oluşmaktadır. Bu tercihler, zamanlarının kısıtlı olması, ekonomik durumlarının elverişli olmaması ve yaşam tarzı gibi faktörlerle ilişkilendirilmektedir.

K24 “Sabah kahvaltısı yapmadığım için ve çoğunlukla ders saatlerim 11-12 civarında olduğu için karnım acıkıyor. Bu yüzden de kantinden aldığım bisküvilerle kahveyle ara öğünlerimi geçiştiriyorum ki akşam yemeğine kadar beni tutması için. Ya da marketlerden aldığım şeyleri yanımda getiririm. Ya arkadaşlarımdan otlanırım. Ek bir öğün koymadığımdan ara öğünlerle geçiştiririm”

K28 “Sabah kahvaltılarına bazen yetişemiyorum. Bu yüzden de yanımda kraker gibi geçiştirebileceğim şeyler taşıyorum. Okul kantini biraz pahalı olduğu için tost vs. yemeyi tercih etmiyorum. Bu sebepten dolayı akşam öğünümü yapana kadar çay, kahve gibi şeylerle öğünlerimi geçiştiriyorum.”

K29 “Ben çoğunlukla çikolata yerim. Çok severim. Ara öğün olarak geçer mi bilmiyorum ama tadının güzel olması benim için yeterli. Diğer zamanlarda okuldaş olmadığım sürelerde de çok fazla abur cubur yerim. Sanırım benim ara öğünlerim tamamen sağlıksız yiyeceklerden oluşuyor.”

Bu bulgular, Z Kuşağı'nın ara öğün alışkanlıklarının çoğunlukla pratiklik ve maliyet temelli olduğunu, sağlık motivasyonunun ise arka planda kaldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, Z kuşağının düzenli ana öğünleri sıklıkla atlaması, ara öğünleri daha belirgin hale getirmekte, fakat bu öğünlerin içeriği sıklıkla sağlıksız seçeneklerden oluşmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, X ve Y kuşakları ara öğün tercihlerinde daha bilinçli ve sağlık odaklı davranırken; Z kuşağında zaman, kolay erişim ve maliyet unsurlarının ön planda olduğu, bu durumun ise beslenme kalitesi üzerinde olumsuz etkiler doğurabileceği görülmektedir.

5.6.2. Tat deneyimlerinde kuşaklararası farklılıklar

X kuşağı katılımcılarının yeni tatlara yönelik tutumları çoğunlukla muhafazakâr bir çerçevede şekillendiği görülmektedir. Katılımcıların önemli bir bölümü alıştıkları beslenme biçimlerinden uzaklaşmayı tercih etmemektedir. Bu eğilimi en açık şekilde dile getiren Katılımcı 9, yeni tatlara mesafeli yaklaşımını şu sözlerle ifade etmiştir:

K1 *“Çok severim. Farklı yemekler yaparım. Ama farklı kültürel besinleri tercih etmem yine kendi kültürüme benzer şekillerde benzer yiyecekler üzerinden farklı tatları deneyimlerim”*

K9 *“Çok açık olduğumu söyleyemeyeceğim. Alıştığım lezzetlerin dışına çıkmayı sevmiyorum. Daha çok et ağırlıklı beslenmeyi, protein ağırlıklı beslenmeyi seviyorum. Şimdi bana kalkıp başka bir şey deneyin deseniz, örneğin deve etini yiyin deseniz, o da bir protein. Ama daha önce yemediğim için tercih etmem.”*

Bununla birlikte 3 katılımcı farklı tatlar deneyimlemeyi sevdiklerini belirtmişlerdir.

K2 *“Genellikle denerim ama çok değil”* diyerek sınırlı bir açıklık sergilerken, K4 *“Aramam ama deneyimleyebilirim”* diyerek yeni tatlar karşısında açık uçlu bir tavır benimsemiştir. Bununla birlikte, K3 *“Yok yeni şeyler denemem”*, K8 *“Çok fazla yeni şeylere açık değilimdir”* ve Katılımcı 10 *“Hayır değilim, çok değilim. Denerim ama görünüşe bakarak da reddedebilirim”* gibi ifadelerle geleneksel tatlara olan bağlılıklarını ortaya koymuşlardır. Bu veriler doğrultusunda X kuşağının yeni tatlara yönelik yaklaşımının çoğunlukla temkinli ve deneyimsel sınırlar içinde kaldığı, geleneksel damak tadının dışına çıkmanın kolay olmadığı gözlemlenmektedir.

Y kuşağı katılımcıları arasında yeni tatlara açıklık daha çeşitli bir yelpazede gözlemlenmektedir. Çoğunluğunun deneyimlemek istemediği görülmektedir. Bazı bireyler belirgin bir açıklık sergilerken, diğerleri daha seçici bir tutum benimsemektedir. Bu farklılıklar, bireysel sağlık inançları, kültürel değerler ve önceki deneyimlerle bağlantılıdır. Özellikle Katılımcı 14’ün verdiği detaylı yanıt, yeni tatlara yönelik tutumun sağlıkla ilişkilendirilerek şekillenebileceğini göstermektedir:

K14 *“Bu önemli. Bu tadacağım şeye göre değişir. Yurtdışı deneyimim olmasına rağmen domuza karşı mesafem hiç değişmedi. Ya da burada hayvansal gıdalarda böbrektir, dalaktır, bu tarz şeylere karşı ya da kellidir bunlara karşı hiçbir şekilde değişmedi. Ama yakın zamanlarda ameliyatların nedeniyle faydalı olacağını doktorumun söylediği paça çorbası karşısında önyargılarımı yıkıp onu tüketmeye*

başladım. Paça çorbası dışında geleneksel olarak karşı durduğum hiçbir şey hayatımın her anında benim ağızımdan geçmiyor.”

K20 *“Yeni tatları yararlı gördüğüm taktirde denerim”*

K18 *“Çok açık değilim. Yeni tatlara yemek seçerim. Bildiğim tatlarda ilerlerim. Ufak tefek değişiklikleri kabul ederim.”*

Bu bağlamda bakıldığında Y kuşağı bireylerinde yeni tatlara çok açık olmadığı görülmektedir. X ve Y kuşağı birbiriyle bağlantılı cevaplar vermiştir. Kişisel sınırlar çerçevesinde seçici olduklarını göstermektedir.

Z kuşağı katılımcılarının yeni tatlara yönelik tutumları, önceki kuşaklardan farklı olarak oldukça açık ve deneyime dayalıdır. Bu kuşağın katılımcıları hem bireysel merak hem de sosyal medya ve popüler kültürün etkisiyle yeni lezzetleri keşfetmeye daha isteklidir. Katılımcıların yanıtları, bu neslin yeni tatlar konusunda daha pozitif, keşfetmeye yönelik ve paylaşımcı bir eğilim gösterdiğini ortaya koymaktadır.

K24 *“Sosyal medyada gördüğüm çoğu şeyi deneyimlemeye çalışıyorum. Örnek veriyorum bu yaz sushiyi ilk defa deneyimledim ve çok hoşuma gitti. Çoğunlukla yeni tatlara açığımdır.”*

K29 *“Evet yeni tatları deneyimlemeyi severim. Çünkü farklı farklı lezzetler çok hoşuma gidiyor. Örnek veriyorum farklı yurt dışındaki şeyleri deneyimlemek isterim. Tabii ki de Hindistan’daki sokak lezzetleri gibi çirkin ve kötü olan şeyler değil bunlar. Daha hoş, popüler olan şeyleri deneyimleyip üzerinde konuşmak hoşuma gider.”*

K21 *“Tabii ki deneyimlerim. Bu benim çok hoşuma gider. Ve sürekli de deneyimlerim. Kırklareli küçük bir yer, buralarda deneyimleyemiyorum ama büyük şehirlere gittiğimde örnek veriyorum memleketime gittiğimde farklı şeyler deneyimlerim. Ve bunları da arkadaşlarıma deneyimletmekte çok hoşuma gider.”*

Bu ifadeler doğrultusunda Z kuşağının yeni tatlara açıklığı hem bireysel hem de sosyal bağlamda şekillenen bir davranış biçimi olarak karşımıza

çıkılmaktadır. Kuşağın genelinde yeniliklere açıklık, deneyselliğe açıklık ve bu deneyimlerin sosyal çevreyle paylaşılmasına yönelik yüksek bir istek gözlemlenmiştir. Bu durum, Z kuşağının dijitalleşme ve küreselleşmenin etkisiyle daha geniş bir tat yelpazesine açık olduğunu ve beslenme pratiklerini kültürel bir deneyime dönüştürme eğiliminde olduğunu göstermektedir.

5.6.3. Fonksiyonel ve diyet ürünlere karşı tutumlar

Kuşakların diyet ürünlerine bakış açıları büyük oranda benzerlik göstermektedir. Katılımcılara “Diyet ürünler (Diyet kola, laktozsuz süt vb.) hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu ürünleri tüketiyor musunuz? Sorusuna katılımcılar;

K10: “Laktozsuz gibi, glüten gibi, kişinin alerjisi varsa tüketebilir. Olumlu düşünüyorum. Olumlu bilinç farkındalığının önemli olduğunu düşünüyorum. Glütensiz un, esmer şeker, esmer un gibi şeyleri kullanıyorum. Daha sağlıklı olduğu için tercih ediyorum.”

K14: “Laktozsuz sütü aileden kaynaklanan kolesterol sebebiyle tüketiyorum. Onun dışında diyet gerektirecek fiziksel bir pozisyonum olmadığı için herhangi bir diyet ürünü tüketmedim. Bugüne kadar sadece ekmek alırken diyetisyenlerin önerdiği ve diyet yapan kişilerin kullandığı tam tahıllı, ekşi mayalı gibi diyet bağlamı dışında tüketiyorum. Diyet benim hayatımın bir anında spesifik bir durumu ifade etmiyor. Kola zaten asla tüketmiyorum. Türkiye'deki kola zaten korkunç bir kalitede olduğu için içmedim. İçmiyorum da. Yurt dışına gittiğim zaman arada içiyorum. Özellikle Bulgaristan'da, Belçika kolası ya da Yunanistan'da dünyanın en fazla meyve oranını olduğu %20'ler düzeyinde Fanta'yı tüketiyorum. Ama Türkiye'de 15 yıldır kola Fanta içmemişimdir. Diyet olmasının ya da olmamasının benim için bir anlamı yok. Kolanın kötülüğü benim için bir engeldir.”

K 21: “Diyet ürünleri kullanıyorum ama bu tamamen sağlıklı olmak için değil. Mesela diyet kola içiyorum çünkü normal kola çok şekerli geliyor. Laktozsuz sütü de bazen tercih ediyorum çünkü mideme daha az dokunuyor. Ama bunların gerçekten ne kadar sağlıklı olduğundan emin değilim. Daha çok duyduğum kadarıyla, çevremdeki insanlar kullandığı için alıyorum.”

Bu bağlamda bakıldığında bazı durumların diyet ürünü olduğu için değil tat olarak beğenildiği ya da sağlık açısından daha yararlı olduğu için kullanıldığı görülmektedir.

