



Araştırma Makalesi (Research Article)

GÖÇ, KÜLTÜR VE YEMEK: SAKARYA'DAKİ ULUSLARARASI ÖĞRENCİLERİN GIDAYLA İLGİLİ YAŞAM TARZLARININ HALK BİLİMİ AÇISINDAN ANALİZİ (MIGRATION, CULTURE, AND FOOD: A FOLKLORIC ANALYSIS OF THE FOOD-RELATED LIFESTYLES OF INTERNATIONAL STUDENTS IN SAKARYA)

Berrin SARITUNÇ^{1*} (orcid.org/ 0000-0001-8662-6562)

Veli CEYLAN² (orcid.org/ 0000-0001-7098-7777)

Mehmet SARIİŞİK³ (orcid.org/ 0000-0002-0681-6137)

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya MYO, Halkla İlişkiler ve Tanıtım, Sakarya, Türkiye

²Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Sakarya, Türkiye

³Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Sakarya, Türkiye

Özet

Bu araştırmanın temel amacı Türkiye’de eğitim gören uluslararası öğrencilerin gıdayla ilişkili yaşam tarzlarını Food-Related Lifestyle (FRL) modeli çerçevesinde belirlenmesidir. Nicel araştırma deseni çerçevesinde yapılan çalışmada, veri toplama aracı olarak FRL ölçeğinden uyarlanan anket formu kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda “Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı” ile “Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi” olmak üzere iki boyut ortaya çıkmıştır. Bulgular, katılımcıların sağlık, kalite ve doğallık gibi değerlere önem verdiğini ancak hazır gıda tüketimi gibi alışkanlıklara daha mesafeli yaklaştığını göstermektedir. Yaş, kültürel köken ve yaşanılan ülkeye uyum süresi gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, FRL modelinin kültürlerarası geçerliliğini destekler nitelikte olup gıda tercihlerinin kültürel ve sosyal etmenlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kültür, Beslenme, Gıda Tercihi, Gıda Yaşam Tarzı

Abstract

The main purpose of this study is to determine the food-related lifestyles of international students studying in Turkey within the framework of the Food-Related Lifestyle (FRL) model. In the study conducted within the framework of a quantitative research design, a questionnaire form adapted from the FRL scale was used as the data collection tool. As a result of the exploratory factor analysis, two dimensions emerged: “Conscious and Qualified Food Lifestyle” and “Practicality and Easy Preparation Tendency”. The findings show that the participants attach importance to values such as health, quality naturalness, but are more distant from habits such as consuming ready-made food. Significant differences were detected according to demographic variables such as age, cultural origin adaptation period to the country of residence. The results obtained support the cross-cultural validity of the FRL model and reveal that food preferences are shaped by cultural and social factors.

Keywords: Culture, Nutrition, Food Preference, Food-Related Lifestyle (FRL), Cultural Adaptation

Giriş

Küreselleşme, dijitalleşme ve göç hareketliliği gibi gelişmelerin bireylerin yaşam tarzını ve gıdayla kurdukları ilişkileri önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Modern bireyler hayatta kalma amacının yanı sıra zevk, sağlık, kültür, çevresel duyarlılık ve sosyal görünürlük gibi nedenlerle yeme-içme davranışları sergilemektedirler (Warde, 2016). Gıdalar, tüketim kültürünün derinleşmesi ve biyolojik bir ihtiyaçla birlikte kimlik, aidiyet ve değer sunumu aracına dönüşmüştür. Bu dönüşümün analizinde kullanılan yaklaşımlardan biri olan gıdayla bağlantılı yaşam tarzı (Food-Related Lifestyle - FRL) modeli, bireylerin yemekle ilişkilerini yaşam tarzı parametreleriyle çözümlemeyi amaçlayan bir yapıya sahiptir (Brunso vd., 1993). FRL modeli, bireyin yemek hazırlama alışkanlıklarından sosyal yemek uygulamalarına, alışveriş planlamasından sağlık duyarlılığına kadar uzanan çok boyutlu yapılar aracılığıyla bireyin “gıdayla ilişki kurma biçimini” ortaya koymaktadır (Grunert, 2006). Model, Avrupa merkezli geliştirilmiş olmakla birlikte zamanla farklı

*Sorumlu yazar: berrinsaritunc@subu.edu.tr

DOI: 10.33083/joghat.2025.558

kültürlerdeki tüketicilere uyarlanmıştır (Scholderer ve Grunert, 2005). Model kapsamının genişletilmesi, göçmen bireyler, çokkültürlü yapılar ve üniversite gibi geçici yaşam alanlarında dikkat çekici sonuçlar ortaya koymaktadır. Türkiye’de eğitim gören uluslararası öğrenciler bu bağlamda kendi kültürlerini taşıyan ve ev sahibi ülkenin gıda sistemine uyum sağlamaya çalışan önemli bir grup olarak değerlendirilmektedir (Ünal ve Erdem, 2021). Özellikle genç yaş grubunun oluşturduğu bu göçmen öğrenci profili, kültürlerarası geçişliliğin gıda tercihleri üzerindeki etkilerini analiz etmek için verimli bir ortam sunmaktadır. Örneğin Asya mutfaklarında fermente ve pratik gıdaların öne çıkması, Akdeniz mutfaklarında ise tazelik ve paylaşım kültürünün baskın olması, bu kültürel farkların bireysel tüketim davranışlarına nasıl yansıdığını göstermektedir (Choi, 2022; Arslan Özkan, 2023). Bunun yanında dijitalleşmenin ve sosyal medyanın etkisiyle, bireylerin yemek tercihlerinde estetik görünüm, stil ve “marka kişiliği” gibi unsurlar da belirleyici duruma gelmiştir (O’Neill, 2017). Bu araştırma, betimsel tarama modeli kapsamında yürütülmüş ve katılımcıların gıdayla ilgili yaşam tarzlarını belirlemek amacıyla nicel veriler kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Brunsø vd. (1993) (1993) tarafından geliştirilen Food-Related Lifestyle (FRL) ölçeğinden yararlanılmış, Türkçe uyarlamalar için önceki çalışmalardan (Koştumoğlu, 2022; Hoş ve Çiftçi, 2022) faydalanılmıştır.

FRL ölçeği daha önce Türkiye bağlamında da kullanılmış; örneğin Koştumoğlu’nun (2022) İzmir’de tüketicilerin demografik özellikleri ile yemek tüketimlerini incelediği çalışmada ve Hoş ve Çiftçi’nin (2022) yaşam tarzı ile gıda neofobi eğilimini değerlendirdiği çalışmada geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmiştir.

Bu çalışma, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Dil Eğitim Merkezi’nde öğrenim görmekte olan uluslararası öğrencilerin gıdayla ilişkili yaşam tarzlarını analiz etmeyi amaçlamaktadır. Bu çerçevede, katılımcıların bilinçli tüketim davranışları ile pratiklik eğilimleri yaş, cinsiyet, Türkiye’de yaşama süresi ve etnik köken gibi değişkenler açısından değerlendirilmiştir.

