

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ORGANİK GIDA TÜKETİM DAVRANIŞLARININ ORTOREKSİYA
NERVOZA EĞİLİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

HAZIRLAYAN

NİLÜFER TOKGÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA – 2021

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ORGANİK GIDA TÜKETİM DAVRANIŞLARININ ORTOREKSİYA
NERVOZA EĞİLİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

HAZIRLAYAN
NİLÜFER TOKGÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞRETİM ÜYESİ ERKAN YILDIZ

ANKARA – 2021

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 30/06/2021

Öğrencinin Adı, Soyadı: Nilüfer TOKGÖZ

Öğrencinin Numarası: 21820319

Anabilim Dalı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Programı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğretim Üyesi Erkan YILDIZ

Tez Başlığı: Organik Gıda Tüketim Davranışlarının Ortoreksiya Nervoza Eğilimi Üzerindeki Etkileri

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 70 sayfalık kısmına ilişkin, 30/06/2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %16'dür. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih: 30/06/2021

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Dr. Öğretim Üyesi Erkan YILDIZ

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın yürütölmesi ve planlanmasında sabırla bana yol gösteren, bilgisi ile beni aydınlatan ve tecrübelerini esirgemeyen sevgili tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Erkan Yıldız'a ve diğer tüm bölüm hocalarıma,

Bu süreçte her daim yanımda olan ve bana gösterdiği sonsuz anlayışı için sevgili eşim Mustafa Tokgöz'e, her zaman destekçim olan kıymetli arkadaşım Güner Kuseyri'ye ve eğitim-öğrenim hayatım boyunca desteğini benden esirgemeyen ve bugünlere gelmemi sağlayan canım aileme,

Teşekkür ederim...

ÖZET

Tokgöz, N. Organik Gıda Tüketim Davranışlarının Ortoreksiya Nervozaya Eğilimi Üzerindeki Etkileri. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2021.

Tüketiciler; ürünleri, hizmetleri, fikirleri ve uygulamaları satın alırken, sahip oldukları psikolojik, sosyal ve fiziksel eylemlerine göre hareket ederek satın alma davranışında bulunurlar. Organik gıda, sağlıklı kabul edilen, "doğal", "yerel", "taze" ve "saf" olarak tanımlanan gıdadır. Ortoreksiya nervozaya biyolojik yönden saf ve sağlıklı gıdaların tüketilmesi ile ilgili patolojik bir saplantı olarak açıklanmaktadır. Sağlıklı hali korumak ve geliştirmek çabası ile doğru beslenme ile ilgili duyulan endişe durumunun normale göre daha fazla görüldüğü bir durumdur.

Bu çalışma, organik gıda tüketim davranışlarının ortoreksiya nervozaya eğilimi üzerindeki etkileri araştırmak amacı ile Aralık 2020 – Ocak 2021 tarihleri arasında yürütülmüştür. En az bir kere organik gıda satın almış 502 kişiden anketle veri toplanarak yapılmıştır. Organik gıda tüketim davranışları; normlar, öz kimlik, sağlık bilinci, organik gıda tüketmenin faydaları, olumlu ahlaksal yaklaşım ve bilgi arama boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyutların ayrı ayrı olarak ortoreksiya nervozaya eğiliminin boyutları olan sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler, gıda seçimi ile yeme tutumu ve davranışları, gıda seçimi değeri üzerindeki etkileri test edilmiştir. Organik gıda tüketim davranışlarını ölçmek için “Organik Gıda Tüketim Ölçeği (OFC)” kullanılmıştır. Sağlıklı beslenme takıntısını ölçmek için “Ortoreksiya Nervozaya Eğilimi (ORTO-15)” ölçeği kullanılmıştır. Model testi kısmi en küçük kareler (PLS-SEM) yönetimiyle yapılmıştır. Hipotez testler için SmartPLS 3.3.3 programı kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre sağlıklı beslenme takıntısının sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutu üzerinde organik gıda tüketim davranışlarının; sağlık bilinci, öz kimlik, organik gıda tüketmenin faydaları ve olumlu ahlaksal yaklaşım boyutlarının ters yönlü etkileri olduğu tespit edilmiştir. Gıda seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutu üzerinde sağlık bilinci ve bilgi arama; gıda seçimi değeri boyutu üzerinde de öz kimlik ve organik gıda tüketmenin faydaları boyutlarının ters yönlü etkileri olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Organik gıda tüketim davranışları, ortoreksiya nervozaya, yapısal eşitlik modellemesi

ABSTRACT

Tokgöz, N.Effects of Organic Food Consumption Behaviors on Orthorexia Nervosa Tendency. Başkent University Social Sciences Institute, Gastronomy and Culinary Arts Master's Thesis, Ankara, 2021.

Consumers; When purchasing products, services, ideas and applications, they act according to their psychological, social and physical actions. Organic food is food that is considered healthy, defined as “natural”, “local”, “fresh” and “pure”. Orthorexia nervosa is explained as a pathological obsession with consuming biologically pure and healthy foods. It is a situation where the anxiety about proper nutrition with the effort to maintain and improve the healthy state is seen more than normal.

This study was conducted between December 2020 - January 2021 to investigate the effects of organic food consumption behaviors on orthorexia nervosa tendency. It was conducted using a questionnaire method with 502 people who bought organic food at least once. Organic food consumption behaviors; It consists of norms, self-identity, health consciousness, benefits of consuming organic food, positive moral attitudes and information seeking dimensions. The effects of these dimensions on concerns about healthy eating, food choice and eating attitudes and behaviors and the value of food choice, which are dimensions of orthorexia neurosis tendency were tested separately. "Organic Food Consumption Scale (OFC)" was used to measure organic food consumption behavior. "Orthorexia Nervosa Tendency (ORTO-15)" scale was used to measure healthy eating obsession. Model testing was done with partial least squares (PLS-SEM) management. SmartPLS 3.3.3 program was used for hypothesis tests.

According to the results of the research, organic food consumption behaviors on the dimension of the concerns about healthy eating obsession; it has been determined that health awareness, self-identity, benefits of consuming organic food and positive moral approach dimensions have negative effects. It has been observed that the dimensions of health awareness and information seeking have adverse effects on the dimensions of food selection and eating attitudes and behaviors. On the other hand, it has been observed that self-identity and benefits of consuming organic food have opposite effects on the nutritional selection value dimension.

Keywords: Organic food consumption behavior, orthorexia nervosa, structural equation modeling

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	viii
1. GİRİŞ	1
2. ORGANİK GIDA TÜKETİM DAVRANIŞLARI	3
2.1. Organik Tarım Kavramı ve Organik Tarımın Gelişimi	3
2.2. Dünya’da ve Türkiye’de Organik Tarım	5
2.2.1. Dünya’da organik tarım.....	5
2.2.2. Türkiye’de organik tarım.....	6
2.3. Organik Tarımda Sertifikalandırma.....	7
2.4. Organik Tarımın Faydaları ve Avantajları.....	8
2.5. Organik Gıda Kavramı ve Organik Gıdaların Değerlendirilmesi.....	9
2.6. Organik Gıdaların İçerikleri.....	10
2.7. Organik Gıda Tüketicilerinin Özellikleri.....	13
2.8. Organik Gıda Tüketimi Davranışları	15
2.8.1. Normlar.....	16
2.8.2. Sağlık bilinci.....	16
2.8.3. Öz kimlik	18
2.8.4. Organik gıda tüketmenin faydaları	18
2.8.5. Olumlu ahlaksal yaklaşım	19
2.8.6. Bilgi arama	19
3. ORTOREKSİYA NERVOZA	21
3.1. Ortoreksiya Nervoz Nedir?	21
3.2. Ortoreksiya Nervozanın Tanımı ve Etiyolojisi.....	23

3.3.	Ortoreksiya Nervoza Tanı Ölçütleri.....	26
3.4.	Ortoresiya Nervoza Tedavisi	28
4.	ORGANİK GIDA TÜKETİM DAVRANIŞLARININ ORTOREKSİYA NERVOZA EĞİLİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ.....	30
4.1.	Araştırmanın Konusu ve Amacı	30
4.2.	Araştırmanın Önemi	30
4.3.	Araştırmanın Sınırlılıkları.....	32
4.4.	Araştırmanın Metodolojisi.....	32
4.4.1.	Araştırmanın modeli.....	32
4.4.2.	Araştırmanın hipotezleri.....	32
4.4.3.	Araştırmanın değişkenleri	34
4.4.3.1.	Organik gıda tüketim davranışları ölçeği.....	34
4.4.3.2.	Sağlıklı beslenme takıntısı ölçeği.....	35
4.4.4.	Örnekleme süreci.....	36
4.4.5.	Veri toplama yöntemi	36
4.5.	Araştırmanın Bulguları	37
4.5.1.	Katılımcıların demografik özellikleri.....	37
4.5.2.	Ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik analizleri	38
4.5.3.	Tanımlayıcı istatistikler	41
4.5.4.	Yapısal eşitlik modelinin test edilmesi ve bulgular.....	45
5.	SONUÇ ve ÖNERİLER.....	50
	KAYNAKLAR.....	56
	EKLER	

EK 1: Etik Kurul Onayı

EK 2: Anket Formu

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.1 Organik Gıda Tüketim Davranışları Boyutlarını Ölçmede Kullanılan İfadeler ve Kodlar	34
Tablo 4.2 Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeğini Ölçmede Kullanılan İfadeler ve Kodlar ..	35
Tablo 4.3 Ortoreksiya Nervoza Testi Yanıt Puanlaması	36
Tablo 4.4 Katılımcıların Demografik Özellikleri	37
Tablo 4.5 Geçerlilik ve Güvenirlik Sonuçları	39
Tablo 4.6 Ayrışma Geçerliği Sonuçları	41
Tablo 4.7 Normlar Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları	41
Tablo 4.8 Sağlık Bilinci Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları	42
Tablo 4.9 Öz Kimlik Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları	42
Tablo 4.10 Organik Gıda Tüketiminin Faydaları Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları	42
Tablo 4.11 Olumlu Ahlaksal Yaklaşım Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları	43
Tablo 4.12 Bilgi Arama Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları	43
Tablo 4.13 Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları	44
Tablo 4.14 Besin Seçimi ile Yeme Tutumu ve Davranışları Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları	44
Tablo 4.15 Besin Seçimi Değeri Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları	44
Tablo 4.16 Araştırma Modeli Katsayıları	46
Tablo 4.17 Yol Testi Katsayıları	47
Tablo 4.18 Araştırma Modeline Ait Hipotez Sonuçları	48

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 2.1 Türkiye'nin Ulusal Organik Logo Örnekleri.....	8
Şekil 2.2 Organik ve Organik Olmayan Gıdanın Bağırsak Mikrobiyotası Üzerinde Sağlıklı Yaşam ve Hastalıklara Yakalanma Durumunu Etkileyen Mekanizma	12
Şekil 2.3 Tüketici Analizinin Üç Unsuru	14
Şekil 3. 1 Ortoreksiya, anoreksiya ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi yeme bozuklukları davranışlarının arasındaki ilişki.....	26
Şekil 4. 1 Araştırmanın Modeli	32
Şekil 4. 2 Yapısal Eşitlik Modeli.....	455

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
AVE	Average Variance Extracted (Açıklanan Ortalama Varyans)
CR	Composite Reliability (Birleşik Güvenirlik)
DSM-V	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
FAO	Food and Agriculture Organization (Gıda ve Tarım Örgütü)
GDO	Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar
OFC	Organic Food Consumption Scale (Organik Gıda Tüketim Ölçeği)
ON	Ortoreksiya Nervoza (Sağlıklı Beslenme Takıntısı)
PLS-SEM	Partial least squares path analysis (Kısmi en küçük kareler yol analizi)
VIF	Variance Inflation Factor (Varyans Büyütme Faktörü)

1. GİRİŞ

Çevre, sağlık, gıda gibi konular üzerine bilgi sahibi olan insanların organik gıda satın alımı konusunda daha yatkın oldukları anlaşılmaktadır. Özellikle günümüz çağında sıkça karşılaştığımız zararlı yapay besinlerin satışından dolayı insanların sağlıklı beslenmeye yöneldikleri görülmektedir. Avrupa'da 85.348 kişiyi temsil eden sistematik bir derlemenin sonuçlarına göre, gıda ürünleri ve gıda teknolojilerinin tercihinde "doğallık" ön plana çıkmaktadır. Doğal beslenmeye özen gösteren kişiler, gıdanın organik mi yerel mi olduğunu, içerik bilgisi ve üretim yöntemi gibi tedarik sürecinin özelliklerini sorgulamaktadır (Roman, Sánchez-Siles ve Siegrist, 2017). Sanayileşmenin aksine yerel kültüre olan merak, köy yaşamı, çevre, doğa gibi konuların insanların ilgisini çektiği bir dönemde sosyal medya, radyo ve televizyonda yapılan reklamlarda doğal üretim, doğal yaşam gibi konuların işlendiği görülmektedir. Bunların ışığında tüketicilerin organik gıda tüketimine ilgisinin arttığı izlenmektedir.

Bulduğumuz yüzyılda sağlıklı beslenme bilinci öncelikli hale gelmiştir. Hareketsiz yaşam tarzı ile artan obezite, diyabet, kardiyovasküler rahatsızlıklar, kanser vb. hastalıkların görülme sıklığının artması; tüketilen yiyeceklerin kalitesi konusunda seçici olmayı gerektirmektedir. Ancak gıdanın kalitesi ve türü ile ilgili seçici olmakla, formda kalmak için diyet yapmak arasında ince bir çizgi vardır. Kişilerin gıda tercihlerindeki aykırı davranışları saplantı haline gelerek psikolojik yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (Chaki ve Pal, 2013).

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de organik gıda tüketicilerinin bilinç düzeyini, bilgi düzeyini ve bu ürünlerin tüketimini etkileyen faktörler arasında sağlıklı beslenme takıntısına olan eğilimi belirlemektir. Bu çalışma kişilerin organik gıda tüketimi tercihlerinde sağlıklı beslenmeye yaklaşımlarını, yeme davranışlarının doğal ürün tüketimini nasıl etkilediğini ve patolojik bir saplantı olan ortoreksiya nervoza (ON) eğilimli kişiler ile bağlantısı olup olmadığını görmeyi hedeflemiştir.

Özellikle kadınlarda yeme davranış modelleri hem kendi sağlıkları hem de çocuklarının uzun vadeli sağlığı için önemlidir. Beslenme tarzının iyileştirilmesi öncelikle yiyecek seçimlerinden geçmektedir. Bu seçimdeki en önemli faktörlerden birisi ise lezzete aldanılmaması gerektiğidir. Tabi sağlıklı beslenme düşünülünce akla lezzetsiz yiyecekler de gelmemelidir, insanlarda oluşan bu ön yargı bilinçlendirilerek kırılmalıdır. Gıda

tercihlerinde, sağlıklı yiyecekleri karşılama güçlüğü, çevresel faktörler gibi birçok çeşitli etkenler vardır. Sonuç olarak bu çalışmada organik gıda tüketim davranışlarının, patolojik bir saplantı kabul edilen ortoreksiya nervoza eğilimi arasındaki ilişki incelenecektir.

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, organik gıdalar anlatılarak tüketim davranışlarının boyutları incelenmiştir. İkinci bölümde, bir yeme bozukluğu davranışı olan ortoreksiya nervoza incelenmiştir. nc bölümde ise, organik gıda tüketim davranışlarının ortoreksiya nervoza eğilimi üzerindeki etkileri başlığı altında anket verileri analiz edilerek sonuçlandırılmıştır.

2. ORGANİK GIDA TÜKETİM DAVRANIŞLARI

Bu bölümde; organik tarım kavramı ve organik tarımın gelişimi, Dünya’da ve Türkiye’de organik tarım, organik tarımda sertifikalandırma, organik tarımın faydaları ve avantajları, organik gıda kavramı ve organik gıdaların değerlendirilmesi, organik gıdaların besin içerikleri ve insan sağlığı üzerine etkileri, organik gıda tüketicilerinin özellikleri ve organik gıda tüketimi davranışları başlıkları altında bilgiler sunulmuştur.

2.1. Organik Tarım Kavramı ve Organik Tarımın Gelişimi

Organik tarım ve üretim sistemi, sanayileşmiş tarıma alternatif olarak 1970’li yıllarda ortaya çıkmıştır. Organik tarım, doğal ve çevre dostu teknikler kullanan, üretim sırasında kimyasal ve sentetik kullanımları ortadan kaldıran bir tarım arayışı olarak tanımlanmaktadır (Hamzaoğlu, 2018). Gıda ve Tarım Örgütü (FAO=Food and Agriculture Organization) tanımına göre ise; dışarıdan eklenen tarımsal girdilere dayalı bir üretimin yapılmasından ziyade bir ekosistem yönetimi olarak açıklanmaktadır (FAO, 2018).

Organik tarımın; endüstriyel tarım uygulamalarının olumsuz etkilerine sahip olmayan bir alan oluşturup organik ürünler sağlayarak tüketicilerin sağlığını korumak gibi birçok avantajı olmasına rağmen endüstriyel tarıma yönelim artarak devam etmiştir. Bunun sebebi, daha fazla gıda üretimini zorunlu kılan, dünyanın belirli bölgelerinde yaşanan kıtlıklar ile birlikte insan nüfusunun artmasına bağlanmaktadır. Nüfusun artışıyla beraber tüketimin artmasına bağlı olarak gıda üretimine ihtiyaç artmıştır ancak üretimdeki bu artış bilinen organik yöntemlerin dışında kalarak endüstriyel tarımın ivme kazanmasına neden olmuştur. Organik tarım arka planda kalmış ve tüketicilerin talebi ürün bolluğu ve düşük fiyatı gibi nedenlerle artmıştır. Nüfusun artması, oluşan ekonomik krizler ve kıtlıklar sonucunda tüketici daha düşük fiyatlı besinlere yönelmiştir. Bu durum tarım üreticilerinin organik gıda üretiminden uzaklaşmasına sebep olmuştur (Argyropoulos, Tsiafouli, Sgardelis ve Pantis, 2013; Paul ve Rana, 2017;).

Organik tarım birçok ülkede giderek yaygınlaşmakta ve organik ürün tüketimi Amerika Birleşik Devletleri (ABD), Avrupa Birliği ülkeleri, Kanada ve Japonya gibi gelişmiş ülkelerde büyük önem kazanmaktadır. Gelişmiş ülkelerde iç pazar talebinin

artması ve gelişmekte olan ülkeler için ihracat potansiyeli organik tarımsal üretimi canlandırmıştır (Sayın, Brumfield, Mencet ve Özkan, 2005).

Organik tarım, biyolojik çeşitlilik, toprağın biyolojik aktivitesi dâhil olmak üzere tarımsal ekosistem sağlığını teşvik eden ve geliştiren bütüncül bir yönetim sistemidir. Sürdürülebilir tarım, biyolojik çeşitlilik, arazi kalitesi, hayvanların fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı hayat sürmelerini sağlayan hayvan refahı ile ilgili kaynakların çevre dostu ürünler kullanımı da dâhil olmak üzere aynı yöntemler kullanıldığı için organik tarımı içeren geniş bir terminolojidir. Hem sürdürülebilir hem de organik tarım benzer ilkelere sahiptir. Organik tarım, sürdürülebilir tarım uygulamalarında en çok bilinen ve uygulanan yöntemdir (FAO, 2018).

Nüfusun artmasıyla beraber gıdalara olan ilgi de artış göstermiştir. Artışa bağlı ihtiyacı karşılayabilmek için tarım ürünlerinin üretiminde pestisitler, büyüme hormonları, yapay gübreler, katkı maddeleri gibi kimyasalların kullanımı da artış göstermiştir. Nüfusun artmasıyla üretici firma sayısı da artış göstermiştir ve bunu takiben rekabet ortamı da oluşmuştur. Bu rekabete öncelikli olarak ürün fiyatı girse de kalite her zaman insanların sağlık açısından bilgi sahibi olmak istediği bir konudur. Piyasada artan rekabetten dolayı insanlara daha fazla açıklama yaparak ürünler satılmaya başlanmıştır. Bunların ışığında eğitim hayatında, belgesellerde, televizyon programlarında insanlar bilgilendirilmektedir (Sirat, 2016). İnsanların kendi gelecek nesillerine daha sağlıklı bir doğa bırakmak için çevreye ve doğaya olan saygılarının artmasıyla daha dikkatli hareket ettikleri ve bu konuda daha da bilinçlendiklerini görülmektedir. Çevre ve doğaya olan ilgi, hayvan hakları da tüketiciler tarafından dikkate alınmaya başlanmıştır. Tüketiciler sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirilmeye çalışılmış ve bunun sonucunda "organik" terimi gün geçtikte daha fazla anlam ve önem kazanmaya başlamıştır (Özgen ve Yeşiloğlu, 2015). Organik gıdaya olan talep arttıkça üreticilerin de çoğalmasıyla birlikte organik gıda pazarında rekabet başlamıştır. Bu rekabetler firmaların daha fazla reklam ve tanıtım yapmasına yol açmıştır. Bunun sonucunda da tüketiciler gün geçtikçe daha da bilinçli hale gelme eğilimine girmiştir.

2.2. Dünya’da ve Türkiye’de Organik Tarım

2.2.1. Dünya’da organik tarım

Organik tarım, ilk defa Avrupa ile ABD’nde yapılmış daha sonra diğer ülkelerde de yapılmaya başlanmıştır (Demiryürek, 2011). Günümüzde dünyada 120’ye yakın ülke organik tarım yapmaktadır. ABD, Avrupa, Japonya, Kanada ve Avustralya gibi ülke/bölgeler yerli tüketicilerden gelen talep nedeniyle üretimlerini artırırken, gelişmekte olan ülkelerde organik tarım ihracata bağlı olarak artış göstermektedir. Gelişmekte olan ülkeler geniş organik ürün yelpazesi sağlamaktadır (Mutlu, 2007). Tüketicinin farkındalığı, sağlığı ve çevreye duyarlı eylemleri, gelişmiş ülkelerde pazar talebine neden olan bazı önemli noktalardandır. Ayrıca organik gıdalara olan talebin artması üzerine organik tarım ile uğraşan çiftçilerde de artış olmuştur (Demiryürek, 2011).