K9: *“Tüketmiyorum. Çok da faydalı olduğunu düşünmüyorum. Biraz pazarlama icrası bu. İnsanların piyasaya sürdüğünü düşünüyorum. Sağlık açısından bir faydaları olduğunu düşünmüyorum. Aksine üzerinde oynanan ürünler olduğu için sağlığımı olumsuz etkileri olacağından dolayı o tür ürünlere yaklaşıyorum.”*

K3: *“Hayır, diyet ürünlerinden şüpheleniyorum. İktisatçı gözle bakıyorum. Kapitalist bir sistem tamamen. Satış yapmak için diyet olarak öne sürülmektedir. Pazarlanmaktadır.”*

K15: *“Hayır endüstriyel bir kandırma olduğunu düşünüyorum.”*

K22: *“Çok fazla katkı maddesi olduğunu düşündüğüm için diyet ürünlere güvenemiyorum. Tatlandırıcılar ya da başka şeyler eklendiği zaman bana daha yapay geliyor”*

K24: *“Ben diyet ürünlerin sağlıklı olduğunu düşünmüyorum. Zaten bir şey diyet diye satılıyorsa, arkasında başka bir endüstri varmış gibi hissediyorum.”*

Katılımcıların büyük çoğunluğu, diyet ürünlerini endüstriyel bir aldatmaca olarak değerlendirmektedir. Bu ürünlerin sağlık açısından olumlu etkilerinden ziyade, daha fazla işleme tabi tutulmaları nedeniyle zararlı olabileceklerine dair görüş bildirmişlerdir. Elde edilen veriler doğrultusunda, X, Y ve Z kuşaklarının bu konuda benzer tutumlar sergilediği ve diyet ürünlerine karşı ortak bir güvensizlik içinde oldukları gözlemlenmiştir.

5.6.4. Sağlık Durumu ve Beslenme Alışkanlıkları

Katılımcıların sağlık durumu ve buna bağlı beslenme alışkanlıkları, çoğunlukla belirli rahatsızlıkların olup olmamasına ve ailesel sağlık geçmişine göre şekillenmektedir. X, Y ve Z kuşağı katılımcılarının çoğunluğu Çölyak, gut, diyabet gibi rahatsızlıklarınız var mı? Beslenmenizde bu tür sağlık sorunlarına dikkat ediyor musunuz? sorusuna rahatsızlıklarının olmadığı cevabını vermiştir. X kuşağı katılımcı 1 ve 4 ve Y kuşağı katılımcı 14 sadece farklı cevaplarda bulunmuştur. K1 *“Yok. Bilinçli olmaya çalışıyorum. Organik şeyler tüketmeye çalışırım. Dediğim gibi her şey kafada biter. Dikkatli olmak gerekli”*

K4: *“Has hemototiroidi hastalığım var. Glüten iyi gelmediğinden mümkün olduğunca dikkat etmeye çalışırım. Ekmek tüketmemeye çalışırım mesela.”*

K14 *“Yok ama şuna dikkat ediyorum. Ailede şeker hastalığı öyküsü çok fazla olduğu için özellikle anne tarafında şekerden uzak durmaya çalışıyorum. O yüzden çikolata tercihlerimi Lindt'in %90'lık dark kakaolu, dark çikolatası var. Onun üzerinden gidermeye çalışıyorum. Onun dışında glikoz içeren baklava gibi şeyler tamamen uzak kalıyorum.”*

Bu bağlamda değerlendirildiğinde, bireylerin herhangi bir sağlık sorunu ile karşılaşmadıkları sürece diyet ürünleri konusunda yeterli bilinç düzeyine sahip olmadıkları ve bu tür ürünlere yönelik özel bir dikkat göstermedikleri gözlemlenmiştir.

5.6.5. Duygusal Unsurların Beslenmedeki Önemi: Görsellik, Koku ve Tat

Beslenme alışkanlıkları, duygusal unsurların, özellikle görsellik, koku ve tat gibi faktörlerin etkisiyle şekillenmektedir. X, Y ve Z kuşağı belirli oranlarda benzerlik göstermektedir. Katılımcılar lezzetin yanında koku ve görselliğinde önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu sıralama katılımcılara göre değişmektedir. K1: *“Önemlidir. Koku önemli. Lezzetini ortaya çıkartır. Deneyimlerimiz görselliğin mükemmel olup tadı tuzu olmayan yanıltıcı ama tadı önemli. Koku da yanıltmaz.”*

K9: *“Öncelik lezzet ama görselliğin sunumunda iyi olması bir artı faktör. Hepsi 3 aşağı 5 yukarı aynı. Ama en önemlisi lezzeti.”*

K10: *“Koku benim için çok önemli.”*

K18: *“Koku hassasiyeti olan bir insanın koku et, peynir yiyemem. Girdiğim ortamın da kokusu etkiler. Restoranda kokuyorsa orada da yiyemem.”*

K14: *“Kesinlikle önemlidir. Bunun farklı olduğunu düşünüyorum. Örneğin glisin şampuanının bizdeki paketi, dışının rengiyle yurtdışındakinin tamamen farklı olduğunu ya da bir ilaçla aynı olmadığını, tamamen buradakilerin farklı olduğunu alırken alma gerekçemde bunun kesinlikle önemli bir kriter olduğunu çok belirgin fiyat farkları. Yoksa daha pahalı da olsa daha iyi paketlendiği düşüncesiyle aynı ürünü yurtdışından tercih ettiğimi bilmenizi isterim. Koku satın alma bağlamında değil de tüketme bağlamında daha çok devreye giriyor. Şöyle diyeyim. Birtakım peynirleri alırken tadarken özellikle kötü kokması almamda bir kriter olarak kendini gösterebiliyor.”*

Katılımcı 14 karşılaştırılmalı bir şekilde kendi için görselliğin ve kokunun önem arzını belirtmektedir.

K22: *"Koyun eti, koyun peyniri gibi ürünler benim için tadı çok güzel de olsa yenmeyecek ürünlerdir. Örnek veriyorum balık. Balık koktuğu için çok fazla yememeyi tercih ediyorum. Bu bana ailemden gelen bir durum. Onlar da kokan şeyleri hiçbir zaman yiyemezlerdi. Ben de hiçbir zaman yiyemedim. Başkalarına çok güzel gelebilir. Ama maalesef ben sevmiyorum."*

K29: *"Normalde yemeklerde görsellik benim için önemli değil ama dışarıda yemek yiyeceğimde, özellikle tatlılarda görsellik oldukça önemli. Sunum ve detaylar beni etkiler."*

Bu bağlamda bakıldığında X, Y ve Z kuşakları besin seçimlerinde lezzetin yanı sıra görsellin ve kokunun da önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir.

5.6.6. Organik ürünler hakkındaki görüşler

Organik ürünlere x ve y katılımcıların benzer cevaplar verdiği görülmektedir. Katılımcılara sorulan; Organik ürünler hakkında ne düşünüyorsunuz? sorusuna bazı katılımcılar olumlu baktığını belirtirken bazı katılımcılar ise endüstriyel bir pazarlama anlayışı olduğunu vurgulamıştır.

K9 *"Erişilebilir olduğu sürece tüketilmesi gerekiyor. Erişimde farklı yolları var. Market raflarında organik ürün diye gördüğümüz küçücük küçücük kaplarda, normal fiyatın çok üstünde fiyatlarla satılmış olduğu için onların erişilebilir olduğunu düşünüyorum. Fiyatlarla satılmış mevsimli meyve, sebzelerin tüketilmesiyle organik olanlara erişilebilir olduğunu düşünüyorum. Örneğin ben yaz sonunda köylüden traktörle satan köylüden domates alırım. Bunu konserve yaparım. Bütün kış boyunca yerim. Kışın domates almam. Çünkü onların hormonlarla büyütülmüş olduğunun lezzetli olmadığını bildiğim için onlardan uzak duruyorum."*

K1 *"Güzel bir şey. Keşke olsa. Ben dikkat ederim. Olduğunca dikkat ederim. Kimyasallar, deterjanlar, suları aklımdan asla kullanmam. Bir yaşam döngüsü var. Hepimiz onun içindeyiz. Daha doğal bir yaşam sürüyorum."*

K3 "Bunlar çok pahalı. Biraz da güvenmiyorum. Kapitalist piyasayla ilişkili. Pazarlanan şeyler olduğu için fiyatlar çok yüksek. Kapitalizm. Ama tercih ederim. Köyde yaşasam. Ama ulaşmak çok zor."

K4 "Keşke organik olarak adlandırılmaları gerekmeseydi diye düşünüyorum. Diğer ürünler açıkça endüstriyel olarak etiketlense faydamıza olabilirdi. Bir de sertifikasyonda organik bileşenlerin limitleri düşük diyebiliyorum. Dolayısıyla güvenliklerini sorguluyorum."

K11 "Tercih edilmiyor Türkiye'de ama ben tercih ediyorum. Yine de çok organik olduğunu düşünmediğim şeyler var. Yoğurtta vs. tüketmeye çalışıyorum ama organikler de ne kadar organik bilemiyorum."

K14 "Olumlu düşünüyorum. Organik ürünlere bütçem el verdiğince özellikle yurt dışı alışverişçilerinde kaymaya çalışıyorum. Burada eğer iki ürün alacaksam fiyat farkı çok yüksekse olsa organik ürünlere dikkat etmeye çalışıyorum. Benim için önemli bir kriter. Neticede organikler ve sağlığımı düşünüyorum."

K18 "Ulaşılması ve güvenilmesi zor ürünler. Bence yumurta süt tavukta tercih etmeye çalışıyorum ama bulduğum ürünlerin organikliği konusunda pek emin değilim."

K13 "Organik ürünler mümkün olduğu kadar almaya çalışıyorum. Örneğin iki seçenek varsa organik ürünleri almaya çalışıyorum ama Türkiye'de değil."

Katılımcı görüşlerinden elde edilen bulgular, organik ürünlere yönelik olumlu bir algının varlığını ortaya koymaktadır. Organik ürünlerin yüksek fiyatlı olması, güvenilirliğine dair şüpheler ve erişim zorlukları, katılımcıların bu ürünleri tüketme konusundaki istekliliklerini büyük ölçüde sınırlandırmaktadır.

K7 "Çoğuna inanmıyorum. Organik olarak satılan ürünlere inanıyorum. Organik olarak üretildiğine inanmıyorum."

K20 "Organik ürün olmadığını ve bir pazarlama stratejisi olduğunu düşünüyorum."

Katılımcıların ifadeleri, organik ürünlere yönelik yaygın bir güvensizlik olduğunu ortaya koymaktadır. Ürünlerin gerçekten organik olup olmadığına dair şüpheler, bu ürünlerin pazarlama stratejilerinin bir parçası olarak görüldüğünü ve tüketici nezdinde inandırıcılığını yitirdiğini göstermektedir. Bu durum, organik ürün tercihinin sınırlayan başlıca etkenlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Z kuşağı katılımcıların cevapları ise aynı çerçeve altında şekillenmektedir. Organik ürünlerin sağlıklı olduğunu savunan bu kuşak, fiyatlardan kaynaklı ulaşılabilir olmadığını savunmaktadır.

