



Araştırma Makalesi (Research Article)

**Y VE Z KUŞAĞININ YEME DAVRANIŞININ BELİRLENMESİ (DETERMINATION THE EATING BEHAVIOR OF GENERATIONS Y AND Z)**

**Gizem Sultan SARIKAYA<sup>1</sup>** (orcid.org/ 0000-0003-4725-7981)

**Barış DEMİRCİ<sup>2\*</sup>** (orcid.org/ 0000-0002-1247-1841)

**Ersan EROL<sup>3</sup>** (orcid.org/ 0000-0003-2774-2576)

<sup>1</sup>Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Eskişehir, Türkiye

<sup>2</sup>Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Eskişehir, Türkiye

<sup>3</sup>Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Eskişehir, Türkiye

**Özet**

Bu çalışmanın amacı, Y ve Z kuşaklarının yeme davranışlarını ortaya koymaktır. Bu amaç kapsamında Kasım-Aralık 2019 tarihlerinde Eskişehir’de Y ve Z kuşağında yer alan bireylerden tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemine göre veri toplanmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket tekniğinden faydalanılmıştır. Y ve Z kuşaklarının yeme davranışlarını ölçmek amacıyla Van Strien vd., (1986) tarafından geliştirilen ve Bozan (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında katılımcıların kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme davranışları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalar incelendiğinde her iki yeme davranışında da erkeklerin ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine araştırma kapsamında kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranışlarının beden kitle indeksine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kuşaklar, Y kuşağı, Z kuşağı, Yeme davranışı, Beden kitle indeksi

**Abstract**

The aim of this study is to reveal the eating behaviors of Y and Z generations. Within the scope of this purpose, data were collected in Eskişehir between November-December 2019. Questionnaire technique was used as data collection method. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), developed by Van Strien et al., (1986) and adapted into Turkish by Bozan (2009), was used. When the results of the research are examined, the restrictive eating and emotional eating behaviors of the participants show a significant difference according to gender. It is seen that the mean of men is higher than that of women in both eating behaviors. In addition, within the scope of the research, it was revealed that restrictive eating and external eating behaviors showed a significant difference according to Body Mass Index.

**Keywords:** Generations, generation Y, generation Z, Eating behaviour, Body mass index

\* Sorumlu yazar: [bdemirci@ogu.edu.tr](mailto:bdemirci@ogu.edu.tr)

DOI: 10.33083/joghat.2021.78

## 1. Giriş

Yetişme tarzı, değerler, tercihler ve içinde bulunulan ortam farklılığı sebebiyle farklı deneyimlere sahip olmakla birlikte kuşaklar (Adıgüzel, Batur ve Ekşili, 2014: 166) belirli bir zaman diliminde doğmuş, belirli bir dönemin şekillendirdiği benzer değerleri, tutumları ve yaşam tarzlarını paylaşan (Ting ve De Run, 2015) ve böylece o dönemin özelliklerini temsil eden bir grup insanı ifade etmektedir (Chen, 2010). Dolayısıyla, sahip oldukları tarihsel ve toplumsal olayların kolektif deneyimleri, bir kuşak grubunu diğerinden ayıran değerler, inançlar ve yaşam tarzlarında bir bütünlük oluşturmaktadır (Ting vd., 2018). Toplum içerisinde farklı zaman aralıklarında gerçekleşen sosyal ve entelektüel hareketlerin yapısının anlaşılmasında kuşaklar önemli rehberlerden biridir. Dolayısıyla sosyoloji, psikoloji, yönetim, pazarlama ve kitle iletişimi gibi farklı araştırma alanlarında geniş bir uygulama alanına sahiptir (Vincent, 2005).

Kuşak gruplarının birçok tanımı ve üyelerinin doğdukları yıllara ilişkin farklı tahminler vardır. Farklı yaş gruplarının özelliklerini belirlemeye çalışırken farklı tanımlamalar ve kıstaslar kullanılmaktadır. Karl Mannheim'ın kuşaklar teorisi, Strauss-Howe kuşak teorisi, Richard A. Easterlin'in kuşak teorisi başta olmak üzere bu yaş gruplarının tanımlanmasında farklı unsurlar ortaya konulmuştur. Sosyolog Karl Mannheim 1923 yılında "Kuşakların Sorunu" adlı yayını ile kuşaklar teorisini geliştirerek ortaya koymuş ve bu alanda öne çıkan isimler arasında yer almıştır (Duygulu, 2018: 635). Bu çalışma sistematik bir yaklaşım ile birlikte sosyal bilim metodları kullanılarak kuşak kavramı için geliştirilen 20. yüzyıldaki ilk çalışmadır (Mücevher ve Erdem, 2018; Kuznek, 2019). Mannheim'ın teorisinde kuşaklar ortak alışkanlıklara ve ortak kültüre sahip olan ve değeri paylaşan topluluk olarak ifade edilmiş (Çöp, Şiş ve Kızıldemir, 2020), bir grubun ayrı bir kuşak olarak nitelendirilebilmesi için, genç yaşta üyelerini de içeren büyük bir tarihsel olayın gerçekleşmesi gerektiğinin altı çizilmiştir. (Wilson ve Gerber, 2008: 32; Kılıçlar vd., 2021). Kupperschmidt (2000) kuşağın, kritik gelişim dönemlerinde meydana gelen doğum tarihi ve temel yaşam olaylarıyla bağlantılı bir grup insandan oluştuğunu vurgularken (Valickas, ve Jakštaitė, 2017: 110), Ryder (1965) tarafından kuşak, bir neslin aynı zaman diliminde aynı olayları paylaşan bireylerin bir birimi olduğu şeklinde ifade edilmiştir.

Kuşaklara dair literatür incelendiğinde bir fikir birliği bulunmadığı, farklı kaynaklarda farklı tarih aralıklarında sınıflandırma yapıldığı tespit edilmiştir (İlhan, 2019:14). Tapscott'a (1998) göre kuşaklar bebek patlaması, X kuşağı ve Y kuşağı/Milenyum olarak sınıflandırılmıştır. Bebek patlaması kuşağı, 1946 ve 1964 yılları arasında doğan insanlardan oluşmaktadır. Bu sürenin ardından, sonraki on yılda doğum oranları önemli ölçüde düşmüştür. 1965 ve 1976 yılları arasında doğan bu kuşağa X Kuşağı adı verilmiştir. Y kuşağı/Milenyum kuşağı ise 1977 ve 1997 yılları arasında doğmuştur (Fietkiewicz, 2016: 4). Twenge vd., göre ise kuşaklar Sessiz Kuşak, Bebek Patlaması (BabyBoomers), X Kuşağı, Y kuşağı (Gen Me, Gen Y, Milenyum, nGen ve iGen) ve Z Kuşağı olarak sınıflandırılmıştır. (Twenge, Campell, Hoffman ve Lance, 2010; Demirağ, ve Çavuşoğlu, 2021).