Organik gıda pazarındaki büyüme arttıkça tedarikçilerin de daha kurumsal hale geldiği görülmektedir. Son zamanlarda birçok süpermarketin organik ürünler için ayrı bölümler oluşturduğu görülmektedir (Serra, 2019). Türkiye’de 1990-2010 yılları arasında organik gıda üretimi önem kazanmış ve üretimi artmıştır. Amerika’dan gelen talebin de Türkiye’de organik gıda üretiminin artmasına etkisi bulunmaktadır. Organik gıda, organik tarım ile üretim yapmak isteyen ülkeler yüksek oranda geleneksel ürünlerinden üretim yapmak eğilimindedirler. Örnek verilecek olursa; Hindistan’da çay, Danimarka’da süt ve süt ürünleri, Arjantin’de et ve et mamulleri, Orta Amerika ve Afrika ülkelerinde muz, Tunus’ta hurma ve zeytinyağı, Türkiye’de ise kuru meyveler organik üretime başlanılan ilk gıdalardır (İnci, Karakaya ve Şengül, 2017).

İlk defa organik tarım üretimi 1910 senesinde Avrupa’da gerçekleşse de, denetimli tarım faaliyetlerine Rudolf Stainer’in yürüttüğü çalışmalar sayesinde ilerlemiştir. FAO, ülkelerin birleşerek çalışmalar yapmasıyla Amerika’da kurulmuştur. Bununla birlikte FAO, organik gıda üretimi faaliyetlerinin ülkeler arası bilgi akışını sağlayarak, organik tarımın daha fazla ilerlemesini sağlamaktadır. Uluslararası Organik Tarım Hareketleri Federasyonu (IFOAM, “International Federation of Organic Agriculture Movements”), 1972 senesinde kurulmuştur. Bu federasyon organik tarım tüketimi ve üretiminin dünya çapında düzenlenmesi amacıyla faaliyet göstermektedir (Bayram, 2019).

2.2.2. Türkiye’de organik tarım

Türkiye’de organik tarım, 1980’li yılların ortalarında özellikle Avrupa ülkelerinden gelen dış talepte başlamıştır. Ege bölgesi, 30 üretim noktası ve 8 belgelendirme kuruluşu ile organik sektörün kalbi haline gelmiştir. Ege Bölgesi’ndeki Afyon ve Muğla; Akdeniz Bölgesi’nden Antalya, Isparta ve Mersin; Karadeniz Bölgesi’nden Ordu ve Trabzon ve Doğu Anadolu’dan da özellikle Malatya, organik tarım sektörünün gelişmesinde rol oynayan önemli şehirlerdendir. Ürün çeşidi olarak kurutulmuş meyveler ve kuruyemişlerin yoğunlukla üretildiği organik gıda pazarında 20.yüzyılın sonuna doğru 200’den fazla ürün çeşidine ulaşılmıştır (Mutlu, 2007).

2013 verilerine göre Türkiye’de 460 bin hektar organik alan ve 60 binden fazla üretici vardır. Doğal alan ürünleri de eklendiğinde organik tarımsal üretim miktarı 1,6 milyon tonun üzerindedir. Bu sonuçlara bakıldığında ise son on yılda %23 artış olduğu görülmektedir (Demirtas, Parlakay ve Tapki, 2015).

Türkiye’de organik gıda üretimi ve halkın organik ürünlere olan talebi, diğer gelişmekte olan ve gelişmiş ülkelere benzer bir oranda artış göstermektedir. Bu durumun sonucunda artan sağlık kaygıları, tüketicilerin yüksek gelirli olması nedeniyle organik gıda tüketiminin artışı öngörülebilir olmaktadır (Demirtas vd., 2015). Türkiye’de organik gıda talebi, perakende satışların artmasıyla benzer bir büyüme paterni izlemiştir. Türkiye, kuru üzüm, kayısı ve fındık gibi kuru meyvelerin ihracatında lider konuma gelmiştir (Hamzaoğlu, 2018). Ülkemizde ilk kez Ege Bölgesi’nde kuru üzüm ve kuru incir organik olarak yetiştirilmiştir (Serra, 2019). Türkiye’de organik gıda olarak üretilip ihracatı yapılan ürünlerin ilk sıralarında; yoğurt, sebzelerden domates, kuru baklagillerden nohut, fındık, ceviz, üzüm ve kayısı gelmektedir. Ülkemiz tarafından Almanya ve Amerika en fazla ihracat yapılan ülkeler arasındadır (Böcükçü, 2016). 1999 yılı resmi verilerine göre en çok üretimi olan ürünler aşağıdaki gibidir (Kenanoğlu ve Karahan, 2002);

- Kuru ve kuru meyve grubunda bulunanlar: Armut, elma, kayısı, incir, kuru üzüm,
- Taze meyve grubunda bulunanlar: Çilek, erik, şeftali, ayva,
- Sebze grubu içerisinde bulunanlar: Fasulye, biber, soğan, nane,
- Tarla bitkileri grubunda bulunanlar: Pamuk, buğday, mercimek,
- Şifalı bitkiler grubunda bulunanlar: Kekik, adaçayı, defne ve kimyondur.

- Ayrıca diğer ürünler grubu altında değerlendirilen zeytinyağı ve bal da önemli miktarda üretilmektedir.

Organik ürün ihracatındaki büyümeye rağmen, Türkiye de organik ürün tüketimi hala yüksek oranlara sahip değildir. Daha fazla tüketicinin organik gıdaların varlığından haberdar olmasıyla birlikte, ürünlere olan talep artmakta ve bu durumda bazı süpermarketlerin organik olarak üretilen yiyecekleri satışlarına dâhil etmeye başlamasına sebep olmaktadır (Akgüngör, Miran ve Abay, 2010). Organik ürünler özellikle büyükşehir merkezlerinin süpermarketlerinde ve organik ürün pazarlarında ve bazı yerel üreticilerde pazarlanmaktadır (Demirtas vd., 2015).

Türkiye’de organik tarıma olan ilginin artmasına bağlı olarak ürün çeşitleri ve üreticilerin sayısında artma eğilimi gözlemlenmektedir. Sağlıklı beslenme bilincinin artmasıyla birlikte organik gıdaların tüketimi de artmıştır. Bu duruma bağlı olarak da organik tarımda ülkemizde artış gözlemlenmektedir (Böcükçü, 2016).

2.3. Organik Tarımda Sertifikalandırma

Organik üretim; tüm arazinin yetkili kuruluşlar tarafından analiz edildiği, Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar (GDO) veya suni gübre içeren hiçbir maddenin girmesine izin verilmemesi ile başlar. Düzenli olarak toprağın yıllık denetimleri ve analizleri yapılır. Dağıtım kısmı ise çiftçi pazarının tüketicilerin üreticiyle buluğuğu doğrudan bir kanalın örneğidir (Schmid ve Sinabell, 2007).

Türkiye’de organik tarım ilk olarak ürün ihracatı ile başlamıştır. Bu nedenle 1994 yılına kadar ithalatçı ülkelere göre sertifikasyon yapılmıştır. Türkiye, 1995 yılında mal ihraç edebilmek için Avrupa organik ürünler yönetmeliğine uygunluk belgesini yayınlamıştır. (Kenanoğlu ve Karahan, 2002). 1991’de organik gıda ihracatı yapılan ülkelere kendi mevzuatlarının olması zorunlu hale getirilmiş ve Avrupa Birliği’nin 2092/91 sayılı Konsey Tüzüğü dikkate alınarak, organik gıda üretimine ilişkin yönetmelik yayınlamıştır. 1999-2002 yılları arasında organik ürünlerin üretimi çeşitli komiteler tarafından denetlenmiştir. 1994 yılında ilk defa “Bitkisel ve Hayvansal Ürünlerin Ekolojik Metotlarla Üretimi” adı altında yönetmelik düzenlenmiştir. Bununla birlikte artık organik ürün üretimi faaliyetleri Tarım ve Orman Bakanlığı’na bağlanmışır. Avrupa Birliği mevzuatlarında süregelen değişikliklere uygunluk sağlayabilmek adına yönetmelikte

geliştirmeler yapılarak “Organik Tarımın Esasları ve Uygulamasına İlişkin Yönetmelik” 2002 yılında yayınlanmıştır (Durak Kılıçaslan, 2005). Türkiye'nin halen devam eden organik ürün ulusal mevzuatı, üretim zincirinde çiftlikten tüketicilere kadar tüm eksik alanları kapsayan mevzuata eklemeler/değişiklikler yapılarak 2020 tarihinde güncellenmiştir (Organik Tarımın Esasları ve Uygulamasına İlişkin Yönetmelik, 2020). Çiftçilik, işleme ve pazarlama alanları dâhil olmak üzere tüm üretim zinciri bu yönetmelik kapsamındadır. Yönetmeliğin yenilenmesinden, sertifikasyon temsilcilerinin kontrolünden ve daha ileri araştırmalar için bilgilerin yayınlanmasından Tarım ve Orman Bakanlığı sorumludur (Kenanoğlu ve Karahan, 2002).

Sertifikalandırılmamış ürünler pazarlanamamaktadır. Ayrıca iç pazardaki organik ürünler, sertifikasyon kuruluşunun detaylarıyla birlikte ulusal logo taşımalıdır (sertifika kuruluşunun adı, kodu, sertifika kodu, logosu). Türk ulusal organik logosu yeşil, mavi, beyaz ve siyah olabilir. Şekil 1'de gösterildiği gibi üzerinde altı defneyaprağı olan Türkiye haritası şeklindedir (Mutlu, 2007).



Şekil 2.1 Türkiye'nin Ulusal Organik Logo Örnekleri

2.4. Organik Tarımın Faydaları ve Avantajları

Organik tarımın faydaları gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler için farklılık gösterebilir. Gelişmiş ülkeler organik gıda ürünlerinin üretiminde faydanın biyolojik çeşitliliği desteklemek, ekolojik dengeye katkıda bulunmak enerji kullanımı ve karbon emisyonlarını azaltmayı hedeflerken, gelişmekte olan ülkeler ise tarımcılıkta ek girdiler olmadan verim artışını görmek istemektedirler. Avrupa Birliği, Kanada gibi gelişmiş ülkeler organik tarımın artırılması gerektiğini, böylelikle toprak erozyonunun engellenmesine katkı sağlanacağını ileri sürmektedir (Hamzaoğlu, 2018). Türkiye, olağanüstü kaynak potansiyeli ile organik tarımın gelecekteki gelişimi açısından önemli ve avantajlı bir konuma sahiptir. Bu bağlamda, organik ürünlerin daha iyi yurt içi ve yurt dışı

pazarlamasına yönelik kaynakların verimli kullanılmasını sağlayan, sürekli yenilenen belirli ve seçici bir politikanın uygulanmasıyla çok daha iyi bir noktaya yakın gelecekte ulaşılabilir (Kenanoğlu ve Karahan, 2002). Dolayısıyla, organik gıda ürünlerine olan talebin tüketici davranışları ile desteklenen araştırma faaliyetlerinin sonuçlarına dayanarak bir politikanın uygulanması, genç ve gelecek vaat eden organik tarım sektörünün gelişimi için önem arz etmektedir.

Gıdalar insan organizmasında büyüme, onarım, üreme, enerji ve sağlık için gerekli olan karbonhidratları, proteinleri, yağları, vitaminleri ve lifleri sağlamaktadır. Bitkiler bu besinleri sudan, havadan, güneş veya topraktan üretmektedirler. Bu şartların ne kadar iyi olduğu çevresel ve genetik faktörlerin etkisi altındadır. Bu yüzden tarım bir gıdanın oluşabilmesi için yalnızca bir değişkendir. Tüketilen gıdanın sağlığa daha faydalı veya hastalık önleyici olması için iyi tarım uygulamaları yapılması önemlidir (Magkos, Arvaniti ve Zampelas, 2003).

2.5. Organik Gıda Kavramı ve Organik Gıdaların Değerlendirilmesi

Organik gıda çalışmalarda pek çok farklı şekilde ele alınmış ve tanımlanmıştır. Organik gıda kavramı 1900'li yılların başlarında Albert Howard tarafından tanımlanarak dikkat çekmesi ile zamanla yaygınlaşarak önemsenmesi 1980'li yılları bulmuştur (Onat ve Keskin, 2019). Organik gıda, gübreleme, herbisit, böcek ilacı, antibiyotik ve GDO gibi yapay kimyasallar içermeyen doğal gıda maddelerini kapsar. Ek olarak organik gıdalar, gıdalarda meydana gelen makro-mikro bozukluklar ve hasarlara yol açan ışınlamaya tabi tutulmaktadır. Bu nedenle organik gıda sağlıklı kabul edilir. Literatür, "doğal", "yerel", "taze" ve "saf" gibi birçok terimin organik gıdaya atıfta bulunmak için kullanıldığını göstermektedir. Organik tarım ile üretilen gıdalar her zaman sağlıklı bir seçenek olmuştur (Paul ve Rana, 2017; Akakçe ve Çam, 2019). "Organik" kelimesi, tarım ürünlerinin büyümesi ve işlenmesi ile ilgili çiftçilik şeklini açıklamaktadır. Organik tarım ise toprak ve su kalitesini arttırmayı amaçlayarak; kirliliği azaltmak, doğal, güvenli, sağlıklı hayvan yaşam alanları sağlamayı amaçlamaktadır (Mutlu Çimitay, 2020).

İnsanoğlu, doğal olan şeylere doğuştan bağlılık duygusuna sahiptir. Bu nedenle, son yıllarda çoğu insanın doğal olan yiyecekleri daha fazla tercih etme isteği şaşırtıcı olmamalıdır. 60 ülkede yürütülen ve 30.000 tüketicinin katıldığı Nielsen Küresel Sağlık ve Zindelik Anketi'nin (2015) sonuçlarına göre; en çok istenilen gıda özelliklerinin tazelik,

doğallık ve minimum işleme tabi tutulması olduğunu ortaya koymaktadır (Roman vd., 2017).

Küresel olarak artan bir organik gıda trendi vardır. Organik gıdalar aynı zamanda “doğal”, “yerel”, “taze” ve “saf” olarak da algılanmaktadır. Tüketiciler organik yiyecekleri daha çok sağlık bilinci, kalite, güvenli olması ve çevre dostu olması kaynaklı tercih etmektedirler (Mutlu Çimitay, 2020).

2.6. Organik Gıdaların İçerikleri

Organik gıda endüstrisi, tüketicilerin organik gıdanın daha sağlıklı olduğu, daha az toksik ve kimyasal madde içerdiği ve daha yüksek besin değerine sahip olduğu algısı ile büyümektedir. Organik gıdalardaki besin içeriği çalışmaları, organik tarım faaliyetinin bitki örtüsündeki farklılıklar nedeniyle değişmektedir. Aynı grup organik ürünün gıda içerikleri de çiftçiden çiftçiye ve yıldan yıla değişmektedir. Bunun yanı sıra, birden fazla çalışmanın incelemeleri neticesinde, organik ürün çeşitlerinin, aynı yiyeceklerin organik olmayan çeşitlerine göre daha fazla C vitamini, demir, magnezyum ve fosfor içeriği sağladığı bilinmektedir (Crinnion, 2010).

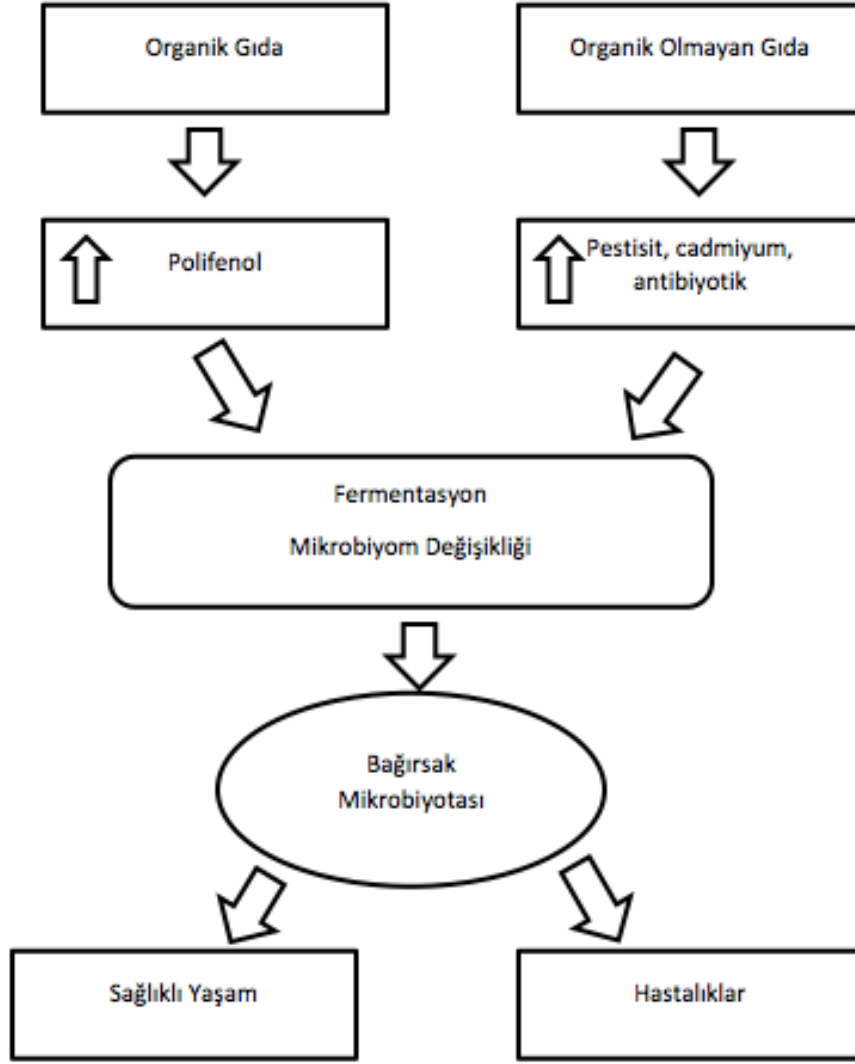
Organik gıda tüketiminin insan sağlığındaki rolü üzerine yapılan güncel araştırmalar, diğer beslenme epidemiyolojisi konularına kıyasla daha azdır. İnsanların sağlıklı yaşama karşı duyduğu endişeler neticesinde organik gıda üretim ve tüketimi her geçen yıl artış göstermektedir (Onat ve Keskin, 2019). Endüstriyel veya organik tarım ile üretime geçen gıdalar ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle ürünlerin içerdiği fenolik bileşikleri, gıdanın içerdiği mineral miktarını, fizyokimyasal özelliklerini incelemek amacıyla yapılmaktadır. Organik gıdaların besin içeriğini ortaya koymak için yapılan çalışmalarda iki tür içeriğe bakılmaktadır. Organik tarım uygulaması yapılırken kullanılan gübrelerin besin içeriğine veya ikinci bir tercih olan organik tarım ile yetiştirilmiş besinin içeriği incelenmektedir. Yapılan geniş çaplı bir araştırmada organik ürünlerin, endüstriyel tarım ile üretilmiş ürünlere kıyasla %21-29 oranları arasında daha fazla magnezyum ve demir mineralini içerdikleri tespit edilmiştir (Akan ve Yanmaz, 2015). Ek olarak buğday, yulaf ve şarap haricinde, organik yiyecekler tipik olarak daha yüksek seviyelerde bir dizi önemli antioksidan fitokimyasallar (antosiyantinler, flavanoidler, karotenoidler vb.) sağlamaktadırlar (Crinnion, 2010).

Organik tarım veya endüstriyel yöntem ile üretimi sağlanan gıdaların besin değerlerinin karşılaştırılması birçok faktörden etkileneceğinden dolayı çok kolay

olmamaktadır (Atasever ve Adıgüzel, 2006). Gıda Pazarlama Enstitüsü (FMI)'nin yürüttüğü “Sağlık için Alışveriş” 2005 yılı raporuna göre; organik gıda tüketicilerinin %81'i organik gıdaların daha besleyici içerikleri olması nedeniyle organik gıda tercih etmektedirler. Ayrıca bu raporda tüketicilerden %71'inin organik gıdaların daha taze olduğu için tercih edildiği belirtilmiştir. (Türközü ve Karabudak, 2014).

Organik gıda tüketiminin, alerjik hastalık ile aşırı kilo alımı ve obezite riskini azaltabildiği belirtiliyor. Ancak organik gıda tüketicilerinin genel olarak daha sağlıklı yaşam tarzlarına sahip olma eğiliminde olduğu dikkate alındığında bu durumun organik gıda tüketiminin bir sonucu mu yoksa yaşam tarzının bir sonucu mu olduğu tam olarak ortaya konulmuş değildir. Bununla birlikte, hayvan deneyleri, organik üretimden oluşturulmuş yemlerin büyüme ve gelişmeyi farklı şekillerde etkilediğini göstermektedir. Organik tarımda, pestisit kullanımı kısıtlanırken, geleneksel meyve ve sebzelerdeki kalıntılar insanların pestisite maruz kalmalarının ana kaynağını oluşturmaktadır. Epidemiyolojik çalışmalar, pestisitlere fazla miktarda maruz kalan çocukların bilişsel gelişimi üzerinde olumsuz etkileri olduğunu bildirmiştir (Mie vd., 2017).