K23 *“Organik ürünlerin sağlıklı olduğunu düşünüyorum. Pazarlarda köylünün sattığı şeyleri yerim. Ya da annem benim yazın köylüden aldığı sebzeleri örneğin; biberlerden menemen yapar. Domatesleri kurutur. Domates soslari yapar. Bende sağlıklı yerim. Ama gidip marketten organik diye 2 kat para vermem.”*

K27 *“Organik yumurta eskiden alırdım. Ama gün geçtikçe bırakın iki katına çıkmayı 4, 5 kat fiyatı arttı. Şu an tercih etmiyorum. 10’lu yumurtaya 100 TL vereceğime 30’lu yumurtaya 100 TL vermeyi tercih ederim.”*

K30 *“Evet. Organik ürünler çok sağlıklı ama alım gücü diye bir şey var. Benim ailem bana kısıtlı bir bütçe gönderiyor. Zaten bursta çıkmadı. Çalışmak istediğimde de ailem izin vermedi. Bu yüzden kısıtlı bir bütçeyle maalesef alamam. Ama ileride dikkat edeceğime eminim. Hem de benim toprağa çok fazla ilgim var. Kesinlikle kendi bahçemde yetiştiririm.*

5.6.7. Fiyat ve besin seçimi:

X ve Y kuşağı katılımcılar Besin ürünlerinin fiyatı satın almanızda ne kadar önemlidir? “Ödediğim fiyata değer” dediğiniz ürün nasıl olmalıdır? Sorusuna benzer cevaplarda bulunduğu görülmektedir. Sağlıklı besinler ise fiyat farkını göze alabileceklerini belirtmişlerdir. K1 *“Bazı sebzeler fiyatları çok değişiyor. Toplumda bilen işsiz, fiyatlar yanıltıcı olabilir. Somon balı hiçbir değeri yok. Çiftlik balı ama pahalı. Ama palamut ucuzdur, faydalıdır. Tamamen sağlık açısından bakıyorum.”*

K2: *“Ürünün kalitesi fiyatından daha çok önem veriyorum. Ödediğim fiyata değer dediğim ürün hem lezzetli hem de doğal olmalı diye düşünüyorum.”*

K3: "Daha çok gelir gruplarına bağlı. Çok önemli değil benim için. Ben yağsız yediğim için onlar biraz daha pahalı oluyor."

K9: "Yani eğer ki mevsiminde alıyorsam ve aşırı bir fiyat değilse almayı tercih ederim. Erik mesela. Zamanından önce kilosuna 1000 TL diyorsa tercih etmem. Ama bu biraz daha makul seviyelere geldiğinde tercih ederim."

K10: "Sağlıklı olduğumu düşünürsem çok önemli değil. Temiz, sağlıklı, organik. Sağlıklı olduğu sürece fiyat farkını gözetmiyorlar."

K11: "Kalite olması gerek, sağlık açısından tüketime uygun olması gerekli, görsellikten ziyade içerik önemli, katkı maddesinin olmaması lazım. Bu şekilde olan ürünlere fiyat gözetmeksizin alırım"

K13: "Güvenilir olmalıdır. Olması gerektiği şekilde olmalıdır. Yeni bir ürünün kendi içsel değerini değiştirmeden fiyatını artırmak için üzerine yapılan şeyler olduğu zaman fiyat hassasiyetim oluyor. Aradığım şeyin dışında beklentiler olduğu zaman bir ürünün içinde o fiyat farkını ödemiyorum. Bunun dışında fiyat farkına önem vermiyorum."

K14: "Arada fiyat farkı olsa dahi lezzet nedeniyle bazı ürünleri fiyatına bakmaksızın alıyorum. Buna politik, lojistik ve azıcık cevap vermek merama anlatmak bakımında daha önemli olabilir. Örneğin burada neredeyse hiç kuşbaşı et almadım. Kuşbaşı et 600 dolayındayken daha besleyici, daha lezzetli olduğu düşüncesiyle hep antrkot alıyorum. Ya da kuzu pizola tarzı alıyorum. Tabi benim için o bakımlar kesinlikle çok mühim. Zeytinyağı alacağım zaman Yunanistan'dan özellikle coğrafi işaretli ve tadına düzgün olduğunu bildiğim yağlardan alıyorum. O yüzden arada bir fiyat farkı yoksa ya da olsa dahi tat belirgin bir şekilde etkiliyorsa o ürünün kalitesi ve benim ondan aldığım hazzı tatmin düzeyini fiyatına bakmadan kesinlikle almaya çalışıyorum. O yüzden tat belki de en önemli göstergelerden bir tanesi. Zaten bu ülkede, Türkiye'de alışveriş yapmamaya çalışmamın en önemli ikinci sebebi bu. Birincisi, tarımsal ilaçların onlarca, yüzlerce kat fazlalığı standartlarının üzerinde olması. İki, bunun ürün tatlarına korkunç kötü bir şekilde yansması. Zaten özellikle Yunanistan'da yiyip içmeye başladıktan sonra tatsızlık burada restoranlara gittiğimde bile radikal ölçüde

engelledi. Örnek veriyorum gittiğim restoranda zaten anlattığım gibi tek bir kasabın restoranına gidiyorum burada. Atıyorum bir İskender standart bir mekânda 300 TL ise gittiğim restoranda %30 daha pahalıdır. Fiyat gözetmeksizin yerim. Çünkü aldığım haz benim için daha ön planda"

X ve Y kuşağı katılımcılar, besin tercihlerinde sağlık ve doğallık gibi faktörleri fiyatın önünde konumlandırmakta; özellikle sağlıklı olduğuna inandıkları ürünler söz konusu olduğunda fiyat farkını göze alabilmektedir. Bu kuşakların "ödediğim fiyata değer" anlayışı, ürünün içerik kalitesi, doğallığı ve sağlık açısından faydasıyla ilişkilendirilmektedir. Katılımcıların yüksek gelir düzeyine sahip olması, bu tercihlerde ekonomik kaygıların görece daha az etkili olmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla, X ve Y kuşağı bireyleri, ekonomik yeterlilikle birlikte sağlıklı beslenmeye yönelik daha bilinçli ve seçici bir tutum sergilemektedir. Z kuşağına baktığımızda ise fiyat konusunun diğer kuşaklara göre daha önemli olduğu görülmektedir.

K21: "Beni uzun süre tok tutmalı, enerji vermeli ucuz olmalı"

K23: "Fiyatı her zaman dikkate alırım çünkü öğrenci olduğum için param çok değil. Örnek veriyorum bir şey yiyeceksem doymam lazım. Mesela pizza ya da hamburger tam doyurucu oluyor."

K26 "Çok önemlidir. Öğrenci dostu olmalıdır. Doyurmalıdır."

K30: "Tabi ki fiyat benim için önemli. Sağlıklı beslenmek çok güzel ama şimdi ben bir restoranda sağlık için salata yesem akşamına acıkıyorum. O yüzden doyurucu şeyler yemem lazım. Bu durumda en çok tükettiğim şey döner. Hem ucuz hem de doyurucu."

Z kuşağı katılımcılarının besin tercihiinde en belirleyici faktörün fiyat olduğu görülmektedir. Öğrencilik dönemi, sınırlı bütçe ve pratik yaşam koşulları, bu kuşağın ucuz, doyurucu ve enerji verici gıdalara yönelmesine neden olmaktadır. Sağlıklı beslenme farkındalığı bulunsda da ekonomik kısıtlar nedeniyle bu tercih çoğunlukla ikinci planda kalmakta; fast food tarzı besinler hem erişilebilirliği hem de doyuruculuğu nedeniyle öne çıkmaktadır.

5.6.8. Kuşakların Hazır Gıdalara Bakışı

Katılımcıların büyük çoğunluğu hazır gıda tüketiminden kaçınma eğilimindedir. Yalnızca katılımcı 5, 8, 12 ve 18'in bu ürünleri sınırlı düzeyde kullandığı görülmüş; bu kullanımın da pratiklik veya zaman kısıtlılığı gibi zorunlu durumlara bağlı olduğu belirtilmiştir. Buna rağmen, söz konusu katılımcılar hazır gıdaların sağlıklı olmadığı konusunda ortak bir görüşe sahiptir. *Bu durum, bireylerin farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu, ancak bazı durumlarda pratik gerekçelerin sağlıklı beslenmenin önüne geçebildiğini göstermektedir.*

K5: *"Sadece puding alıyorum. Bazen hayatımı kolaylaştırdığını düşünmüyorum."*

K8: *"Çok seyrek. Hazır çorbayı arada iş yerinde çok acıkırsam hemen yapıyorum."*

K12: *"Mümkün olduğu kadar kullanmamaya gayret ediyorum. Bu ürünler arasında pizzayı zaman zaman kullanıyorum."*

K18: *"Nadiren kullanıyorum, çok zor durumlarda evet, çalışan biri olduğum için."*

K4: *"Hayatı kolaylaştırdıklarına inanıyorum ama tüketmem."*

K3: *"Kullanmıyorum. Katkı maddesi var içinde."*

K9: *"Pizzayı yiyorum ama evde kendim yaparak yiyorum. Dışarıdan yemem. Diğerlerini tüketmem. Sağlıksız."*

K11: *"Kullanmıyorum, hayat kolaylaştırdığını düşünmüyorum."*

K14: *"Asla kullanmam, asla kullanmadım. Bu ürünlerin insan hayatını kolaylaştırıcı olduğu şeklinde en ufak kısıntı düzeyinde bir şeye sahip değilim. Olumlu görüşe sahip değilim. Bu ürünlerin o halde satılmasını sağlayabilmek için içerisine konulmuş kimyasalların getireceği, faydadan çok zarar getireceği kanaatindeyim. Avrupa'da zaten hazır çorba tarzı şeyler genelde pişmiş ve paketlenmiş halde satılıyorken bizde kurutulmuş paketler halinde satılıyor. O içindekilere baktığımda 6-7 satırlık kimyasal malzemeyi görmek beni ürpertiyor. Türkiye bu konuda oldukça kötü bir ülke. Basit bir şekilde turşularımızdan örnek vereyim. Hazır turşular en azından burada 3-4 satır içerisinde bilmediğimiz*

kimyasallarla dolu malzeme varken yurt dışında turşuları kavanozlardaki ya da tenekelerdeki konservedeki turşuları su, tuz, lahana, salatalık ya da havuçtan yapıyorlar. Hiçbir şekilde ömrümde tüketmedim bu tarz yiyecekleri. Hiç yanaşmıyorum.”