Sessiz kuşak; 1925-1945 yılları arasında doğan bireylerin üye olduğu nesildir. Büyük Ekonomik Buhran ve İkinci Dünya Savaşı bu dönemde gerçekleşen önemli tarihsel olaylardır. Bu kuşağın üyeleri tartışmacı, süreç odaklı olmakla birlikte karar vermede zorlanan bireylerdir. Otoriteye sadık, lidere saygılı, teknolojiye yavaş uyum gösteren, dengeli ve düzeni tercih eden kişilerdir (Çemberci, 2014: 59). Bebek patlaması kuşağı, II. Dünya Savaşı'nın bitiminden 1964 yılına kadar doğan bireylerden oluşmaktadır. Bu dönemde doğan bireyler sayıca fazla olmaları sebebiyle toplumu yeniden şekillendiren kuşaktır. 1965 -1979 yılları arasında dünyaya gelen bireyler "X Kuşağı" adıyla tanımlanmıştır (Aydın ve Başol, 2014: 3). Bu neslin üyeleri bir önceki kuşaktan farklı olarak cinsiyet rollerinde ve aile yapılarında değişimlere şahit olmuşlardır. Bununla birlikte temel özellikleri kanaatkâr, idealist, toplumcu ve özgürlüklerine düşkün bireylerden oluşmaktadır (Çemberci, 2014). Y Kuşağı terimi ilk olarak 1993'te ortaya çıkmıştır. Terim, X Kuşağı'ndan ayrılmayı tanımlamak için kullanılmıştır. Diğer kuşaklar gibi Y kuşağı da dönemin siyasi, teknolojik olayları, trendleriyle şekillenmiştir. Yeni medyanın yükselişi, anlık iletişim teknolojileri, sosyal ağlar, iletişimin klasik anlam ve anlayışını, çalışma ve sosyalleşme alışkanlıklarını değiştirmiştir. Bilgisayar ve internet teknolojisi kuşaklar üzerinde büyük bir etki yaratarak bireylerin kendini ifade etme biçimi haline gelmiştir. İnternet kullanımının artması ve kültür özelliklerinin değişmesi popüler kültür ürünlerine olan talebin artmasını etkilemiştir. (Levickaite, 2010: 173). Z kuşağına bakıldığında "Milenyum sonrası", "Facebook kuşağı", "Dijital Yerliler", "Dotcom çocukları", "Netjenerasyon" gibi isimlendirmeler kullanılmıştır. İnternetsiz bir dünya tanımayan, farklı kültürlerle hoşgörülü olan, esnek (Csobanka, 2016), özgürlükçü, sınırsız kariyer anlayışına sahip, bağımsız olarak çalışmayı seven nesildir (Kılıçlar vd., 2021).

Nesillerin her biri kendi başlarına benzersizdir; yaşadıkları dünya tarafından şekillendirilen farklı kolektif özellikler ile karakterize edilmektedirler. Kuşak gruplarının farklı deneyimleri ve tercihleri, farklı ürün türleri

için satın alma davranışında farklılıklara yol açtığı varsayılabilir (Parment, 2013). Bu durum kuşakların tercih ettiği ve satın aldığı yiyecekler, beslenme şekilleri, yeme davranışları hususunun anlaşılmasında ve açıklanmasında önem arz etmektedir. Örneğin; Shipman (2020) Y kuşağının, gıda konusunda özel talepleri olan bir nesli temsil ettiğini belirtmekte, yemek seçimleri hususunda, stresi azaltan, onları mutlu eden, tadı ve dokusu güzel ve parasının karşılığını veren yiyeceklere sahip olmaktan hoşlandıklarını, sağlıklı beslenmeye önem verdiklerini, yemek alternatifleri arasında seçim yaparken kolaylıktan hoşlansalar da gıda maddelerinin besin değerlerine de dikkat ettiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte Okumuş ve Öztürk (2021) Y kuşağının, iyi yemek, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşamın faydalarının diğer kuşaklara göre daha fazla farkında olduğunu ifade etmiştir. Sınırlı bilgi döneminden geniş bilginin hâkim olduğu dijital bir çağa geçilmesi, sektörlerin bilgi toplama ve iletişim süreçleriyle paralel olarak kuşakların yeme davranışlarına da etki etmiştir. Bu kapsamda Y ve Z kuşaklarının yeme davranışlarının ortaya konulması, ilgili alanyazına katkı sağlaması noktasında önemli görülmektedir.

## 2.Kavramsal Çerçeve

Tüm canlıların yaşamlarını devam ettirebilmesi için beslenme, vazgeçilmez bir olgudur. Ancak bireylerin yiyeceklerle olan ilişkisi yalnızca fizyolojik bir gereksinim değildir. Bununla birlikte eğitim, kültür, psikolojik ve sosyolojik doyum, gelenek ve görenekler, alışkanlıklar (Kılıç ve Şanher, 2007), farklı etmenlerden etkilenmektedir. 2000'li yılların beraberinde getirdiği internet ve kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte; sosyal medya kullanımı ve bu durumun bireylerin beslenmesine etkisi farklı çalışmalara konu olmuştur. Örneğin sosyal medyanın kullanımı ile bireylerin imaj oluşturan içeriklere maruz kalması arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma teorisi ve nesneleştirme teorisi kullanılmaktadır. Bu teoriler demografik özellikler açısından geçerli olmalarının yanında sosyal medya üzerindeki uyarıcı gıda görüntülerinin tasvirinde de kullanılmaktadır. Görünüm kaygısı içselleştirilerek riskli yeme alışkanlıklarına sebep olabilmekte (Rounsefel vd., 2019: 20-21) ya da maruz kalınan yiyecekler aç hissetmeye, daha fazla yemek yemeye veya bireylerin kendisini kısıtlamasına yol açabilmektedir ( Vaterlaus vd., 2018). Aşırı yemek yemek ve bu durumun sebep olduğu obezite bireylerin yaşamında önemli bir risk faktörüdür. Sağlıksız beslenme sonucu ortaya çıkan obezite; sağlık için risk oluşturan anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2020; Prentice ve Jebb, 2001; Sweeting, 2007). Obezite uzun süreli biyolojik ve davranışsal sonuçları olan bir olgudur, bununla birlikte ebeveynlerden çocuğa aktarılan eylemler ve etkileşimler neticesinde erken yaş dönemlerinde çocuklara aktarılabilir. (Haire-Joshu, D ve Tabak, 2016:253). Genetik faktörlerin değiştirilmesi kolay olmasa da, kiloya bağlı davranışları ve çevreyi hedefleyen müdahaleler çocukların aşırı kilo alımını önlemek için potansiyel stratejiler olabilmektedir (Xiong vd., 2019: 2431).

### Obezite

Aşırı kilo ve obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gibi kronik hastalık için önemli risk faktörleridir. Obezite, fiziksel ve zihinsel sağlık, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerinde ölçülebilir bir etkiye sahiptir. Psikososyal sorunlara yol açabilmektedir (Puder ve Munsch, 2010: 37). Obezite için mevcut sınıflandırma sisteminin temel taşı beden kitle indeksi (BKİ)'dir. Bununla birlikte, tüm antropometrik ölçümler gibi vücut şişmanlığının yedek bir ölçümüdür (Prentice ve Jebb, 2001). Yetişkinlerde, kilogram cinsinden vücut ağırlığı, uzunluğun metre cinsinden karesine bölünmesi ile hesaplanan beden kitle indeksi (BMI) yaygın olarak kullanılmaktadır;  $25 \pm 30$ 'luk bir beden kitle indeksi genellikle aşırı kilolu ve 30+ obez olarak kabul edilir (Chinn ve Rona, 2002: 306). Ancak, okul çağındaki çocuklar için eşdeğer standartlar yoktur (De Onis ve Lobstein, 2010: 2). Bunun sebebi normal büyüme ile ilerleyen değişen vücut şekilleridir. Ek olarak beden kitle indeksi ölçüm sonucunda, yağ ve yağsız kitle arasında ayırım yapılamadığı için ve kaslı çocuklarda sonuç obeziteyi artırabilmektedir (Dehghan, Akhtar-Danesh ve Merchant, 2005: 3). Çocukluk çağı obezitesinin tanımında, boyaya göre ağırlık, deri kıvrım kalınlığının ölçümü ve yaşa göre vücut ağırlığı gibi farklı tanı yöntemleri kullanılmaktadır. Bu yöntemler vücut kompozisyonunun farklı yönlerini yansıtsa da, büyüyen çocuklarda bile vücut yağı ile orta derecede ilişkilidir (Must ve Strauss, 1999: 2).