Diyet ve bağırsak mikrobiyotası arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada bağırsak mikrobiyotasının sağlıktaki rolü ve bunun tip 2 diyabet ve obezite gibi bağışıklık sistemi ile ilgili bozukluklardaki etkisinin yanı sıra kardiyovasküler hastalık geliştirme riski ile ilgili güçlü sonuçlar bulunmuştur. Organik gıdalardan oluşan bir diyetin bağırsak mikrobiyotası üzerindeki doğrudan etkileri henüz bilinmemekle birlikte, Şekil 2.2'de faydalı etkileri belirtilmiştir (Hurtado-Barroso, Tresserra-Rimbau, Vallverdu-Queralt ve Lamuela-Raventos, 2019).



Şekil 2.2 Organik ve Organik Olmayan Gıdanın Bağırsak Mikrobiyotası Üzerinde Sağlıklı Yaşam ve Hastalıklara Yakalanma Durumunu Etkileyen Mekanizma

Organik meyveler ve sebzeler üzerinde yapılan *in vitro* (laboratuvar ortamında) çalışmalar, organik gıdaların daha fazla antioksidan aktiviteye sahip olduğunu, toksik bileşiklerin mutajenik etkisini daha güçlü bastırdığını ve belirli kanser hücre dizilerinin çoğalmasını engellediğini sürekli olarak göstermesine rağmen, insanlarda antioksidan aktivite ile ilgili *in vivo* (canlı ortamda) çalışmalar ek fayda gösterememiştir (Crinnion, 2010). Konvansiyonel yapılan hayvan üretimlerinde, tipik olarak alan, yem vb. gibi kısıtlı tutulan kaynaklarla yüksek üretim seviyeleri hedeflenmektedir. Hayvanların kısıtlı alanda yaşaması hastalıkların gelişme riskini arttıran faktörlerdir ve bu nedenle bu koşullar

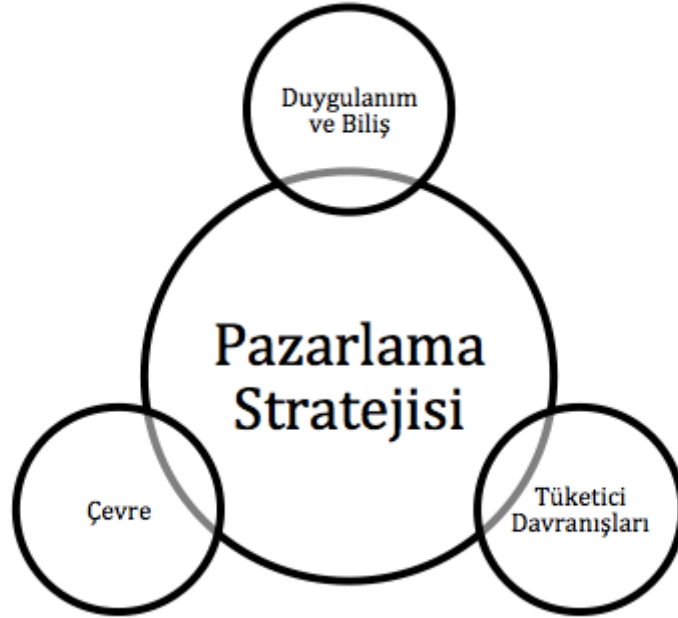
altındaki hayvanlar antibiyotik tedavisine ihtiyaç duyarlar. Hayvansal üretimde yaygın olan antibiyotik kullanımı, dirençli bakteriler nedeniyle artan insan sağlığı sorunlarına etkisi olan önemli bir faktördür. Organik hayvancılıkta antibiyotik kullanımı büyük ölçüde kısıtlanmıştır ve bunun yerine hayvan sağlığını desteklemek amacıyla yeterli alan sağlamayı amaçlamaktadır (Mie vd., 2017). Antibiyotikler, Ludwig Feuerbach'ın sözünü ettiği "Ne yersen O'sun" gibi vücuda gıda alımı; sadece açlığı gidermek veya vücuda gıda alabilmek için değil daha kaliteli bir yaşam sürebilmek ve sağlıklı kalabilmek için olmalıdır.

2.7. Organik Gıda Tüketicilerinin Özellikleri

Sağlıklı beslenme, başta bulaşıcı olmayanlar olmak üzere önemli sayıda hastalık için önemli bir koruyucu faktördür (World Health Organization, 2020). Bu nedenle, geçtiğimiz yıllarda, ABD'de birçok eyaletin hükümetleri sağlıklı beslenmeyi teşvik etme çabalarına katıldılar. Bunun sonuçlarından biri, son yıllarda sağlıklı beslenmenin sosyal bir eğilim olarak giderek daha fazla gelişmesidir. Google Trendler'e göre, "Nasıl sağlıklı beslenilir?" terimleri için yapılan aramaların sayısı son on altı yılda neredeyse üç katına çıkmıştır. Çeşitli popülasyonlar arasında sağlıklı beslenme eğiliminin popüleritesinin artmasının olası sonuçlarından biri, algılanan gıda kalitesi ile sorunlu bir meşguliyet geliştirme riskidir (Douma, Valente ve Syurina, 2021). Tüketiciler üzerine yapılan dünya çapındaki araştırmalar, araştırmanın yapıldığı ülkeye, bölgeye ve yıla bağlı olarak farklı sonuçlar göstermektedir. Sağlıklı yaş alma isteği sağlıklı beslenmeye olan ilgiyi arttırarak organik gıda sektörünün büyümesine sebep olmuştur. Talebin artması mevcut düzenin geliştirilip üretimin arttırılmasına yönelik çalışmayı gerektirmiştir. Bu nedenle organik gıda tüketicilerinin özellikleri, satın alma isteklerindeki sebepleri, tüketicilerin kimler olduğu gibi faktörleri araştırmaya yönelim artmıştır. Çalışmalar işletmelerin ve üreticilerin gelişebilmesi, tüketici taleplerine daha fazla karşılık verebilmesi açısından önem taşımaktadır (Serra, 2019).

Tüketici davranışı, pazarlama araştırmaları için karmaşık bir model ve anlayıştır, ancak basitçe tanımlanacak olursa; insanlar ürünleri, hizmetleri, fikirleri ve uygulamaları satın alırken, kullanırken ve elden çıkarırken psikolojik, sosyal ve fiziksel eylemlerine göre hareket ederler. Peter ve Olson'a göre, tüketiciler üç nesneye bakılarak analiz edilmelidir; "Duygulanım ve biliş", "davranış", "çevre" ve bunların birbirleriyle ilişkileridir. Her bir

unsur diğer unsurları etkileyebilir veya gerçekleştirilmesi için bir sebep olabilir. Bu nedenle, pazarlama stratejisine karar verirken tüm unsurlar dikkate alınmalıdır (Peter ve Olson, 2008). Bu ifade aşağıda Şekil2.3’de gösterilmiştir.



Şekil 2.3 Tüketici Analizinin Üç Unsuru

2012 senesinde, Tüketici ve Çevre Eğitim Vakfı (Tükçev) tarafından yürütülen bir çalışmada tüketicilerin en çok çevre dostu ürünleri satın almayı tercih ettikleri görülmüştür. Tüketicilerin satın alma kararlarında çevre hassasiyetlerine önem verdikleri yapılan çalışma ile netleşmiştir. Tüketiciler çevre dostu ürünleri satın aldıklarında çoğunluk tüketicinin ifadesi gelecekte de bu ürünleri almaya devam edeceğim şeklinde olmuştur (Tükçev, 2012).

Organik gıda tüketicilerinin demografik özellikleri incelendiğinde; genel olarak yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere oranla daha fazla satın aldıkları ve ilgi duydukları gözlemlenmiştir. Bunun etkisi ise sağlıklı beslenme ve gıdaya olan ilginin daha fazla olması olarak ifade edilmiştir. Bir tüketici araştırması, kadınların ailenin sağlığından erkeklerden daha fazla sorumlu hissettiğini göstererek kadınların erkeklerden daha fazla organik gıdalar tükettiğini ortaya koymaktadır. Bu da kadınların daha çok organik gıda

almasına sebep olurken erkeklerin çoğunlukla lezzet arayışına göre satın aldıklarını göstermektedir (Mutlu, 2007).

Organik gıda tüketicilerinin farklı görüşlerde olabileceğini ifade eden Eti (2014); tüketicilerin organik gıda tercihlerini sağlık pazarından veya sosyal etkilerden dolayı yaptıklarını belirtmiştir. Organik gıdaların daha sağlıklı olduğunu düşünerek satın alanlar daha büyük bir kitleyi oluşturmaktadır. Diğer kitle ise çevre bilinci, sürdürülebilir tarım alanları gibi etkenlerden dolayı tercih etmektedirler. Organik gıdaların “sağlıklı algısı” tüketicilerin tercih sebepleri için etkileyici bir neden olmaktadır. Ayrıca organik tarımla üretilmeyen gıdalarda kullanılan kimyasalların tüketiciler tarafından tüketilmek istenmemesi yine organik gıda tercihleri arasında önemli sebeplerden olmaktadır (Çelik, 2013).

Organik gıda tüketim tercihlerini; hayvan refahı, duyuşal çekicilik, sağlık bilinci, fiyat performansı etkilemektedir. Bu durumu destekleyen Hasselbach ve Roosen’in 2015 de yaptığı çalışmada; organik ve yerel gıdanın tüketici tercihlerinin altında yatan seçim nedenleri incelenmiştir. 720 Alman tüketiciden oluşan bu çalışmada sağlık, duyuşal çekim doğal içerik olması, hayvan refahı, fiyat gibi faktörler değerlendirilmiştir. Bununla birlikte, her iki grup için doğal içerik ve hayvan refahı en önemli nedenlerdendir. Bunu duyuşal çekim ve son olarak sağlık ve fiyat izlemektedir.

Tüketicilere “organik tarım” kavramı sorulduğunda; %55.2’si doğal ortamda ilaçsız tarım, %27.2’si hormonsuz yetişen ürün, %5.3’ü ise doğal-naturel ürün ifadesi ile tanımlamışlardır (Tükçev, 2012). Sağlam ve Gümüş’ün 2018’de Türkiye’de 616 kişi ile sosyal medyada yaptığı beslenme bilgisi ile yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir araştırmasında; yaklaşık %60 oranında tüketici gıda alışverişi yaparken katkı maddelerinin önemli olduğunu, %50’si UHT (Ultra Yüksek Isı) sütlerine güvenmediğini, %60 a yakın kişinin doğal ürünlerin daha sağlıklı olduğunu ifade etmiştir.

2.8. Organik Gıda Tüketimi Davranışları

Organik gıda tüketim davranışları; normlar, sağlık bilinci, öz kimlik, organik gıda tüketiminin faydaları, olumlu ahlaksal yaklaşım ve bilgi arama etkenleri olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutların içerikleri konu başlıkları altında açıklanmıştır.

2.8.1. Normlar

Organik gıda tüketicilerinin ürün seçimini etkileyen faktörlerin ilk sıralarında normlar yer almaktadır. Bireyin çevresini koruma bilincinde olması, doğaya ve hayvanlara vereceği zararın farkında olması ve bunun için bir şeyleri değiştirmek bilinciyle hareket ederek organik gıda tüketimi tercihlerini etkilemektedir (Güven ve Pekmezci, 2015).

Kişiler gıdaların kaynağını, üretimini veya pişirme süreçlerini araştırmak için önemli ölçüde zaman harcayabilmektedirler. Örneğin; sebzelerin pestisitlere maruz kalıp kalmadığı, süt ürünlerinin hormon takviyeli hayvanlardan elde edilip edilmediği, pişirme sırasında besin içeriklerinin nasıl değiştiği, gıdalara hangi mikro besinler, yapay tatlandırıcılar veya koruyucuların eklendiği, yiyeceklerde plastik kaynaklı kansorejenlerin olup olmadığına dair bilgi sahibi olma isteği tüketicilerde sağlıklı beslenme endişesi ile artmakta ve gıda seçimlerini etkilemektedir (Koven ve Abry, 2015). Türk tüketiciler ile yapılan gıda güvenliğine ilişkin tüketici algılarını araştıran bir çalışmada yüksek gelirli ve eğitilmiş bireylerin organik ürünler hakkında daha çok bilgiye sahip olmak istedikleri belirlenmiştir. Aynı çalışmada Türkiye’de organik ürün etiketine veya sertifikasına sahip olan ürünler için tüketicilerin ödeme istekliliğinin %36 daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Akgüngör vd., 2010).

2.8.2. Sağlık bilinci

Nüfusun artması ile birlikte ihtiyaçlar da artmıştır. Daha fazla verim alma isteği bu durumun doğurduğu sonuçlardan olmuştur. Dolayısı ile üretici firmalar daha fazla ürün alabilmek için farklı teknolojilere yönelerek; antibiyotik kullanımı, hormon eklemesi gibi yöntemleri bilinçsizce kullanmaya başlamıştır. Bununla birlikte ürünlerde kalıntı madde tespit edilmiştir. Örneğin hayvanlarda fizyolojik farklılıklar ortaya çıkmıştır. Endüstriyel tarımın sağlığa olumsuz etkileriyle birlikte organik gıdaların tüketimine olan talep artmıştır (Çelik, 2013; Kanbak, 2018).

Organik ve endüstriyel uygulamaların sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirmeye yönelik ilk çalışmalar 1930'larda hayvanlarda yapılmıştır. Organik sistemlerle beslenen sığırcılar, fareler, tavşanlar, tavuklar ve boğalarda büyüme ve hayatta kalma oranlarında iyileşme, daha yüksek doğurganlık / üreme işlevi, bağışıklık uyarımı, daha düşük kilo alımı ve daha fazla stres direnci bugüne kadar açıklanan ana sonuçlar olmuştur (Hurtado-Barroso vd., 2019).

Endüstriyel tarım ile üretilen gıdalarda bulunan pestisitlerin nörotoksik etkiler ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi gibi sağlık sonuçlarına neden olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, pestisit kalıntılarında diyetle maruziyeti azaltabilmek için özellikle hamile kadınlar ve çocukların belirli hastalıklara yakalanma riskini azaltmak için tüketimi önerilmemektedir (Ross, McManus, Harrison ve Mason, 2013). Organik gıda satın almanın başlıca nedenlerinden biri, endüstriyel tarım ile üretilen gıdalardan daha besleyici olduğu algısıdır (Magkos vd., 2003).

Düşük bir vücut kütle indeksine (BMI) sahip ve vejetaryen veya vegan bir diyet uygulayanlar ile kırsal alanlarda yaşayan hamile kadınların kentsel alanlarda yaşayanlara göre daha fazla organik gıda tükettiği gözlemlenmiştir (Bradbury vd., 2014). Sağlıklı kalma hali organik gıda tüketicilerinin büyük bir kısmında etkilidir. Sağlık durumu; organik gıda satın almada en önemli faktör olarak belirtilmektedir (Özer Canarslan ve Yılmaz Uz, 2019).

Neredeyse her tüketici araştırması, organik gıda tüketimine yönelik davranışların sebepleri başında “sağlığı” göstermektedir. İnsanlar daha iyi sağlık koşulları veya mevcut durumu korumak için organik ürünler satın almak istemektedirler. Hastalıkları önlemek veya gıda alerjilerinden korunmak da organik gıda tüketimini etkileyen diğer faktörlerdendir. Özellikle yaşlı insanlar için organik beslenmenin en önemli faktörü sağlıktır (Mutlu, 2007).

Tüketiciler doğal gıdanın sağlıklı olduğunu düşünmektedirler. Gıdayla ilgili bir dizi çalışma, tüketicinin ödeme istekliliği ve tercihleri arasında “doğal” olmasının etkisini incelemiştir. Dolayısıyla, daha doğal ve daha sağlıklı olarak algılanan organik ve yerel gıdaya artan bir talep vardır (Printezis, Grebitus ve Printezis, 2017).

Organik gıda piyasasının artmasındaki sebep tüketicilerin gıda güvenliği ve sağlık bilincine verdiği önem ile doğru orantılıdır. Türkiye’de son yıllarda sağlık endişesi ve dengeli beslenme arayışları tüketicilerin organik ürünlere olan talebini arttırmıştır. Ayrıca gıda güvenliğine olan yaklaşım organik gıda tüketiminin artmasındaki etkenlerdendir. Örneğin “deli dana” hastalığının ortaya çıkması organik gıda satın alma durumunu arttırmıştır (Lüleci, 2012).

Mann, Ferjani ve Reissig’in 2012’de yaptıkları bir çalışmada; kırsal yaşam biçimiyle yakından bağlantılı olan şarap diğer alkollü içeceklerle kıyasla daha doğal olarak

algılanmış, tüketicilerin sağlıklı algıladıkları organik şarabı tüketme eğilimde olduklarını bildirmişlerdir.

2.8.3. Öz kimlik

Tüketicilerin organik ürünlere olan güveni, pazarlamada kilit unsurlardan birisidir. İnsanlar aldıkları gıdanın organik ürün olduğu için fazladan ücret ödediklerinde kendilerini daha güvende hissetmek isterler. Ayrıca tüketiciler, bir ürün satın aldıklarında, sertifikasyon ve üretim açısından hile yapılmadan gerçekten organik tarım ile üretilmiş olmasından emin olmak istemektedirler (Mutlu, 2007).

Çoğu tüketici, sentetik veya kimyasal eklemeler olmadan üretilmiş olarak algılanan "doğal" yiyecekleri tercih eder. Dolayısıyla doğal gıda tüketimi kişilere daha sağlıklı, taze, daha saf ve daha güvenli hissetmeyi sağlar (Printezis vd., 2017). Kişilerin sağlıkla ilgili endişeleri arttıkça, organik gıda alımı için ödeme isteklerinde de artış gözlemlenmiştir. Organik gıdaya ödenen paranın yüksek olmasını haklı çıkarmak amacı ile pazarlamacılar sağlığa yarar sağlayan özelliğini, doğayı korumaya katkısı olduğu ve daha lezzetli olması özelliklerini öne çıkarmaktadırlar (Rizzo, Borrello, Dara Guccione, Schifani, ve Cembalo, 2020). Tüketiciler organik gıdaların insanlar tarafından değiştirilmediğine, doğal olarak yetişmiş ürünlerin daha sağlıklı, daha üstün olduğunu düşünerek tüketim için daha güvenli olduğuna inanırlar. Tüketiciler ayrıca, marketlerde satılan ürünler yerine çiftliklerden gelen ürünleri tercih edebilirler çünkü araştırmalar, çok uluslu firmalar tarafından üretilen gıdanın gıda değeri konusunda artan bir belirsizlik olduğunu göstermektedir (Printezis vd., 2017).

2.8.4. Organik gıda tüketmenin faydaları

Organik gıda satın alan tüketiciler ile yapılan çalışmalar organik gıdaların sağlık etkilerine ilişkin beklentilerin, tüketicilerin organik gıdaları satın alması için en güçlü neden olduğunu göstermektedir. Ancak bu beklentiler şimdiye kadar sağlam bilimsel kanıtlara dayanmamaktadır (Huber, Rembiałkowska, Średnicka, Bügel, ve Van De Vijver, 2011). Şimdiye kadar yapılan çalışmalarda toplanan bilgiler ile organik gıdaların insanların potansiyel sağlığına etkilerine dair göstergeler bulunmuştur. Fakat bu ilişkiyi daha fazla açıklığa kavuşturmak için, çeşitli alanlarda ileride yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Bununla birlikte organik olmayan gıdaların içeriğinde ağır metaller, kimyasallar ve tarım

ilaçları gibi maddeler bulunması vücudun toksik yükünü arttırmakta ve bu da kronik hastalıkların oluşumuna sebep olmaktadır (Akan ve Yanmaz, 2015).

Organik gıdaların bakteri bulaştırma riski aynı iken organik gıdalarda daha yüksek flavonoid içeriği ve omega-3 yağ asitleri, daha düşük pestisit kalıntıları ve kadmiyum gibi sağlığa yararları vardır (Mutlu Çimitay,2020).

2.8.5. Olumlu ahlaksal yaklaşım

Çevre ve doğal kaynaklar ile ilgili artan endişeler, organik tüketicilerin çoğunluğu için motivasyon kaynağıdır ancak sağlıklı beslenmeye yönelim kadar güçlü bir neden olmamaktadır. Çevreye saygı duymak ve koruma isteği, sürdürülebilirlik ve doğa ile uyumlu üretim, çevresel tutuma neden olan değerler olarak tanımlanabilir (Mutlu, 2007). Organik gıdaların çevre dostu ürünler olması tüketicilerin tercih etmesindeki başlıca sebeplerden birisidir. Aynı zamanda ileriki nesillere güvenli bir gelecek bırakmak ve besinlerin zararlı etkilerinden korunmak tercihlerini etkilemektedir (Eti, 2014). Organik üretimin en iyi çevre ve iklimi birleştiren üretim sistemi uygulamaları olması, yüksek düzeyde biyolojik çeşitliliğin sağlanması ve doğal kaynakların korunmasını sağlamaktadır. Bu durum da tüketici tercihlerini etkileyen faktörlerdendir. Organik gıda tüketimini teşvik etmek amacıyla ve çevresel sürdürülebilirliği korumak adına tüketici tercihleri pazarlamacılar için de önemli bir strateji olarak ele alınabilir (Rizzo vd., 2020).

Çevre bilincinin artmasına paralel olarak güvenli gıda talebi, organik ürünlere olan talebin artmasına neden olmuştur. Organik tarımın toprak verimliliğini ve biyolojik çeşitliliği artırdığı bulunmuştur (Maeder vd., 2002). Örneğin, endüstriyel tarım ve organik tarım üretimi yapan çiftlikleri karşılaştıran bir meta-analitik çalışmada, organik tarım yapılan çiftlik topraklarında daha yüksek organik madde içeriğine ve daha düşük gıda kayıplarının olduğu belirtilmiştir (Tuomisto, Hodge, Riordan ve Macdonald, 2012).