Katılımcıların büyük bir kısmı hazır gıda ürünlerine mesafeli yaklaşmakta, bu tür ürünleri ya hiç kullanmamakta ya da zorunlu ve istisnai durumlarla sınırlı tutmaktadır. Kullanımın sınırlılığı, sağlıklı yaşam ve katkı maddelerinden kaçınma gibi gerekçelere dayanmaktadır. Hazır gıdaların hayatı kolaylaştırıcı yönü kabul edilse de katılımcılar bu pratikliğe rağmen doğal ve besleyici alternatifleri tercih etmektedir. Özellikle evde hazırlanan gıdaların, dışarıdan temin edilen hazır ürünlere kıyasla daha sağlıklı bulunduğu ve bu yönde bir eğilimin olduğu gözlemlenmektedir.

Z kuşağına bu soru yöneltildiğinde ise X ve Y’den ayrılmaktadır. Katılımcıların hepsi (10) bu ürünleri kullandıklarını belirtmiştir

K21: *"Evet, sıkça kullanıyorum. Özellikle ders yoğunluğum olduğu zamanlarda hazır çorba ya da pizza karışımlarını tercih ediyorum. Yurt ortamında olduğum için yemek yapmak çok pratik olmuyor, bu yüzden hayatımı kolaylaştırıyor. Bende biliyorum sağlıklı ama ne yapabilirim ki."*

K24: *"Bütün bu ürünleri kullanıyorum. Yurt yemekleri genellikle hiç iç açıcı olmuyor, bu yüzden pratik çözümler arıyorum. Hem ucuz hem de hızlı şekilde hazırlanıyor, bu da çok işe yarıyor."*

K30: *"Hazır yemekleri genelde kullanıyorum. Yurt hayatı gerçekten pratik olmayı gerektiriyor. Çorba, kek karışımı ve pizza gibi şeyleri sıkça alırım. Yemek yapmak için ne zamanım var ne de yapacak yerim."*

Z kuşağı katılımcıları, hazır gıda ürünlerini X ve Y kuşaklarından farklı olarak yoğun biçimde kullanmaktadır. Özellikle öğrenci olmaları, yurt ortamında yaşamaları ve zaman kısıtlılığı gibi faktörler, bu ürünlerin pratikliğini ön plana çıkarmaktadır. Hazır çorba, pizza ve kek karışımı gibi ürünler, hem ekonomik hem de hızlı çözüm sunduğu için bu kuşak tarafından yaygın şekilde tercih edilmektedir.

Bu durum, Z kuşağının beslenme tercihlerinde pratiklik ve erişilebilirliğin sağlıklı beslenmenin önüne geçebildiğini göstermektedir.

5.6.9. Duygusal yeme davranışlarında kuşak farklılıkları

X, Y ve Z kuşağı kadın katılımcıların tamamı, moral bozukluğu yaşadıklarında yeme davranışına yöneldiklerini belirtmiş; özellikle fast food ve tatlı gibi yüksek kalorili gıdaların tercih edildiği görülmüştür. Bu durum, kadın katılımcılar arasında duygusal yeme davranışının belirgin olduğunu göstermektedir. Buna karşın, X kuşağından sadece bir kadın katılımcı (K1), olumsuz duygularla başa çıkmak için fiziksel aktiviteleri (örneğin doğa yürüyüşü) tercih ettiğini ifade etmiştir. Erkek katılımcılar ise duygusal durumlarının yeme davranışlarını etkilemediğini, yalnızca fiziksel açlık hissettiklerinde yemek yediklerini belirtmişlerdir. Bu farklılıklar, duygusal yeme davranışında cinsiyetin ve kuşakların etkili değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır.

5.6.10. Kuşaklararası çevre bilinci

Kuşakların besin seçim güdülerinde çevre hassasiyetini ölçmek adına “Çevreye duyarlı ürünler için daha fazla para ödemeye razı olur musunuz?” sorusu yöneltilmiştir. X ve Y kuşağında katılımcıların neredeyse hepsi olumlu cevap vermişlerdir.

K1 “*evet öyle yapıyorum bulaşık deterjanı çamaşır deterjanı pahalıdır ama zarar vermeyecek şeyler alıyorum plastik ürünleri asla kullanmam bilinçlendirmeye de çalışırım*”

K3 “*yok çok güvenilir bakmıyorum çevre konusu yine pazarlanan konulardan bir tanesi dikkat ediyorum örneğin kol asla tüketmem tonlarda su harcanıyor üretim sürecinde tüketim boyutu vardır seçilen bir ürünün olması fildişi penguen katledilen balinalar onlara aşırı dikkat ederim bunun da bence bir ince çizgisi var*”

K4 “*evet fakat inandırıcılık önemli Green washing yapan firmalar olduğunu da biliyoruz ürünlerin çevre performansının şeffaf şekillendirilmesi gerektiğini düşünüyorum*”

K5 “Bu şekilde ifade edilen ürünlerin gerçek amacına uygun olduğu konusunda tereddütlerim var güvenilirliği iyiye verebilirim.”

K9 “yiyecek olarak kastediyorsak açıkçası üretiminin zarar veren yiyecekleri düşünmedim çünkü yediğimiz tükettiğimiz her şeyin üretim aşamasında dünyaya çok ciddi zararlar verdiğini biliyoruz küresel ısınma ile ilgili olumsuz etkileri var ben bunları hesaplamaya kalksam karbon ayak izini hesaplamam gerekebilir aldığım her şeyle ilgili bir hesaplama yapmam gerekir ama bunu yapabilmem çok da mümkün değil bir domates aldığım zaman bir domatesin üretimi ile ilgili dünyada ne kadar karbon salınımı oldu bilmiyorum tükettiği zaman bana ne kadar karbon ayak izi düştüğünü bilmeyeceğim bunu hesaplamayacağım için bunun dışındaki ufak tefek şeylere de örneğin ambalajı cam mıymış Plastik miymiş onları da çok büyük kazanım elde edebileceğimizi düşünmüyorum”

K11 “Evet razıyım ama bu kadar da fiyatları keşke yüksek olmasa”

K13 “Evet sadece çevreye duyarlılığı olabilir ama genelde çevreye duyarlı ürünlerde içerik farklılıkları oluyor o yüzden tercih etmiyorum.”

K14 “Bu bana vereceği zarar bağlamında cevaplanması gereken bir şey bir markanın Twitter’da dolaşan geri dönüştürülmüş plastikten yapılmış bir kodunu sadece çevreye katkı anlamında giymem o plastiğin bana zarar verebileceğini düşünüyorum ama onun dışında çevreye duyarlı işletme politikaları geliştiren fairtry uygulamalarını hayata geçiren bir firma olduğunu gördüğümde diğer şartlar eşitse kesinlikle onu tercih ederim”

K15 “Evet çünkü üretim ve satış potansiyeli düşük olması nedeniyle fiyatlar genelde yüksek olması gerektiğini düşünüyorum”

Z kuşağı katılımcılar ise ödemeye razı olabileceklerini belirtirken bütçe olarak onlara herhangi bir ayırım yapamayacağını söylüyorlar

K23 “Maalesef ona ayırabilecek herhangi bir bütçem yok keşke olsa dikkat etmeye çalışırım.”

K25 “Evet ben çevreye çok fazla önem gösteririm ki daha önceden de çevre korumalar da çok fazla çalıştım bu konulara dikkat ederim ama fiyatlar çok yüksek elimden geldiği kadarıyla dikkat etmeye çalışıyorum.”

K30 “Kesinlikle dikkat etmek isterim plastik pipet kullanmamaya çalışırım çevreye zarar verebilecek şeyler yapmamaya çalışırım ama ayriyeten ayrı bir bütçe ayırmak biraz zorlayabiliyor beni bu yüzden ilerleyen vakitte çok güzel mesleklere geldiğinde bu konuya daha fazla önem göstereceğimi de düşünüyorum.”

Katılımcı ifadeleri kuşaklar arasında çevreye duyarlılık konusunda ortak bir bilinç olduğunu, ancak bu bilincin tüketime yansımalarının özellikle ekonomik koşullara bağlı olarak değiştiğini ortaya koymaktadır. X ve Y kuşakları çevre dostu ürünleri tercih etme konusunda daha bilinçli ve kararlı bir duruş sergilerken, Z kuşağı da çevresel hassasiyet taşısa da ekonomik kısıtlılıklar nedeniyle bu tercihi her zaman gerçekleştirememektedir. Özellikle Z kuşağı katılımcıları çevresel etkilerin farkında olduklarını, ancak öğrenci olmanın getirdiği bütçe sınırlamaları nedeniyle bu ürünlere yönelmenin ilerleyen yaşam evrelerine ertelendiğini belirtmiştir. Bu durum, çevre dostu tüketimin yalnızca değer ve bilinç meselesi değil, aynı zamanda erişilebilirlik ve ekonomik güç meselesi olduğunu da gözler önüne sermektedir.

6. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın temel bulguları, X, Y ve Z kuşaklarının gıda tüketim alışkanlıklarının, sadece bireysel tercihler ya da ekonomik olanaklarla açıklanamayacak kadar karmaşık ve çok katmanlı sosyolojik süreçler tarafından şekillendirildiğini göstermektedir. Araştırmada hem nicel hem nitel analiz yöntemleri kullanılmıştır.

Nicel veri analizine baktığımızda Kırklareli Üniversitesi'ndeki idari personel, akademik personel ve öğrencilere online platform üzerinden anket gerçekleştirilmiştir. Nicel veri analizinde belirli kısıtlılıklarla karşılaşmıştır. Anketler üniversitedeki idari ve akademik personelin tümüne e-mail yoluyla iletilmiş fakat X kuşağının verilerine ulaşımında eksiklikler yaşanmıştır. Bu durumda karşılaştırmalarda belirli ölçüde zorluklar meydana getirmiştir. Tablo 5.1.'de verildiği üzere X kuşağından 29, Y kuşağından 122 ve Z kuşağından 260 katılımcı olduğu görülmektedir. Anketler incelenmiş eksik ve yanlış doldurulan anketler incelemenden çıkarılmıştır. Çıkarılan anketler sonucunda yukarıdaki sayıya ulaşılmıştır. Tüm katılımcıların toplamı 411 olarak analiz edilmiştir.

Katılımcıların akademik personel, idari personel ve öğrenci olma durumları incelendiğinde %65,45'inin öğrenci olduğu görülmektedir. İdari personel %19,71 ile ikinci en büyük grup olurken, akademik personel %14,84 ile üçüncü sırada yer almaktadır. Bu durumda ekonomik karşılaştırmalarda önemli bir kısıt ortaya çıkarmaktadır çünkü çoğunluğunun öğrencilerden oluşması bireylerin belirli ekonomik koşullara sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Şekil 5.10.'da katılımcıların aylık kazanç yüzdeleri verilmiştir. Katılımcıların %32,6'sı 40.001 TL ve üzeri gelir grubunda yer alırken, %24,6'sı 10.001–22.000 TL, %16,3'ü 5.001–10.000 TL ve %13,6 ise 0-3000 tl aralığında gelir beyan etmiştir. Bu durumda verilen cevapların ekonomik koşullar çerçevesinde cevaplandığını söylememiz ve karşılaştırma yapmamızda belirli kısıtlılıklar ortaya çıkarmaktadır (Tablo 5.9.).