FRL modelinin çoğunlukla Batı toplumlarında ve yerel tüketiciler üzerinde test edildiği görülmektedir. Göçmenler, uluslararası öğrenciler ve çokkültürlü yaşam alanları üzerine yapılan araştırmalar ise oldukça sınırlıdır. Türkiye bağlamında, uluslararası öğrencilerin yemek kültürünü FRL modeli çerçevesinde ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu araştırma, söz konusu boşluğu doldurmayı ve FRL modelinin kültürlerarası geçerliliğine katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Uluslararası öğrencilerin gıda algılarının bilinmesi, yalnızca akademik bir ihtiyaç değildir; aynı zamanda toplumsal uyumun, sağlıklı beslenme politikalarının ve gençlerin yaşam kalitesinin anlaşılabilmesi açısından da önemlidir. Üniversite kampüslerinde sunulan yemek hizmetlerinin geliştirilmesi, yerel toplumla etkileşimin artması ve göçmen gençlerin kimlik inşa süreçlerinin anlaşılması açısından bu bulgular yol gösterici olacaktır. Çalışmanın orijinalliği, FRL modelinin çokkültürlü bir öğrenci kitlesine uygulanmasıyla yeni veriler ortaya koymasında yatmaktadır. Böylece literatürde eksik kalan bir alana katkı sağlanmakta ve gıda tercihleri üzerinden kültürel etkileşim, kimlik inşası ve uyum dinamikleri görünür hale getirilmektedir.

Kavramsal Çerçeve

Gıdayla İlgili Yaşam Tarzı (Food-Related Lifestyle – FRL) Modeli

Tüketici davranışlarını ekonomik kararların yanında bireylerin yaşam tarzları, değer yargıları ve sosyal kimlikleriyle ilişkili olarak değerlendiren FRL modeli Grunert vd. (1993)’nin çalışmasıyla ortaya çıkmıştır. Bu model, bireyin gıda ile kurduğu ilişkinin çok boyutlu yapısını irdelemektedir. Bu model, fizyolojik ihtiyaçlara dayalı bir tüketim biçimi yerine sosyal roller, kültürel anlamlar ve bireysel değerlerle şekillenen bir sistem olarak kabul edilmektedir. Grunert (2006), bireylerin gıda tercihlerinin yalnızca beslenme amacıyla değil sağlık, kalite, sosyal etkileşim ve kişisel değerler gibi unsurlarla birlikte değerlendirildiğini belirtmektedir. FRL modeli bu bağlamda; alışveriş davranışı, yemek hazırlama biçimi, tüketim değerleri, yeni tatlara açıklık ve sosyal roller olmak üzere beş temel boyuttan oluşmaktadır.

Modelin esnek yapısı, kültürel bağlamlara göre yeniden yapılandırılmasına olanak tanımaktadır. Scholderer ve Grunert (2005)’in farklı toplumlarda yürüttüğü çalışmalar, FRL’nin çeşitli kültürlerde geçerliliğini test etmiştir. Türkiye’de ise özellikle genç bireylerin sağlık, doğallık ve etik üretim gibi faktörleri önceleyen bilinçli tercihler geliştirdiği görülmektedir (Koştumoğlu, 2022). Bu eğilim, geleneksel beslenme kalıpları ile modern yaşam tarzı arasında bir denge arayışının göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Roberts ve Wortzel’in (1979) yaşam tarzı değişkenleriyle kadınların gıda alışverişi davranışlarını incelediği erken dönem çalışması, FRL modeline öncülük eden yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Bu çalışmada, kadınların toplumsal rollerindeki dönüşümün tüketim davranışlarına etkisi analiz edilmiştir. Elde edilen

bulgular, geleneksel rollerden uzaklaşan kadınların daha planlı, marka duyarlılığı yüksek ve kalite odaklı tercihler yaptığını göstermiştir. Böylece, yaşam tarzı segmentasyonunun demografik verilerin ötesinde tüketici davranışlarının anlaşılmasında kritik öneme sahip olduğu vurgulanmıştır.

Modelin Uygulama Alanları

FRL modeli zaman içinde bireysel psikoloji, kuşak farklılıkları ve kültürel bağlamların da anlaşılmasına katkı sağlayan bir analiz aracına dönüşmüştür. Naik vd. (2024) tarafından yapılan bir araştırma, öğrencilerin arkadaşlarıyla birlikte olduklarında lezzet, kolay erişim ve uygun fiyat nedeniyle sağlık açısından zararlı olduklarını bilseler bile junk food tüketmeye devam ettiklerini göstermektedir. Bu bulgu, genç bireylerin FRL modelindeki ‘sağlık bilinci’ ile ‘pratiklik’ alt boyutlarının bir arada işlevsel olduğunu desteklemektedir.

FRL modelinin kişilik özellikleriyle nasıl örtüştüğünü inceleyen Başak, Barutçu ve Semiz (2017), NEO-FFI kişilik envanteri ve FRL ölçekleriyle yürüttükleri çalışmada, açıklık ve sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin daha planlı ve sağlıklı beslenme eğiliminde olduğunu; duygusal dengesiz bireylerin ise daha tepkisel ve düzensiz yeme davranışları sergilediğini tespit etmiştir. Bu veriler, kişilik temelli pazarlama stratejilerinin ve sağlık kampanyalarının geliştirilmesinde FRL’nin etkili bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır.

Tüketici yaşam tarzı ile gıda israfı ilişkisine odaklanan Aschemann-Witzel vd. (2021) ise Avrupa çapında gerçekleştirdikleri çalışmada, bireylerin planlama becerisi ve sağlık bilinci düzeylerine göre dört ana tüketici modeli tanımlamıştır. Bunlar; planlayıcı sağlıklı tüketiciler, keyif odaklılar, spontan israf edenler ve etki altında kalanlardır. Bu çalışma, özellikle plansız ve ani kararlarla tüketim gerçekleştiren bireylerde israf düzeyinin yüksek olduğunu ortaya koymuş, yaşam tarzı temelli politikaların israfın azaltılmasında önemli bir rol oynayabileceğini ileri sürmüştür.

Yaman’ın (2007) İzmir’de yürüttüğü saha çalışması, küreselleşmenin genç bireylerin hazır yemek tercihlerine etkisini ortaya koymaktadır. Küresel markalar, medya, zaman tasarrufu ve ekonomik faktörlerin, geleneksel yemek hazırlama pratiklerini nasıl dönüştürdüğünü saptayan bu çalışma, FRL’nin kültürel ve ekonomik dönüşüm süreçlerini açıklamada ne derece işlevsel olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde yaşam tarzı ile gıda neofobisi arasındaki ilişkiyi irdelleyen Hoş ve Çiftçi (2022), Türkiye genelinde yürüttüğü çalışmalarında, geleneksel ve planlı yaşam tarzına sahip bireylerin yüksek düzeyde gıda neofobisi gösterdiğini; sosyal, deneyim odaklı ve açıklığa yatkın bireylerin ise yeni gıdalara daha açık olduğunu belirtmiştir. Kadınların ve genç bireylerin, erkek ve yaşlı bireylere kıyasla daha düşük neofobi düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma, özellikle gastronomi turizmi bağlamında geleneksel yemek sunumlarında tüketici profillemesinin önemini ortaya koymakta ve FRL modelinin yeni gıdalara açıklık boyutuna doğrudan entegre edilebileceğini göstermektedir.

Sevinç’in (2019) Trabzon örneğini temel alan çalışması, aile içi yemek tercihleri ile kültürel bağları derinlemesine incelemiştir. Bulgular, X kuşağının geleneksel yemeklere sıkı sıkıya bağlı olduğunu; Z kuşağının yenilikçi ve küresel tatlara açık olduğunu; Y kuşağının ise bu iki eğilim arasında denge kurarak karma bir yol izlediğini ortaya koymuştur. Gastromilliyetçilik, özellikle orta yaş ve üzeri bireylerde yerel mutfığa yönelik güçlü duygusal bağlılığın göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Öztürk ve Koç, 2023).