2.8.6. Bilgi arama

Organik gıda ürünlerine dair bilginin yeterince olmaması durumu, Türkiye’de organik gıda tüketicilerinde rastlanan bir sorundur. Naspetti ve Zanolli (2009)’de tüketicilerin organik gıdalar hakkında üretim bilgisinin az olduğunu yaptıkları araştırmada desteklemektedirler. Bir bilgi arttırımı veya organik gıdaların tanıtılmasında, doğru

bilgilerin tüketicilere ulaştırılması konusunda bir eylemde bulunulmalıdır. Böylelikle organik gıdalara ayrılan pazar payı artacak tüketicilerin organik gıdalara olan talebi de artacaktır (Eti İçli vd. 2019).

Yapılan bir çalışmada tüketicilerin yeterli bilgiye sahip olmadıklarından ötürü organik gıda tüketimine olan eğilimlerinin az olduğu kanaatine varılmıştır. Bu sebeple organik gıda tüketiminin artması için üretimden tüketim zincirine tüketicilerin organik gıda bilgisinin artırılması gerekmektedir. Bilinçli tüketici arttıkça konvansiyonel olarak üretilen gıdaları tüketicilerin organik gıdaymış gibi yansıtılarak pazarlamaya geçilmesi ve tükettirilmesi engellenecektir (Eryılmaz, Demiryürek ve Emir, 2015).

3. ORTOREKSİYA NERVOZA

Son zamanlarda, sağlıklı beslenme durumunun insan sağlığına olan olumlu etkilerine dair farkındalık oldukça artmaktadır. Fakat sağlıklı gıdalara olan bu davranış biçiminin takıntı halinde olması kişinin sağlığını olumsuz etkilemekte, yaşam kalitesini bozmaktadır. Bu bölümde ortoreksiya nervoza, tanımı ve etiyolojisi, tanı kriterleri ve tedavisi gibi konu başlıklarına yer verilmiştir.

3.1. Ortoreksiya Nervoza Nedir?

Obezitenin gittikçe artması, özellikle Amerika’da bunu önlemek için yapılan çalışmaların yaygınlaşması ve sağlıklı yaşama dikkat çekilmesi bireylerde sağlıklı beslenme takıntısının başlamasına neden olmaktadır. Ortoreksiya nervoza, diğer bir ismiyle “sağlıklı beslenme takıntısı”, son zamanlarda dünyadaki pek çok klinik tedavi uzmanının araştırma konusu olmuştur (Mathieu, 2005). Yeme bozukluklarının tarihçesine bakıldığında uzun yıllardan beri var oldukları, ancak resmi sınıflandırma sistemlerine yakın tarihlerde girmiş oldukları görülmektedir (Maner, 2001). Kültürel alışkanlıklar, yaşantı biçimi gibi etkenlere bağlı olarak kişiler yeme alışkanlıklarını hızla değiştirebilmektedirler. Bir bozuklukla ilgili tanı kriterleri belirlendikten sonra o bozuklukla ilgili yapılan çalışmalar artmakta ve bu konudaki bilgi birikimi de çoğalmaya devam etmektedir.

İnsanlar büyümek, gelişmek, sağlığını korumak ve hayatını devam ettirebilmek amacı ile beslenmeye ihtiyaç duyar. Yaşa, cinsiyete ve beden fizyolojik durumuna uygun şekilde alınması gereken tüm gerekli besin öğeleri dengeli bir şekilde alınmadığı takdirde pek çok farklı sağlık problemiyle karşı karşıya kalınabilmektedir (Bağcı, Çamur ve Güler, 2007).

21. yüzyılda “sağlıklı beslenme” sağlıkla ilgili bir sorun akla geldiğinde en çok vurgulanan konulardan biridir (Bağcı vd., 2007; Fidan, Ertekin ve Işıkkay, 2010). Günümüzde besinler doğal ve doğal olmayan şeklinde sınıflandırılmakta, her yerde doğal gıda satan dükkânlar bulunmaktadır. Her gün medyada çevresel kirlilik ve gıdaların sağlık üzerindeki koruyucu etkisi hakkında çeşitli haberler görülmektedir (Fidan vd., 2010).

Ortoreksiya nervoza, biyolojik yönden saf ve sağlıklı gıdaların tktilmesi ile ilgili patolojik bir saplantı olarak açıklanmaktadır (Gezer ve Kabaran, 2013). Kişi besinin miktarı ve tipiyle ilgili psikolojik bir saplantı geliştirmeye başladığında, bu durum bozulmuş yeme davranışına ve ileri vakalarda psikolojik yeme bozukluğuna yol açmaktadır (Chaki ve Pal, 2013). Ortoreksiyayı ilk kez tanımlayan Dr. Steven Bratman'a göre; ortorektik kişiler beslenmelerinde yüksek oranda saflık aramaktadırlar. Ayrıca ortoreksiya nervoza, sağlıklı hali korumak ve geliştirmek çabası ile doğru beslenme ile ilgili duyulan endişe durumunun normale göre daha fazla görüldüğü patolojik bir durum olarak tanımlamıştır (Stochel vd., 2015). Sağlıklı beslenme düzenini oluşturmak patolojik bir durum olmamakla beraber kişilerin bu durum ile kendilerini normalden fazla meşgul etmeleri, günlük yaşantılarında bu duruma bağlı kaygı bozukluğu yaşamaları bir kişilik bozukluğu olarak tanımlanabilir (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale ve Cannella, 2004; Segura-Garcia vd., 2015). Son ortoreksiya nervoza tanımlarına göre, uygun gıda temel olarak sağlıklı /doğru, organik ve biyolojik olarak saf şeklinde tanımlanmaktadır (Cena vd., 2019).

Sağlıklı beslenme takıntısı olan kişilerde çok rastlanan durumlardan birisi de belirli bir besin grubunu ne çıkarma ve o besin grubuna duyulan hassasiyet şeklinde tanımlanmaktadır. Gündemde özellikle televizyon programları ve medya araçlarında sağlıklı beslenme nerileri, organik beslenme, temiz gıdaya ulaşma, sağlıklı yemek yapma, sebze ve meyvelerin önemi gibi unsurlar vurgulanmaktadır (Acar Tek, Karail Erumcu, 2016). Alternatif gıda ağı (AFN), tkticiler, üreticiler ve organik, yerel / bölgesel, "sürdürülebilir şekilde yetiştirilmiş" ve geleneksel sistem tarafından üretilmeyen diğer zanaatkr ve niş gıda satıcıları arasındaki bağlantıları ifade eder. Alternatif yiyecekler genellikle "doğru" tktim seçeneği olarak görülürken, geleneksel muadiller etik olarak "yanlış" olarak konumlandırılır. Yiyeceklerin ahlaki konumlandırılması, belirli yiyecek gruplarından kaçınma ve yiyecek tktim tercihlerinin ortaya çıkardığı anksiyete ortoreksiya nervoza ile benzerlik taşımaktadır. ABD'de yapılan bir çalışmada, alternatif gıda ağını takip eden (organik mağazalar dahil) kişilerin ortoreksiya nervoza eğilimlerine daha yatkın olduklarını bildirilmiştir (Barnett, Dripps ve Blomquist, 2016).

3.2. Ortoreksiya Nervoza'nın Tanımı ve Etiyolojisi

Ortoreksiya nervoza temiz içerikli ve sağlıklı olduğunu düşündüğü yiyecekleri tüketmeyi ısrarlı şekilde uygulayan kişilerde görülen bir yeme bozukluğu davranış biçimidir. Bratman'a göre ortoreksiya nervoza gittikçe yaygınlaşan bir hastalıktır. Tipik olarak kişinin kronik hastalıkların üstesinden gelme ve genel sağlığı iyileştirme arzusundan ileri gelmektedir. Bazı ileri vakalarda ise aşırı zayıflık ve açlıktan ölüm görülebilmektedir (Borgida, 2011). 1997 yılında ilk defa Bratman tarafından Yoga Journal'daki bir makalede ele alınmış olup; Yunanca'da "düz veya doğru" anlamına gelen "orto" ve "iştah" anlamına gelen "orexi" den "ortoreksiya nervoza" ortaya çıkmıştır. Türkçe ifadesi ise uygun ve doğru yemek yemektir (Bratman ve Knight, 2000). Ortoreksiya nervoza semptomları olan kişiler, beslenmeye yönelik dikkatli bir yaklaşımı takıntıya dönüştürür; gerçekten de sağlıklı ve dengeli beslenmeye dikkat etmeleri riskli gıda kısıtlamalarına ve yeme bozukluklarına yol açabilir. Ortoreksiya nervoza çoğunlukla şu kriterlerle tanımlanır: sağlıklı beslenme ile obsesyonel/patolojik meşguliyet; kendi kendine koyduğu kurallara uymamanın duygusal yansımaları; yetersiz beslenme ve kilo kaybı ile birlikte yaşamın ilgili alanlarında psikososyal zararlar (Vogliano vd., 2020). ABD'deki 217 yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek ortoreksiya semptomlarına sahip olduğu saptanmıştır. Ortoreksiyanın stres veya olumsuz duygularla ilişkisi olmadığı ancak, daha yüksek refah düzeyine sahip olmakla ilişkili olduğu bulunmuştur (Stutts, 2020).

Ortorektik bireyler tipik olarak kişinin diyetindeki gıdanın miktarının aksine o gıdanın kalitesiyle ilgilenir, kaynağını incelemek için oldukça zaman harcarlar. Örneğin sebzelerin pestisitlere maruz kalıp kalmadığı, süt ürünlerinin hormon takviyeli hayvanlardan elde edilip edilmediği vb. Bireylerin beslenme durumlarını etkileyen başka bir faktör ise besinlerin işlenmesidir. Kişiler pişirme sırasında besin içeriğinin kaybolup kaybolmadığı, mikro besinlerin, yapay tatlandırıcıların veya koruyucu maddelerin eklenip eklenmediği ile ilgilenirler. Ambalajlanma da ortorektik eğilimli kişiler için önemlidir. Gıdaların plastik türevi kanserojen bileşikler içerip içermediği; etiketlerin belirli ürünlerin kalitesini yargılamak için yeterli bilgi sağlayıp sağlamadığı ile ilgilenirler (Koven ve Abry, 2015). Ortoreksiya nervoza, gıda alım miktarına değil kalitesine bağlıdır. Bu patolojik yeme, zayıflık arzusuyla değil, sağlığı geliştirmek için dengeli bir diyetle sahip olmaktan kaynaklanır. Ancak sağlıklı bir davranış gibi görünmektedir. Aslında patolojik hastalıkları, yetersiz beslenmeyi, duygusal dengesizliği ve sosyal izolasyonu riske atmaktadır.

Ortoreksiya nervoza oluşumun altında yatan nedenler çoğunlukla derin ve görünüşte cazip inanışlardır. Bu inanışların örnekleri aşağıda verilmiştir (Donini vd., 2004):

- Sağlıklı olma hayali,
- Kendi hayatını kontrol etme arzusu,
- Gizli gelenekçilik,
- Kimlik arayışı,
- Yeme davranışında maneviyat arayışı,
- Yemekle ilgili kendi teori ve bilgilerinin en iyisi olduğu inancı (sosyal izolasyon).

Bunların dışında bazı hatalı gıda inanışları da ortoreksiya gelişiminde etkili olabilmektedir. Bu yanlış inanışlarla ilişkili akımlar şu şekilde sıralanabilir (Koven ve Abry, 2015):

- **Yaşam suyu diyeti:** Vücudumuzun %70'i sudan oluşmaktadır, besinlerimizin de ortalama %70'inin su içeriği yüksek olmalıdır.
- **Çiğ beslenme:** Besinleri çok hızlı çiğnemek midede proteinlerin sindirilmesini ve aminoasitlerin emilmesini engeller.
- **Çakra-odaklı beslenme:** Sarı renkli besinler yemek kişinin enerjisini üretken aktivitelere odaklamasını sağlar ve maneviyatını güçlendirir.
- **Trofoloji:** Öğünden 30-60 dakika önce, mide boşken meyve yemek mideyi besin emilimi için hazırlar.
- **Kan grubu diyeti:** Kan grubuna göre beslenme kişiyi hastalıklardan korur ve enerjisini artırır.
- **Alkali diyeti:** Vücudu dejenerasyondan ve hastalıklardan korumak için diyetdeki asidik besinlerin oranı %30'u geçmemelidir.
- **Savaşçı diyeti:** Günün yanlış saatinde yemek yemek, otonom sinir sistemini bozar ve kişinin stresle başa çıkmasını engeller.

Genel olarak ortoreksiya uzun süreli ve kalıcı olduğunda, aynı zamanda kişinin yaşam kalitesinde anlamlı olarak negatif bir etki yaratıyorsa tanımlanabilmektedir. İleri vakalarda ortorektik bireyler, sağlıkları için saf olmayan veya zararlı besinleri tüketmektense kendilerini aç bırakmayı tercih edebilmektedirler (Donini vd., 2004).

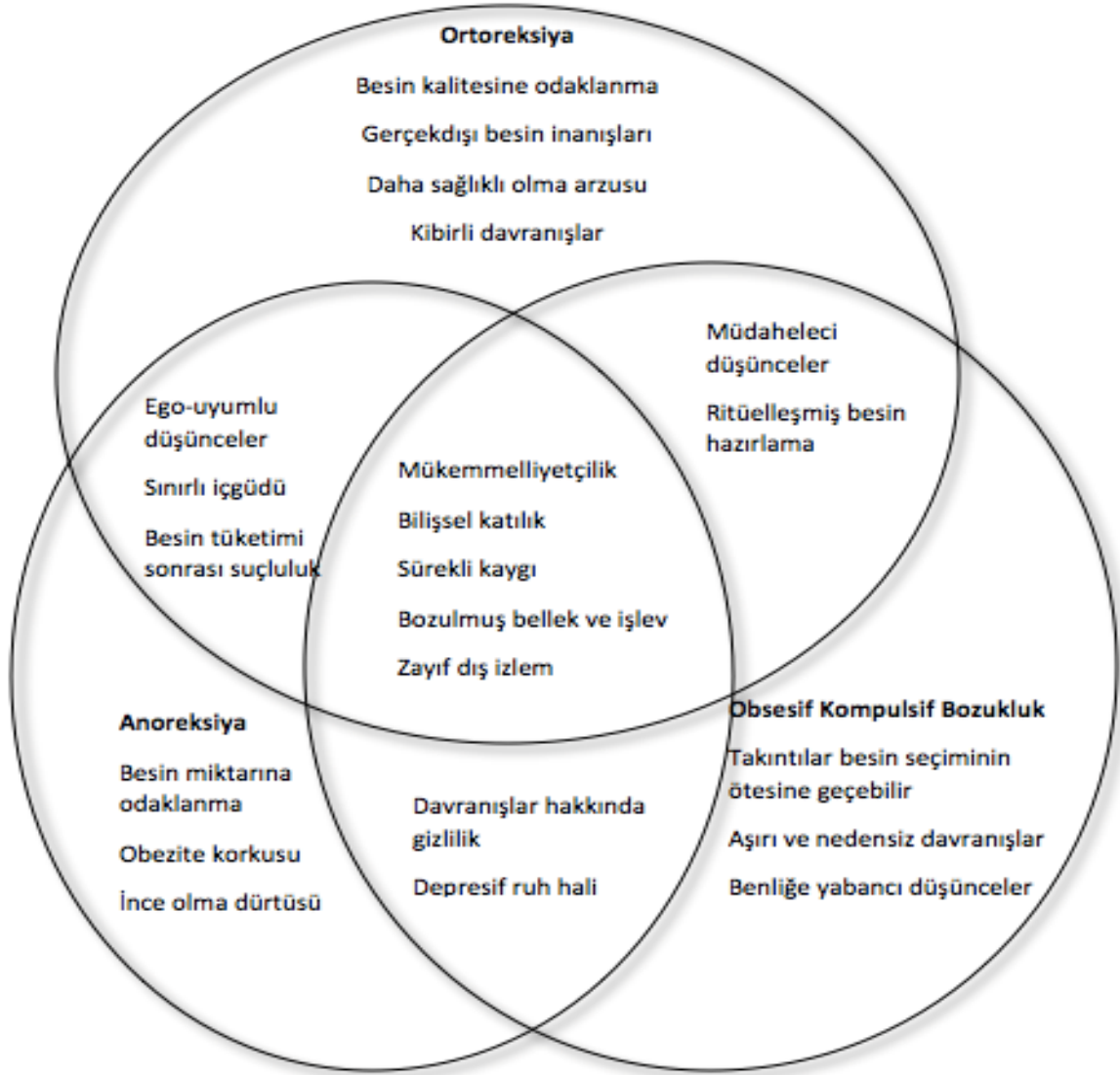
Kilo kaybetme rejiminden önce kişilerde sadece “saf” gıdaların yenilmesiyle ilgili aşırıya kaçan bir davranış biçimi görülmektedir. Bu davranış biçimi, sadece çiğ sebzelerle beslenme ve öğle yemeklerini tek bir renkte yeme konusunda ısrar etmeye kadar varabilmektedir (Evilly, 2001).

Ortorektik bireyler, pestisit kalıntıları veya genetiği değiştirilmiş bileşenleri içeren besinleri ve fazla tuz, şeker, sağlıksız yağ asidi içeren besinleri tüketmekten kaçınırlar. Kişinin günlük diyetini düzenlemesi çok fazla zaman almaktadır ve 4 aşamada gerçekleşir. Bu aşamalar (Brytek-Matera, 2012):

- 1) Gün içinde veya sonraki günlerde ne yenileceği hakkında kaygıyla düşünme, planlama,
- 2) Her besin içeriği ile ilgili aşırı detaycı ve ayrıntılı şekilde bilgi edinme,
- 3) Besinlerin hazırlanması,
- 4) Bu üç aşamayı gerçekleştirmiş olmanın verdiği tatmin, rahatlık veya suçluluk duygusu.

Pek çok insanın sahip olduğu tüm yeme bozukluklarının obsesif kompulsif kategoriye ait olabileceği tartışılmakla birlikte besinlerle ilgili farklı obsesyonlar taşıyan hastalar mükemmel bir diyet uygulamak için takıntılar geliştirebilmektedir. Sürekli el yıkama gibi farklı obsesif kompulsif davranışlar geliştiren insanlarda da benzer bulguların olduğunu gözlemlemiş ve kesinlikle genetik bir materyalin olduğu üzerinde durulmuştur. Ortoreksiya nervoza eğilimi olan kişiler ağırlık kaybetmeyi amaç edinmeseler de kısmi olarak toplumun etkisi altındadırlar. Diğer obsesyonlarda olduğu gibi davranışlar, kişileri toplumdan ve günlük yaşantıdan uzaklaştırıyorsa, sorun olmaya başlamaktadır (Mathieu, 2005).

Ortoreksiya, anoreksiya ve obsesifkompulsif bozukluk gibi yeme bozuklukları davranışlarının arasındaki ilişki Şekil 3.1’de gösterilmiştir (Koven ve Abry, 2015).



Şekil 3.1 Ortoreksiya, anoreksiya ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi yeme bozuklukları davranışlarının arasındaki ilişki

3.3. Ortoreksiya Nervoza Tanı Ölçütleri

DSM-V Amerikan Psikoloji Derneği tarafından bilim adamları ve uzmanların önerisi ile psikolojik rahatsızlıkların teşhisinin konulması amacı ile hazırlanan bir el kitabıdır. Ortoreksiya nervoza DSM-V kriterlerinde henüz bir yeme bozukluğu olarak tanımlanmadığından kesin tanısı için geçerli bir belirleyici bulunmamaktadır (American Psychiatric Association, 2014). İlk olarak Bratman, potansiyel tanı kriterlerini belirlemek için ortoreksiya belirtilerini içeren 10 soruluk bir anket geliştirmiştir. Bratman's Orthorexia

Test (BOT) adı verilen bu kısa ankette yer alan sorulardan bazıları şunlardır (Brytek-Matera, 2012):

- Ne yiyeceğinizi önceden planlıyor musunuz?
- Sağlıklı beslenme ile ilgili düşünceler günde 3 saatten fazla zamanınızı alıyor mu?
- Yemeklerinizin kalitesi sizi yemeğin verdiği hazdan daha fazla mı endişelendiriyor?
- Diyetinizin kalitesi arttıkça yaşam kaliteniz düşüyor mu?
- Beslenmeyle ilgili düşüncelerinizden ayrıldığınızda kendinizi suçlu hissediyor musunuz?
- Yemek yeme şekliniz sizi izole ediyor mu?

Kişi eğer bu 10 sorunun 4 veya 5'ine "evet" cevabı veriyorsa kişinin bu konuda kendisini rahatlatmasının gerekli olduğu; eğer tüm sorulara "evet" cevabı veriyorsa kişinin sağlıklı yeme ile ilgili bir obsesyonunun olduğu ve ilgili uzmanlardan bu davranış ile ilgili yardım alması gerektiği söylenmektedir (Brytek-Matera, 2012). Günümüzde ise ortoreksiya nervoza saptanmasında belirleyici olarak Ortoreksiya Nervoza Eğilimi (ORTO-15) ölçeği kullanılmaktadır. "Sağlıksız" veya "saf olmayan" yiyeceklerin tüketildiği durumlardan sonraki suçluluk duygusu ve endişeler, ortoreksiya nervozanın ORTO-15 ölçeğindeki tanı kriterlerinden biridir (Voglino vd., 2020).