Çalışmamızda katılımcılara 36 soru yöneltilmiştir. Açıklayıcı faktör analizinde (AFA) öncelikle verilerin faktör analizine uygun olup olmadığına bakılmıştır. Bu amaçla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluğu 0,933 olarak

bulunmuştur. KMO'nun yüksek çıkması, elde edilen veri sayısının faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Ayrıca Bartlett's Test of Sphericity değeri de manidar bulunmuş; ki-kare değeri 12774,372, serbestlik derecesi 630 ve anlamlılık düzeyi 0,000'dır. Verilerin faktör analizine uygun olduğu belirlendikten sonra temel bileşenler analizi yapılmış ve varimax döndürme tekniği kullanılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda soruların altı faktörde toplandıkları görülmüştür (Tablo 5.17.).

İlk faktörde ruh hâline ilişkin ifadeler, ikinci faktörde ulaşılabilirliğe ilişkin ifadeler, üçüncü faktörde zihinsel ve fiziksel sağlığa ilişkin ifadeler, dördüncü faktörde içerik ve kilo kontrolüne ilişkin ifadeler, beşinci faktörde aşinalık ve altıncı faktörde ise etik kaygıya yönelik ifadeler yer almaktadır.

Altı faktörden 1. faktör varyansın %15,04'unu, 2. faktör %14,24'ünü, 3. faktör %14,24unu, 4. faktör %12,86unu, 5. faktör %8,32'sini ve 6. faktör ise %7,41'ini açıklamaktadır. Altı faktör toplam varyansın %72,13'ünü açıklamaktadır.

Karşılaştırılması sağlandığında değişen dünya düzeninden kaynaklı bazı alt boyutların birbiriyle birleştiği kanısına vardığımızı söylemek mümkündür. Çalışmada yer alan altı faktör, bireylerin besin seçimlerini etkileyen güdüler doğrultusunda yapılandırılmıştır. Ruh hali faktörü, bireylerin gıda tercihlerini ruhsal durumlarına etkisi bağlamında değerlendirmekte; neşelenme, rahatlama, stresle başa çıkma ve kendini iyi hissetme gibi duygusal ihtiyaçlara yönelik ifadeleri içermektedir. Ulaşılabilirlik faktörü, bireylerin gıdaya erişim kolaylığını temel alarak, ürünün hazırlanma ve pişirilme süresi, bulunabilirliği ve ekonomik erişilebilirliği gibi unsurlara odaklanmaktadır. Zihinsel ve fiziksel sağlık faktörü, bireylerin hem bedensel hem de zihinsel sağlıklarını destekleyici gıdalara yönelimlerini ele almakta; gıdanın vücuda sağladığı yararlar, tadı ve görünümü gibi kriterlere dayanmaktadır. İçerik ve kilo kontrolü faktörü, bireylerin besin içerikleri ve kilo yönetimi açısından seçimlerini şekillendirmekte; düşük kalorili olma, katkı maddesi içermeme gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır. Aşinalık faktörü, bireylerin tanıdık ve alışık oldukları yiyeceklere yönelme eğilimlerini yansıtmaktadır. Son olarak, Etik kaygı aktörü, çevresel duyarlılık ve politik tercihlere uygunluk gibi etik temelli hassasiyetlerin besin tercihleri üzerindeki etkisini incelemektedir.

Yapılan ki-kare analizi sonucunda, X, Y ve Z kuşakları arasında zihinsel ve fiziksel sağlık ile içerik ve kilo kontrolü boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı

farklılıklar tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise kuşaklar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Ölçeğin geçerliliğini desteklemek amacıyla yapılan güvenilirlik analizlerinde, her bir faktör için ayrı ayrı Cronbach's Alpha katsayıları hesaplanmış ve faktörlerin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Tüm faktörlerde 0,80'in üzerinde elde edilen Cronbach's Alpha değerleri, ölçeğin istikrarlı ve güvenilir bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. En yüksek güvenilirlik düzeyi, 0,931 ile dokuz maddeden oluşan Zihinsel ve Fiziksel Sağlık faktörüne aittir. Ruh Hali (0,924) ve Ulaşılabilirlik (0,917) faktörleri de benzer şekilde oldukça güçlü güvenilirlik değerlerine sahiptir. İçerik ve Kilo Kontrolü faktörü 0,899, Aşinalık faktörü 0,862 ve Etik Kaygı faktörü 0,833 Cronbach's Alpha değerleriyle kabul edilebilir düzeyin üzerinde güvenilirlik sergilemiştir (Tablo 5.18.). Bu sonuçlar, ölçeğin alt boyutlarının tutarlı ölçümler sunduğunu ve psikometrik açıdan güçlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Faktörlerin birleşiminden oluşturulan besin seçim güdüsü değişkenine göre kuşaklar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiş olsa da katılımcıların besin tercihlerini etkileyen alt faktörlerden zihinsel ve fiziksel sağlık, İçerik ve Kontrolü, Aşinalık boyutlarında kuşaklara göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Özellikle duygusal durum, içerik hassasiyeti ve etik kaygıların belirleyici olduğunu ortaya koymuştur.

Nitel analiz yönteminde Kırklareli Üniversitesi'nde okuyan ya da çalışan X, Y, Z kuşaklarından 10'ar kişi belirlenmiştir. Katılımcıların seçiminde belirli kısıtlılıklara maruz kalınmıştır. X ve Y kuşağına mensup idari personelin mülakat çalışmasına katılmaması sadece akademik personeli baz alarak mülakatların gerçekleştirilmesi farklı ekonomik, sosyal koşulları incelememizde eksiklik meydana getirmiştir.

Nitel analiz yöntemi sonucunda kuşaklar arasında belirli farklılıklar ve benzerlikler ortaya çıkmıştır. Sorulan sorular ışığında X kuşağına mensup bireylerin genellikle yaşam tarzlarından ve büyüdüğü dönem itibarıyla yemek yapma, gerçeklik esasında organik beslenme gibi gıda konusuna hem sağlık hem de bilgili yaklaşmaktadırlar. Bu kuşakta Bourdieu'nun (Palabıyık, 2011) habitus kavramıyla eşleştirmek mümkündür. X kuşağının ev yapımı, kültürel olarak anlam yüklü beslenmesi kültürel sermaye ve uzun süreli sosyalizasyon süreçlerinin

bedenselleşmiş bir yansımasıdır. Habitus, yalnızca geçmişten gelen alışkanlıkların değil, aynı zamanda toplumsal konumun getirdiği beklenti ve normların da etkisiyle bireylerin beslenme davranışlarını şekillendirmektedir. Aynı zamanda beslenme davranışlarında bilincin önüne başka bir kavram geçmemektedir. Onlar için fiyat ikincil bir etkide kalmaktadır. Bu bağlamda Y kuşağıyla benzerlik göstermektedir.

Y kuşağı, beslenme konusunda X kuşağından daha bilinçli şekilde sürdürmektedir. Bu durum internet gibi bilgiye ulaşılan zaman diliminde büyümelerinden kaynaklandığı, X kuşağı aile yapısının Y kuşağı aile yapısından farklı olması, Y kuşağının daha kişisellik üzerinde olması bireylerdeki besin seçimlerini değiştirdiği söylenebilir. Fakat bu iki kuşak arasında benzerlik görülmesinin en büyük sebebi aynı maddi imkanlara sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Ekonomik anlamda daha avantajlı olduklarından kaynaklı estetik ve sağlık onlar için daha önemlidir. Gıda onlar için bir beslenme aracı olmaktan çıkıp kendilerini ifade biçimi, yaşam tarzı haline gelmiştir. Y kuşağındaki katılımcının Yunanistan'dan organik ürünlerle beslenmesi ya da belirli bir restoranda yemek yemesi yaşam tarzının dışı vurumudur. Fakat bu durumun temel sebebi ekonomik özgürlüğünden kaynaklanmaktadır.

Ekonominin önem arz ettiği durumlarda ise güç kavramı önemli ölçüde bireyleri etkilemektedir. Ekonomik güç her alanda kendini önemli ölçüde göstermektedir. X ve Y kuşağının elinde bulundurduğu bu durum Z kuşağında bulunmamaktadır. Bu ekonomik güçten kaynaklı da büyük oranda yetersiz beslenme ortaya çıkmaktadır.

Z kuşağına mensup bireylerin yurt, öğrenci evi gibi yerlerde kalmalarından kaynaklı bireylerin verdiği cevaplardan hızlı, kolay hazırlanabilir yiyeceklerle yöneldikleri görülmektedir. Bireylerin ekonomik durumlarının yetersizliği ve vakit kısıtlılığından kaynaklı bireyler doyurucu ve hızlı besinleri tercih ettikleri görülmektedir. Bu durumda Ritzer'in McDonaldlaşma (Kahraman, 2020) Z kuşağının hızlı, pratik ve standartlaşmış gıdalara yönelimini anlamlandırmak için güçlü bir çerçeve sunmaktadır. Modern toplumların hız ve verimlilik odaklı yapısı, bireyleri tüketim alışkanlıklarında otomatikleşmeye ve standartlaşmaya itmekte, böylece özgün ve yerel gıda pratikleri giderek yerini küresel ve homojenleşmiş

beslenme biçimlerine bırakmaktadır. Bu durum, literatürde sıklıkla hızlı yemek (fast food) kültürünün yaygınlaşması ile ilişkilendirilmiş olsa da, çalışmamız McDonaldlaşmanın (Kahraman, 2020) etkilerini sadece bireysel düzeyde değil, kuşaklar arası farklılıklar çerçevesinde sosyokültürel bir dönüşüm olarak değerlendirmesi bakımından özgünlük taşımaktadır.

X ve Y kuşağının belirtildiği üzere ekonomik durumunun yatkınlığından kaynaklı gıda konusuna daha gerçekçi şekilde cevap verdiği görülmektedir. Fakat Z kuşağının ekonomik durumunun yetersizliğinden kaynaklı bireyler sürekli ekonomik eksikliklerini vurgulamış olmakla birlikte eğer ekonomilerinin yeterli düzeyde olsaydı hem organik, hem sağlıklı hem de çevre bilincini göz önüne alarak ilerleyeceklerini belirtmişlerdir. Bu durumda da nitel çalışmanın sonucunda Z kuşağı bireylerinin X ve Y'den daha bilinçli, duyarlı olduğu fakat imkansızlıkların sebebiyle beslenme konusunda eksik olduğunu söylemek mümkündür. Fakat X ve Y kuşağı beslenme konusunda üst konumda bulunmasının yanında Z kuşağı gösterişçi tüketim konusunda ön plana çıkmaktadır. Sosyal medyanın yağın şekilde kullanılmasından kaynaklı bireyler sosyal medyada gördükleri yiyecekleri denemeye daha meyillidirler. Bu durumun en büyük sebebi statülerini ve değerlerini arttırmak olarak söylememiz mümkündür.

Thorstein Veblen'in (Güleç, 2015) gösterişçi tüketim kavramı ile bağdaştırmamız mümkündür. Nitel araştırma bulguları, Z kuşağı katılımcıların sosyal medyada ünlenmiş markalara, ürünlere önem vermekte bu davranış biçiminin de toplumsal görünürlük ve prestij arayışından kaynaklandığını göstermektedir.