FRL modeli, kuşak farklılıkları ve yerel kimlik inşası bağlamında önemli katkılar sunmaktadır. Uluslararası öğrenciler veya geçici göçmenler üzerinde FRL’ye dayalı araştırmaların sınırlı oluşu, bu çalışmayı özgün kılmaktadır. Güncel araştırmalar, yemek tercihlerini şekillendiren toplumsal ve kültürel unsurlara odaklanmaktadır. İstanbul’daki üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir inceleme, yemek seçiminde “hızlı ve pratik” özelliklerin öne çıktığını göstermiştir (Aras, 2023). Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinde sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışlarının yerel gıda tercihleriyle ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar da FRL’nin “Bilinçli ve Nitelikli Yaşam Tarzı” boyutunu desteklemektedir (Küçükçankurtaran, 2024). Bu bulgular, gençlerin ve kültürel etkileşime açık bireylerin beslenme alışkanlıklarının anlaşılmasında FRL modelinin “Pratiklik ve Kolay Hazırlama” ile “Bilinçli ve Nitelikli Yaşam Tarzı” boyutlarının birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

FRL modeliyle ilişkili olarak yemek tarzı (food style) kavramı da bireylerin kimlik sunumları, estetik beğenileri ve dijital kültürle olan ilişkileri üzerinden şekillenmektedir. O’Neill’in (2017) çalışmasında, özellikle sosyal medya platformlarında yemek sunumlarının bireyin toplumsal konumunu temsil eden bir araç

haline geldiği ve kadın girişimciler açısından yeni bir ifade ve sermaye biçimi oluşturduğu vurgulanmıştır. Kültürel bağlamlara göre değişen yemek stilleri, aynı zamanda birer kimlik performansıdır. İtalyan mutfağındaki paylaşım odaklı yapı, Japon mutfağındaki sadelik, Alman mutfağındaki enerji yoğunluğu ve Kore mutfağındaki sosyal yemek alışkanlıkları, yemek tarzının yalnızca bireysel değil kültürel ve toplumsal bir temsil olduğunu ortaya koymaktadır (Choi, 2022). Bu kapsamda gastronomi; kültürel kimliğin aktarımı, destinasyon markalaşması ve sürdürülebilir kalkınmanın bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Arslan Özkan, 2023). Yerel mutfakların kültürel mirasın görünür hale getirilmesinde oynadığı rol, UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı gibi girişimlerle küresel ölçekte tanıtılmakta; Slow Food ve Cittaslow gibi hareketler ise hızlı tüketime karşı sürdürülebilir, anlamlı ve yerel yemek deneyimlerini teşvik etmektedir (Yıldız, 2022). Bu bağlamda yemek tarzı yalnızca yaşam biçimi değil aynı zamanda kültürel direnişin de ifadesi hâline gelmiştir.

FRL modeliyle ilişkili olarak yemek tarzı (food style) kavramı da bireylerin kimlik sunumları, estetik beğenileri ve dijital kültürle olan ilişkileri üzerinden şekillenmektedir. O'Neill'in (2017) çalışmasında, özellikle sosyal medya platformlarında yemek sunumlarının bireyin toplumsal konumunu temsil eden bir araç haline geldiği ve kadın girişimciler açısından yeni bir ifade ve sermaye biçimi oluşturduğu vurgulanmıştır. Kültürel bağlamlara göre değişen yemek stilleri, aynı zamanda birer kimlik performansıdır. İtalyan mutfağındaki paylaşım odaklı yapı, Japon mutfağındaki sadelik, Alman mutfağındaki enerji yoğunluğu ve Kore mutfağındaki sosyal yemek alışkanlıkları, yemek tarzının yalnızca bireysel değil kültürel ve toplumsal bir temsil olduğunu ortaya koymaktadır (Choi, 2022). Bu kapsamda gastronomi; kültürel kimliğin aktarımı, destinasyon markalaşması ve sürdürülebilir kalkınmanın bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Arslan Özkan, 2023). Yerel mutfakların kültürel mirasın görünür hale getirilmesinde oynadığı rol, UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı gibi girişimlerle küresel ölçekte tanıtılmakta; Slow Food ve Cittaslow gibi hareketler ise hızlı tüketime karşı sürdürülebilir, anlamlı ve yerel yemek deneyimlerini teşvik etmektedir (Yıldız, 2022). Bu bağlamda yemek tarzı yalnızca yaşam biçimi değil aynı zamanda kültürel direnişin de ifadesi hâline gelmiştir.

Yöntem

Bu çalışma, betimsel tarama modeli çerçevesinde yürütülen ve katılımcıların gıdayla ilgili yaşam tarzlarını belirlemeye için nicel verilerin kullanıldığı bir araştırmadır. Araştırmada, katılımcıların gıda tüketimiyle ilişkili tutum, davranış ve değerlerini ölçmek amacıyla Gıdayla İlgili Yaşam Tarzı (Food-Related Lifestyle – FRL) ölçeğinden yararlanılmıştır. FRL ölçeği daha önce Türkiye bağlamında da kullanılmış; örneğin Koştumoğlu'nun (2022) İzmir'de tüketicilerin demografik özellikleri ile yemek tüketimlerini incelediği çalışmada ve Hoş ve Çiftçi'nin (2022) yaşam tarzı ile gıda neofobi eğilimini değerlendirdiği araştırmada geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmanın evrenini, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Sakarya Dil Eğitim Merkezi'nde (SADEM) öğrenim görmekte olan uluslararası öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış, veri toplama sürecinde toplam 435 öğrenciye ulaşılmıştır. Uygun yanıtlanmayan anket formları çalışma kapsamından çıkarılmış, araştırma 412 katılımcıyla tamamlanmıştır. *Çalışmanın yürütülmesi adına Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulundan etik onay (Evrak Tarihi ve Sayısı: 31.03.2023 – E.80066), SADEM Müdürlüğünden ise araştırma izni alınmıştır.*

Veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket Brunso vd. (1993) tarafından geliştirilen Food-Related Lifestyle (FRL) ölçeğine dayalı olarak hazırlanmıştır. Ölçek, daha önce Türkçeye uyarlanmış çalışmalarda formalar incelenerek, kültürel bağlama ve hedef kitleye uygun olacak şekilde dilsel ve anlamsal olarak düzenlenmiştir. Ölçek, beşli likert şeklinde yapılandırılmış ve toplam 40 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek; yemek hazırlama ilgisi, sağlık odaklı beslenme, gıda alışverişi planlaması, zevk ve sosyal yönelim gibi alt boyutları kapsamaktadır. Ölçek ifadelerine ek olarak katılımcıların demografik bilgilerini elde etmeye yönelik sorular (cinsiyet, yaş ve vatandaşlık), Türkiye'de bulunma süresi ve hangi fakülte/meslek yüksekokulunda eğitim aldığına ilişkin sorular yöneltilmiştir. Anket formu Türkçe olarak hazırlanmış ve katılımcılara sunulmuştur. Gerekli durumlarda açıklayıcı ifadelerle desteklenerek anlaşılabilirlik sağlanmıştır.