Ortoreksiya nervoza olan kişileri yeme bozukluğuna sahip olan diğer kişilerden ayıran en önemli detay; onların saplantılı şekilde çok fazla sağlıklı besinleri tüketme ile zaman harcamaları, gıdaların lezzetlerinin içerdikleri besinsel değerlerinden daha önemsiz olmasıdır (Varga, Dukay-Szabo ve Thege, 2014). Ortorektik bireylerde tipik olarak (Borgida, 2011; Koven ve Arby, 2015):

- Gıdaların miktarından ziyade kalitesiyle ilgilenme,
- Yiyeceklerin gıdanın kaynağını araştırmak için gereğinden fazla zaman harcama (örneğin; sebzelerin pestisitlere maruz kalıp kalmaması, süt ürünlerinin hormon verilmiş ineklerden elde edilip edilmemesi),
- Gıdaların işleme, pişirme ve paketlenme yöntemlerine dikkat etme (örneğin; pişirme sırasında gıda öğelerinin kaybolması, yapay tatlandırıcı veya koruyucu maddelerin eklenmiş olması),

- Sağlıkları hakkında aşırı endişe,
- Sosyal izolasyon,
- Sinirli, heyecanlı veya suçlu hissettikleri zaman kontrol edilemez bir şekilde yeme isteği gibi belirtiler görölmektedir.

3.4. Ortoresiya Nervoza Tedavisi

Günümüzde mevcut olan en iyi uygulama; ortoreksiya nervoza tedavisi için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), psikoeğitim ve ilaç kombinasyonudur. BDT, hastanın düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki etkileşimi anlamasına yardımcı olan psikoterapötik bir yaklaşımdır. Ruh halini iyileştirmek, yararsız düşünce ve davranışları değiştirmek için stratejiler geliştirmeye yöneliktir (Mutlu Çimitay, 2020). Psikotropik ilaçlar arasında serotonin geri alım inhibitörleri (sertralin, fluoksetin ve paroksetin gibi) kullanılır. Ancak hasta, ilaçları doğal olmayan maddeler olduğu için reddedebilir. Tedavi aynı zamanda hastanın yiyecek alışverişini nasıl yaptığına da odaklanmalıdır (Koven ve Abry, 2015). Tedavi, diyetisyen ve psikoterapistlerle multidisipliner ve bütüncül bir yaklaşımla yapılmalıdır. Dengeli beslenme, tedavinin temeli olmalıdır. Başlangıçta beslenme eksikliklerine odaklanmak gerekir. Hasta yeme davranışı ile ilgili bir sorunu olduğunu fark etmelidir ve tüketilen gıdanın kalitesinin sağlığı belirleyen tek faktör olmadığını anlamalıdır (Brytek-Matera, 2012). Bununla birlikte, belirli hastaları ilaçla tedavi etmenin bazı zorlukları da bulunmaktadır. Eğer kişi saf veya doğal diyet tüketme obsesyonuna sahipse, “doğal olmayan madde” şeklinde tanımladığı ilaçları vücuduna almayı da reddedebilmektedir (Mathieu, 2005).

Ortoresiya nervoza tedavisi için başka bir yaklaşım ise sezgisel yemedir. Sezgisel beslenme; yiyecek, vücut ve fiziksel aktivite ile pozitif bir ilişki sunar. Bu yöntem, açlık ve tokluk için fiziksel his üzerinde çalışır, hem sağlık hem de yeme motivasyonu için yiyecek seçenekleri önerir. Sistematik bir incelemenin sonuçlarına göre, sezgisel beslenme, kısıtlayıcı yeme ve duygusal yemeyi ortadan kaldırarak yiyecekle sağlıklı bir ilişki kurar (Mutlu Çimitay, 2020).

Psikoterapi sırasında tedavi, hastada öne çıkan belirtilere göre kişiselleştirilmeli, kişinin sadece ne yediğine odaklanılmamalı, aynı zamanda nasıl alışveriş yaptığı, besinleri nasıl hazırladığı ve tükettiği besinlerle ilgili ne hissettiği de göz önüne alınmalıdır. Ayrıca

davranış değişikliği; kişinin tükettiği besin yelpazesini genişletecek, sosyal uyumunu arttıracak ve günlük aktivitelerini çeşitlendirecek şekilde olmalıdır. Son olarak doğru beslenme eğitimi ile kişinin besinler hakkındaki yanlış bilgi ve inanışları düzeltilmelidir (Koven ve Abry, 2015).

Ortoreksiya nervoza sonucunda birtakım fiziksel, psikolojik ve sosyal sonuçlar meydana gelmektedir. Önemli fiziksel negatif sonuçlar arasında, belirli besin gruplarının diyetten çıkarılmasına bağlı olarak ilerleyen zamanlarda görülen besin ve mineral eksiklikleri sayılabilir. Psikolojik açıdan bakıldığında, kişiler kendilerine göre “kötü” veya “yanlış” olarak nitelendirdikleri besinleri tükettiklerinde diyetlerini kısıtlayarak kendilerini cezalandırma yoluna gidebilirler. Sosyal bir sonuç olarak ise genellikle sosyal izolasyon gözlemlenmektedir. Sadece belirli tip besinleri yeme isteklerinden dolayı başkalarıyla birlikte yemeyi reddetmektedirler. Besin seçimlerinden ötürü kendilerini ahlaki olarak daha üstün hissedebilirler, bu da sosyal izolasyonu daha arttırmaktadır (McInerney-Ernst, 2011). Diğer yeme bozukluklarıyla mücadele eden hastalardan farklı olarak, ortorektikler sağlıklarına ve kişisel bakımlarına önem verdiklerinden tedaviye yanıtlarının da daha iyi olabileceği unutulmamalıdır (Brytek-Matera, 2012).

4. ORGANİK GIDA TÜKETİM DAVRANIŞLARININ ORTOREKSİYA NERVOZA EĞİLİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bu bölümde; araştırmanın, konusu ve amacı, önemi, sınırlılıkları ve metodolojisiyle ilgili bilgiler sunulmuştur. Bölümün sonunda da araştırma bulgularıyla ilgili bilgiler derlenmiştir. Araştırmanın bulguları kapsamında; katılımcıların demografik özellikleri, ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizleri, tanımlayıcı istatistikler ile araştırmanın yapısal eşitlik modeliyle testine ilişkin bulgular değerlendirilmiştir.

4.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Tezde organik gıda tüketim davranışlarının ortoreksiya nervoza eğilimi (sağlıklı beslenme takıntısı) üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Organik gıda tüketim davranışları; normlar, öz kimlik, sağlık bilinci, organik gıda tüketmenin faydaları, olumlu ahlaksal yaklaşım ve bilgi arama boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyutların ayrı ayrı olarak ortoreksiya nervoza eğiliminin boyutları olan sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler, besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları, besin seçimi değeri üzerindeki etkileri test edilmiştir.

Bu çalışmayla organik gıda tüketim davranışlarının sağlıklı beslenme takıntısı üzerindeki etkilerinin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Ulaşılabilecek bulgularla, sağlıklı beslenme takıntısı yaşayan bireylerin yaşam kalitelerini attırmalarına katkı sağlayacağı düşünülen önerilerde bulunulacağı değerlendirilmektedir. Aynı zamanda, organik gıda üretimi yapan sektöre ve bu alanda yapılacak sonraki bilimsel çalışmalara katkı sağlanabilecek sonuçlara ulaşılması hedeflenmiştir.

4.2. Araştırmanın Önemi

Çoğu ülkede organik gıdaları satın alma davranışları araştırma konusu olmuştur. Tüketicilerin organik gıda hakkındaki bilgileri, organik gıda kavramını nasıl değerlendirdikleri, sağlık bilinci, tüketicinin tutumları ve organik gıda talebini etkileyen konuların üzerinde durulmaktadır. Birçok ülkede ve Türkiye’de son yıllarda hızla gelişmekte olan bir organik gıda pazarı söz konusudur. Organik gıdaları satın almak veya almamak ile ilgili tutumları belirleyen tüketicinin talebidir. Ülkemizde henüz organik gıda

pazarının büyümesini etkileyecek olan bu talep çok fazla gelişmemiştir. Birçok araştırma sonucunda organik gıda satın alma davranışında çevre koruma isteği, sağlık bilinci, farklı gıda alışverişine olan merak gibi davranışların yanı sıra besin değerleri, lezzet, ürün fiyatı gibi konuların etkili olduğu sonucuna varılmaktadır (Eti, 2014).

Organik gıdaların tüketimine olan talep artışıyla beraber, organik gıda tüketim davranışlarıyla ilgili yerli ve yabancı literatürde araştırma sayısında artış olmuştur. Tüketicilerin bilinçlerinin artması hem de sağlıklarını koruma isteği ile çevreye olan duyarlılık Dünya’da ve ülkemizde organik gıdaların tüketimine olan talebi arttırmaktadır (Eti İçli, Anıl ve Kılıç, 2019). Nüfusun artmasıyla beraber gıdalara olan ilgi de artış göstermiştir. Artışa bağlı ihtiyacı karşılayabilmek için tarım ürünlerinin üretiminde pestisitler, büyüme hormonları, yapay gübreler, katkı maddeleri gibi kimyasallar kullanımı da artış göstermiştir. Bu durumla birlikte tüketicilerin de bilgi seviyeleri, araştırma istekleri artmıştır. Çevre duyarlılığı, doğanın korunmasına olan ilgi ve hayvan refahı da tüketiciler tarafından önemsenerek organik gıdaların tüketimine olan ilgiyi arttırmıştır. Tüketiciler sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirilmeye çalışılmış ve bunun sonucunda “organik” terimi gün geçtikte daha fazla anlam ve önem kazanmaya devam etmiştir (Özgen ve Yeşiloğlu, 2015). Organik gıdaya olan talep arttıkça üreticilerin de çoğalmasıyla birlikte organik gıda pazarında rekabet başlamıştır.

Obezitenin ise gittikçe artması, özellikle Amerika’da bunu önlemek için yapılan çalışmaların yaygınlaşması ve sağlıklı yaşama dikkat çekilmesi bireylerde sağlıklı beslenme takıntısının başlamasına neden olmaktadır. Ortoreksiya nervoza, diğer bir isimle “sağlıklı beslenme takıntısı”, son zamanlarda dünyadaki pek çok klinik tedavi uzmanının araştırma konusu olmuştur (Mathieu, 2005). Günümüzde özellikle kadınların yeme davranışı ve bedenleriyle ilişkileri karmaşık özellikler göstermektedir. Pek çok genç kadın, sosyal çevrenin baskısı ve medyanın da etkisiyle, bir değer ölçüsü haline gelmiş olan “ince” bir bedene sahip olmak için emek harcamakta; beden ölçüsü, kilo ve görsel imgeyle çok fazla uğraşı içine girmektedir. Bu uğraşı sonucunda da yemekle olan ilişki değişebilmektedir. Bu değişimde diyet kliniklerinin artmasının, gazete, dergi ve televizyon programlarındaki diyet önerilerinin, eczanelerdeki kilo kontrol ilaçlarının da etkisi vardır (Yücel, 2009).

4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

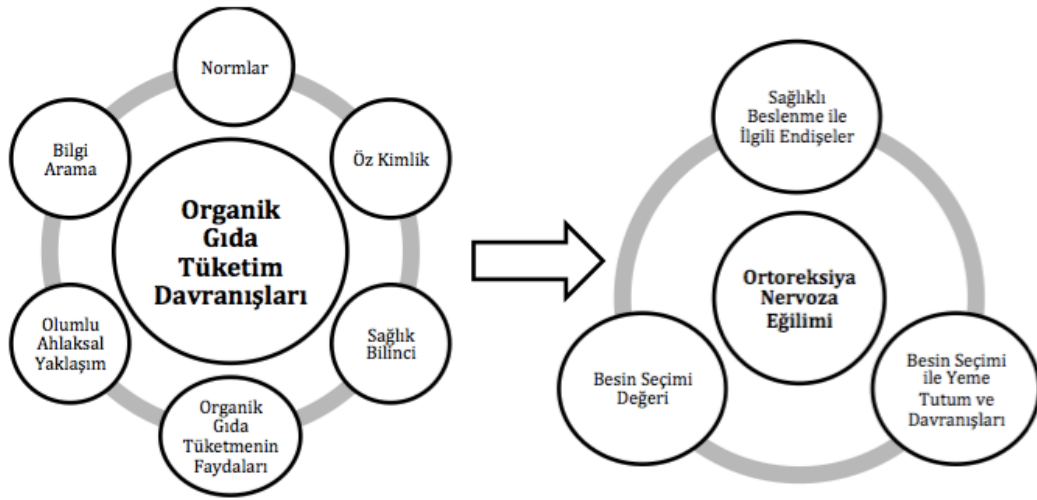
Araştırmanın kısıtları, araştırma kapsamındaki deneklere kolayda örnekleme yönetimi ile ulaşılmış olması, verilerin anlık olarak toplanması ve uygulamanın sadece Ankara ilinde ikamet eden tüketiciler üzerine yapılmış olması olarak ifade edilebilir.

4.4. Araştırmanın Metodolojisi

Araştırmanın metodolojisi kısmında; araştırmanın modeli, araştırmanın hipotezleri, araştırmanın değişkenleri, örnekleme süreci ve veri toplama yöntemine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

4.4.1. Araştırmanın modeli

Araştırmanın modeli, yapılan literatür taraması sonucunda, araştırmalarda kullanılan değişkenler temel alınarak oluşturulmuştur. Literatür taraması sonucunda, araştırmanın amacına uygun olarak oluşturulan model Şekil 4.1’de gösterilmiştir.



Şekil 4.1 Araştırmanın Modeli

4.4.2. Araştırmanın hipotezleri

Araştırma modeli doğrultusunda geliştirilen hipotezler aşağıda gösterilmiştir;

H₁: Organik gıda tüketim davranışlarının normlar boyutu ortoreksiya nervozaya eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.

H₂: Organik gıda tüketim davranışlarının sağlık bilinci boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.

H₃: Organik gıda tüketim davranışlarının öz kimlik boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.

H₄: Organik gıda tüketim davranışlarının organik gıda tüketmenin faydaları boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.

H₅: Organik gıda tüketim davranışlarının olumlu ahlaksal yaklaşım boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.

H₆: Organik gıda tüketim davranışlarının bilgi arama boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.

H₇: Organik gıda tüketim davranışlarının normlar boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.

H₈: Organik gıda tüketim davranışlarının sağlık bilinci boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.

H₉: Organik gıda tüketim davranışlarının öz kimlik boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.

H₁₀: Organik gıda tüketim davranışlarının organik gıda tüketmenin faydaları boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.

H₁₁: Organik gıda tüketim davranışlarının olumlu ahlaksal yaklaşım boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.

H₁₂: Organik gıda tüketim davranışlarının bilgi arama boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.

H₁₃: Organik gıda tüketim davranışlarının normlar boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.

H₁₄: Organik gıda tüketim davranışlarının sağlık bilinci boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.

H₁₅: Organik gıda tüketim davranışlarının öz kimlik boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.

H₁₆: Organik gıda tüketim davranışlarının organik gıda tüketmenin faydaları boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.

H₁₇: Organik gıda tüketim davranışlarının olumlu ahlaksal yaklaşım boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.

H₁₈: Organik gıda tüketim davranışlarının bilgi arama boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.

4.4.3. Araştırmanın değişkenleri

4.4.3.1. Organik gıda tüketim davranışları ölçeği

Organik gıda tüketim davranışlarını ölçmek için Eti İçli, Anıl ve Kılıç(2019)'ın çalışmalarından alınan “Organik Gıda Tüketim Ölçeği (OFC=Organic Food Consumption Scale)” kullanılmıştır. Ölçek 6 boyut ve 18 ifadeden oluşmaktadır. Organik gıda tüketim davranışlarına yönelik tüketici algıları 5’li Likert (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Organik gıda tüketim davranışları boyutlarını ölçmede kullanılan ifadeler ve kodlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1Organik Gıda Tüketim Davranışları Boyutlarını Ölçmede Kullanılan İfadeler ve Kodlar

Normlar Boyutu	
İfadeler	Kod
Tanıdığım insanların çoğu organik gıda ürünleri satın alır.	OGT1
Arkadaşlarım organik gıda ürünleri alırlar.	OGT2
Tanıdığım kişiler organik gıda ürünleri satın alırlar.	OGT3
Fikirlerine değer verdiğim kişiler, benim organik gıda ürünü almam gerektiğini düşünür.	OGT4
Sağlık Bilinci Boyutu	
İfadeler	Kod
Genelde sağlık durumumdaki gelişmeleri kolayca fark ederim.	OGT5
Sağlığımda meydana gelen değişiklikleri dikkatle takip ederim.	OGT6
Sağlığıma çok özen gösteririm.	OGT7
Öz Kimlik Boyutu	
İfadeler	Kod
Yediklerimin çevre dostu ürünler olup olmadıkları hakkında endişe duyarım.	OGT8
Yediklerimin sağlıkla ilgili sonuçlarından endişe duyarım.	OGT9
Yediklerimin güvenilirliğinden endişe duyarım.	OGT10
Organik Gıda Tüketmenin Faydaları Boyutu	
İfadeler	Kod
Benim için organik gıda ürünleri tüketmek yararlıdır	OGT11
Benim için organik gıda ürünleri tüketmek lezzetlidir.	OGT12
Benim için organik gıda ürünleri tüketmek iyidir.	OGT13
Benim için organik gıda ürünleri tüketmek anlamlıdır/değerlidir.	OGT14

Olumlu Ahlâksal Yaklaşım Boyutu	
İfadeler	Kod
Alışlagelmiş gıda ürünleri yerine organik gıda ürünleri almak, bana daha iyi bir şey yapılmasına katkıda bulunduğum hissini verir.	OGT15
Alışlagelmiş gıda ürünleri yerine organik gıda ürünleri almak, bana aileme daha iyi baktığımı hissini verir.	OGT16
Bilgi Arama Boyutu	
İfadeler	Kod
Evde, organik gıda ürünlerinin nasıl pişirilmesi / tüketilmesi gerektiğini bilirim.	OGT17
Evde organik ürünleri nasıl saklayacağımı bilirim.	OGT18

4.4.3.2. Sağlıklı beslenme takıntısı ölçeği

Sağlıklı beslenme takıntısını ölçmek için Bratman (2000) ve Donini vd. (2004) tarafından geliştirilen uyarlaması Arusoğlu, Kabakçı, Köksal ve Merdol(2008) tarafından yapılan “Ortoreksiya Nervoza Eğilimi (ORTO-15)” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 3 boyut ve 15 ifadeden oluşmaktadır. Sağlıklı beslenme takıntısına yönelik tüketici algıları 4’lü Likert (1=Hiçbir Zaman, 2=Bazen, 3=Sık sık, 4=Her Zaman) ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Sağlıklı beslenme takıntısı boyutlarını ölçmede kullanılan ifadeler ve kodlar Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeğini Ölçmede Kullanılan İfadeler ve Kodlar

Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler Boyutu	
İfadeler	Kod
Yemek yerken yediklerinizin kalorisine dikkat eder misiniz?	ORTO1
Son üç ay içerisinde besinler konusunda endişelendiğiniz oldu mu?	ORTO3
Sağlığınızla ilgili endişeleriniz besin seçiminizi etkiler mi?	ORTO4
Besinler içerisinde sadece sağlıklı olanlarını tüketmek kendinize olan güveninizi artırır mı?	ORTO10
Uyguladığınız beslenme tipi yaşam tarzınızı değiştirir mi? (Dışarıda yeme sıklığı, arkadaşlar vb. açıdan)	ORTO11
Sağlıklı beslenmenin dış görünümünüzü daha iyi getirebileceğini düşünür müsünüz?	ORTO12
Sağlıksız beslendiğinizde kendinizi suçlu hisseders misiniz?	ORTO13
Besin Seçimi ile Yeme Tutumu ve Davranışları Boyutu	
İfadeler	Kod
Çeşitli yiyeceklerin olduğu bir yerde yiyecek seçmek durumunda kalırsanız kararsızlık yaşar mısınız?	ORTO2
Yemeğinizin sağlıklı olması sizin için lezzetli olmasından daha mı önemlidir?	ORTO5

Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz besinleri yediğiniz olur mu?	ORTO8
Sizce, ruhsal durumunuz yeme düzeninizi etkiler mi?	ORTO9
Besin Seçimi Değeri Boyutu	
İfadeler	Kod
Daha sağlıklı, daha taze besinler satın almak için daha fazla para harcamak ister misiniz?	ORTO6
Sağlıklı beslenme ile ilgili düşünceler sizi günde üç saatten fazla meşgul eder mi?	ORTO7
Piyasada sağlıksız besinlerin de satıldığını düşünür müsünüz?	ORTO14
Son zamanlarda yemeklerinizi özellikle tek başına yemeği mi tercih edersiniz?	ORTO15

Ölçek ifadelerin nasıl puanlandığı Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3 Ortoreksiya Nervoza Testi Yanıt Puanlaması

İfadeler	Yanıtlar			
	Her zaman	Sık sık	Bazen	Hiçbir zaman
2-5-8-9	4	3	2	1
3-4-6-7-10-11-12-14-15	1	2	3	4
1-13	2	4	3	1

4.4.4. Örneklem süreci

Araştırmanın evreni Ankara'da ikamet eden organik gıda satın alıp tüketen tüketicilerdir. Evrendeki tüketici sayılarını ve tüketicilerin iletişim bilgilerini belirleme imkânı olmadığı için örneklem çerçevesi oluşturulamamıştır.

Gerekli örneklem büyüklüğünü tespit edebilmek için Gürbüz ve Şahin (2014: 125)'nin Barlett, Körtlik ve Higgins (2011: 46)'den aktardığı "Nicel Değişkenli Araştırmalar İçin Örneklem Hesaplama Formülü" kullanılmıştır. Örnek büyüklüğü %95 güven düzeyinde 384 olarak hesaplanmıştır.

4.4.5. Veri toplama yöntemi

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak, kapalı uçlu soruların yer aldığı ve soruların önceden hazırlandığı anket yöntemi kullanılmıştır. Veri toplamak için kullanılan anket formu EK2'de sunulmuştur.