Nicel ve nitel analiz bulguları ışığında, Z kuşağının hazır gıdalara yönelme nedenleri, Y kuşağının sağlıklı yaşam arayışları ve X kuşağının geleneksel beslenme eğilimleri ile anlamlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Sonuç olarak, kuşaklar arasındaki besin seçim güdülerinin hem nicel hem de nitel yöntemlerle incelenmesi, elde edilen bulguların birbiriyle örtüştüğünü ve tamamlayıcı nitelikte olduğunu göstermektedir. Bu çok yönlü yaklaşım, bireylerin besin tercihlerinin yalnızca sayısal verilerle değil, aynı zamanda kültürel, duygusal ve sosyolojik dinamiklerle de anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu yönüyle çalışma, gıda sosyolojisi

literatürüne yalnızca bireysel tercihler değil, kuşak temelli farklılıklar üzerinden de yeni bir bakış açısı kazandırmaktadır. Ayrıca, tüketim alışkanlıklarının sosyo-kültürel yapılarla olan ilişkisini kuşaklar arası düzlemde ortaya koyarak, tüketim toplumu, habitus, etik kaygılar ve ulaşılabilirlik gibi kavramların beslenme pratikleriyle nasıl iç içe geçtiğini göstermektedir.



7. SONUÇ

Yemek olgusu, yalnızca biyolojik bir zorunluluk değil; siyaset, üretim ve dağıtım ilişkileri, toplumsal cinsiyet, aile yapısı, sınıf, kültür, din ve medya gibi sosyal yapılarla iç içe geçmiş çok katmanlı bir toplumsal pratiktir. **Gıda sosyolojisi**, bu çok yönlü ilişkiler ağını anlamaya imkân tanıyan önemli bir alan olup, bireylerin günlük beslenme pratikleri üzerinden sosyal gerçeklikleri, kimlik oluşumlarını ve kültürel aidiyetleri görünür kılmaktadır (Hekimoğlu,2020).

Bu çalışma, Kırklareli Üniversitesi X, Y ve Z kuşaklarının beslenme alışkanlıklarını sosyolojik bir perspektifle inceleyerek, kuşaklar arasındaki farklılıkları çok boyutlu ve derinlemesine ele almıştır. Çalışmanın nicel ve nitel bulguları, kuşakların beslenme tercihleri, organik ürün algıları, hazır gıda kullanımları ve beslenme alışkanlıklarını şekillendiren sosyal, kültürel ve ekonomik etmenleri hem nicel hem de nitel olarak incelenmiştir.

Araştırma, sosyolojik kuramlar bağlamında McDonalddlaşma, habitus, tüketim toplumu ve gösterişçi tüketim kavramlarının kuşakların beslenme davranışlarını anlamada güçlü araçlar olduğunu göstermiştir. McDonalddlaşmanın hızlı ve standartlaşmış tüketim kültürünün yaygınlaşması, özellikle genç kuşakların hazır gıda kullanımında etkili olurken, habitus kavramı bireylerin geçmiş sosyalizasyon süreçleri ve sosyal sermaye düzeyleri doğrultusunda beslenme tercihlerinin şekillendiğini açıklamaktadır. Bunun yanında, Baudrillard'ın tüketim toplumu teorisi ve Veblen'in gösterişçi tüketim kavramı, gıda tercihlerinin sadece biyolojik değil aynı zamanda sosyal statü, kimlik ve sembolik anlam üretimi bağlamında da değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur. Yapılan anket verilerinin sonucunda birbirlerini desteklediği görülmektedir.

Bu bağlamda değerlendirildiğinde, kuşaklar arasındaki besin seçim güdülerinin hem nicel hem de nitel yöntemlerle incelenmesi, elde edilen bulguların birbiriyle örtüştüğünü ve tamamlayıcı nitelikte olduğunu ortaya koymuştur. Ki-kare analizi sonucunda, özellikle Zihinsel ve Fiziksel Sağlık ile İçerik ve Kilo Kontrolü boyutlarında kuşaklar arasında anlamlı farklılıkların bulunması, bireylerin

beslenme tercihlerinin yalnızca demografik değil, aynı zamanda kuşağa özgü değerler ve yaşam pratikleriyle şekillendiğini göstermektedir. Cronbach's Alpha analizinde tüm alt boyutların yüksek iç tutarlılık düzeyine sahip olması, ölçeğin geçerliliğini ve güvenilirliğini desteklemektedir. Nitel bulgular ise, bu farklılıkları derinlemesine açıklayarak özellikle Z kuşağının sağlıkla ilişkilendirdiği kilo kontrolü eğilimini, Y kuşağının dengeli yaşam arayışını ve X kuşağının geleneksel beslenme alışkanlıklarını detaylandırmıştır. Bu çok yönlü yaklaşım, bireylerin besin tercihlerinin yalnızca sayısal verilerle değil, aynı zamanda kültürel, duygusal ve sosyolojik dinamiklerle de anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu yönüyle çalışma, gıda sosyolojisi literatürüne sadece bireysel tercih düzeyinde değil, aynı zamanda kuşaklar arası tüketim farklılıkları bağlamında da özgün bir katkı sunmaktadır. Ayrıca tüketim alışkanlıklarının sosyo-kültürel yapılarla ilişkisini kuşaklar düzleminde inceleyerek, tüketim toplumu, habitus, etik kaygılar ve ulaşılabilirlik gibi sosyolojik kavramların beslenme pratikleriyle nasıl iç içe geçtiğini göstermektedir. Bu kapsamda çalışma, hem yöntemsel çeşitliliği hem de teorik derinliğiyle gıda sosyolojisi alanında önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Sonuç olarak, yemek, yalnızca doymanın ya da kalori alımının ötesinde; bireyin kimliğini ifade ettiği, sosyal aidiyetini yansıttığı ve yaşam tarzını görünür kıldığı bir mecra haline gelmiştir. Bu çalışma hem akademik alanda hem de uygulamada gıda sosyolojisi alanındaki eksiklikleri giderme potansiyeline sahiptir. Özellikle karma yöntem kullanımı sayesinde, sayısal verilerle ulaşılamayan bireysel güdüler, değerler ve kültürel kodlar ortaya çıkarılmış; bu da bireylerin tüketim alışkanlıklarının sadece bireysel tercihlere değil, aynı zamanda sosyokültürel bağlama, yaşam koşullarına ve kuşak deneyimlerine dayandığını göstermiştir. Gelecek araştırmalarda, farklı bölgeler ve kültürel bağlamlarda kuşaklararası beslenme pratiklerinin karşılaştırılması, ayrıca dijitalleşme ve küreselleşmenin bu dinamiklere etkisi üzerine odaklanılması önerilmektedir. Böylece, beslenme alışkanlıklarının sosyal yapılar ve kültürel değişimlerle etkileşimi daha geniş ve derin bir biçimde anlaşılacaktır.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, O., Batur, H. Z. ve Ekşili, N. (2014). Kuşakların Değişen Yüzü ve Y Kuşağı ile Ortaya Çıkan Yeni Çalışma Tarzı: Mobil Yakalılar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,1(19), ss. 165-188
- Akarçay, E. (2014). Sınıf İçi Farklılaşma ve Sınıf İçi Bütünleşme Biçimi Olarak Eskişehir’de Orta Sınıfın Yeme-içme Örüntüleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Akdemir, A., Konakay, G., Demirkaya, H.,. (2013). Y Kuşağının Kariyer Algısı, Kariyer Değişimi ve Liderlik Tarzı Beklentilerinin Araştırılması, *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), ss. 11-42.
- Akşit Aşık, N. (2019). X ve Z Kuşağı Tüketicilerin Yiyecek Tercihlerini Etkileyen Faktörler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (4), ss. 2599-2611.
- Aktaş, S. ve Çiçek, B. (2019). Farklı Kuşaktaki Kadın ve Erkeklerin Sürdürülebilir Tüketim Davranışlarının İncelenmesi. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi* 54(4) ss. 1957-1978
- Alay, B., ve Yıldız Bağdoğan, S. (2024). İş Yaşamında Kuşaklar ve Motivasyon Farklılıkları. Bursa Uludağ Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 42(2), ss. 129-141.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Alpar, R. (2011). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*. Detay Anatolia Akademik Yayıncılık
- Aydemir, M., & Dinç, M. S. (2015) İş Ve Yaşam Dengesi Arayışında Kuşak Farklılıklarının Ve Kuşakların İş Değerlerinin Etkisi Üzerine Bir Model Çalışması. <https://www.researchgate.net/publication/277188736>
- Baudrillard, J. (2022). *Tüketim Toplumu* (N. Tutsal & F. Keskin, Çev., 18. basım). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (Orijinal eser 1997’de yayımlanmıştır.)
- Baysal, A. (1981). Beslenme Sorunları. *Gıda*, 6(5)
- Bayramov, S., Geylan, A., ve Benligiray, S. (2021). X, Y ve Z Kuşak Çalışanlarının Esnek Çalışmaya Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), ss. 122-139.
- Beşirli, H. (2021). *Yemek Sosyolojisi: Yiyeceklerle ve Mutfağa Sosyolojik Bakış* Pohonix Yayın Evi.
- Bolelli, M. (2019 Haziran). İş Yaşamındaki Kuşakların Farklılıkları Üzerine Bir İnceleme. Telli G. (Başkan) *Uluslararası İşletme ve Pazarlama Kongresi*, Maltepe Üniversitesi, İstanbul
- Bourdieu, P. (1990). *Photography: A Middle-Brow Art*. Stanford: Stanford University Press.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 8(4),ss. 470–483.