Veri Toplama Süreci ve Verilerin Analizi

Veriler, 2024 yılı Şubat – Haziran ayları arasında çevrim içi ve yüz yüze şekilde toplanmıştır. Anket formu gönüllülük esasına dayalı olarak katılımcılara sunulmuş, araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmış ve verilerin gizlilik ilkesi çerçevesinde analiz edileceği belirtilmiştir. Toplanan veriler, IBM SPSS Statistics (versiyon 24) programıyla analiz edilmiştir. İlk olarak verilerin dağılım durumu (normallik testi) incelenmiş

ardından betimleyici istatistikler ile frekans ve yüzde dağılımları elde edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla faktör analizi yapılmış, güvenilirliğini belirlemek amacıyla da ölçek boyutlarına ilişkin Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Normallik testi sonucunda tüm ifadelerin çarpıklık ve basıklık değerinin $-1,5$ ile $+1,5$ arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu durum verilerin normal dağıldığını ifade etmektedir Hair, Black, Babin and Anderson (2014). Dolayısıyla normal dağılım olduğu için farklılık analizlerinde parametrik testler (t-testi ve ANOVA) tercih edilmiştir.

Faktör Analizi

Bu araştırmada, Gıda ile İlişkili Yaşam Tarzı ölçeğine ilişkin ifadelerin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi, Temel Bileşen Analizi (Principal Component Analysis) yöntemiyle ve Varimax rotasyonu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz öncesi ölçeğin faktör analizine uygunluğunu test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği testi yapılmıştır. Faktör analizine ilişkin veriler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Faktör Analizi Sonuçları

Sıra	Boyut Adı	İfade Sayısı	Cronbach's Alpha (α)	Açıklanan Varyans (%)	Toplam Açıklanan Varyans (%)	KMO
1	Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı	33	,933	25,87	34,09	,920
2	Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi	7	,706	8,22		

Not. KMO = ,920; toplam açıklanan varyans = %34,09.

Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda gıdyla ilişkili yaşam tarzı ölçeğindeki ifadeler iki boyutta toplanmıştır. Birinci boyut doğal ve taze ürün tercihi, ürün içerik bilgisine duyarlılık, fiyat karşılaştırması yapma, tarif deneme isteği ve sosyal yeme alışkanlıkları gibi temalara ilişkin ifadeleri kapsadığı için “Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı” olarak adlandırılmıştır. Bu boyutta toplam 33 ifade yer almakta ve boyut, varyansın %25,87’lik kısmını açıklamaktadır. İkinci boyut ise daha çok hazır gıda tercihleri, mikrodalga kullanımı, planlı yemek tüketimi ve zaman tasarrufuna odaklı ifadeleri içerdiği için “Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi” olarak adlandırılmıştır. Bu boyut 7 ifadede oluşmakta ve toplam varyansı %8,22 oranında açıklamaktadır. Her iki boyut toplamda %34,09 oranında varyans açıklamaktadır. Bu değer sosyal bilimlerde çok boyutlu ölçekler için kabul edilebilir düzeydedir. Ölçeğin genel örnekleme yeterliliği (KMO) ise 0,920 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, faktör analizine yüksek düzeyde uygunluk göstermektedir. Boyutlara ait iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) incelendiğinde, birinci boyut için = ,933 ile çok yüksek bir güvenilirlik elde edilirken, ikinci boyut için ,706 değeri ile kabul edilebilir düzeyde bir iç tutarlılık sağlanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bu iki boyutlu yapı, FRL ölçeğinin örneklem bağlamında geçerli ve tutarlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. İfade yüklerinin güçlü olması ve boyut ayrımının belirgin şekilde yapılabilmesi, ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Ayrıca boyutların içeriksel anlamda da tutarlı temaları yansıtır olması, ölçeğin kapsam geçerliliğini desteklemektedir.

Bulgular

Demografik Bulgular

Çalışmada kullanılan anket formunun ilk bölümünde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, Türkiye’de yaşama süresi, öğrenim gördükleri birim ve etnik köken gibi temel demografik özelliklerine ilişkin dağılımları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Demografik Bulgular

Değişken	Alt Değişken	n	%
----------	--------------	---	---

Cinsiyet	Kadın	163	39.6
	Erkek	249	60.4
Yaş	18–20	276	67.0
	21–23	83	20.1
	24–27	37	9.0
	27 ve üzeri	16	3.9
	6 ay ve daha az	179	43.4
Türkiye'de Yaşama Süresi	7–12 ay	123	29.9
	1–2 yıl	64	15.5
	2 yıldan fazla	46	11.2
	Fen Bilimleri	149	36.2
Eğitim Alınan Alan	Sağlık ve Spor Bilimleri	63	15.3
	Sosyal Bilimler	142	34.5
	Meslek Yüksekokulları	58	14.1
	Türki Cumhuriyetler	161	39.1
Köken	Arabistan Yarımadası	88	21.4
	Afrika	114	27.7
	Avrupa	22	5.3
	Asya	27	6.6

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, %60,4'ünün erkek, %39,6'sının ise kadın bireylerden oluştuğu görülmektedir. Yaş değişkeninde ise en fazla katılımcı 18-20 (%67) yaş grubunda bulunmaktadır. Bu yaş grubunu sırasıyla 21–23 yaş (%20,1), 24–27 yaş (%9) ile 27 yaş ve üzeri (%3,9) grupları izlemektedir. Katılımcıların Türkiye'de yaşama sürelerine bakıldığında ise %43,4'ünün 6 ay ve daha az süredir Türkiye'de bulunduğu; %29,9'unun 7–12 ay, %15,5'inin 1–2 yıl ve yalnızca %11,2'sinin 2 yıldan uzun süredir Türkiye'de yaşadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, katılımcıların önemli bir kısmının Türkiye'de kısa süreli ikamet ettiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların eğitim aldığı birimi/alanı belirlemek için dört farklı alt değişken oluşturulmuştur. Eğitim alınan birim/alan incelendiğinde, fen bilimleri alanı %36,2 ile en fazla katılımcıya sahip alt değişken olmuştur. Bunu sırasıyla %34,5 ile sosyal bilimler, %15,3 ile sağlık ve spor bilimleri ve %14,1 ile meslek yüksekokulları izlemektedir.

Katılımcıların geldiği ülke (etnik köken) değişkeni değerlendirildiğinde, %39,1'inin Türki cumhuriyetlerden geldiği görülmektedir. Bu grubu %27,7 ile Afrika kökenli, %21,4 ile Arabistan Yarımadası'ndaki ülkelerden gelen katılımcılar izlemektedir. Avrupa (%5,3) ve Asya (%6,6) kökenli katılımcıların oranı ise daha düşüktür. Bu durum, örnekleme Orta Asya ve Afrika kökenli bireylerin ağırlıklı olduğunu ortaya koymaktadır.

İfadelere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırma kapsamında faktör analizi sonucunda Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı ile Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi olarak isimlendirilen iki boyut elde edilmiştir. Bu başlıkta her bir boyuta ait ifadelere katılımcıların verdikleri yanıtların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları tablo halinde sunulmuştur (Tablo 3). Bu veriler, katılımcıların gıda tercihleri, hazırlama alışkanlıkları ve tüketim davranışlarıyla ilgili eğilimlerini yansıtmaktadır.