Statistica (2019) tarafından yayımlanan veriler doğrultusunda anaokulu öğrencileri (<5) içerisinde obezite oranı %5,9; okul-çağı (5-9) çocuklarda %20,6; ergen/gençlik çağındaki (10-19) (%17,3), yetişkinlerde ise (18+) 38,9'dur. Dünya Sağlık Örgütü tarafından açıklanan veriler doğrultusunda ise 2019 yılında 5 yaşın altındaki 38 milyon çocuk aşırı kilolu veya obezdir. 5-19 yaş arası çocuklar ve ergenler arasında aşırı kilo ve obezite oranı ise 1975'te sadece %4 iken 2016 yılında bu oran %18'in üzerine çıkmıştır. Yine 1975 yılında 5-19 yaş arası çocukların ve ergenlerin %1'i obez iken, 2016 yılında 124 milyondan fazla çocuk ve ergenin obez olduğu belirtilmiştir. 2016 yılında, 18 yaş ve üstü 1,9 milyardan fazla yetişkin fazla kilolu, bunlardan 650 milyonun üzerindeki kişi ise obezdir. 18 yaş ve üstü yetişkinlerin %39'u 2016 yılında fazla kiloludur ve %13'ü obezdir.

Türkiye’de 0-5 yaş aralığında obezite sıklığı %8,5, 6-18 yaş arasında obezitenin görülme sıklığı ise %8,2’dir (Sağlık Bakanlığı, 2010).

Obeziteye gıda tedariki, yeme davranışları, aile çalışma kültürü, sosyo-ekonomik durum gibi farklı etmenler sebep olabilmektedir (Dixon, 2010:104). Bireylerin içinde bulunduğu duygu durumu, davranışı etkilemekle birlikte fiziksel ve duygusal iyilik haline katkıda bulunmaktadır (Özenoğlu, 2018: 357).

### **Yeme Davranışı**

Yeme davranışı, yemek zamanlamasını, besin alımı miktarını, besin tercihini ve besin seçimini etkileyen fizyolojik, psikolojik, sosyal ve genetik faktörlerin karmaşık bir etkileşimidir. (Grimm ve Steinle, 2011). Dışsal, kısıtlı ve duygusal olmak üzere üç tür yeme davranışı tanımlanmıştır. Kısıtlı yeme teorisinde bireyler bilinçli bir şekilde açlık duygusunu bastırarak besin alımlarını azaltırlar. Bu bireyler otokontrolleri zayıfladığında tamamıyla diyetlerini terk ederek daha fazla besin alımına gidebilmektedirler (Snoek vd. 2013; Akdevelioğlu ve Yörüşün, 2019). Duygusal yeme ise kaygı veya sinirlilik gibi olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yiyecekler, olumsuz duygulara tepki olarak özellikle yağ, şeker ve kalori oranı yüksek yiyecekleri tüketmeye eğilimlidirler (Frayn ve Knäuper, 2018). Dışsal yeme ise bireylerin besinlerin tekstüründen, kokusundan, tadından gelen uyarılardan etkilenerek normal zamanda yediğinden daha fazla besin alımını ifade etmektedir (Bozoklu, 2014).

### **Duygusal Yeme Teorisi**

Duygusal yeme; bireylerin aç olmamasına rağmen, farklı psikolojik durumlara tepki olarak (mutluluk, üzüntü, yalnızlık) yemek yemek olarak ifade edilmektedir (Duman, 2005; Van Strein, Engels, Van Leeuwe ve Snoeck, 2005). Duygusal olarak aşırı yemek yemeyi hangi ruh halinin belirlediğine dair ortaya konulan çalışmalar kısıtlıdır (Masheb ve Grilo, 2006: 141). Bununla birlikte aşırı yemek yemenin stres ve negatif ruh hali ile ilişkili olduğu farklı çalışmalarda ortaya konulmuştur (Polivy ve Herman, 1993; Arnou ve Agras, 1995). Stapleton ve Mackay (2015) 216 kişi ile yaptıkları araştırmada, aşırı kilolu veya obez olan katılımcıların normal kilolu katılımcılara göre daha yüksek duygusal yeme seviyeleri bildirdiklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte duygusal beslenme ile kilo arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Nguyen-Rodriguez vd., 2008). Masheb ve Grilo (2006) beden kitle indeksi 25’den büyük olan 222 kişi ile yaptıkları çalışma sonucunda duygusal yeme ile depresyon ve yeme bozuklukları arasında anlamlı ilişki olduğu sonucunu ortaya koymuşlarken, beden kitle indeksi ve cinsiyet arasındaki ilişkide anlamlı bir fark bulunamamıştır.

### **Kısıtlayıcı Yeme Teorisi**

Diyet yapan insanlar, açlık duygularını bilişsel olarak bastırarak daha az yemek yemekteirler. Bununla birlikte, biliş seviyesi kısıtlandığında (disinhibisyon), bireylerin diyet yapmayan kişilerden daha fazla yemek yeme olasılığı vardır (Snoek vd., 2007: 239). Kısıtlı yeme, kilo alımını önlemek veya kilo kaybını teşvik etmek için gıda alımını kasıtlı olarak kısıtlama niyeti (Martins, Robertson ve Morgan, 2008: 33), vücut ağırlığını kontrol edebilmek için besin alımını kontrol etme eğilimi, aslında yemek istenilen orandan daha az yenilen dereceyi ifade edilmektedir (Van Strien vd., 1986:747).

### **Dışsal Yeme Teorisi**

Duygusal ve dışsal yeme birlikte ortaya çıkmaktadır ve her ikisinin de nevroitiklikle, özellikle depresyonla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, duygusal ve harici yemeğin bağımsız yapılar olduğunu gösteren araştırmalar da ortaya konulmuştur (Ouwens, van Strien ve van Leeuwe, 2009: 245). Dışsal yeme teorisi, gıda ipuçlarına karşı artan hassasiyet olarak ifade edilir. (Van Strien ve Schippers, 1995: 585). Dışsal yeme hassasiyeti yüksek olan kişilerin öz değerliliklerin düşük olduğuna dair araştırmalar ortaya konulmuştur (Heaven, 2001: 162).

### **3. Yöntem**

Araştırmanın temel amacı Y ve Z kuşaklarının yeme davranışlarını belirlemektir. Ayrıca yeme davranışlarının kuşaklara, cinsiyete, beden kitle indeksine, günlük telefon kullanma ve televizyon izleme sürelerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin ortaya konulması da araştırmanın alt amaçları olarak belirlenmiştir. Bu amaçlar kapsamında Kasım-Aralık 2019 tarihlerinde Eskişehir’de Y ve Z kuşağında yer alan bireylerden kolayda örnekleme yöntemine göre veri toplanmıştır. Veriler 2019 yılında toplandığından etik kurul raporu alınmamıştır. Toplanan veriler yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak dağıtılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket tekniğinden faydalanılmıştır. Söz konusu anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci

bölümde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin ifadeler; ikinci bölümde ise yeme davranışlarına yönelik ifadeler yer almaktadır. Y ve Z kuşaklarının yeme davranışlarını ölçmek amacıyla Van Strien vd., (1986) tarafından geliştirilen ve Bozan (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 23 (Statistical Program for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilere araştırmanın amacına uygun olarak faktör analizi, frekans analizi, t testi ve varyans analizleri yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Eskişehir ili oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme  $n=(Nt^2 pq)/(d^2 (N-1)+t^2 pq)$  formülüyle; 0,05 hata payı, % 95 güven düzeyi, 5 güven aralığı ile örneklem sayısı 384 bulunmuş (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004: 50) ve basit tesadüfi örnekleme yoluyla 460 öğrenciye anket uygulanmış, 455 anlamlı veri değerlendirmeye alınmıştır.