Anket üç bölümden ve 42 ifadeden oluşturulmuştur. Birinci bölümde demografik bilgileri ölçen 9, ikinci bölümde organik gıda tüketim davranışlarını ölçen 18, üçüncü bölümde de sağlıklı beslenme takıntısını ölçen 15 ifade yer almıştır.

Araştırma için veriler toplanmadan önce; ankete son şeklini verebilmek, soruların açıklığını ve anlaşılabilirliğini test etmek maksadıyla 50 kişiye pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama sonuçlarına göre ölçekte bir problem olmadığı tespit edilmiştir. Pilot uygulama sonuçlarıyla birlikte kullanılabilir 502 denek verisi elde edilmiştir. Örnekleme çerçevesinin oluşturulamamış olması nedeniyle deneklere olasılığa dayalı olmayan örnekleme tekniklerinden kolayda örnekleme ile ulaşılmıştır. Araştırma verileri 1 Aralık 2020 – 20 Ocak 2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

4.5. Araştırmanın Bulguları

Araştırmanın bulguları başlığında; demografik özellikler, geçerlik ve güvenilirlik analizleri, tanımlayıcı istatistikler ve hipotez testine ilişkin sonuçlar ifade edilmiştir.

4.5.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Tablo 4.4'te katılımcıların demografik özellikleri gösterilmiştir.

Tablo 4.4 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler		Frekans	Yüzde	Demografik Özellikler		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	317	63,1	Medeni Durumu	Evli	284	56,6
	Erkek	185	36,9		Bekar	218	43,4
	Toplam	502	100,0		Toplam	502	100,0
Yaş	18 - 25	93	18,5	Gelir	2.500TL ve altı	96	19,1
	26 - 35	219	43,6		2.501 – 5.000	150	29,9
	36 - 45	91	18,1		5.001 – 7.500	96	19,1
	46 - 55	50	10,0		7.501 – 10.000	65	12,9
	56 ve üzeri	49	9,8		10.001 TL ve üstü	95	18,9
	Toplam	502	100,0		Toplam	502	100,0
Eğitim	İlköğretim	11	2,2	Ailedeki Kişi Sayısı	1	17	3,4
	Lise	64	12,7		2	109	21,7
	Yüksekokul	42	8,4		3	165	32,9
	Lisans	240	47,8		4	153	30,5

	Lisansüstü	145	28,9		5 ve üzeri	58	11,6
	Toplam	502	100,0		Total	502	100,0

Katılımcıların; %63,1'i kadın (N=317) ve %36,9'u erkek (N=185), %56,6'sı evli (N=284) ve %43,4'ü bekadır (N=218).Katılımcıların; %43,6'sı 26-35 yaş aralığında (N=219); %47,8'i lisans mezunu (N=240), %29,9'u 2.501-5.000 TL gelir aralığındadır (N=150). Katılımcıların %32,9'u 3 kişilik bir ailede yaşamaktadır (N=165).

Araştırmaya katılan tüketicilerin %59'u haftada birden fazla (N=296), %16,3'ü ayda 2-3 kez (N=82), %13,7'si haftada bir kez (N=69), %5,8'i birkaç ayda bir (N=29) ve %5,2'si de aydan birden daha az (N=26) organik gıda satın almaktadır.

Araştırmaya katılan tüketicilerin %15,5'i süpermarketlerden (N=78), %11'i semt/halk pazarından(N=55), %7,6'sı çiftlik/bahçeden (N=38), %4,8'i özelleşmiş dükkanlardan (manav, kasap, şarküteri, fırın vb.) (N=24), organik gıda satın almaktadır.

Katılımcıların organik gıda satıcılarından en sık satın aldıkları besinler; %68,8 oranla kahvaltılık ürünler (N=344), %66,4 oranla süt ve süt ürünleri (N=332) ve %60,8 oranla taze ya da kurutulmuş sebze/meyvedir (N=304).Tüketicilerin en az satın almayı tercih ettikleri ürünler;%4,8 oranla özel beslenme (glütensiz, laktozsuz, vegan ürünler) ürünleri (N=24) ve %9,8 oranla bebek-çocuk ürünleridir(N=49).

4.5.2. Ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizleri

İfadelerin faktör yükleri ile yapıların açıklanan ortalama varyans (AVE=Average Variance Extracted) katsayılarıyla birleşme geçerliliği test edilmiştir. Cronbach's Alfa ve birleşik güvenirlik (CR=Composite Reliability) katsayılarıyla da iç tutarlık güvenirliği araştırılmıştır. Eşik değerler, faktör yükleri için $\geq 0,70$; AVE katsayısı için $\geq 0,50$; Cronbach's Alfa ve CR için $\geq 0,70$ olarak kullanılmıştır. (Hair vd., 2006; Hair vd., 2017). Tablo 4.5'te geçirlilik ve güvenirlik sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.5 Geçerlilik ve Güvenirlik Sonuçları

Ölçek/ Boyutlar		İfade Kodu	İfade Faktör Yükü	Cronbach's Alfa	CR	AVE
Organik Gıda Tüketim Davranışları	Normlar	OGT1	0,745	0,818	0,876	0,639
		OGT2	0,830			
		OGT3	0,882			
		OGT4	0,732			
	Sağlık Bilinci	OGT5	0,769	0,780	0,871	0,694
		OGT6	0,881			
		OGT7	0,845			
	Öz Kimlik	OGT8	0,811	0,791	0,877	0,704
		OGT9	0,887			
		OGT10	0,818			
	Organik Gıda Tüketmenin Faydaları	OGT11	0,878	0,873	0,914	0,727
		OGT12	0,757			
		OGT13	0,916			
		OGT14	0,850			
	Olumlu Ahlâksal Yaklaşım	OGT15	0,908	0,800	0,909	0,833
		OGT16	0,918			
	Bilgi Arama	OGT17	0,939	0,858	0,934	0,876
		OGT18	0,932			
Sağlıklı Beslenme Takıntısı	Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler	ORTO4	0,751	0,716	0,753	0,505
		ORTO10	0,718			
		ORTO12	0,660			
	Besin Seçimi ile Yeme Tutum ve Davranışları	ORTO2	0,523	0,733	0,735	0,601
		ORTO8	0,964			
	Besin Seçimi Değeri	ORTO6	0,755	0,823	0,871	0,506
		ORTO14	0,664			

Hair vd. (2017)'ne göre faktör yükleri $\geq 0,708$ olmalıdır. İfadelerin faktör yükü 0,40'ın altında hesaplandığı durumlarda ifadelerin ölçüm modelinden çıkarılması gerekmektedir. İfadelerin faktör yükü 0,40 ile 0,70 arasında ise ifadelerin ölçtüğü yapıların AVE ve CR katsayıları kontrol edilir. Yazarlar, AVE ve CR katsayılarının eşik değerin üstünde hesaplandığı durumlarda ifadelerin ölçüm modelinde kalmasını önermektedir.

Ölçüm modelinde faktör yükü 0,40'ın altında olan sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunun 1 numaralı “Yemek yerken yediklerinizin kalorisine dikkat eder misiniz?” ile 13 numaralı “Sağlıksız beslendiğinizde kendinizi suçlu hissediyor musunuz?”; besin seçimi değeri boyutunun da 15 numaralı “Son zamanlarda yemeklerinizi özellikle tek başına yemeği mi tercih edersiniz?” ifadeleri ölçüm modelinden çıkartılmıştır.

Ölçüm modelinde faktör yükü 0,40 ile 0,70 arasında hesaplanan sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunun 3 numaralı “Son üç ay içerisinde besinler konusunda endişelendiğiniz oldu mu?” ve 11 numaralı “Uyguladığınız beslenme tipi yaşam tarzınızı değiştirir mi? (Dışarıda yeme sıklığı, arkadaşlar vb. açıdan)”; besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunun 5 numaralı “Yemeğinizin sağlıklı olması sizin için lezzetli olmasından daha mı önemlidir?” ve 9 numaralı “Sizce, ruhsal durumunuz yeme düzeninizi etkiler mi?”; besin seçimi değeri boyutunun da 7 numaralı “Sağlıklı beslenme ile ilgili düşünceler sizi günde üç saatten fazla meşgul eder mi?” ifadeleri değişkenlerin AVE değerlerinin eşik değerin altında hesaplanmış olması nedeniyle ölçüm modelinden çıkartılmıştır.

Yapılan modifikasyonlardan sonra hesaplanan ölçüm modeli sonuçları Tablo 4.5'te görülmektedir. Tablodaki değerler incelendiğinde, faktör yüklerinin 0,523 ile 0,964 arasında gerçekleştiği görülmektedir. Sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunun 12 numaralı, besin seçimi ile yeme tutum ve davranışları boyutunun 2 numaralı ve besin seçimi değeri boyutunun da 14 numaralı ifadelerinin faktör yükleri eşik değerin altında olarak hesaplanmıştır ancak değişkenlerin AVE ve CR değerleri eşik değerin üzerinde gerçekleştiği için belirtilen ifadeler ölçüm modelinden çıkartılmamıştır.

Tablo 4.5'teki sonuçlara göre, araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach's Alpha katsayıları 0,716 ile 0,873 arasında gerçekleşmiştir. CR katsayıları da 0,735 ile 0,934 arasında hesaplanmıştır. Bu bulgulara göre kullanılan ölçeklerin iç tutarlık güvenilirliğinin sağlandığı anlaşılmıştır.

Ölçek ifadelerinin faktör yüklerinin 0,523 ile 0,964 arasında; AVE değerlerinin de 0,505 ile 0,876 arasında olduğu Tablo 4.5'te görülmektedir. Dolayısıyla birleşme geçerliliği için gerekli ölçütlere ulaşılmıştır.

Kullanılan ölçeklerin ayrışma geçerliliği Fornell ve Larcker (1981)'in önerdiği yöntemle test edilmiştir. Test sonuçları Tablo 4.6'da sunulmuştur. Tablodaki parantez içindeki değerler ölçeklere ait AVE karekök değerleridir. AVE karekök değerleri kendi

satır ve sütunundaki korelasyon katsayılarından yüksek olduğu için ölçeklerin ayırışma geçerliliğine sahip olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4.6 Ayırışma Geçerliği Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Besin Seçimi Değeri	(0,711)								
Besin Seçimi ile Yeme Tutumu ve Davranışları	0,002	(0,775)							
Bilgi Arama	-0,168	-0,327	(0,936)						
Normlar	-0,186	-0,107	0,249	(0,799)					
Olumlu Ahlaksal Yaklaşım	-0,246	-0,144	0,423	0,256	(0,913)				
Organik Gıda Tüketmenin Faydaları	-0,267	-0,109	0,420	0,279	0,736	(0,852)			
Sağlık Bilinci	-0,241	-0,293	0,444	0,322	0,337	0,384	(0,833)		
Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler	0,354	0,123	-0,265	-0,148	-0,412	-0,436	-0,323	(0,711)	
Öz Kimlik	-0,257	-0,125	0,279	0,245	0,328	0,297	0,439	-0,356	0,839

4.5.3. Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 4.7 ile Tablo 4.15 arasında tanımlayıcı İstatistikler sunulmuştur.

Tablo 4.7 Normlar Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Tanıdığım insanların çoğu organik gıda ürünleri satın alır.	3,01	0,95
Arkadaşlarım organik gıda ürünleri alırlar.	3,21	0,90
Tanıdığım kişiler organik gıda ürünleri satın alırlar.	3,24	0,89
Fikirlerine değer verdiğim kişiler, benim organik gıda ürünü almam gerektiğini düşünür.	3,63	0,93
Normlar	3,27	0,74

Normlar boyutunun genel ortalaması 3,27 olup en yüksek değer 3,63 ile “Fikirlerine değer verdiğim kişiler, benim organik gıda ürünü almam gerektiğini düşünür” ifadesinde

gerçekleşmiştir. Normlar boyutunun genel olarak ortalama değerden yüksek bir değer aldığı görülmektedir.

Tablo 4.8Sağlık Bilinci Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Genelde sağlık durumumdaki gelişmeleri kolayca fark ederim.	3,93	0,75
Sağlığında meydana gelen değişiklikleri dikkatle takip ederim.	3,97	0,85
Sağlığıma çok özen gösteririm.	3,71	0,88
Sağlık Bilinci	3,87	0,69

Sağlık bilinci boyutunun genel ortalaması 3,87 olup en yüksek değer 3,97 ile “Sağlığında meydana gelen değişiklikleri dikkatle takip ederim” ifadesinde gerçekleşmiştir. Sağlık bilinci boyutunun genel olarak ortalama değerden yüksek bir değer aldığı görülmektedir.

Tablo 4.9Öz Kimlik Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Yediklerimin çevre dostu ürünler olup olmadıkları hakkında endişe duyarım.	3,62	0,96
Yediklerimin sağlıkla ilgili sonuçlarından endişe duyarım.	3,69	0,95
Yediklerimin güvenilirliğinden endişe duyarım.	3,62	1,00
Öz Kimlik	3,64	0,81

Öz kimlik boyutunun genel ortalaması 3,64 olup en yüksek değer 3,69 ile “Yediklerimin sağlıkla ilgili sonuçlarından endişe duyarım” ifadesinde gerçekleşmiştir. Öz kimlik boyutunun genel olarak ortalama değerden yüksek bir değer aldığı görülmektedir.

Tablo 4.10Organik Gıda Tüketiminin Faydaları Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Benim için organik gıda ürünleri tüketmek yararlıdır	4,14	0,72
Benim için organik gıda ürünleri tüketmek lezzetlidir.	3,91	0,81
Benim için organik gıda ürünleri tüketmek iyidir.	4,21	0,67

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Benim için organik gıda ürünleri tüketmek anlamlıdır/değerlidir.	4,11	0,76
Organik Gıda Tüketiminin Faydaları	4,09	0,63

Organik gıda tüketmenin faydaları boyutunun genel ortalaması 4,09 olup en yüksek değer 4,21 ile “Benim için organik gıda ürünleri tüketmek iyidir” ifadesinde gerçekleşmiştir. Organik gıda tüketmenin faydaları boyutunun genel olarak ortalama değerden yüksek bir değer aldığı görülmektedir.

Tablo 4.11 Olumlu Ahlaksal Yaklaşım Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Alışlagelmiş gıda ürünleri yerine organik gıda ürünleri almak, bana daha iyi bir şey yapılmasına katkıda bulunduğum hissini verir.	3,96	0,84
Alışlagelmiş gıda ürünleri yerine organik gıda ürünleri almak, bana aileme daha iyi baktığım hissini verir.	4,12	0,75
Olumlu Ahlaksal Yaklaşım	4,04	0,73

Olumlu ahlaksal yaklaşım boyutunun genel ortalaması 4,04 olup en yüksek değer 4,12 ile “Alışlagelmiş gıda ürünleri yerine organik gıda ürünleri almak, bana aileme daha iyi baktığım hissini verir” ifadesinde gerçekleşmiştir. Olumlu ahlaksal yaklaşım boyutunun genel olarak ortalama değerden yüksek bir değer aldığı görülmektedir.

Tablo 4.12 Bilgi Arama Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Evde, organik gıda ürünlerinin nasıl pişirilmesi / tüketilmesi gerektiğini bilirim.	3,82	0,89
Evde organik ürünleri nasıl saklayacağımı bilirim.	3,82	0,91
Bilgi Arama	3,82	0,84

Bilgi arama boyutunun genel ortalaması 3,82 olup diğer iki ifadede de aynı ortalama ile gerçekleşmiştir. Bilgi arama boyutunun genel olarak ortalama değerden yüksek bir değer aldığı görülmektedir.

Tablo 4.13Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Sağlığınızla ilgili endişeleriniz besin seçiminizi etkiler mi?	2,27	0,87
Besinler içerisinde sadece sağlıklı olanları tüketmek kendinize olan güveninizi artırır mı?	2,27	0,95
Sağlıklı beslenmenin dış görünümünüzü daha iyi getirebileceğini düşünür müsünüz?	1,74	0,84
Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler	2,09	0,63

Sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunun genel ortalaması 2,09 olup en yüksek değer 2,27 ile “Sağlığınızla ilgili endişeleriniz besin seçiminizi etkiler mi?” ve “Besinler içerisinde sadece sağlıklı olanları tüketmek kendinize olan güveninizi artırır mı?” ifadelerinde gerçekleşmiştir.

Tablo 4.14Besin Seçimi ile Yeme Tutumu ve Davranışları Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Çeşitli yiyeceklerin olduğu bir yerde yiyecek seçmek durumunda kalırsanız kararsızlık yaşar mısınız?	2,43	0,87
Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz besinleri yediğiniz olur mu?	2,35	0,67
Besin Seçimi ile Yeme Tutumu ve Davranışları	2,35	0,67

Besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunun genel ortalaması 2,35 olup en yüksek değer 2,43 ile “Çeşitli yiyeceklerin olduğu bir yerde yiyecek seçmek durumunda kalırsanız kararsızlık yaşar mısınız?”ifadesinde gerçekleşmiştir.

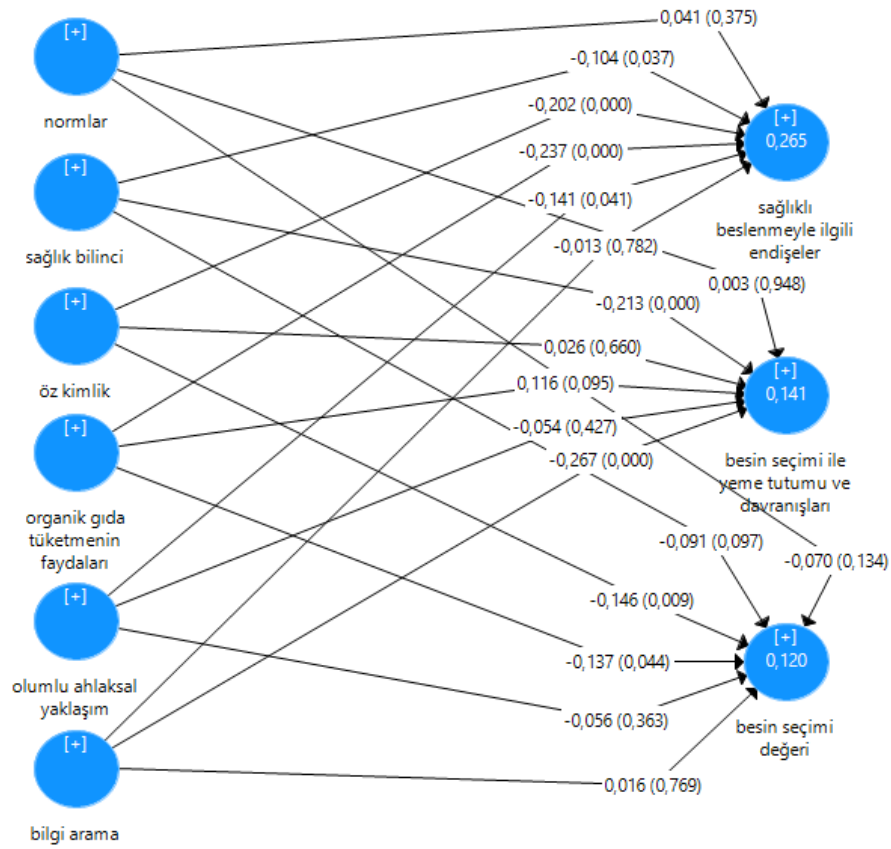
Tablo 4.15Besin Seçimi Değeri Boyutunun Ortalama ve Standart Sapmaları

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Daha sağlıklı, daha taze besinler satın almak için daha fazla para harcamak ister misiniz?	2,51	0,91
Piyasada sağlıksız besinlerin de satıldığını düşünür müsünüz?	1,36	0,65
Besin Seçimi Değeri	1,93	0,56

Besin seçimi değeri boyutunun genel ortalaması 1,93 olup en yüksek değer 2,51 ile “Daha sağlıklı, daha taze besinler satın almak için daha fazla para harcamak ister misiniz?”ifadesinde gerçekleşmiştir.

4.5.4. Yapısal eşitlik modelinin test edilmesi ve bulgular

Şekil 4.2’de araştırma hipotezlerinin test edildiği yapısal eşitlik modeli gösterilmiştir.



Şekil 4.2 Hipotez Testi İçin Kullanılan Yapısal Model

Model testi SmartPLS programının 3.3.3 numaralı versiyonu kullanılarak yapılmıştır. Yöntem olarak, kısmi en küçük kareler yol analizi (PLS-SEM = Partial least squares path analysis) tercih edilmiştir (Ringle vd., 2015). SmartPLS programının PLS algoritması kullanılarak VIF (Variance Inflation Factor, Varyans Büyütme Faktörü), R^2 ve Q^2 katsayıları hesaplanmıştır. Hesaplanan katsayılar Tablo 4.16’da gösterilmiştir.

Tablo 4.16 Araştırma Modeli Katsayıları

Değişkenler		VIF	R ²	Q ²
Normlar	Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler	1,171	0,265	0,120
Sağlık Bilinci		1,531		
Öz Kimlik		1,309		
Organik Gıda Tüketmenin Faydaları		2,327		
Olumlu Ahlâksal Yaklaşım		2,307		
Bilgi Arama		1,416		
Normlar	Besin Seçimi ile Yeme Tutumu ve Davranışları	1,171	0,141	0,062
Sağlık Bilinci		1,531		
Öz Kimlik		1,309		
Organik Gıda Tüketmenin Faydaları		2,327		
Olumlu Ahlâksal Yaklaşım		2,307		
Bilgi Arama		1,416		
Normlar	Besin Seçimi Değeri	1,171	0,120	0,039
Sağlık Bilinci		1,531		
Öz Kimlik		1,309		
Organik Gıda Tüketmenin Faydaları		2,327		
Olumlu Ahlâksal Yaklaşım		2,307		
Bilgi Arama		1,416		

Hair vd. (2017)'ne göre VIF katsayıları 5'in altında hesaplandığı durumlarda kullanılan ölçeklerin arasında doğrusallık problemi olmadığı belirtilmektedir. Tablodaki VIF katsayıları 5'in altında olduğu için kullanılan ölçekler arasında doğrusallık olmadığı ifade edilebilir.