Tablo 3. İfadelere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Faktör Boyutu	İfade	Ortalama	Standart Sapma
Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı	“İyi yemekleri gerçekten severim”	3,62	1,21
	“Gıdaların taze olması benim için önemlidir”	3,95	1,16
	“Paketlenmiş et ve sebzeler yerine taze et ve sebze almayı tercih ederim”	3,82	1,18
	“Gıdaların lezzetli olması benim için önemlidir”	3,97	1,19

	“Düzenli olarak satın aldığım ürünlerin fiyatı değiştiğinde değişikliği fark ederim”	3,73	1,15
	“Doğal ürünleri (koruyucu ve katkı maddesi içermeyen) almayı tercih ederim”	3,57	1,11
	“Paranın karşılığını en iyi şekilde alabilmek için ürünlerin fiyatlarını karşılaştırırım”	3,62	1,17
	“Arkadaşlarımla birlikte yemek yerken hoş sohbetler yapabiliriz”	3,84	1,17
	“Ürünlerin kalitesinin, ödediğim fiyatın karşılığını vermesini beklerim”	3,68	1,13
	“Yeni tarifler denemeyi severim”	3,67	1,14
	“Konserve veya dondurulmuş ürünler yerine taze ürünleri tercih ederim”	3,55	1,23
	“Daha önce hiç tatmadığım yiyecekleri denemeyi severim”	3,50	1,27
	“Her zaman en iyi kalitede ürünü en iyi fiyata almaya çalışırım”	3,69	1,19
	“Aldığım gıdanın doğal olması benim için önemlidir”	3,57	1,11
	“Ekolojik ürünlere değer veririm”	3,53	1,07
	“Yemek yemek tüm duyularımı (görme, tatma, dokunma ve koklama) harekete geçirir. Bu sebeple yemek yemek benim için çok heyecan vericidir”	3,46	1,14
	“Daha önce denemediğim yemekleri hazırlaya çalışırım”	3,36	1,19
	“Farklı ülke mutfaklarına ait tarifler denemeyi severim”	3,62	1,21
	“Ürün bilgisi benim için çok önemlidir, ürünün ne içerdiğini mutlaka bilmem gerekir”	3,51	1,22
	“Lezzetli gıdalar aynı zamanda sağlıklı ve besleyicidir”	4,08	1,17
	“Yaptığım yemeklerin diğer kişiler tarafından övülmesi, özgüvenimin artmasını sağlar”	3,64	1,19
	“Küçük ve az miktardaki ürünlerde bile her zaman fiyatları kontrol ederim”	3,95	1,16
	“Fırsatım olursa her zaman organik gıda satın alırım”	3,82	1,18
	“Arkadaşlarımla yemek yemek, sosyal hayatımın önemli bir parçasıdır”	3,67	1,14
	“En besleyici gıdayı satın almak için gıdaların etiketleri karşılaştırırım”	3,36	1,19
	“Geleneksel ve bilinen tarifler daha iyidir”	3,23	1,17
	“Yemek hazırlamanın önceden planlanması gerekir”	2,88	1,11
	“Farklı mutfak kültürlerine ait ilgili yemek tarifleri, bu ürünleri kendi mutfağımda denememi sağlar”	2,99	1,28
	“Daha önce tükettiğim bir yemek bana güvenlik hissi verir”	2,87	1,22
	“Hangi markanın ürünü alacağıma karar vermek için ürünlerin etiketlerini karşılaştırırım”	3,40	1,14
	“Katkı maddesi içeren gıda ürünlerinden uzak durmaya çalışıyorum”	2,61	1,23
	“Arkadaşlarımla birlikte akşam yemeğine çıkmamdaki en önemli unsur birlikte aktivite yapmaktır”	3,03	1,09
	“Uzman tavsiyesi alabileceğim marketlerden gıda satın almayı seviyorum”	2,96	1,12
Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi	“Ne yiyeceğimi genellikle birkaç gün önceden planlarım”	3,03	1,09
	“Yemek pişirirken sıklıkla dondurulmuş gıdaları kullanırım”	2,88	1,11
	“Genellikle acıkmadan önce bir şeyler yediğim için yemek saatlerinde asla acıkmam”	2,96	1,12
	“Hazır çorbalar ve hazır soslar gibi ürünleri sıklıkla kullanırım”	2,87	1,22
	“Akşam yemeği için dışarı çıkmak, yeme alışkanlıklarımızın düzenli bir parçasıdır”	3,23	1,17
	“Mikrodalga fırın, yemek hazırlamada benim için oldukça önemlidir”	2,61	1,23

“Evimde küçük atıştırmaklar tüketmek, planlanmış yemek yemenin yerini almıştır”	2,92	1,22
---	------	------

Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı boyutuna ilişkin ifadelerin ortalamaları genel olarak 3,50’nin üzerinde seyretmektedir. Bu durum, katılımcıların gıda tüketiminde kalite, doğallık, lezzet ve sağlık gibi unsurlara önem verdiğini göstermektedir. Özellikle “Lezzetli gıdalar aynı zamanda sağlıklı ve besleyicidir” ifadesine yanıtların ortalamasının 4,08 olması, katılımcıların lezzet ve sağlık arasında güçlü bir bağ kurduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde “Gıdaların taze olması benim için önemlidir” ve “Küçük ve az miktardaki ürünlerde bile her zaman fiyatları kontrol ederim” gibi ifadeler verilen yanıtların ortalamasının yüksek olması, kalite ve ekonomik farkındalığın ön planda olduğunu yorumunun yapılabilmesini sağlamaktadır. Buna karşın aynı boyutun altında yer alan “Katkı maddesi içeren gıda ürünlerinden uzak durmaya çalışıyorum” (2,61) ve “Yemek hazırlamanın önceden planlanması gerekir” (2,88) gibi ifadeler verilen yanıtların ortalamasının kısmen düşük olması, bazı katılımcıların bu tür planlı ya da içerik odaklı hassasiyetleri her zaman göstermediğini ifade edebilir.

Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi boyutundaki ifadeler verilen yanıtların ortalamaları ise genel olarak orta değer olan 3’ün altında kalmıştır. Bu bulgu, katılımcıların büyük çoğunluğunun hazır gıda tüketimi, mikrodalga kullanımı veya dondurulmuş ürün tercihi gibi pratikliğe yönelik alışkanlıklara daha mesafeli olduğu yorumunun yapılmasını sağlayabilir. En düşük ortalama değer “Mikrodalga fırın, yemek hazırlamada benim için oldukça önemlidir” (2,61) ifadesinde görülmektedir. Bu durum hızlı yaşam alışkanlığıyla özdeşleşmiş bazı araçların, özellikle araştırma evreninde yer alan bireyler arasında yeterince benimsenmediği yorumunun yapılmasını sağlayabilir.

Her iki boyuttaki ifadeler verilen yanıtların ortalamaları genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların bilinçli tüketim davranışı sergilediği, sağlık ve kaliteye önem verdiği ancak pratik çözümlere yönelme konusunda daha temkinli davrandığı yorumu yapılabilir. Bu bulguların olası nedenleri sonuç ve tartışma bölümünde değerlendirilmiştir.