#### 4. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında ulaşılan bulgulara yönelik bilgiler yer almaktadır.

##### Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan Y kuşağının %51,6'sı erkek, %45,2'si ailesiyle yaşamakta, %74,5'i yemeklerini evde tüketmekte ve %37,6'sı aile üyeleriyle yemek yemektedir. Y kuşağı katılımcılarının %45,2'si kahvaltıya, %50,3'ü öğle yemeğine ve %41,4'ü akşam yemeğine 10-20 dakika arasında zaman ayırmaktadır. Y kuşağının %29,3'ü 1-3 saat ve %28,7'si günlük 5 saat ve üzerinde telefon kullanırken yarıdan fazlası (%57,3) günlük 0-1 saat arasında televizyon izlemektedir.

**Tablo 1.** Araştırmaya katılanların kişisel özellikleri

		Y kuşağı		Z kuşağı	
		n	%	n	%
Cinsiyetiniz	kadın	76	48,4	216	72,5
	erkek	81	51,6	82	27,5
Kiminle yaşıyorsunuz	yalnız	36	22,9	2	0,6
	eş/partner	34	21,7	3	1,0
	aile	71	45,2	289	97,0
	yurt	10	6,4	2	0,7
	akraba	6	3,8	2	0,7
Genellikle nerede yemek yiyorsunuz	ev	117	74,5	255	85,6
	cafe/restaurant	27	17,2	9	3,0
	iş/okul	8	5,1	32	10,7
	diğer	5	3,2	2	0,7
Genellikle kiminle yemek yiyorsunuz	yalnız	38	24,2	26	8,7
	eş/partner	24	15,2	10	3,4
	aile üyeleri	59	37,6	229	76,8
	arkadas	32	20,4	33	11,1
	diğer	4	2,6	-	-
Kahvaltı yapma süreniz	hiç	15	9,6	41	13,8
	10 dakikadan az	40	25,5	77	25,8
	10-20 dk	71	45,2	141	47,3
	21-30dk	25	15,9	29	9,7
	31-40 dk	4	2,5	5	1,7
	40 dk ve üzeri	2	1,3	5	1,7
Öğle yemeği yeme süreniz	hiç	30	19,1	20	6,7
	10 dakikadan az	9	5,7	50	16,8
	10-20 dk	79	50,3	141	47,3
	21-30dk	27	17,2	69	23,2
	31-40 dk	10	6,4	11	3,7
	40 dk ve üzeri	2	1,3	7	2,3
Akşam yemeği yeme süreniz	hiç	-	-	11	3,7
	10 dakikadan az	9	5,7	28	9,4

	10-20 dk	65	41,4	117	39,3
	21-30dk	56	35,7	88	29,5
	31-40 dk	19	12,1	34	11,4
	40 dk ve üzeri	8	5,1	20	6,7
Günlük telefon kullanma süreniz	0-1 saat	29	18,5	28	9,4
	1-3 saat	46	29,3	96	32,2
	3-5 saat	37	23,6	102	34,2
	5 saat üzeri	45	28,7	72	24,2
Günlük televizyon izleme süreniz	0-1 saat	90	57,3	191	64,1
	1-3 saat	47	29,9	81	27,2
	3-5 saat	13	8,3	16	5,4
	5 saat üzeri	7	4,5	10	3,4

Araştırmaya katılan Z kuşağının %72,5'i kadın, %97'si ailesiyle yaşamakta, %85,6'sı yemeklerini evde tüketmekte ve %76,8'i aile üyeleriyle yemek yemektedir. Z kuşağı katılımcılarının %47,3'ü kahvaltı ve öğle yemeğine ve %39,3'ü akşam yemeğine 10-20 dakika arasında zaman ayırmaktadır. Z kuşağının %34,2'si günlük 3-5 saat telefon kullanırken %64,1'i günlük 0-1 saat arasında televizyon izlemektedir. Y ve Z kuşaklarının yemek yedikleri yerler, kişiler ve öğünlere ayırdıkları sürelerin ortalamaları birbirine yakın olduğu görülmektedir.

### Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Y ve Z kuşaklarının yeme davranışlarını belirlemek için kullanılan ölçeğin yapı geçerliğini sınamak ve ölçekte yer alan ifadelerin hangi boyutlar altında toplandığını ortaya koymak için açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır.

**Tablo 2.** Faktör analizi

İfadeler	Duygusal Yeme	Kısıtlayıcı Yeme	Dışsal Yeme
1. Biri beni üzdüğünde yemek yerim.	0,89		
2. Sinirlerim bozuk olduğunda yemek yerim.	0,89		
3. Kaygılı, endişeli olduğum zaman yemek yerim.	0,89		
4. Duygusal olarak üzüntülü olduğumda yemek yerim.	0,89		
5. Hayal kırıklığına uğradığım zaman yemek yerim.	0,88		
6. Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek yerim.	0,86		
7. İstemedim bir şey olduğunda yemek yerim.	0,84		
8. Huzursuz olduğumda ya da canım sıkın olduğunda yemek yerim.	0,84		
9. Kendimi yalnız hissettiğimde yemek yerim.	0,83		
10. Depresyonda olduğumda ya da hayal kırıklığına uğradığımda yemek yemek isterim.	0,77		
11. Korktuğum zaman yemek yerim.	0,74		
12. Yapacak bir şeyim olmadığında yemek yerim.	0,63		
13. Bir şeyden rahatsız olduğumda daha çok yerim.	0,55		
14. Kilo almamak için az yemeye dikkat ederim.		0,86	
15. Kilo dikkat ettiğim için öğün aralarında yemek yememeye çalışırım.		0,83	
16. Eğer kilo aldysam daha az yerim.		0,83	

17. Çok fazla yediğimde, ertesi gün daha az yerim.	0,82		
18. Kilomdan endişe duyduğum zaman sunulan yiyecek ya da içeceği reddederim.	0,80		
19. Ne yiyeceğime karar verirken kilomu hesaba katarım.	0,79		
20. Yemek zamanlarında, yemek istediğimden daha az yemeye çalışırım.	0,76		
21. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler yerim.	0,73		
22. Kiloma dikkat ettiğim için akşamları yemek yememeye çalışırım.	0,67		
23. Ne yediğime dikkat ederim.	0,59		
24. Lezzetli bir şey gördüğümde ya da kokladığımda onu yemek isterim.	0,83		
25. Yediğim şey lezzetliyse, genelde yediğimden daha çok yerim.	0,81		
26. Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçersen, lezzetli bir şeyler satın almak isterim.	0,80		
27. Yediğim şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğimden daha çok yerim.	0,79		
28. Eğer bir fırının önünden geçersen, lezzetli bir şeyler satın almak isterim.	0,74		
29. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yerim.	0,74		
30. Başkalarını yemek yerken görürsem, bende yemek yemek isterim.	0,73		
31. Başkalarını yerken gördüğümde, genelde yediğimden daha fazla yerim.	0,69		
32. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilliyim.	0,53		
Faktör eigen değerleri	11,608	5,905	4,29
Faktörlere ait açıklanan varyans değerleri (%)	36,275	18,454	13,42
Cronbach Alfa ( $\alpha=87,4$ )	0,826	0,865	0,89
Açıklanan toplam varyans (%)	68,147		
KMO Örneklem Yeterliliği Ölçümü	0,919		
Barlett Yüzeysellik Testi	$\chi^2$ : 13093,321; $p<0,001$		

Faktör analizine göre yeme davranışı ölçeği üç alt boyutta toplanmıştır. Bu boyutlar alanyazına uygun olarak “duygusal yeme”, “kısıtlayıcı yeme” ve “dışsal yeme” olarak isimlendirilmiştir. Bu boyutlar toplam varyansın %68,147’sini açıklamaktadır. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=87,4$  olarak hesaplanmıştır. Dışsal yeme boyutu içinde yer alan “Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim” ifadesi binişik olduğu için ölçekten çıkarılmış ve analizlere bu haliyle devam edilmiştir.