Tablodaki açıklanma oranlarına (R²) göre, sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunun %27, besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunun %14 ve besin seçimi değeri boyutunun da %12 oranında açıklandığı gözlemlenmiştir.

Hair vd. (2017)'ne göre tahmin gücü katsayısı (Q²) sıfırdan büyük olarak gerçekleşirse kurulan model endojen değişkenler için tahmin gücüne sahiptir. Tablodaki Q² katsayıları sıfırdan büyük olduğu için test edilen modelde egzogen değişkenlerin endojen değişkenlere yönelik tahmin gücü olduğu ifade edilebilir.

Hipotez testleri için SmartPLS programı ile yeniden örnekleme yapılarak t değerleri hesaplanmıştır. Yeniden örnekleme için 5.000 alt örnekleme kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17 Yol Testi Katsayıları

Değişkenler		Standardize β	Standart Sapma	t değeri	p değeri
Normlar	Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler	0,041	0,046	0,896	0,375
Sağlık Bilinci		-0,104	0,050	2,092	0,037
Öz Kimlik		-0,202	0,054	3,752	0,000
Organik Gıda Tüketmenin Faydaları		-0,237	0,063	3,737	0,000
Olumlu Ahlâksal Yaklaşım		-0,141	0,068	2,067	0,041
Bilgi Arama		-0,013	0,048	0,278	0,782
Normlar	Besin Seçimi ile Yeme Tutumu ve Davranışları	0,003	0,052	0,066	0,948
Sağlık Bilinci		-0,213	0,059	3,628	0,000
Öz Kimlik		0,026	0,057	0,449	0,660
Organik Gıda Tüketmenin Faydaları		0,116	0,069	1,684	0,095
Olumlu Ahlâksal Yaklaşım		-0,054	0,068	0,796	0,427
Bilgi Arama		-0,267	0,060	4,442	0,000
Normlar	Besin Seçimi Değeri	-0,070	0,046	1,523	0,134
Sağlık Bilinci		-0,091	0,055	1,654	0,097
Öz Kimlik		-0,145	0,054	2,674	0,009
Organik Gıda Tüketmenin Faydaları		-0,137	0,068	2,006	0,044
Olumlu Ahlâksal Yaklaşım		-0,056	0,061	0,915	0,363
Bilgi Arama		0,016	0,055	0,290	0,769

Tablodaki etkiler incelendiğinde;

- Sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutu üzerinde; sağlık bilinci ($\beta=-0,104$; $p<0,05$), öz kimlik ($\beta=-0,202$; $p<0,01$), organik gıda tüketmenin faydaları ($\beta=-0,237$; $p<0,01$) ve olumlu ahlâksal yaklaşım ($\beta=-0,141$; $p<0,05$) boyutlarının,
- Besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutu üzerinde; sağlık bilinci ($\beta=-0,213$; $p<0,01$) ve bilgi arama ($\beta=-0,267$; $p<0,01$) boyutlarının,
- Besin seçimi değeri boyutu üzerinde de öz kimlik ($\beta=-0,145$; $p<0,01$) ve organik gıda tüketmenin faydaları ($\beta=-0,137$; $p<0,05$) boyutlarının,

anlamli etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Anlamli etkilerin yanında;

- Sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutu üzerinde normlar ve bilgi arama boyutları,
- Besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutu üzerinde; normlar, öz kimlik, organik gıda tüketmenin faydaları ve olumlu ahlâksal yaklaşım boyutları,
- Besin seçimi değeri boyutu üzerinde de normlar, sağlık bilinci, olumlu ahlâksal yaklaşım ve bilgi arama boyutlarının,

etkilerinin istatistiksel açıdan anlamli olmadığı ($p>0.05$) gözlemlenmiştir.

Elde edilen bulgular çerçevesinde araştırma hipotezlerinin sonuçları Tablo 4.18’da gösterilmiştir.

Tablo 4.18 Araştırma Modeline Ait Hipotez Sonuçları

Hipotez	Sonuç
H₁ : Organik gıda tüketim davranışlarının normlar boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmemiştir
H₂ : Organik gıda tüketim davranışlarının sağlık bilinci boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmiştir
H₃ : Organik gıda tüketim davranışlarının öz kimlik boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmiştir
H₄ : Organik gıda tüketim davranışlarının organik gıda tüketmenin faydaları boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmiştir
H₅ : Organik gıda tüketim davranışlarının olumlu ahlaksal yaklaşım boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmiştir
H₆ : Organik gıda tüketim davranışlarının bilgi arama boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmemiştir
H₇ : Organik gıda tüketim davranışlarının normlar boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmemiştir
H₈ : Organik gıda tüketim davranışlarının sağlık bilinci boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmiştir
H₉ : Organik gıda tüketim davranışlarının öz kimlik boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmemiştir
H₁₀ : Organik gıda tüketim davranışlarının organik gıda tüketmenin faydaları boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmemiştir
H₁₁ : Organik gıda tüketim davranışlarının olumlu ahlaksal yaklaşım boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besim seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmemiştir

Hipotez	Sonuç
H₁₂: Organik gıda tüketim davranışlarının bilgi arama boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmiştir
H₁₃: Organik gıda tüketim davranışlarının normlar boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besin seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmemiştir
H₁₄: Organik gıda tüketim davranışlarının sağlık bilinci boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besin seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmemiştir
H₁₅: Organik gıda tüketim davranışlarının öz kimlik boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besin seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmiştir
H₁₆: Organik gıda tüketim davranışlarının organik gıda tüketmenin faydaları boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besin seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmiştir
H₁₇: Organik gıda tüketim davranışlarının olumlu ahlaksal yaklaşım boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besin seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmemiştir
H₁₈: Organik gıda tüketim davranışlarının bilgi arama boyutu ortoreksiya nervoza eğiliminin besin seçimi değeri boyutunu negatif yönde etkiler.	Desteklenmemiştir

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Son zamanlarda sağlıklı olmanın önemi daha iyi anlaşılmaktadır ve sağlıklı beslenmeye olan eğilimde artış gözlenmektedir. Bununla birlikte sağlıklı beslenme durumuna gösterilen ilgi takıntılı bir hal alabilmektedir ve besin seçimine normalden fazla zaman harcanmaktadır. Sağlıklı besinlerin tüketilmesi ile ilgili patolojik bir saplantı olarak açıklanan ortoreksiya nervoza, kişilerin doğru beslenme ile ilgili duydukları endişelerin normalden fazla olmasıyla ortaya çıkmaktadır. Organik gıda kavramı sağlıklı kabul edilen "doğal", "yerel", "taze" ve "saf" gıdalar olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı beslenme takıntısı eğiliminde olan kişiler bu özellikleri nedeniyle organik gıdaların tüketimine odaklanabilmekte hatta bununla da yetinmeyip etiket bilgisi, kimyasal içerik, pişirme yöntemleri gibi unsurlara da dikkat etmektedirler. Bu durum sağlıklı olma halinin bir çabası gibi yorumlansa da obsesif hale geldiğinde kişiyi olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu çalışma, organik gıda tüketim davranışlarının ortoreksiya nervoza eğilimi üzerindeki etkileri incelenmiştir. En az bir kere organik gıda tüketmiş olan bireyler organik gıda tüketicisi olarak tanımlanarak çalışmaya alınmıştır. Çalışma örneklemini Ankara'da ikamet eden 502 kişi ile yapılmıştır.

Bu çalışmanın popülasyonu, 26-35 yaş ortalaması ile düşüktür. Bu yüzden eğitim düzeyi de genel toplumun eğitim düzeyinden daha yüksek çıkararak %47,8'i lisans mezunu olarak bulunmuştur. Katılımcıların %50,9'unun aylık ortalama gelirinin 5.001TL üzeri olduğu görülmektedir. Başka bir çalışma olan Demirtaş ve arkadaşlarının organik gıda tüketicileri ile yapmış olduğu bir araştırmada; düşük ve orta gelir düzeyine sahip olan katılımcıların "organik gıda pahalıdır" fikrine sahip olması organik gıda tüketimi üzerinde negatif bir etkiye neden olmuştur (Demirtaş vd., 2015). Bu durum da organik gıda ürünlerinin tüketiminin daha yüksek gelir, sağlık kaygıları, bebek veya çocuk sahibi olma ve organik gıdaya kolay erişim gibi değişkenlerin işlevi olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin; %63,1'i kadın, %36,9'u erkektir. Çalışma popülasyonunun çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Benzer şekilde Eisinger-Watzl, Wittig, Heuer ve Hoffmann'ın 2015'de yaptığı bir çalışmada da, organik gıdanın erkeklere kıyasla kadınlar ve fiziksel olarak aktif olan yüksek eğitim seviyesine sahip kişiler tarafından daha fazla tüketildiğini göstermiştir. Evli olan kişilerin ortalaması %56,6; bekâr kişilerin %43,41'dir. Katılımcılardan %32,9'unun yaşadığı evdeki kişi sayısı 3 olarak

belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların büyük çoğunluğunun çocuk sahibi olduğunu düşündürmüştür. Kadın katılımcılar ve çocuk sahibi birey sayısının fazla olması; annelerin çocukları için güvenli alan yaratmaya çalıştıkları ve bu yüzden organik gıda satın aldıkları sonucuna ulaştırmıştır. Annelerin çocuklarının sağlıklı beslenmelerine özen gösterme durumu, organik gıdaları tüketmeyi tercih etmelerinde bir sebep olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan tüketicilerin %59'u haftada birden fazla kez organik gıda satın aldıklarını bildirmişlerdir. Tüketicilerin organik gıda satın almayı tercih ettikleri yerler sırasıyla en yüksekten düşüğe doğru; süpermarketler (%15.5), semt/halk pazarı (%11), çiftlik/bahçe (%7.6), özelleşmiş dükkânlardan (manav, kasap, şarküteri, fırın vb.)'dir (%4.8). Süpermarketlerinin ürün yelpazesinin geniş olması ile tüm ürünlerin belirli kalitede ve gıda güvenliği koşullarına uygun olması daha fazla tercih edilmesine sebep olabilir. Organik gıda marketleri için yapılan bir araştırma da ise; Voglino ve arkadaşları organik gıda marketlerinden alışveriş yapan ve yapmayan bireylerin ortoreksiya nervoza risk durumlarını karşılaştırmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre organik gıda marketlerinden alışveriş yapan bireylerin alışveriş yapmayanlara kıyasla ortoreksiya nervoza ölçek puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Voglino vd., 2020).

Katılımcıların organik gıda satıcılarından en sık satın aldıkları besinler; kahvaltılık ürünler (%68,8), süt ve süt ürünleri (% 66,4) ve taze ya da kurutulmuş sebze/meyve (%60,8)'dir. Tüketicilerin en az satın almayı tercih ettikleri ürünler özel beslenme (glütensiz, laktosuz, vegan ürünler) ürünleri (%4,8) ile bebek-çocuk ürünleridir (%9,8).

Normlar, sağlık bilinci, öz kimlik, organik gıda tüketmenin faydaları, olumlu ahlaksal yaklaşım ve bilgi arama etkenleri olmak üzere 6 boyuttan oluşan Organik Gıda Tüketim Davranışları Ölçeği (OFC)'nin boyutları incelenmiştir. Sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler, besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları, besin seçimi değeri etkileri olmak üzere 3 boyuttan oluşan Ortoreksiya Nervoza Eğilimi Ölçeği (ORTO-15)'in boyutları incelenmiştir. Bu araştırma modeli doğrultusunda 18 adet hipotez geliştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda bu hipotezlerden 8 tanesi desteklenmiştir.

Ortoreksiya nervoza eğiliminin sağlıklı beslenme ile ilgili endişeler boyutu üzerinde organik gıda tüketim davranışlarının; sağlık bilinci, öz kimlik, organik gıda tüketim faydaları ve olumlu ahlaksal yaklaşım boyutlarını negatif yönde etkilediği görülmüştür.

Analiz sonuçlarına göre kişilerin sağlık bilinci, öz kimlik, organik gıda tüketim faydaları ve olumlu ahlaksal yaklaşımlarına yönelik tutumlarının artması sonucunda ortoreksiya nervoza eğilimlerinin azalacağı görülmektedir. Sağlıklı beslenme ile ilgili endişeler boyutu ile ilişkilendirilen organik gıda tüketim davranışları boyutları ayrı ayrı incelendiğinde;

- Sağlık bilinci boyutu için; tüketicilerin sağlık durumlarını takip etmeleri, sağlıklarında meydana gelen değişmelerin farkında olmaları ve sağlıklarına özen göstermeleri sağlıklı beslenme takıntısını ters yönlü olarak etkilemektedir. Bu bulgular ışığında tüketicilerin sağlık bilinci konusundaki farkındalıklarını arttırmak sağlıklı beslenme takıntısıyla mücadele için çok daha rasyonel bir yol olacağı öngörülmektedir.
- Öz kimlik boyutu için; kişilerin tükettikleri gıdaların çevre dostu ürünler olup olmadıklarından, sağlıkla ilgili sonuçlarından ve güvenilirliklerinden endişe duymaları sağlıklı beslenme takıntısını negatif yönde etkilediği görülmektedir. Tüketicilerin duyarlılık seviyelerinin artması sonucunda sağlıklı beslenme takıntısı ile daha kolay mücadele edilebileceği ifade edilebilir.
- Organik gıda tüketim faydaları boyutu için; tüketicilerin kendileri için aldıkları organik gıdaların yararlı ve lezzetli olması, kendilerini iyi ve değerli hissetmeleri ne kadar olumlu yönde olursa sağlıklı beslenme takıntısı o kadar düşük olacağını göstermektedir. Kişilerin organik gıdaların faydaları üzerine yoğunlaşmaları, sağlıklı beslenme takıntılarından uzaklaştıklarını düşündürmüştür. Organik gıda tüketiminin sağlığa olan faydasını değerlendiren bir çalışmada da, organik gıda tüketiminin sağlığa etkisi incelenmiştir. 623080 orta yaşlı İngiliz kadın üzerinde kanser vakası ve organik gıda tüketimi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Kadınlara, asla, bazen, genellikle ve her zaman gibi seçimli cevabı olan "Organik ürün yiyor musunuz?" sorusu sorulmuştur. Organik gıda tüketiminde genellikle ve her zaman seçeneklerini tercih eden kadınlar, hiç organik gıda tüketmediğini bildiren kadınlara göre daha sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarına sahip oldukları bulunmuştur. Sonuç olarak organik gıda tüketimiyle kanser görülme olasılığı arasında sınırlı bir düzeyde azalmanın olduğu veya hiç azalmadığı görülmüştür (Bradbury vd., 2014). Organik gıdalar ile beslenmenin sağlığa olumlu faydasının olduğuna dair net kanıtlar yoktur. Ancak organik tarım ile yetiştirilen ürünlerin birçok vitamin ve mineral açısından zengin olduğu, antioksidanları daha fazla içerdiği bilinmektedir.

- Olumlu ahlaksal yaklaşım boyutu için; tüketicilerin alışlagelmiş gıda ürünlerinden ziyade organik ürünleri tercih etmeleri hem kendilerine hem de ailelerine iyi baktıkları hissini kuvvetli olması durumu sağlıklı beslenme takıntısını ters yönlü olarak etkilemektedir.
- Normlar ve bilgi arama boyutlarının, sağlıklı beslenme ile ilgili endişeler boyutu ile ilgili ilişkisinin desteklenmediği görülmüştür. Tüketicilerin çevrelerinde bulunan kişilerin görüşlerinden etkilenmeleri veya organik gıdalar hakkında sahip oldukları bilginin (örneğin; organik gıdaların pişirilme ve saklanma yöntemleri) sağlıklı beslenme takıntısında azalmaya etkisinin olmayacağı söylenebilir.

Ortoreksiya nervoza eğiliminin besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutu üzerinde organik gıda tüketim davranışlarının; sağlık bilinci ve bilgi arama boyutlarını negatif yönde etkilediği görülmüştür. Anket verilerine göre kişilerin sağlık bilinci ve bilgi aramalarına yönelik tutumlarının artması sonucunda sağlıklı beslenme takıntısının azalacağı görülmektedir. Besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutu ile ilişkilendirilen organik gıda tüketim davranışları boyutları ayrı ayrı incelendiğinde;

- Sağlık bilinci boyutu için; tüketicilerin kendi sağlıkları hakkında bilgi seviyelerinin yüksek olması, sağlıklarını takip etmeleri ve sağlıklarına özen göstermeleri ne kadar yüksek seviyede olursa besin seçimi konusundaki kararsızlıkların o kadar düşük seviyede olduğunu belirlenmiştir. Bu durum ise; kişilerin sağlık bilincinin artmasıyla ortoreksiya nervoza eğiliminin azalacağını göstermektedir.
- Bilgi arama boyutu için; organik gıdaların nasıl pişirildiğinin veya nasıl saklanması gerektiğinin tüketiciler tarafından bilinmesi durumunda besin seçimi konusunda kalınan kararsızlık seviyesini düşürdüğü görülmüştür. Bu durum sağlıklı beslenme takıntısını ters yönde etkilediğini desteklemektedir.
- Diğer organik gıda tüketim davranışları olan normlar, öz kimlik, organik gıda tüketim faydaları, olumlu ahlaksal yaklaşım boyutlarının besin seçimi ile yeme tutumu ve davranışları boyutu ile ilişkilendirilememiştir.

Ortoreksiya nervoza eğiliminin besin seçimi değeri boyutu üzerinde organik gıda tüketim davranışlarının; öz kimlik ve organik gıda tüketim faydaları boyutlarını negatif yönde etkilediği görülmüştür. Bu sonucu destekleyen besin seçimi ile ilgili yapılan bir

başka çalışmada ise, üniversite öğrencilerinde sağlık ve sağlıklı besin seçimleriyle daha fazla ilgilenen ve daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren beslenme bilimi öğrencilerinin, beslenme geçmişi olmayan öğrencilerinden daha yüksek ortoreksiya nervoza eğilimi gösterdiği saptanmıştır (Gleaves, Graham ve Ambwani, 2013).Hipotezler ayrı ayrı incelendiğinde;

- Öz kimlik boyutu için; tüketiciler satın aldıkları gıdaların sağlıkla ilgili sonuçları, güvenilirlikleri ve çevre dostu olup olmadığı hakkında duydukları endişeleri arttıkça sağlıklı beslenme takıntısındaki eğilimlerinin düştüğü görülmüştür. Piyasada satılan ürünlerin sağlıksız olduğunu düşünmeleri veya sağlıklı diye daha pahalı ürünler almak istemeleri gibi takıntıların öz kimlik boyutunun artmasıyla daha kolay önlenebileceği düşünülmektedir.
- Organik gıda tüketim faydaları boyutu için; tüketiciler satın aldıkları organik ürünlerin kendileri için yararlı, lezzetli, iyi olduğunu bilmeleri ve bununla birlikte kendilerini değerli hissetmeleri sonucunda besin seçimi konusundaki takıntıları ile daha kolay mücadele edebilecekleri görülmüştür.
- Diğer organik gıda tüketim davranışları olan normlar, sağlık bilinci, olumlu ahlaksal yaklaşım ve bilgi arama boyutlarının besin seçimi değeri boyutu ile ilişkilendirilememiştir.

Araştırma sonucunda desteklenen hipotezlerden çoğunun sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler olduğu görülmektedir. Bu durum da sağlıklı beslenme takıntısına olan eğilimin kişilerin günlük beslenmelerine duydukları endişe olarak görülmektedir. Sağlıkla ilgili endişelerin besin seçimini etkilemesi, sadece sağlıklı besinleri tüketmenin kişinin kendisine olan güveni artırması ve hatta sağlıklı beslenmenin dış görünüşü etkileyeceği düşünceleri ortoreksiya nervoza eğilimini artırdığı görülmektedir.

Bu çalışmada, organik gıda tüketimine ilişkin davranışlar ve ortoreksiya nervoza eğilimi arasındaki ortak ilişkinin sağlık olduğu değerlendirilmiştir. Katılımcılar organik gıdaların sağlıklı olduğunu ve yüksek besin değeri içerdiğini düşünmektedirler. Fakat tüketicilerin organik gıdayı sadece sağlık için değil, çeşitli nedenlerle seçtiği de bilinmelidir. Bu sonucu destekleyen başka bir çalışmada ise ortoreksiya nervoza semptomları olan öğrencilerin yeme davranışları ve sağlık ile ilgili endişeleri değerlendirilmiştir. Araştırmada katılımcılar, sağlıkla ilgili bölümlere (N = 547) ve diğer

bölgelere (N = 573) kaydolun Polonya'daki yedi üniversiteden 1120 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Sağlığa ilişkin bölümlerde okuyan öğrencilerin ORTO-15 ölçek puanları, diğer bölümdeki öğrencilerin puanlarına göre istatistiksel olarak önemli ölçüde daha düşük bulunmuştur (p <0.001). Daha yüksek ortoreksiya nervoza semptomları daha sık sebze-meyve, yağlı tohum, baklagiller ve et tüketimi ile daha seyrek tatlı, atıştırma, rafine un ve hayvansal yağ tüketimi ile ilişkili çıkmıştır (Plichta ve Jezewska-Zychowicz, 2019). Ek olarak, bazı araştırmalar vejetaryenler, veganlar, ve raw food beslenen bireylerde ortoreksiya nervoza semptomlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Sanchez ve Rial, 2005; Dell'Osso vd., 2016; Missbach vd., 2017).

Türkiye'de organik gıda pazarının her geçen gün genişlediği düşünülerek, bu nedenle satın alma niyetine neyin etki ettiğini bilmek pazarlamacılar için de çözüm üretmek açısından faydalı olabilecektir.