Farklılık Analizleri

Bu başlıkta faktör analizi sonucunda elde edilen boyutların (Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı ile Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi) çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla katılımcıların cinsiyet, yaş grubu, Türkiye’de yaşama süresi, eğitim aldıkları akademik alan ve kökenlerine göre boyut ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığını belirlemek üzere parametrik test yöntemleri uygulanmıştır (Normalite analizine ilişkin sonuçlar yöntem başlığında sunulmuştur). İki alt değişkenden oluşan cinsiyet değişkeni için bağımsız örneklem t-testi (Tablo 3), ikiden fazla gruba sahip değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin T-Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	Ortalama ($\bar{x}$)	Standart Sapma (SS)	t(df)	p
F ₁ : Bilinçli Gıda Yaşam Tarzı	Kadın	163	3,53	0,76	-0,31	,754
	Erkek	249	3,55	0,68		
F ₂ : Pratiklik ve Hazırlama Eğilimi	Kadın	163	2,82	0,79	-1,64	,101
	Erkek	249	2,95	0,74		

Analiz sonuçlarına göre, Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı boyutunda kadınların ($\bar{x} = 3,53$) ve erkeklerin ($\bar{x} = 3,55$) ortalama puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Benzer şekilde, Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi boyutunda da kadın ($\bar{x} = 2,82$) ve erkek katılımcılar ($\bar{x} = 2,95$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Elde edilen bulgular, katılımcıların cinsiyetine göre gıdayla ilişkili yaşam tarzı eğilimlerinin genel olarak benzer olduğunu göstermektedir. Her iki boyutta da cinsiyetin belirleyici bir değişken olmadığı, erkek ve kadın bireylerin gıdaya yönelik yaklaşımlarının yakın düzeylerde seyrettiği anlaşılmaktadır.

İkiden fazla alt değişkene sahip diğer demografik değişkenlere ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4 ve Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 4. Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı Boyutuna Ait Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Demografik Değişken	Varyans Kaynağı	KT (SS)	sd (df)	KO (MS)	F	p
Yaş	Gruplar Arası	4,849	3	1,616	3,210	,023
	Grup İçi	205,450	408	0,504		
	Toplam	210,299	411			
Türkiye’de Yaşama Süresi	Gruplar Arası	1,747	3	0,582	1,140	,333
	Grup İçi	208,551	408	0,511		
	Toplam	210,299	411			
Eğitim Alınan Birim/Alan	Gruplar Arası	2,147	3	0,716	1,403	,241
	Grup İçi	208,151	408	0,510		
	Toplam	210,299	411			
Geldiği Ülke	Gruplar Arası	5,553	4	1,388	2,759	,028
	Grup İçi	204,746	407	0,503		
	Toplam	210,299	411			

KT (SS): Kareler toplamı (Sum of Squares)
sd (df): Serbestlik derecesi (Degrees of Freedom)
KO (MS): Kareler ortalaması (Mean Square)

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların yaş gruplarına göre “Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı” boyutunda anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0,05$). Post-hoc (Tukey HSD) analizleri, bu farklılığın 24–27 yaş grubunda yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Bu yaş grubundaki bireylerin, 18–20 yaş grubuna ($p = 0,030$) ve 21–23 yaş grubuna ($p = 0,016$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek ortalama puanlara sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin daha bilinçli ve nitelikli gıda tercihlerine yöneldiğini ve gıda tüketiminde sağlık, kalite, sürdürülebilirlik gibi faktörlere daha fazla önem verdikleri yorumunun yapılabilmesine olanak tanımaktadır. Bu sonucun olası nedenleri sonuç ve tartışma bölümünde ele alınmıştır.

Katılımcıların geldiği ülke değişkenine göre yapılan varyans analizi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Tukey testi sonuçları, Afrika kökenli katılımcıların, Türkiye Cumhuriyetlerinden gelen katılımcılara kıyasla bu boyutta anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir ($p = 0,068$). Bu durum, kökene dayalı kültürel beslenme alışkanlıklarının bireylerin bilinçli tüketim davranışlarına etkide bulunabileceğini göstermektedir. Analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda özellikle Afrika kökenli bireylerin gıda tercihlerinde sağlık ve bilinç düzeyi açısından daha dikkatli davrandığı ifade edilebilir. Bu bulgunun da olası nedenleri sonuç ve tartışma bölümünde ele alınmıştır.

Tablo 5. Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi Boyutuna Ait Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Demografik Değişken	Varyans Kaynağı	KT (SS)	sd (df)	KO (MS)	F	p
Yaş	Gruplar Arası	1,943	3	0,648	1,121	,340
	Grup İçi	235,776	408	0,578		
	Toplam	237,718	411			
Türkiye’de Yaşama Süresi	Gruplar Arası	5,199	3	1,733	3,041	,029
	Grup İçi	232,519	408	0,570		
	Toplam	237,718	411			
Eğitim Alınan Birim/Alan	Gruplar Arası	2,401	3	0,800	1,388	,246
	Grup İçi	235,317	408	0,577		
	Toplam	237,718	411			
Geldiği Ülke	Gruplar Arası	5,875	4	1,469	2,579	,037
	Grup İçi	231,843	407	0,570		

	Toplam	237,718	411
KT (SS): Kareler toplamı (Sum of Squares)			
sd (df): Serbestlik derecesi (Degrees of Freedom)			
KO (MS): Kareler ortalaması (Mean Square)			

Pratiklik ve kolay hazırlanabilirlik eğilimini yansıtan ikinci boyuta ilişkin varyans analizlerinde katılımcıların Türkiye’de yaşama süresi ve geldiği ülke değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Türkiye’de yaşama süresi değişkenine ilişkin yapılan Tukey testi, 2 yıldan fazla süredir Türkiye’de yaşayan bireylerin, 6 aydan az ($p = 0,030$) ve 1–2 yıl arasında kalan bireylere ($p = 0,034$) kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, Türkiye’de uzun süre kalan bireylerin zamanla pratiklik ve hız temelli beslenme anlayışından uzaklaştığı veya yerel mutfığa entegre olarak alışkanlıklarını değiştirdiği yorumunun yapılmasına olanak tanımaktadır. Bu bulgunun olası sebepleri sonuç ve tartışma bölümünde değerlendirilmiştir.

Katılımcıların geldiği ülke değişkenine ilişkin analizde de anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu değişkene ilişkin yapılan Tukey testi, Asya kökenli bireylerin Avrupa kökenli bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur ($p = 0,050$). Bu durum, Asya kültüründe hazır, pratik veya hızlı hazırlanabilen yemeklerin daha yaygın olmasından kaynaklanabilir. Avrupa kökenli katılımcıların daha düşük ortalamaya sahip olması ise bu grubun pratiklikten ziyade farklı değerleri (örneğin gastronomik deneyim, görsellik, kültürel bağ) önceliklendirdiği yorumunun yapılmasına olanak tanıyabilir. Bu bulgunun da olası sebepleri sonuç ve tartışma bölümünde değerlendirilmiştir.

Sonuç, Tartışma, Öneriler ve Değerlendirme

Bu araştırma, Türkiye’de öğrenim gören uluslararası öğrencilerin gıda ile ilişkili yaşam tarzlarını Food-Related Lifestyle (FRL) modeli kapsamında incelemiştir. Bulgular, öğrencilerin bireysel tüketim davranışlarının demografik değişkenlere göre farklılaştığını ve FRL modelinin kültürlerarası geçerliliğini desteklediğini ortaya koymuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçek iki boyutlu bir yapı sergilemiştir: “Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı” ile “Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi.” Ölçeğin güvenilirliği Cronbach’s Alpha değerleriyle doğrulanmıştır. Bilinçli tüketim, kalite duyarlılığı, doğal ürün tercihleri ve sosyal yemek alışkanlıklarının güçlü biçimde kümelenmesi, öğrencilerin estetik, kültürel ve sosyal yönelimlerle şekillenmiş bir yemek anlayışına sahip olduğunu göstermektedir (Warde, 2016; Brunsø, Grunert ve Bisp, 1993).