### Yeme Davranışlarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan Y ve Z kuşağının kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal yeme davranışlarına ilişkin ortalamaları Tablo 3’te verilmiştir. Buna göre X kuşağında duygusal yeme davranışı ( $\bar{x}=4,16\pm0,971$ ); Z kuşağında kısıtlayıcı yeme davranışı ( $\bar{x}=3,89\pm0,999$ ) en yüksek ortalamaya sahiptir. Ayrıca Z kuşağının kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları Y kuşağına göre daha yüksekken, duygusal yeme davranışı Y kuşağından daha düşüktür.

**Tablo 3.** Yeme davranışları

Boyutlar	Y Kuşağı (n=157)		Z Kuşağı (n=298)	
	$\bar{x}$	s.s.	$\bar{x}$	s.s.
Kısıtlayıcı Yeme	3,79	0,889	3,89	0,999
Duygusal Yeme	4,16	0,971	3,76	1,196
Dışsal Yeme	3,19	0,823	3,21	1,013

### Farklılık Analizlerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılanların yeme davranışlarının cinsiyete ve kuşaklara göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Katılımcıların kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme davranışları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalar incelendiğinde her iki yeme davranışında da erkeklerin ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** T testi

Yeme davranışı	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s.s.	t	p
Kısıtlayıcı yeme	Kadın	292	3,66	0,996	-6,442	<b>0,000</b>
	Erkek	163	4,20	0,788		
Duygusal yeme	Kadın	292	3,73	1,138	-4,171	<b>0,000</b>
	Erkek	163	4,19	1,083		
Dışsal yeme	Kadın	292	3,21	0,985	0,102	0,919
	Erkek	163	3,20	0,889		
Yeme davranışı	Kuşak	n	$\bar{x}$	s.s.	t	p
Kısıtlayıcı yeme	Y kuşağı	157	3,79	0,889	-1,063	0,288
	Z kuşağı	298	3,89	0,999		
Duygusal yeme	Y kuşağı	157	4,16	0,971	3,558	<b>0,000</b>
	Z kuşağı	298	3,76	1,196		
Dışsal yeme	Y kuşağı	157	3,19	0,823	-0,258	0,797
	Z kuşağı	298	3,21	1,013		

Duygusal yeme davranışı kuşaklara göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalar incelendiğinde Y kuşağının duygusal yeme davranışının ortalaması Z kuşağından daha yüksektir.

Katılımcıların yeme davranışlarının beden kitle indeksi, günlük telefon kullanım süreleri ve televizyon izleme sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Vücut ağırlığının (kg) uzunluğun (metre) karesine bölünmesiyle hesaplanan beden kitle indeksi alanyazında farklı sınıflandırmalar içerisinde değerlendirilmektedir. Bu çalışmada Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflandırması dikkate alınmıştır. Buna göre beden kitle indeksi 18,5 kg ve altı zayıf, 18,5-24,9 kg normal, 25-29,9 kg fazla kilolu ve 30-39,9 kg ağırlığa sahip olanlar ise obez olarak sınıflandırılmaktadır (WHO, 2010). Kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranışları BKİ'ye göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farklılıkların kaynağını tespit etmek amacıyla Post Hoc testi uygulanmıştır. Kısıtlayıcı yeme davranışındaki farklılık zayıf ile fazla kilolu ve normal ile fazla kilolu katılımcılardan kaynaklanmaktadır. Buna göre zayıf ve normal katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışlarının ortalamaları fazla kilolu katılımcılardan daha fazladır. Dışsal yeme davranışındaki farklılık ise zayıf ve normal BKİ'ye sahip katılımcılardan kaynaklanmaktadır. Buna göre normal BKİ'ye sahip katılımcıların dışsal yeme davranışlarının ortalaması zayıf BKİ'ye sahip katılımcılardan daha yüksektir.

**Tablo 5.** Varyans analizi

Yeme davranışı	BKİ	n	$\bar{x}$	s.s.	F	p	Post Hoc/Tukey
Kısıtlayıcı yeme	Zayıf (1)	93	4,06	0,903	4,501	<b>0,004</b>	<b>1-3, 2-3</b>
	Normal (2)	269	3,88	0,974			
	Fazla kilolu (3)	78	3,53	0,946			
	Obez (4)	15	3,79	0,855			
Duygusal yeme	Zayıf (1)	93	3,80	1,212	0,380	0,768	-
	Normal (2)	269	3,93	1,123			
	Fazla kilolu (3)	78	3,86	1,077			
	Obez (4)	15	4,03	1,314			
Dışsal yeme	Zayıf (1)	93	2,89	1,152	4,754	<b>0,003</b>	<b>1-2</b>
	Normal (2)	269	3,29	0,853			
	Fazla kilolu (3)	78	3,22	0,885			
	Obez (4)	15	3,55	1,197			
Yeme davranışı	Telefon kullanım süresi	n	$\bar{x}$	s.s.	F	p	Post Hoc/Tukey



Kısıtlayıcı yeme	1 saatten az (1)	57	3,88	0,817	1,187	0,314	-
	1-3 saat (2)	142	3,77	1,008			
	3-5 saat (3)	139	3,97	0,920			
	5 saatten fazla (4)	117	3,80	1,016			
Duygusal yeme	1 saatten az (1)	57	4,13	1,064	4,711	<b>0,003</b>	<b>2-3, 2-4</b>
	1-3 saat (2)	142	4,12	1,057			
	3-5 saat (3)	139	3,70	1,188			
	5 saatten fazla (4)	117	3,75	1,155			
Dışsal yeme	1 saatten az (1)	57	3,31	0,818	4,894	<b>0,002</b>	<b>2-3</b>
	1-3 saat (2)	142	3,38	0,841			
	3-5 saat (3)	139	2,97	1,075			
	5 saatten fazla (4)	117	3,21	0,932			
<b>Yeme davranışı</b>	<b>Televizyon izleme süresi</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s.s.</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Post Hoc/Tukey</b>
Kısıtlayıcı yeme	1 saatten az (1)	281	3,94	0,929	5,856	<b>0,001</b>	<b>1-2, 2-4</b>
	1-3 saat (2)	128	3,57	1,027			
	3-5 saat (3)	29	4,00	0,889			
	5 saatten fazla (4)	17	4,26	0,672			
Duygusal yeme	1 saatten az (1)	281	3,92	1,108	3,663	<b>0,012</b>	<b>2-3</b>
	1-3 saat (2)	128	3,70	1,213			
	3-5 saat (3)	29	4,33	1,064			
	5 saatten fazla (4)	17	4,33	0,873			
Dışsal yeme	1 saatten az (1)	281	3,14	0,951	2,952	<b>0,032</b>	<b>2-3</b>
	1-3 saat (2)	128	3,19	0,908			
	3-5 saat (3)	29	3,58	1,002			
	5 saatten fazla (4)	17	3,61	1,004			

Katılımcıların duygusal yeme ve dışsal yeme davranışları günlük telefon kullanma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Günlük 1-3 saat arasında telefon kullanan katılımcıların duygusal yeme davranışlarının ortalaması hem 3-5 saat hem de 5 saatten fazla süre telefon kullanan katılımcılardan yüksektir. Benzer şekilde 1-3 saat telefon kullanan katılımcıların dışsal yeme davranışlarının ortalaması 3-5 saat telefon kullananlardan daha yüksektir.