- Çakmak, M. N. (2022). Kitap Eleştirisi: Baudrillard, J. (2017). *Tüketim Toplumu: Söylenceler/Yapılar* (Çev. Abdullah Yılmaz). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 14(1), ss. 339-342.
- Çavuşoğlu, S., ve Yalçın, M. (2021). Üniversitelerde Kuşaklararası Farklılık ve Erişilebilirlik: Kavramsal Bir Değerlendirme. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 56(2), ss. 1021-1045.
- Çetin, B. (2024). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. Türkmen, M. Ve Uluç, E. A. (Ed.) *Değişen Beslenme Alışkanlıkları ve Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi* ss. 77-92. Özgür Yayınları
- Çöp, S., İbiş, S., ve Kızıldemir, Ö. (2020). Seyahat Motivasyonlarının X, Y ve Z Kuşaklarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*.16(30) ss. 2528-2550
- Craft, T. E. (2011). Understanding Inter-and Intra-Generational Communication Methods Utilizing a Framework of Message Sensitivity, A Dissertation Presented to The Faculty of the Educational Leade
- Dash, M.K. (2010) Comparative Empirical Analysis Of Occupational and Motivational Differences Of Different Generations In Indian Workforce, *International Journal Of Business Research*,
- Demir, S. (2018). Kuşaklar Açısından Unutulmaz Turizm Deneyimleri Algısının Satın Alma Sonrası Davranışlar Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Edirne. (Tez No: 510408)
- Demirkaya, H., Akdemir, A., Karaman, E. ve Atan, Ö. (2015). Kuşakların yönetim politikası beklentilerinin araştırılması, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(1), ss. 196-204.
- Dilsiz, B. (2010). Türkiye'de gıda ve tüketim kültürü: Bir Sosyolojik İnceleme. İstanbul Üniversitesi, İstanbul Yüksek lisans tezi.(Tez No:264485).
- Durmaz Ş., ve Okumuş B., (2021) İş Hayatında Kuşaklar Arası Farklılıklar ve Z Kuşağı. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities* 42(2) ss. 129-141
- Dölekoğlu, C. Ö., ve Çelik, O. (2018). Y kuşağı tüketicilerin gıda satın alma davranışı. *KSÜ Tarım ve Doğa Dergisi*, 21, ss. 55-66.
- Erdemsoy, E. (2023). Tüketim Toplumu. Kitap inceleme: J. Baudrillard, *Tüketim Toplumu* (16. Baskı, N. Tural & F. Keskin, Çev.) *Uşak Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(1), ss. 1–5.
- Erden Ayhün S.(2013). Kuşaklar Arasındaki Farklılıklar ve Örgütsel Yansımaları. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), ss. 93-112.
- Erten P. (2019). Z kuşağının dijital teknolojiye yönelik tutumları. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 10(1), ss. 190- 202
- Etlican, G. (2012). X ve Y Kuşaklarının Online Eğitim Teknolojilerine Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Fernando, J. (2016). Generational Differences And Demand For Food. *Consumer Corner-Updates from The Competitiveness and Market Analysis Section*, 37, ss. 1-6

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023). *The state of food security and nutrition in the world 2023: Urbanization, agrifood systems transformation and healthy diets across the rural-urban continuum*. FAO. <https://www.fao.org/documents/card/en/c/CC3017EN>

Güdücü, B., ve Balcı, C. (2021). Kuşaklar ve Eğitim Üzerine Sosyolojik Bir Analiz. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 7(1), ss. 105-120.

Güleç, C. (2015). Thorstein Veblen ve Gösterişçi Tüketim Kavramı. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 38, ss. 62–82.

Gündüz, Ş., ve Pekçetaş, T. (2018). Kuşaklar ve Örgütsel Sessizlik/seslilik. *İşletme Bilimi Dergisi*, 6(1), ss. 89-115.

Güneş, Ö. (2024). Çelişkinin Acı Yüzü: Gıda Üretenler Gıdaya Erişemiyor. *BirGün Gazetesi*. (Erişim Tarihi: 24 Ocak 2025.) <https://www.birgun.net/makale/celiskinin-aci-yuzu-gida-uretenler-gidaya-erisemiyor-565450>

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2019). *Yeterli ve Dengeli Beslenme*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme.html>. (T.C. Sağlık Bakanlığı'na bağlıdır.)

Kahraman, O. K. (2020). McDonaldlaşma Teorisi Bağlamında Medyanın Küresel Kültür Üretimine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi (The Journal of International Social Research)*, 13(69), ss. 1136–1144.

Karaarslan, F. (2014) Modern Dünyada Toplumsal Hafıza ve Dönüşümü. Doktora Tezi: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Bilim Dalı, Konya. (Tez No: 377794)

Kaya B. (2023) Sosyal Statünün ve Sosyo-Ekonomik Durumun Beslenme Üzerindeki Etkisi 18.08.2024 tarihinde <https://typelish.com/b/sosyal-statunun-ve-sosyoekonomik-durumun-beslenme-uzerindeki-etkisi-107963> adresinden erişilmiştir.

Kazkondu, İ. (2020). Türkiye'de Yeme İçme Alışkanlıklarının Kuşaklara Göre Değişimi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. (Tez No: 629947)

Kılıç Gündüz, Y. (2022.). Sınırlı Mekânlarda Sınırsız Eylemler: Pierre Bourdieu'nun Habitus Kavramı Ekseninde Bedenin Temsili. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 99, ss. 1571–1581.

Koç, F. (2024). Sosyal Sınıfın Yemek Yeme Davranışı Üzerine Etkisi: Bir Derleme. *Gastronomi ve Mutfak Sanatları Üzerine Güncel Araştırmalar- I. Özgür Yayınları*.

Korkmaz, A. N. (Kasım 2021). Thorstein B. Veblen'in "Aylak Sınıf" Kavramı ve "Gösterişçi Tüketim Teorisi"nin Günümüzdeki Karşılığı. Kazdağlı H. (Başkan) 21. *Ulusal İktisat Kongresi*, İzmir.

Macit, N., ve Kıran, Ö. (2024). Yemek ve Toplum: Kültür, Kimlik ve Eşitsizlikler. *Olgu Sosyoloji Dergisi*, 3(2), ss. 97-106.

Mengi, Z. (2009 Nisan 27). Bb, X, Y ve Z Kuşakları Birbirinden Çok Farklı. <https://pazarlamaitisimi.com/kusaklar-kavrami-baby-boomers-x-y-z-ve-alpha-kusaklari/>.

Mercan, N. (2016). X, Y ve Z Kuşağı Kadınların Farklı Tüketim Alışkanlıklarının Modern Dünyada İnşa Edilmesi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 2(1), ss.59-70.

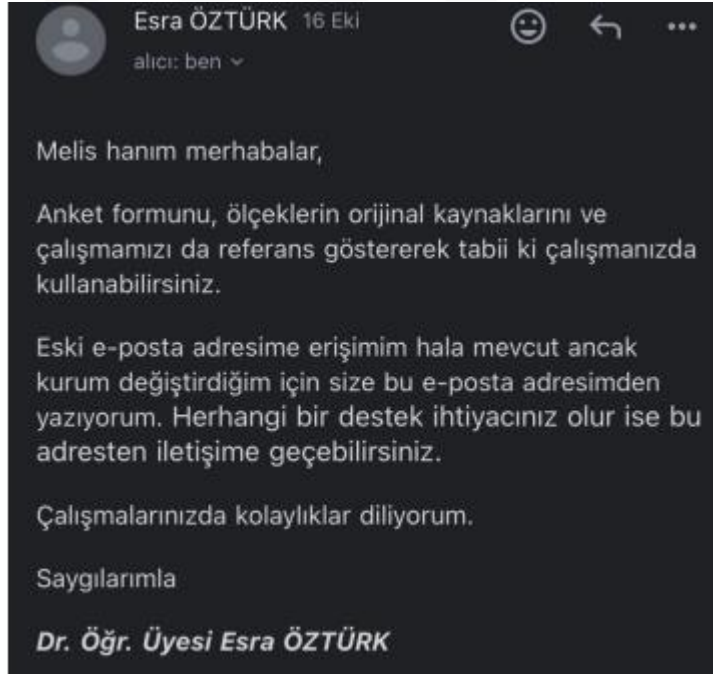
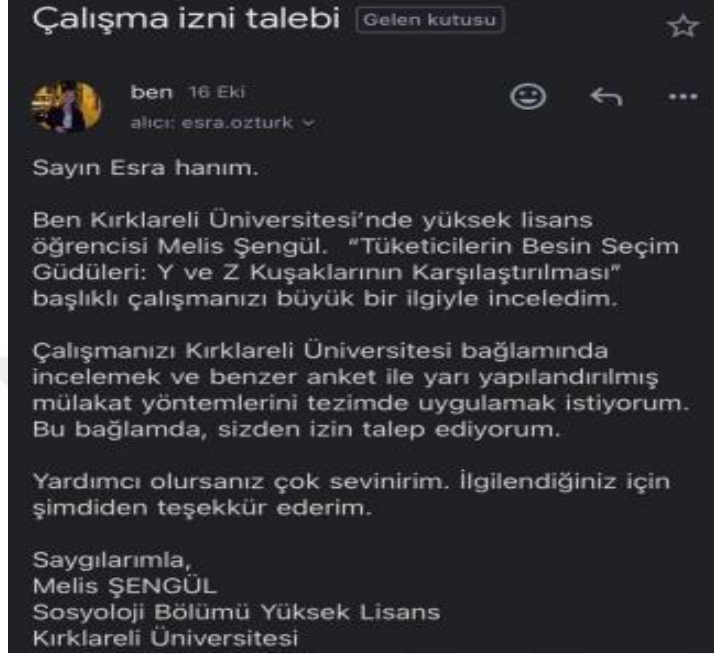
- Mücevher, M. H., ve Erdem, R. (2018). X Kuşağı Akademisyenler ile Y Kuşağı Öğrencilerinin Birbirlerine Karşı Algıları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9(22), ss. 60-74.
- Moughan, P. J. (2021). Dietary protein quality and malnutrition in Africa. *British Journal of Nutrition*, 126, ss. 66–S70.
- Ok, H. (2019). *Kuşakların Çalışma Tutum ve Alışkanlıkları: Denizli İli Örneği* Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Denizli. (Tez No:576501)
- Özer, P.S., Eriş, E.D. ve Özmen, T.N.Ö (2013). Kuşakların Farklılaşan İş Değerlerine İlişkin Emik Bir Araştırma, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 38 ss. 123-142.
- Öztürk E. ve Tekeli S. (2021) Tüketicilerin Besin Seçim Güdülleri: Y ve Z Kuşaklarının Karşılaştırılması. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 147-182
- Özkan, İ. (2020). Gıda güvenliği ve sürdürülebilirlik: Küresel ve Yerel Düzeydeki Etkiler. *Gıda Bilimi ve Teknolojisi Dergisi*, 27(3), ss. 123-145.
- Palabıyık, A. (2011). Pierre Bourdieu Sosyolojisinde “Habitus”, “Sermaye” ve “Alan” Üzerine1. *Liberal Düşünce Dergisi*(62), ss. 1-21.
- Pew Research Center (2010). *Millenials: A Portrait of Generation Next*, <http://www.pewsocialtrends.org/files/2010/10/millennials-confident-connectedopen-tochange.pdf>,
- Ritzer, G. (2021). *Toplunun McDonaldlaştırılması* (A. E. Pilgir, Çev.; 8. basım). Ayrıntı Yayınları. (Orijinal eser 1993'te yayımlanmıştır.)
- Sarioğlu, E. B., ve Özgen, E. (2018). Z Kuşağının Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Üzerine Bir Çalışma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), ss: 1068-1081.
- Stephoe, A., Pollard T. M. & Wardle J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite*, 25(3): ss. 267-284.
- Şahin, K. (2019). Kuşaklararası Liderlik ve Değişen Liderlik Olgusu. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şalap, K. O. (2016). Çalışma Yaşamında Kuşaklar: Kuşakların İş ve Özel Yaşam Dengesine İlişkin Yaklaşımları Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. (Tez No: 451657)
- Engizek, N., ve Şekerkaya, A. (2016). X ve Y Kuşağı Kadınlarının Karar Verme Tarzları Bakımından İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(36). Ss. 242-271.
- Şimşek, B. ve Mete, M. (2022). Sağlık Sektöründe Beklentilerin Kuşak Devriyle Karşılanabilme Oranının Sentezlenmesi. *Akşehir Meslek Yüksekokulu Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, ss. 95-101.
- Tane, M. (2019). X ve Y Kuşaklarının sendikalaşma algısı: Bursa ili örneği Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Bursa.
- Tümen Z.Ç.(2023) Yeme Bozukluklarına Genel Bir Bakış. *Çukurova Tıp Öğrenci Dergisi*;3(2):40-45.