Katılımcıların “Bilinçli ve Nitelikli Gıda Yaşam Tarzı” boyutundaki yüksek puanları sağlık, doğallık ve kaliteye verilen önemi ortaya koymaktadır. “Lezzetli gıdalar aynı zamanda sağlıklı ve besleyicidir” ifadesine verilen yüksek yanıtlar, lezzet algısı ile sağlık bilinci arasındaki uyumu göstermektedir. Bu sonuç, genç bireylerde sağlık farkındalığının arttığını vurgulayan araştırmalarla örtüşmektedir (Steffi ve Josephine, 2013). Kişilik özellikleriyle beslenme eğilimlerini ilişkilendiren çalışmalar da sorumluluk ve açıklık gibi kişilik özelliklerine sahip bireylerin planlı ve sağlıklı beslenmeye yatkın olduğunu ortaya koymuştur (Başak, Barutçu ve Semiz, 2017).

“Pratiklik ve Kolay Hazırlama Eğilimi” boyutundaki düşük ortalamalar dikkat çekicidir. Mikrodalga kullanımı, dondurulmuş gıdalar ve hazır sosların düşük düzeyde tercih edilmesi, öğrencilerin geleneksel yemek alışkanlıklarına daha yakın olduklarını göstermektedir. Türkiye’de yaşama süresi arttıkça pratiklik puanlarının azalması bu yorumu desteklemektedir. Uzun süre Türkiye’de kalan öğrencilerin yerel mutfığa entegre oldukları ve hazır gıdalardan uzaklaştıkları görülmektedir. Yaman’ın (2007) küreselleşmenin hızlı tüketime yönelimi artırdığına dair bulguları dikkate alındığında, bu araştırma kültürel uyumun pratik çözümleri geri plana ittiğini ortaya koymaktadır.

Demirden’in (2023) araştırmasında da vurgulandığı üzere, küreselleşme, sosyal medya ve pandemi gibi faktörler yemek kültürünü dönüştürmüştür; geleneksel Türk mutfığı sağlık, ekonomi, zaman ve görsellik gibi kriterlerle yeniden şekillenmiştir. Bu bulgu, çalışmamızda ulaşılan, öğrencilerin yemek tercihlerinde sadece biyolojik değil kültürel ve sosyal yönelimlerin de belirleyici olduğuna dair sonuçları desteklemektedir.

Soydan'ın (2023) İstanbul örneği üzerinden gerçekleştirdiği nitel araştırmada da görüldüğü üzere, küreselleşme ve popüler kültür Türk yemek kültürünü dönüştürmekte, bireylerin yeme içme alışkanlıklarında değişime yol açmaktadır. Katılımcılar popüler kültürün etkilerini daha olumsuz, küreselleşmeyi ise görece olumlu değerlendirmiştir. Bu sonuç, uluslararası öğrencilerin de kendi yemek alışkanlıkları ile Türkiye'de karşılaştıkları kültürel etkileşimler arasında yaşadıkları dönüşümü destekler niteliktedir.

Demografik farklılıklar da önemli ipuçları vermektedir. Özellikle 24–27 yaş grubundaki öğrencilerin bilinçli tüketim eğilimlerinin yüksek olması, yaş ilerledikçe sağlık ve kaliteye verilen önemin arttığını göstermektedir. Bu sonuç, literatürdeki benzer bulgularla örtüşmektedir (Grunert, 2006; Koştumoğlu, 2022). Köken değişkeni açısından Afrika kökenli öğrencilerin daha bilinçli gıda yaşam tarzına yöneldiği, Asya kökenli öğrencilerin ise pratiklik boyutunda daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Asya kültürlerinde sokak yemekleri ve hızlı tüketim alışkanlıklarının yaygınlığı, Afrika mutfağında taze ürünler ve evde pişirme kültürünün baskınlığı bu farklılığı açıklayabilir (Choi, 2022; Sevinç, 2019). Cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmamış, erkek ve kadın öğrencilerin benzer tüketim davranışları sergilediği görülmüştür. Bu sonuç, günümüzde gıda tercihlerini şekillendiren etkenlerin cinsiyetten çok bireysel değerler ve kültürel etkileşimler olduğunu düşündürmektedir.

Araştırma, dijitalleşme ve sosyal medya etkisini de dolaylı biçimde ortaya koymaktadır. O'Neill'in (2017) çalışmasında vurgulandığı gibi gençler için yemek yalnızca lezzet veya sağlık değil, aynı zamanda estetik sunum ve sosyal medya paylaşımı yoluyla kimlik sunumunun bir aracıdır. Bu araştırmada doğrudan ölçülmemekle birlikte, yeni tarif deneme ve farklı ülke mutfaklarını keşfetme gibi eğilimler bu etkileşimin işaretlerini vermektedir.

Bu sonuçlar, öğrencilerin sağlık, doğallık ve kaliteyi öncelikli gördüğünü, pratik ürünlere mesafeli yaklaştığını göstermektedir. Yemek, biyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesinde kültürel kimlik ve aidiyetin göstergesi hâline gelmiştir. Uluslararası öğrenciler kendi mutfak kültürlerini korurken Türkiye'deki yemeklerle bağ kurmakta, bu da hibrit kimliklerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Halkbilimi açısından bu bulgular önemlidir; yemek üzerinden gerçekleşen kültürel aktarım süreçlerini görünür kılmaktadır.

Araştırma sonuçları, üniversitelerde yabancı öğrencilere yönelik yemek hizmetlerinde kültürel çeşitliliğin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Yemekhane menülerinde farklı mutfak kültürlerinden örnekler yer verilmesi, öğrencilerin aidiyet duygusunu artırabilir. Yerel yönetimler, uluslararası öğrencilerle yerel halkı bir araya getiren ortak sofralar ve kültürlerarası yemek etkinlikleri düzenleyerek sosyal uyumu güçlendirebilir. Gastronomi sektörü açısından bulgular, göçmen gençlerin yemek tercihlerini tanımaya dönük stratejiler geliştirilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Eğitim kurumları ise sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmeyi destekleyen programlar oluşturarak öğrencilerin farkındalığını artırabilir.

Almanya'daki çok kültürlü yemek günleri, Fransa'daki mahalle sofraları, Amerika'daki "international food fair" etkinlikleri ve İngiltere'deki "dünya mutfağı günleri" örnekleri, yemek kültürünün kültürel tanıtım ve karşılıklı anlayış için etkili bir araç olduğunu göstermektedir. Türkiye'de de benzer etkinliklerin düzenlenmesi, yabancı öğrencilerin kültürel uyumunu kolaylaştırabilir.

Yemek kültürü, halk bilimi araştırmalarında kimlik, aidiyet ve kültürel süreklilik bağlamında önemli bir inceleme alanıdır. Uluslararası öğrenciler kendi mutfak geleneklerini yaşatmaya çalışırken Türkiye'deki yemek kültüründen etkilenmekte, bu etkileşim sonucunda karşılıklı bir değişim ortaya çıkmaktadır. Öğrenciler, yerel mutfağı deneyimledikçe aidiyet duygusu güçlenmekte; öte yandan kendi yemeklerini tanıtarak ev sahibi topluma kültürel çeşitlilik sunmaktadır. Bu durum, yemek aracılığıyla kültürlerarası etkileşimin halk bilimi açısından gözlemlenebilir ve belgelenebilir bir süreç olduğunu göstermektedir.