Katılımcıların kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme davranışları günlük televizyon izleme sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Günlük 3-5 saat arası televizyon izleyen katılımcıların hem duygusal yeme hem de dışsal yeme davranışlarının ortalaması 1-3 saat arasında televizyon izleyenlerden daha yüksektir. Günlük 5 saatten fazla ve 1 saatten az süre televizyon izleyen katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışlarının ortalaması günlük 1-3 saat arası televizyon izleyenlerden daha yüksektir.

## 5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Y ve Z kuşağının yeme davranışlarının ortaya konulduğu bu çalışmada duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranışları, araştırmaya katılan bireylerin çeşitli kişisel özellikleri kapsamında incelenmiştir. Z kuşağının kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları Y kuşağına göre daha yüksek; duygusal yeme davranışının ise daha düşük olduğu ortaya konulmuştur. Yeme davranışı karmaşıktır; insanlar her gün çeşitli kişisel, sosyal, kültürel, çevresel ve ekonomik faktörlerden etkilenerek yemekle ilgili farklı kararlar vermektedir. Ayrıca insanların ne yedikleri ve ne kadar yedikleri sağlıkları üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir (LaCaille, 2013). Bu durum Y ve Z kuşağının yeme davranışlarının yüksek ya da düşük olmasını açıklar niteliktedir. Duygusal yeme, çeşitli duygusal durumlara ve strese tepki olarak yeme ile sonuçlanan durumları ifade etmektedir. Y kuşağının duygusal yeme davranışı daha yüksek olmakla birlikte çalışma kapsamında katılımcıların duygusal durumlarını ya da stres düzeylerini ölçmeye yönelik herhangi bir ifade yer almamaktadır. Kısıtlayıcı yeme davranışı besin alımını azaltmak olarak görülse de bu davranışı gösteren kişiler açlığa dayanamadığı durumlarda daha fazla yeme eğiliminde olmaktadır. Bu durum kısıtlayıcı yeme davranışı daha yüksek olan Z kuşağının aynı zamanda daha fazla yeme eğiliminde olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada duygusal yeme davranışının kuşaklara göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde Y kuşağının duygusal yeme davranışının ortalaması Z kuşağından daha yüksektir.

Wichianson vd., (2009) gençlik dönemindekilerin streslerinin daha fazla olduğundan duygusal yemenin de buna bağlı olarak arttığını ifade etmektedir. Bununla birlikte Y ve Z kuşağının yaşlarının birbirlerine nispeten yakın olması buna yönelik yorum yapmayı güçleştirmektedir. Yine araştırma ulaşılan bir diğer sonuç ise katılımcıların kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme davranışlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği'dir. Ortalamalar incelendiğinde her iki yeme davranışında da erkeklerin ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Nguyen-Rodriguez vd., (2009) ergenlikte duygusal yemenin psikolojik belirleyicilerini inceledikleri çalışmada duygusal yemede cinsiyete göre bir farklılık görülmemesine rağmen, duygusal yeme ile ilişkili duygu durumlarında farklılıklar bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Sonuçlar Strien ve Bazelier (2007)'in çalışmasıyla da benzerlik göstermektedir.

Yeme davranışının beden kitle endeksine göre kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme boyutunda anlamlı bir farklılaşma görülürken duygusal yeme boyutunda anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Ogden, Dalkou, Kousantoni, Ventura ve Reynolds (2017), üç kuşak kadında vücut ağırlığı, ev ortamı ve yeme davranışını Akdeniz ve Akdeniz dışı ülkeler örnekleminde inceledikleri çalışmada kuşaklara ve uyruklara göre yeme davranışında anlamlı farklılaşma tespit etmişlerdir. Bununla birlikte beden kitle indeksi ile yemek yeme davranışı arasında da bir ilişki tespit edilmiştir. Kuşaklar arasındaki farklılıklar açısından, sonuçlar kadınların annelerinden ve büyükannelerinden beden kitle indekslerinin daha az olmasına rağmen, genellikle daha az sağlıklı beslenme davranışı bildirdiklerini göstermiştir. Keski-Rahkonen, Bulik, Pietiläinen, Rose, Kaprio ve Rissanen, (2007), obez genç yetişkinlerin yeme davranışının normal kilolu meslektaşlarından farklı olduğu, kısıtlayıcı yeme, aşırı yeme ve daha az sağlıklı yiyecek seçiminin obezite ile ilişkili olduğu sonucunu tespit etmişlerdir. Ayrıca farklı yeme tarzlarının, bireylerdeki kilo farklılıklarını kısmen açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Katılımcıların yeme davranışlarının kitle iletişim araçlarından olan telefon kullanımı kapsamında değerlendirildiğinde duygusal ve dışsal yeme davranışları, günlük telefon kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenme ve aşırı meşgul olma ile tanımlanan düzensiz bir beslenme şekli olan ortodeksiya ile ilişkili araştırma yapan Turner ve Lefevre (2017) katılımcıların %49'unun ortoreksiya kriterlerini karşıladığını ve daha yüksek Instagram kullanımının daha fazla düzensiz beslenme septomları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal ağların genellikle telefon üzerinden kullanıldığı düşünüldüğünde yeme davranışlarının telefon kullanımına göre farklılık göstermesi anlaşılabilir bir durumdur. Dışsal yemenin yiyeceklerin görüntülerinden etkilenerek açlık hissetmeksizin yemek yemeyi ifade etmesine bağlı olarak telefonda yiyecek fotoğraf ya da videoları gören kişilerin dışsal yeme davranışlarında artış olması da muhtemeldir. Aynı durum televizyon izleyen kişilerde de görülebilir. Ayrıca izlenen televizyon programlarının da yeme davranışı üzerinde etkisi olabilir. Genellikle yemek programları izleyenlerin dışsal yeme davranışları ya da duygusal programlar izleyenlerin duygusal yeme davranışları artış gösterebilir.

Uluslararası alanyazında kuşakların cinsiyet değişkeni ile birlikte ele alındığı çalışmaların sayıca fazla olduğu görülmektedir (Dacosta, 1996; Steinhausen vd., 2015; Ogden vd., 2017). Türkiye'de buna yönelik yapılacak çalışmalarla alanyazına katkı sağlanabilir. Bu araştırma kapsamında Y ve Z kuşaklarının yeme davranışlarına odaklanılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda X kuşağı da dahil edilebilir veya farklı kuşak teorileri kullanılarak Sessiz kuşak, bebek patlaması kuşağı vb. araştırma kapsamı genişletilebilir. Yeme davranışını etkileyen bireysel faktörlerden fizyolojik süreçler (açlık, tokluk, tatlı yiyeceklere karşı koyamama vb.) ve psikolojik süreçler (yiyecek tercihleri, bilgi, motivasyonlar, tutumlar, değerler, kişilik özellikleri vb.) ve çevresel faktörler dikkate alınarak araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Kuşaklar teorisi kullanılarak yeme davranışının incelendiği bu çalışma haricinde yine aynı teori farklı değişkenler ile ele alınabilir. Dışarıda yemek yeme alışkanlığı, bireylerin gıdaları satın alma davranışı, tüketim tercihlerini etkileyen faktörler gibi değişkenler kullanılarak farklı araştırma problemleri ortaya konulabileceği gibi elde edilecek farklı çıkarımlar pratikte ve teoride farklı alanlara yansıtılabilecektir.

## **Kaynakça**

Adıgüzel, O., Batur, H. Z., & Ekşili, N. (2014). Kuşakların Değişen Yüzü ve YKuşağı ile Ortaya Çıkan Yeni Çalışma Tarzı: Mobil Yakalılar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 165-182.