- Türk Dil Kurumu (t.y.). *Türk Dil Kurumu sözlükleri*, 14.04.2024 tarihinde <http://www.tdk.gov.tr/> Adresinden edinilmiştir.
- Terlemezoğlu, B. (2023). X, Y ve Z kuşaklarının beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Balıkesir ili örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tezgel, R. (2019). *Açlık ve Obezite Paradoksu Çerçevesinde: Güvenilir Gıdaya Erişim Hakkı*. Tarım Ve Orman Bakanlığı
- Tokay, A., Yılmaz, C., Bülbül, N., Boyraz, Ö., & Bölük, S. (2022). Akdeniz Diyetinin Sürdürülebilirlikteki Yeri: Sürdürülebilir Beslenme Modellerinden Biri. *TOGU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), ss. 187-201
- Toruntay, H. (2011). Takım Roller Çalışması: X ve Y Kuşağı Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. (Tez No: 303673)
- Tur, S. (2019). Dijital sosyalleşme sürecinde kuşaklararası sosyal ağ kullanımına yönelik Facebook kullanımı üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). İstanbul, (Tez No:572801)
- Turhan, Ş. (2005). Tarımda Sürdürülebilirlik ve Organik Tarım. *Tarım Ekonomisi Dergisi*, 11(1), ss. 13-24.
- Utandır Karaduman, A. (2023). Sosyolojik Bir Olgu Olarak Yemek: Yemek ve Toplumsal Anlamı. *Asia Minor Studies*, 11(1), ss. 107-115.
- Veblen, T. (1995). *Aylak Sınıf* (Çev. İnci User). İstanbul: Marmara Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Matbaası.
- Veblen, T. (2007). *The Theory of the Leisure Class* (Ed. Martha Banta). Oxford University Press, Oxford.
- Yazıcıoğlu, F. (2020). Kuşak Kavramı Ve Kuşakların Satın Alım Eğilimleri. *Züçder Akademi*. <https://www.zucder.org.tr/wp-content/uploads/2020/08/Kusak-Kavrami-ve-Kusakların-Satın-Alım-Egilimleri.pdf>
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal Bilimlerde Faktör Analizi Ve Geçerlilik: Keşfedici Ve Doğrulamalı Faktör Analizlerinin Kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46(Özel Sayı), ss. 74-85
- Yelkikalan, N., Akatay, A. ve Altın E. (2010). Yeni Girişimcilik Modeli ve Yeni Nesil Girişimci Profili: İnternet Girişimciliği ve Y, M, Z Kuşağı Girişimci. *The Journal of Social Economic Research*, 10(20),ss.. 489-506.
- Yeşil Y. Ve Fidan F. (2017) Türkiye’de Y Kuşağının E-İletişim Kullanımı: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi* 3(1) ss. 100-109
- Yılmaz E. ve Aktürk A. (2021). Z Kuşağı: Bir Nesli Anlamak. Palet Yayınları.
- World Food Programme (t.y.) World Food Programme 17.07.2024 tarihinde <https://www.wfp.org/> adresinden edinilmiştir.



EKLER

EK 1 ÇALIŞMA İZNİ TALEBİ



EK

EK 2 BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Değerli katılımcı, Sizi, Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Melis ŞENGÜL'ün “Gıda sosyolojisi bağlamında x, y, z kuşağının beslenme değişimleri” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına davet ediyoruz.

Bu çalışma, Kırklareli Üniversitesi bağlamında X, Y ve Z kuşaklarının beslenme değişimleri incelenmek amacıyla planlanmıştır.

Bu formu doldurmak sadece 15-20 dakikanızı alacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ayrıca çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir.

Araştırmaya yönelik sormak istediğiniz konu hakkında (Melis ŞENGÜL) numaralı telefonda istediğiniz zaman ulaşabilirsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. İlgi ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Mülakata katılım sağlanması durumunda ses kaydının alınması da dahil olmak üzere kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven bana verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı,

☒ Kabul ediyorum

☐ Kabul etmiyorum

Yüksek Lisans Öğrencisi

Melis ŞENGÜL

EK 3 ANKET SORULARI

Anket Formu Bir gün içerisinde yediğiniz yiyecekleri göz önünde bulundurarak, aşağıdaki hususlara katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum (1) Katılmıyorum (2) Ne Katılıyorum Ne katılmıyorum (3) Katılıyorum (4) Kesinlikle Katılıyorum (5)

Yiyecek Özelliği	1	2	3	4	5
Yüksek lif ve posa içermesi					
Besin değerinin yüksek olması					
Vitamin ve mineral açısından zengin olması					
Protein içeriğinin yüksek olması					
Beni sağlıklı tutması					
Cildim/dişlerim/saçım/tırnaklarım vb. için yararlı olması					
Düşük kalorili olması					
Yağ oranının düşük olması					
Kilomu kontrol etmemde yardımcı olması					
Beni neşelendirmesi					
Stresle baş etmemde yardımcı olması					
Beni uyanık ve dikkatli tutması					
Rahatlamama yardımcı olması					
Kendimi iyi hissettirmesi					
Hayatla baş etmemde yardımcı olması					
Hoş bir dokuya ve yapıya sahip olması					
Tadının güzel olması					
Güzel kokması					

Güzel görünmesi					
Çocukken yediğim yiyeceklere benzemesi					
Tanıdık olması					
Genellikle yediğim şeylerden olması					
Katkı maddesi içermemesi					
Doğal katkı maddesi içermesi					
Yapay katkı maddeleri içermemesi					
Hazırlaması kolay olması					
Kolay pişirilebilmesi					
Market ve alışveriş merkezlerinde kolay bulunması					
Hazırlaması zaman almaması					
Yaşadığım ve çalıştığım yere yakın marketlerden satın alınabilmesi					
Pahalı olmaması					
Ucuz olması					
Verdiğim paraya değmesi					
Politik olarak onayladığım ülkelerden gelmesi					
Menşei ülkesinin açık olarak belli olması					
Çevreye duyarlı şekilde paketlenmesi					
Demografik Bilgiler					
Doğum yılı aralığınız nedir? ☐ 1965 – 1980 ☐ 1981 – 1999 ☐ 2000 ve sonrası					
Cinsiyet ☐ Kadın ☐ Erkek					
Medeni Durum ☐ Bekar					

☐ Evli
En uzun yaşadığınız bölge ☐ Marmara Bölgesi ☐ İç Anadolu Bölgesi ☐ Karadeniz Bölgesi ☐ Güney Doğu Anadolu Bölgesi ☐ Ege Bölgesi ☐ Doğu Anadolu Bölgesi ☐ Akdeniz Bölgesi
Çalışma durumunuz nedir? ☐ Öğrenci ☐ İdari Personel ☐ Akademik Personel
Eğitim görmekte olduğunuz- mezun olduğunuz fakülteniz * ☐ Tıp Fakültesi ☐ Hukuk Fakültesi ☐ Mimarlık Fakültesi ☐ İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ☐ Fen Edebiyat Fakültesi ☐ Mühendislik Fakültesi ☐ İlahiyat Fakültesi ☐ Sağlık Bilimleri Fakültesi ☐ Turizm Fakültesi ☐ Diğer
Öğrenciykseniz eğitim sınıfınız ☐ 1sınıf ☐ 2sınıf ☐ 3sınıf ☐ 4sınıf ☐ 4+ sınıf
Öğrenim Durumu ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐ Diğer
Öğrenciykseniz çalışıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır
Aylık Gelir ☐ 0-3000 ☐ 3001-5000 ☐ 5001-10.000 ☐ 10.001- 22.000 ☐ 22.001-40.000 ☐ 40.0001 ve üstü
Ailenizle mi yaşıyorsunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

Spor Yapıyor musunuz?	
☐	Evet
☐	Hayır
Boy	
Kilo	



EK 4 MÜLAKAT FORMU

Mülakat Formu Bu görüşme, tüketicilerin besin tercih güdülerini tespit etmek için yürütülen bir araştırmaya veri toplamak amacıyla yapılmaktadır. Görüşme soruları ile X Y ve Z kuşağı tüketicilerin besin seçim güdülerindeki farklılıkların ortaya çıkarılması hedeflenmektedir. Görüşme, çok kıymetli olduğunu bildiğimiz on beş- yirmi (15-20) dakikanızı alacaktır. Ancak bu çalışma sonucu elde edilecek bulguların literatüre önemli katkılarda bulunacağı kanaatindeyiz. Lütfen, sorulara gerçek durumu yansıtır şekilde yanıt veriniz. Şahsınız ile ilgili özel bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Göstermiş olduğunuz ilgi ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Demografik Sorular

1. Yaşınız
2. Fakülteniz
3. Bölümünüz
4. Boyunuz
5. Kilonuz
6. Doğum Tarihiniz
7. Yaşınız
8. Cinsiyet
9. Aylık Gelir
10. En uzun yaşadığınız bölge
11. Çalışma Durumunuz
12. Spor yapıyor musunuz

Mülakat Soruları

1. Bir gün içinde düzenli olarak beslenir misiniz? Diğer bir ifade ile sabah, öğle, akşam öğünlerinizi yer misiniz?
2. Genelde öğünlerinizde ne tarz yiyecekler tercih edersiniz?
3. Bu yiyecekleri tercih etmenizin nedenleri nedir?
4. Ara öğünler tüketir misiniz?
5. Ara öğünlerde ne tarz yiyecekler tercih edersiniz?
6. Bu yiyecekleri tercih etmenizin nedenleri nedir?

7. Yeni tatlarla açık mısınız/ yeni tatlar dener misiniz?
8. Diyet ürünler hakkında ne düşünüyorsunuz? Diyet kola, laktozsuz süt vb. ürünleri tüketir misiniz? 9.Çölyak, gut, diyabet vb. rahatsızlıklarınız var mı? Beslenmenizde bu etkenlere dikkat ediyor musunuz?
10. Görsellik, koku ve tat gibi duyuşal unsurlar besin seçiminde sizin için önemli midir?
11. Organik ürünler hakkında ne düşünüyorsunuz?
12. Besin ürünlerinin fiyatı satın almanızda ne kadar önemlidir? “Ödediğim fiyata değer” dediğiniz ürün nasıl olmalıdır?
13. Hazır çorba, puding, kek karışımı, pizza vb. yiyecekleri kullanır mısınız? Bu ürünlerin hayatınızı kolaylaştırdığını düşünür müsünüz?
14. Moraliniz bozuk olduğunda yemek yiyenlerden misiniz? Neler yemek sizi mutlu eder veya modunuzu yükseltir?
15. Çevreye duyarlı ürünlere daha fazla para ödemeyi göze alır mısınız?