Kültürel aidiyetin desteklenmesi için üniversitelerde farklı ülkelerin mutfaklarının tanıtıldığı etkinlikler düzenlenebilir. Yemekhane menülerine dönemsel olarak öğrencilerin ülkelerinden yemeklerin eklenmesi, kimliklerini ifade etmelerine katkı sağlayacaktır. Üniversite oryantasyon programlarına kültürel yemek etkinlikleri eklenmesi, öğrencilerin uyum sürecini kolaylaştırabilir. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın gençlik merkezlerinde ya da dil eğitim merkezlerinde çok kültürlü yemek günleri organize edilmesi, öğrencilerin hem kendi kültürlerini paylaşmalarına hem de ev sahibi toplumu tanımalarına imkân sunacaktır. Halk bilimi

açısından bu tür uygulamalar, yemek kültürünün değişim ve süreklilik boyutlarını görünür kılarak uluslararası öğrencilerin kültürel uyumunu destekleyecektir.

Bu çalışma, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Dil Eğitim Merkezi'nde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır. Örneklem yalnızca bir kurumla sınırlı kaldığı için bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış olması, sonuçların farklı üniversitelerde doğrulanması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Veriler anket yoluyla toplanmış, nitel veri kaynakları (görüşme, odak grup) kullanılmamıştır. Araştırmanın zaman aralığı 2024 yılının Şubat–Haziran aylarıyla sınırlıdır; bu durum mevsimsel gıda tercihlerini dikkate almamaktadır. Gelecek araştırmalar, farklı bölgelerde ve çeşitli yöntemlerle daha kapsamlı örneklemeler üzerinden yürütülmelidir.

Sonuç olarak bu çalışma, FRL modelinin yalnızca Batı toplumlarında değil, göçmen, genç ve çok kültürlü bireyler bağlamında da geçerli olduğunu göstermiştir. Bulgular, akademik literatüre katkı sunmanın yanı sıra uygulamaya yönelik öneriler geliştirmektedir. Eğitim politikaları, kamu sağlığı stratejileri, gastronomi sektörü ve halk bilimi çalışmaları açısından yol gösterici niteliktedir. Gelecek araştırmalarda FRL modelinin dijitalleşme, sosyal medya, bireysel psikoloji ve kültürel etkileşim gibi değişkenlerle birlikte ele alınması önerilmektedir.

Kaynakça

- Aras, H. K. (2023). Üniversite öğrencilerinde beslenme tercihleri ve pratik çözümlerin öncelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 14(1), 39–45.
- Arslan Özkan, A. (2023). Gastronomi ve turist rehberliği. In A. A. Kuloğlu ve S. B. Mertol (Eds.), *Gastronomi ve turist rehberliği* (ss. 137–151). Özgür Yayınları.
- Başak, B., Barutçu, M. T., ve Semiz, B. B. (2017). Tüketicilerin kişilik özelliklerine göre gıda temelli yaşam tarzı profillerinin belirlenmesi. *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 52–63.
- Brunsø, K., Grunert, K. G., and Bisp, S. (1993). Exploring food-related lifestyle: Development of a cross-culturally valid instrument. *Aarhus School of Business, MAPP Working Paper*.
- Choi, J. (2022). A pilot study on RTE food purchasing and food-related behaviors of college students in an urbanized area. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3322. doi:10.3390/ijerph19063322
- Demirden, N. (2023). Küresel çağda Türk mutfak kültürünün yeri ve önemi. *Jass Studies – The Journal of Academic Social Science Studies*, 16(94), 127–136.
- Grunert, K. G. (2006). How changes in consumer behaviour and retailing affect competence requirements for food producers and processors. *Economía Agraria y Recursos Naturales*, 6(11), 3–22.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., and Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Harlow: Pearson Education Limited.
- Hoş, K., ve Çiftçi, E. Z. (2022). Tüketicilerin yaşam tarzı ve gıda neofobi eğilimi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 139–162. <https://www.tutad.org/index.php/tutad/article/view/582>
- Koçak Bilgin, Y., ve Tekeli, H. N. (2022). Covid-19'un yiyecek-içecek işletmelerine olan etkisi: İstanbul örneği. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 23(COVID-19 Özel Sayısı), 281–301.
- Koştumoğlu, B. (2022). *Tüketicilerin demografik özellikleri ile ev dışında yiyecek tüketimleri arasındaki ilişki: İzmir örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Küçükcankurtaran, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ile fiziksel aktivitenin ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 52(1), 12–25.
- Marketing Türkiye. (2017). *Fast food araştırması: Türk halkının hızlı yemek tercihleri*. Erişim tarihi: 28 Ağustos 2025, <https://www.marketingturkiye.com.tr>
- Naik, P. R., Pandey, R., and Ramesh, K. (2024). Patterns and reasons for junk food consumption among college students. *Annals of Rural Medicine & Health*.

https://journals.lww.com/armh/fulltext/2024/12010/patterns_and_reasons_for_junk_food_consumption.17.aspx erişim tarihi: 28 Ağustos 2025

- O'Neill, R. (2017, June). "Get the glow": Female entrepreneurship and digital food cultures. *British Sociological Association (BSA) Food & Society Conference 2017*. University of Westminster, London. University of Westminster, London'da sunulmuş bildiri
- Öztürk, G., ve Koç, F. (2023). Gastromilliyetçilik üzerine kavramsal bir değerlendirme. In *Küreselleşen dünyada sosyal bilimler* (ss. 115–130). Duvar Yayınları.
- Schlosser, E. (2004). *Fast food nation: The dark side of the all-American meal*. New York, NY: Harper Perennial.
- Scholderer, J., and Grunert, K. G. (2005). Consumers, attitudes, and food consumption. In S. R. Jaeger and H. MacFie (Eds.), *Consumer-driven innovation in food and personal care products* (pp. 254–280). Woodhead Publishing, New York, NY: Harper Perennial.
- Sevinç, B. (2019). Yaşam tarzı, kuşaklararası gıda tüketim kalıpları farklılaşması ve gastromilliyetçilik: Trabzon örneği. *Journal of International Social Research*, 12(62), 1099–1106. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/780018>
- Soydan, B. (2023). *Türk yemek kültüründe meydana gelen değişimler üzerine sosyolojik bir araştırma (İstanbul örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, S., ve Erdem, E. (2021). Yabancı öğrencilerin Türkiye'deki yemek hizmetleriyle ilgili memnuniyet düzeylerinin değerlendirilmesi. *Turizm ve Yerel Kalkınma Dergisi*, 5(1), 22–39
- Warde, A. (2016). *The practice of eating*. Cambridge: Polity Press.
- Yaman, H. B. (2007). *Tüketicilerin hazır yemek tüketim alışkanlıklarında küreselleşmenin etkileri ve konuya ilişkin bir uygulama* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, E. (2022). Hızlı dünyanın yavaşları: Sakin şehir, yavaş yemek hareketleri ve somut olmayan kültürel mirasla ilişkileri. *Millî Folklor*, 34(136), 7–26. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/millifolklor/issue/70162/1076207> 28 Ağustos 2025.