Akdevelioğlu, Y. & Yörüşün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi, *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.

- Alley, S., Wellens, P., Schoeppe, S., de Vries, H., Rebar, A. L., Short, C. E., ... & Vandelandotte, C. (2017). Impact of Increasing Social Media Use on Sitting Time and Body Mass Index. *Health Promotion Journal of Australia*, 28(2), 91-95.
- Arnold B, Kenardy J, & Agras, W, S. (1995). The Emotional Eating Scale: The Development of a Measure to Assess Coping with Negative Affect by Eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79-90.
- Aydın, G. Ç., & Başol, O. (2014). X ve Y kuşağı: Çalışmanın Anlamında Bir Değişme Var mı?. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 1-15.
- Baldwin, H. J., Freeman, B., & Kelly, B. (2018). Like and Share: Associations between Social Media Engagement and Dietary Choices in Children. *Public Health Nutrition*, 21(17), 3210-3215.
- Berry, B. J., & Kim, H. (1994). Leadership Generations: A Long-Wave Macrohistory. *Technological Forecasting And Social Change*, 46(1), 1-9.
- Bozoklu, G. (2014). Edirne Kent Nüfusunda Yeme Davranışı ve Etkileyen Faktörler. Trakya Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Edirne.
- Calogero, R. M. (2012). *Objectification Theory, Self-Objectification, and Body Image*. Academic Press: San Diego.
- Chen, H. (2010). Advertising and Generational Identity: A Theoretical Model, *American Academy of Advertising Conference Proceedings*, 132-140.
- Chinn, S., & Rona, R. J. (2002). International Definitions of Overweight and Obesity for Children: A Lasting Solution?. *Annals of Human Biology*, 29(3), 306-313.
- Csobanka, Z. E. (2016). The Z Generation. *Acta Technologica Dubnicae*, 6(2), 63-76.
- Çemberci, M., Sudak, M. K., Aşçı, S., Öz, S., & Civelek, M. E. (2014). Y Neslinin Örgüt Ortamındaki Davranış Farklılıklarının Analizi. *Online Academic Journal of Information Technology*, 5(15), 57-74.
- Çöp, S., İbiş, S., & Kızıldemir, Ö. (2020). Seyahat Motivasyonlarının X, Y ve Z Kuşaklarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(30), 2528 - 2550.
- Dacosta, K. O., & Wilson, J. F. (1996). Food preferences and eating attitudes in three generations of black and white women. *Appetite*, 27(2), 183-191.
- De Onis, M., & Lobstein, T. (2010). Defining Obesity Risk Status in the General Childhood Population: Which Cut-Offs Should We Use?, *International Journal of Pediatric Obesity*, 5(6), 1-4.
- Dehghan, M., Akhtar-Danesh, N., & Merchant, A. T. (2005). Childhood Obesity, Prevalence and Prevention. *Nutrition Journal*, 4(1), 24.
- Demirağ, B., & Çavuşoğlu, S. (2021). Y Kuşağı Tüketicilerin Marka ve Ürün Değerlendirmelerinin İncelenmesi: Fast-Food. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(2), 1054-1078.
- Dixon, J. B. (2010). The Effect of Obesity on Health Outcomes. *Molecular and Cellular Endocrinology*, 316(2), 104-108.
- Duman, R, S. (2005). Neurotropicfactors And Regulation Of Mood: Role Of Exercise, Diet and Metabolism. *Neurobiol Aging*, 26(1): 88-93.
- Duygulu, S. (2018). Yeni Medya Teknolojilerinin K-Kuşağının Ebeveynleri İle Olan İletişimine Etkisi. *TRT Akademi*, 3(6), 632-652.
- Ekşili, N & Antalya, Ö. N. 2017). Türkiyede Y Kuşağı Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma, *Humanities Sciences*, 12(3), 90-111
- Fietkiewicz, K. J., Baran, K. S., Lins, E., & Stock, W. G. (2016). Other Times, Other Manners: How Do Different Generations Use Social Media. *Arts, Humanities, Social Sciences & Education, Honolulu, Hawaii*, 8-11 January, 1-17.
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional Eating and Weight in Adults: A Review. *Current Psychology*, 37(4), 924-933.

- Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of Eating Behavior: Established and Emerging Concepts. *Nutrition reviews*, 69(1), 52-60.
- Haire-Joshu, D., & Tabak, R. (2016). Preventing Obesity Across Generations: Evidence For Early Life Intervention. *Annual Review of Public Health*, 37, 253-271.
- Heaven, P. C., Mulligan, K., Merrilees, R., Woods, T., & Fairouz, Y. (2001). Neuroticism and Conscientiousness as Predictors of Emotional, External, and Restrained Eating Behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 30(2), 161-166.
- İlhan, D. (2019). Kuşaklar Arası Çalışma Değerleri Algısı ve Örgüte Duygusal Bağlılık: X ve Y Kuşakları Arasındaki Farklılıklar Üzerine Bir Araştırma / Perception Of Work Values Among Generations And Affective Organizational Commitment: A Research On The Differences Among Gen X And Gen Y, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Keski-Rahkonen, A., Bulik, C. M., Pietiläinen, K. H., Rose, R. J., Kaprio, J., & Rissanen, A. (2007). Eating styles, overweight and obesity in young adult twins. *European journal of Clinical Nutrition*, 61(7), 822-829.
- Kılıç, E., & Şanlıer, N. (2007). Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması, *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44.
- Kılıçlar, A., Bozkurt, İ., Sarıkaya, G. S., & Şahin, A. (2021). Sosyal Medyanın X ve Z Kuşağı Üzerindeki Yemek Yeme Davranışına Etkisi (The Effect. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(1), 531-552.
- Kuznek, E. (2019). *Sanal kaytarma ve İş Performansı: Kuşaklar Teorisi Yaklaşımı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- LaCaille, L. (2013). *Eating habits*. In, Gellman M. D. & Turner J. R. (Ed.) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, pp. 641-642, Springer, New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_100524](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_100524).
- Levickaite, R. (2010). Generations X, Y, Z: How Social Networks Form The Concept of the World Without Borders (The Case Of Lithuania). *LIMES: Cultural Regionalistics*, 3(2), 170-183.
- Mannheim, K. (1970). The Problem Of Generations. *Psychoanalytic Review*, 57(3), 378-404.
- Martins, C., Robertson, M. D., & Morgan, L. M. (2008). Effects Of Exercise And Restrained Eating Behaviour on Appetite Control. *Proceedings Of The Nutrition Society*, 67(1), 28-41.
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional Overeating and its Associations with Eating Disorder Psychopathology among Overweight Patients With Binge Eating Disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146.
- Meule, A. (2016). Cultural Reflections On Restrained Eating. *Frontiers in Psychology*, 7, 205.
- Mougharbel, F., Valois, D. D., Lamb, M., Buchholz, A., Obeid, N., Flament, M., & Goldfield, G. S. (2020). Mediating role of disordered eating in the relationship between screen time and BMI in adolescents: longitudinal findings from the Research on Eating and Adolescent Lifestyles (REAL) study. *Public Health Nutrition*, 23(18), 3336-3345.
- Must, A., & Strauss, R. S. (1999). Risks and Consequences of Childhood and Adolescent Obesity. *International journal of obesity*, 23(2), 2-11.
- Mücevher, M. H., & Erdem, R. (2018). X Kuşağı Akademisyenler ile Y Kuşağı Öğrencilerin Birbirlerine Karşı Algıları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9(22), 60-74.
- Nguyen-Rodriguez ST, Unger JB, Spruijt-Metz D. Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eat Disord*. 2009;17:211-24.
- Nguyen-Rodriguez, S.T., Chou, C-P., Unger, J.B., & Spruijt-Metz, D. (2008). BMI As a Moderator of Perceived Stress and Emotional Eating in Adolescents. *Eating Behaviours*, 9, 238-246.
- Ogden, J., Dalkou, M., Kousantoni, M., Ventura, S. S., & Reynolds, R. (2017). Body weight, the home environment, and eating behaviour across three generations of women: A Quasi-longitudinal study in four Mediterranean and non-Mediterranean countries. *Australian Psychologist*, 52(6), 442-452.
- Okumus, B., & Ozturk, A. B. (2020). The Impact of Perceived Stress on US Millennials' External and Emotional Eating Behavior. *British Food Journal*. 123(1), 1-11.

- Ouwens, M. A., Van Strien, T., & Van Leeuwe, J. F. (2009). Possible Pathways Between Depression, Emotional and External Eating. A Structural Equation Model. *Appetite*, 53(2), 245-248.
- Özenoğlu, A. (2018). Duygu Durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(4), 357-365.
- Parment, A. (2013). Generation Y Vs. Baby Boomers: Shopping Behavior, Buyer Involvement and Implications for Retailing. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 20(2), 189-199.
- Prentice, A. M., & Jebb, S. A. (2001). Beyond Body Mass Index. *Obesity reviews*, 2(3), 141-147.
- Puder, J. J., & Munsch, S. (2010). Psychological Correlates of Childhood Obesity. *International journal of obesity*, 34(2), 37-43.
- Rezzani, C., Antonioli, L., ... & Roggi, C. (2004). Validation of the Dutch Eating Behaviour Questionnaire parent version (DEBQ-P) in the Italian Population: A Screening Tool to Detect Differences in Eating Behaviour Among Obese, Overweight and Normal-Weight Preadolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 58(9), 1217-1222.
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., ... & McCaffrey, T. A. (2020). Social Media, Body Image and Food Choices in Healthy Young Adults: A Mixed Methods Systematic Review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19-40.
- Sağlık Bakanlığı. *Türkiye'de Obezite'nin Görülme Sıklığı*, 14 Temmuz 2020 tarihinde, <https://hsqm.saglik.gov.tr/tr/obezite/turkiyede-obezitenin-gorulme-sikligi.html#:~:text=T%C3%BCrkiye'de%20obezite%20s%C4%B1kl%C4%B1%C4%9F%C4%B1%3B,Toplamda%20%25%2030%2C3> adresinden alındı.
- Shipman, Z. D. (2020). Factors Affecting Food Choices of Millennials: How they Decide What to Eat?. *Journal of Tourismology*, 6(1), 49-62.
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Van Strien, T. & Otten, R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and bmi trajectories in adolescence, *Appetite*, 67(2013), 81-87. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.014>.
- Snoek, H. M., van Strien, T., Janssens, J. M., & Engels, R. C. (2006). The Effect of Television Viewing on Adolescents' Snacking: Individual Differences Explained by External, Restrained and Emotional Eating. *Journal of Adolescent Health*, 39(3), 448-451.
- Snoek, H. M., Van Strien, T., Janssens, J. M., & Engels, R. C. (2007). Emotional, External, Restrained Eating And Overweight In Dutch Adolescents. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 48(1), 23-32.
- Stapleton, P., & Mackay, E. (2015). Feeding Feelings: Is There A Relationship Between Emotional Eating and Body Mass Index In Adults. *International Journal of Health Caring*, 15(3), 1-10.
- Statista. 14 Temmuz 2020 tarihinde <https://www.statista.com/statistics/1065605/prevalence-overweight-people-worldwide-by-age/> adresinden alındı.
- Steinhausen, H. C., Jakobsen, H., Helenius, D., Munk-Jørgensen, P., & Strober, M. (2015). A Nation-Wide Study of The Family Aggregation and Risk Factors in Anorexia Nervosa over Three Generations. *International journal of eating disorders*, 48(1), 1-8.
- Sweeting, H. N. (2007). Measurement and Definitions and Obesity in Childhood and Adolescence: A Field Guide For The Uninitiated. *Nutrition journal*, 6(1), 32.
- Ting, H., & de Run, E. C. (2015). Attitude Towards Advertising: A Young Generation Cohort's Perspective. *Asian Journal of Business Research ISSN*, 5(1), 2015.
- Ting, H., Lim, T. Y., de Run, E. C., Koh, H., & Sahdan, M. (2018). Are We Baby Boomers, Gen X and Gen Y? A Qualitative Inquiry into Generation Cohorts In Malaysia. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 39(1), 109-115.
- Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(2), 277-284.

- Twenge, J. M., Campbell, S. M., Hoffman, B. J., & Lance, C. E. (2010). Generational Differences in Work Values: Leisure And Extrinsic Values Increasing, Social and Intrinsic Values Decreasing. *Journal of management*, 36(5), 1117-1142.
- Valickas, A., & Jakštaitė, K. (2017). Different Generations Attitudes Towards Work and Management in The Business Organizations. *Human Resources Management & Ergonomics*, 11(1).
- Van Strien, T., & Bazelier, F. G. (2007). Perceived Parental Control of Food Intake is Related to External, Restrained and Emotional Eating in 7–12-Year-Old Boys and Girls. *Appetite*, 49(3), 618-625.
- Van Strien, T., Engels, R.C., Van Leeuwe, & Snoeck, H.M. (2005). The Stice Model Of Overeating:Tests in Clinical and Non-Clinical Samples. *Appetite*, 45, 305-213.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Van Staveren, W. A., Defares, P. B., & Deurenberg, P. (1986). The Predictive Validity Of The Dutch Restrained Eating Scale. *International Journal of Eating Disorders*, 5(4), 747-755.
- Van Strien, T., Schippers, G. M., & Cox, W. M. (1995). On The Relationship Between Emotional and External Eating Behavior. *Addictive Behaviors*, 20(5), 585-594.
- Vaterlaus, J. M., Patten, E.V., Roche, C., & Young, J. A. (2015). Getting healthy: The Perceived Influence of Social Media On Young Adult Health Behaviors. *Computers in Human Behavior*. 45, 151-157
- Vincent, J. A. (2005). Understanding Generations: Political Economy and Culture in an Ageing Society. *The British Journal of Sociology*, 56(4), 579-599.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri, Detay Yayıncılık, Ankara
- WHO (World Health Organization): *Obesity and overweight*, 14 Temmuz 2020 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> adresinden alındı.
- WHO (World Health Organization): *Obesity*, 27 Temmuz 2020 tarihinde <https://www.who.int/topics/obesity/en/#:~:text=Overweight%20and%20obesity%20are%20defined,presents%20a%20risk%20to%20health.&text=A%20person%20with%20a%20BMI,than%2025%20is%20considered%20overweight>. Adresinden alındı.
- Wichianson, J. R., Bughi, S. A., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D. & Nguyen- Rodriguez, S. T. (2009). Perceived stress, coping and night-eating in college students. *Stress Health*, 25(2009), 235-240.
- Wilson, M., & Gerber, L. E. (2008). How Generational Theory Can Improve Teaching: Strategies For Working With The Millennials. *Currents In Teaching And Learning*, 1(1), 29-44.
- World Health Organization. (2010). *Global strategy on diet, physical activit and health: Childhood over weight and obesity*.25 Ekim 2020 tarihinde <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/> adresinden alındır
- Xiong, R., Spaccarotella, K., Quick, V., & Byrd-Bredbenner, C. (2019). Generational Differences: A Comparison of Weight-Related Cognitions and Behaviors of Generation X and Millennial Mothers of Preschool Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2431.