Organik gıda tüketim davranışlarında; organik gıda satın almak için hayvan refahı gibi başka nedenlerin de dâhil edilmesi, gelecekteki araştırmalar için ilgi çekici olabilir.

Sentetik gübre, büyüme hormonu veya tarım ilacı eklenmeden işlenen besin olarak tanımlanan organik gıdaların, organik gıda tüketicilerinin bilgi düzeylerinin yorumlanabilmesi adına diğer yapılacak olan çalışmalarda anket sorularına tüketicilerin gerçekten organik gıdalar hakkında doğru bilgiye sahip olup olmadıklarının ölçülmesi önerilmektedir.

Organik gıda tüketimine ilişkin birçok görüş vardır. Tüketiciler tarafından organik gıda tüketim davranışlarının çeşitli yorumları, organik gıda hakkında sayısız bakış açısı ve açıklama yaratmaktadır. Bu yüzden organik gıda tüketicilerinin tam olarak neden organik gıda satın aldıklarına dair net bir bilgi sahibi olmadığı söylenebilir ancak bu durum “yaşam tarzı” olarak açıklanabilir. Bu sebeple tüketim davranışlarının net sebeplerini belirlemeye yönelik tüketicilerden yoruma dayalı araştırmalar yapılabileceği değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak yapılan çalışmada organik gıdaların tüketimine yönelik algı ve tutum arttıkça sağlıklı beslenme takıntısının azalabileceği ifade edilebilir. Bu durumu etkileyen en önemli tüketici davranışı ise sağlığa olumlu faydası olduğu düşüncesidir. Organik gıda tüketiminin sağlıklı olma haline olumlu etkisinin anlaşılabilmesi için daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmalarda organik gıdaların çeşidini arttırarak ve üretim, tüketim zinciri göz önünde bulundurularak daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılmasının literatüre ve ilgili sektöre katkı yapacağı değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akakçe, N., ve Çam, F. N. (2019). Bir Gıda Koruma Yöntemi: Işınlama. Çukurova Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi, 34(2), 207-221.
- Akan, S., ve Yanmaz, R. (2015). Organik Gıdaların Besin Kalitesi ve İnsan Sağlığına Etkileri yönünden Değerlendirilmesi. Doğu Karadeniz II. Organik Tarım Kongresi, 6-9.
- Akgüngör, S., Miran, B., ve Abay, C. (2010). Consumer willingness to pay for organic food in urban Turkey. Journal of International Food ve Agribusiness Marketing, 22(3-4), 299-313.
- American Psychiatric Association. (2014). Desk reference to the diagnostic criteria from DSM-5. American Psychiatric Pub.
- Argyropoulos, C., Tsiadouli, M. A., Sgardelis, S. P., ve Pantis, J. D. (2013). Organic farming without organic products. Land Use Policy, 32, 324-328.
- Arusoğlu, G., Kabakçı, E., Köksal, G., ve Merdol, T. K. (2008). Ortoreksiya Nervoza ve Orto-11'in Türkçeye Uyarlama Çalışması. Turk Psikiyatri Dergisi, 19(3).
- Atasever, M., Adıgüzel, G., (2006). Organik Besinlerin Kalitesi. Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 37(1), 117-122.
- Barnett, M. J., Dripps, W. R., ve Blomquist, K. K. (2016). Organivore or organorexic? Examining the relationship between alternative food network engagement, disordered eating, and special diets. Appetite, 105, 713-720.
- Bartlett, J.E., Körtlik, J.W. ve Higgins, C.C. (2001). Organizational Research: Determining Appropriate Sample Size In Survey Research. Information Tecnology, Learning and Performance Journal, 19 (1), 43-50.
- Bayram, A.,S., (2019). Organik Gıda, Üretimi, Tüketimi ve Organik Gıda Tüketici Eğiliminin Değerlendirilmesi: 2019 Türkiye Geneli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Okan Üniversitesi. İstanbul.
- Borgida, A. (2011). In sickness and in health: Orthorexia nervosa, the study of obsessive healthy eating. Alliant International University, San Francisco Bay.
- Bosi, A. T. B., Camur, D., ve Güler, C. (2007). Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). Appetite, 49(3), 661-666.
- Böcükçü, A. (2016). Ankara İli Organik Gıda Pazarlarından Alışveriş Yapan Tüketicilerin Organik Gıdalar Hakkındaki Görüşleri ve Bilgi Durumları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Bradbury, K. E., Balkwill, A., Spencer, E. A., Roddam, A. W., Reeves, G. K., Green, J., ... ve Pirie, K. (2014). Organic food consumption and the incidence of cancer in a large prospective study of women in the United Kingdom. British Journal of Cancer, 110(9), 2321-2326.
- Bratman, S., ve Knight, D. (2000). Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating. Broadway Books.

- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa—an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1(1), 55-60.
- Cena, H., Barthels, F., Cuzzolaro, M., Bratman, S., Brytek-Matera, A., Dunn, T., ... ve Donini, L. M. (2019). Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 209-246.
- Chaki, B., Pal, S., ve Bandyopadhyay, A. (2013). Exploring scientific legitimacy of orthorexia nervosa: a newly emerging eating disorder.
- Crinnion, W. J. (2010). Organic foods contain higher levels of certain nutrients, lower levels of pesticides, and may provide health benefits for the consumer. *Alternative Medicine Review*, 15(1).
- Çelik, S., (2013). Kimler, Neden Organik Gıda Satın Alıyor? Bir Alan Araştırması, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (30), 93-108.
- Dell'Osso, L., Abelli, M., Carpita, B., Pini, S., Castellini, G., Carmassi, C., ve Ricca, V. (2016). Historical evolution of the concept of anorexia nervosa and relationships with orthorexia nervosa, autism, and obsessive-compulsive spectrum. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 1651.
- Demirtas, B., Parlakay, O., ve Tapki, N. (2015). Organic food awareness in Turkey. *Emirates Journal of Food and Agriculture*, 407-415.
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., ve Cannella, C. (2004). Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 9(2), 151-157.
- Douma, E. R., Valente, M., ve Syurina, E. V. (2021). Developmental pathway of orthorexia nervosa: Factors contributing to progression from healthy eating to excessive preoccupation with healthy eating. Experiences of Dutch health professionals. *Appetite*, 158, 105008.
- Durak Kılışaslan, N., S., (2005). Türkiye ve AB'de Organik Tarım Mevzuatı, Uygulamaları ve Değerlendirilmesi. AB Uzmanlık Tezi, Tarla Bitkileri Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Eisinger-Watzl, M., Wittig, F., Heuer, T., ve Hoffmann, I. (2015). Customers purchasing organic food-do they live healthier? Results of the German National Nutrition Survey II. *European Journal of Nutrition ve Food Safety*, 59-71.
- Acar Tek, N., Karaçıl Ermumcu, M. Ç.,(2016). Sağlık Profesyonellerinde Sağlıklı Beslenme Kaygısı: Ortoreksiya Nervoza (On). *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 59-71.
- Eryılmaz, G. A., Demiryürek, K., ve Emir, M. (2015). Avrupa Birliği ve Türkiye'de organik tarım ve gıda ürünlerine karşı tüketici davranışları. *Anadolu Tarım Bilimleri Dergisi*, 30(2), 199-206.
- Eti İçli, G., Anıl, N. K., ve Kılıç, B. (2019). Organic food consumption scale (OFC): development and validation.
- Eti,H.,S.,(2014). Organik Gıdaların Pazarlanması ve Organik Gıdalara Karşı Tüketici Tutum ve Davranışları Analizi. Doktora Tezi. Namık Kemal Üniversitesi. Tekirdağ.

- Fidan, T., Ertekin, V., Işıkay, S., ve Kırpınar, I. (2010). Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, 51(1), 49-54.
- Fornell, C., Larcker, D.F. (1981), Evaluating Structural Equation Models With Unobservable Variables And Measurement Error, *Journal of Marketing Research*, 18 (1), s.39-50.
- Gezer, C., ve Kabaran, S. (2013). Beslenme ve diyetetik bölümü kız öğrencileri arasında görülen ortoreksiya nervosa riski [The risk of orthorexia nervosa for female students studying nutrition and dietetics]. *SDU Journal of Health Science Institute*, 4(1), 14-22.
- Gleaves, D. H., Graham, E. C., ve Ambwani, S. (2013). Measuring “orthorexia”: Development of the Eating Habits Questionnaire. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2006), *Multivariate Data Analysis*, Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Hair, J.F., Hult, G.T.M., Ringle, C.M., ve Sarstedt, M. (2017), *Primer on Partial Least Square Structural Equations Modeling (PLS-SEM)*, (2nd Ed.), Sage, Thousand Oaks.
- Hamzaoğlu, N.,M., (2018). *The Development and Constraints in The Organic Food Market in Turkey*. Ph.D. Thesis. Galatasaray University, Istanbul.
- Hasselbach, J. L., ve Roosen, J. (2015). Motivations behind preferences for local or organic food. *Journal of International Consumer Marketing*, 27(4), 295-306.
- Huber, M., Rembiałkowska, E., Średnicka, D., Bügel, S., ve Van De Vijver, L. P. L. (2011). Organic food and impact on human health: Assessing the status quo and prospects of research. *NJAS-Wageningen Journal of Life Sciences*, 58(3-4), 103-109.
- Hurtado-Barroso, S., Tresserra-Rimbau, A., Vallverdú-Queralt, A., ve Lamuela-Raventós, R. M. (2019). Organic food and the impact on human health. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 59(4), 704-714.
- İnci, H., Karakaya, E., ve Şengül, A. Y. (2017). Organik ürün tüketimini etkileyen faktörler (Diyarbakır ili örneği). *Tarım ve Doga Dergisi*, 20(2), 137.
- Kanbak, A. G. (2018). Endüstriyel Tarımın Ekolojik Krizine Karşı Kentsel Tarım Bir Çözüm Olabilir Mi?. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(3), 193-204.
- Kenanoğlu, Z., ve Karahan, Ö. (2002). Policy implementations for organic agriculture in Turkey. *British Food Journal*.
- Koven, N. S., ve Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 385.
- Lüleci, S. (2012). *İzmir'de organik gıdalara ilişkin tüketici davranışlarını belirlemeye yönelik bir araştırma (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü)*.
- Mac Evilly, C. (2001). The price of perfection. *Nutrition Bulletin*, 26(4), 275-276.

- Maeder, P., Fliessbach, A., Dubois, D., Gunst, L., Fried, P., ve Niggli, U. (2002). Soil fertility and biodiversity in organic farming. *Science*, 296(5573), 1694-1697.
- Magkos, F., Arvaniti, F., ve Zampelas, A. (2003). Organic food: nutritious food or food for thought? A review of the evidence. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 54(5), 357-371.
- Maner, F. (2001). Yeme bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5(4), 130-139.
- Mann, S., Ferjani A. ve Reissig, L. (2012). What matters to consumers of organic wine? *British Food Journal*, 114(2), 272-284.
- Mathieu, J. (2005). What is orthorexia? *Journal of the American Dietetic Association*, 105(10), 1510-1512.
- McInerney-Ernst, E. M. (2011). Orthorexia nervosa: real construct or newest social trend? (Doctoral dissertation, University of Missouri--Kansas City).
- Mie, A., Andersen, H. R., Gunnarsson, S., Kahl, J., Kesse-Guyot, E., Rembiałkowska, E., ... ve Grandjean, P. (2017). Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. *Environmental Health*, 16(1), 111.
- Missbach, B., Dunn, T. M., ve König, J. S. (2017). We need new tools to assess orthorexia nervosa. A commentary on “prevalence of orthorexia nervosa among college students based on Bratman’s test and associated tendencies”. *Appetite*, 108(1), 521-4.
- Mutlu Çimitay, M. Ö., (2020). Natural Nutrition Trends in Women, Orthorexia Nervosa and Food Neophobia. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi. İstanbul.
- Mutlu, N. (2007). Consumer attitude and behaviour towards organic food: Cross-cultural study of Turkey and Germany (Doctoral dissertation, University of Hohenheim).
- Onat, G., ve Keskin, E. (2019). Organik Gıda Kavramının Kelime İlişkilendirme Testi Aracılığıyla Analizi (Analysis of. *Studies*, 7(4), 3275-3289.
- Özer Canarşlan, N., ve Yılmaz Uz, C. (2019). Annelerin ve Hamilelerin Organik Gıda Satın Alma Davranışları. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 18(1).
- Özgen, P., ve Yeşiloğlu H., (2015). Organik Gıda Müşterilerinin Tüketim Davranışlarının Yaşam Tarzı Değişkeni Çerçevesinde İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(2), 197.
- Plichta, M., ve Jezewska-Zychowicz, M. (2019). Eating behaviors, attitudes toward health and eating, and symptoms of orthorexia nervosa among students. *Appetite*, 137, 114-123.
- Printezis, I., Grebitus, C., ve Printezis, A. (2017). Importance of Perceived “Naturalness” to the Success of Urban Farming. *Choices*, 32(1), 1-7.
- Rana, J., ve Paul, J. (2017). Consumer behavior and purchase intention for organic food: A review and research agenda. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 38, 157-165.
- Ringle, C.M., Wende, S., ve Becker, J.M. (2015), SmartPLS 3. www.smartpls.com.
- Rizzo, G., Borrello, M., Dara Guccione, G., Schifani, G., ve Cembalo, L. (2020). Organic food consumption: The relevance of the health attribute. *Sustainability*, 12(2), 595.

- Roman, S., Sánchez-Siles, L. M., ve Siegrist, M. (2017). The importance of food naturalness for consumers: Results of a systematic review. *Trends in Food Science ve Technology*, 67, 44-57.
- Ross, S. M., McManus, I. C., Harrison, V., ve Mason, O. (2013). Neurobehavioral problems following low-level exposure to organophosphate pesticides: a systematic and meta-analytic review. *Critical Reviews in Toxicology*, 43(1), 21-44.
- Sağlam, K., & Gümüş, T. (2018). Yazılı, Görsel Ve Sosyal Medyada Gıda İle İlgili Bilgi Kirliliğinin Halkın Gıda Tercihi Üzerine Etkileri. *Gıda*, 44(1), 153-162.
- Sánchez, F. G., ve Rial, B. R. (2005). Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder. *Actas Espanyol Psiquiatr*, 33(1), 66-68.
- Sayın, C., Brumfield, R. G., Mencet, M. N., ve Özkan, B. (2005). The organic farming movement in Turkey. *Hort Technology*, 15(4), 864-871.
- Schmid, E., ve Sinabell, F. (2007). Modelling Organic Farming at Sector Level. An Application to the Reformed CAP in Austria (No. 288). WIFO Working Papers.
- Segura-Garcia, C., Ramacciotti, C., Rania, M., Aloï, M., Caroleo, M., Bruni, A., ... ve De Fazio, P. (2015). The prevalence of orthorexia nervosa among eating disorder patients after treatment. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(2), 161-166.
- Sirat, A. (2016). Organik tahıl tarımı. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 26(3), 455-474.
- Stochel, M., Janas-Kozik, M., Zejda, J. E., Hyrnik, J., Jelonek, I., ve Siwec, A. (2015). Validation of ORTO-15 Questionnaire in the group of urban youth aged 15–21. *Psychiatr Poland*, 49(1), 119-134.
- Stutts, L. A. (2020). It's complicated: The relationship between orthorexia and weight/shape concerns, eating behaviors, and mood. *Eating Behaviors*, 39, 101444.
- T.C. Resmi Gazete. (2020) Organik Tarımın Esasları ve Uygulamasına İlişkin Yönetmelik (Sayı: 31112).
- Tuomisto, H. L., Hodge, I. D., Riordan, P., ve Macdonald, D. W. (2012). Does organic farming reduce environmental impacts?—A meta-analysis of European research. *Journal of Environmental Management*, 112, 309-320.
- Tüketici ve Çevre Eğitim Vakfı (TÜKÇEV). (2012, Mayıs). İşletmelerin Çevre Yönetimi ve Duyarlılığının. *Tüketici Davranışlarına Etkisi [Broşür]*. Ankara.
- Türközü, D., ve Karabudak, E. (2014). Organik gıdaların besin değeri, gıda güvenliği ve lezzet açısından değerlendirilmesi. *Gıda*, 39(2), 119-126.
- Varga, M., Thege, B. K., Dukay-Szabó, S., Túry, F., ve Van Furth, E. F. (2014). When eating healthy is not healthy: orthorexia nervosa and its measurement with the ORTO-15 in Hungary. *BMC psychiatry*, 14(1), 1-11.
- Vogliano, G., Parente, E., Bert, F., Lo Moro, G., Corradi, A., Lapicciarella, M., ... ve Siliquini, R. (2020). Orthorexia nervosa, a challenging evaluation: Analysis of a sample of customers from organic food stores. *Psychology, Health ve Medicine*, 1-9.

Yücel B. (2009). Estetik Bir Kaygıdan Hastalığa Uzanan Yol: Yeme Bozuklukları. Klinik Gelişim, 22(4): 39-44.

Zanoli, R., ve Naspetti, S. (2002). Consumer motivations in the purchase of organic food: A means-end approach. British Food Journal.

İnternet Kaynakları

Healthy diet.WHO. (2020). Erişim Tarihi: 23/04/2021 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organic Agriculture: What is organic agriculture?. FAO. (2018).Erişim Tarihi: 19/03/2021 <http://www.fao.org/organicag/oa-faq/oa-faq1/en/>

EKLER

EK 1: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.04.2021-28094



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı : E-62310886-302.14.01-28094
Konu : Tez Öneri Dilekçeleri Hk.

19.04.2021

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01.04.2021 tarih ve 23521 sayılı yazınız.

Enstitünüz Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yüksek Lisans Programı öğrencileri; Hande Tanrıvermiş Çınar, Büşra Nur Aydın, Gamze Sonbay, Mehmet Hanifi Ejder, Nilgün Işık, Nilüfer Tokgöz ve Rıza Coşkun Çağlar'ın tez çalışmaları değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formları

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSC48SZ5K3

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys>

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km 06790

Bilgi için: Gamze SONBAY

Elektronik imza ile imzalanmıştır.

Koordinatör

Telefon No:0 312 246 67 40 Faks No:0 312 246 66 05

Telefon No: 246 66 66 / 2078

e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr

Keşif Adresi:baskentuniversitesi@hs02.kep.tr



Sayı: 17162298.600-111

13 NİSAN 2021

Konu: Tez Çalışması

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yüksek Lisans Programı öğrencileri, Nilgün Işık ve Nilüfer Tokgöz'ün tez çalışmaları değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.

Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. M. Abdulkadir Varoğlu	Olumlu / Olumsuz	
Prof. Dr. Kudret Güven	Olumlu / Olumsuz	
Prof. Ali Sevgi	Olumlu / Olumsuz	
Prof. Dr. Işıl Bulut	Olumlu / Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu / Olumsuz	
Prof. Dr. Can Mehmet Hersek	Olumlu / Olumsuz	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu / Olumsuz	

Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun, Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yüksek Lisans Programı öğrencileri, Nilgün Işık ve Nilüfer Tokgöz'ün tez çalışmalarının yapılabileceğini iletmışlerdir.

Prof. Dr. Özcan Yağcı, Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yüksek Lisans Programı öğrencileri, Nilgün Işık'ın çalışmasında araştırmanın yapılacağı iki otelin hangi kriterlerle ve neden o iki otelin seçildiği sorularının net yanıtlarının verilmemiş olduğu görüşündeler ve bu sorunun net açıklamasının yapılmasını önermekteler.

Nilüfer Tokgöz'ün çalışmasının ise uygun olduğu düşüncelerini iletmışlerdir.

EK 2:Anket Formu

ANKET FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu anket Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans kapsamında yürütülen bir çalışmada kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Bu çalışma tamamıyla akademik bir çalışma olup elde edilen veriler gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Anket yetişkin bireylerin organik gıda tüketim davranışlarını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmaktadır.

Günlük yaşantınızda organik gıda alıcısı/tüketiciyseniz lütfen aşağıdaki soruları cevaplandırınız.Çalışmaya sağladığınız değerli katkılarınız ve ayırdığınız zaman için teşekkürlerimizi sunarız. Saygılarımızla,

Dr. Öğretim Üyesi Erkan YILDIZ

Dyt. Nilüfer TOKGÖZ

1.Cinsiyetinizi işaretleyiniz.

Kadın Erkek

2.Yaş aralığınızı işaretleyiniz.

18-25 26-35 36-45 46-55 56 ve üzeri

3.Medeni durumunuzu işaretleyiniz.

Bekâr Evli

4.Ailedeki kişi sayısını işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 ve üzeri

5.Öğrenim durumunuzu işaretleyiniz.

İlköğretim Lise Yüksekokul Lisans Lisansüstü

6.Aylık kazanç aralığınızı işaretleyiniz.

2500TL ve altı 2501-5000 5001-7500 7501-10000 10001 TL ve üstü

7.Organik gıdaları ne sıklıkla tüketirsiniz?

Haftada 1 den fazla

Haftada 1 kez

Ayda 2-3 kez

Ayda birden daha az

Birkaç ayda bir

8.Organik gıda alışverişinizi çoğunlukla nereden yapıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- Süpermarket
- Organik/Doğal ürün mağazaları
- Semt/Halk pazarı
- Özelleşmiş dükkanlar (Manav, kasap, şarküteri, fırın vb.)
- Çiftlik/Bahçe
- İnternet mağazacılığı
- Diğer.....

9.Organik gıdalardan en çok hangilerini satın alıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- Taze ya da kurutulmuş sebze/meyve
- Temel gıdalar (un, ekmek, kurubaklagiller, pirinç, makarna vb.)
- Süt ve süt ürünleri (peynir, yoğurt, tereyağı, kefir vb.)
- Badem, ceviz, fındık, yerfıstığı ezmesi vb.
- Baharatlar ve şifalı bitkiler (kekik, nane, adaçayı vb.)
- Bebek/Çocuk ürünleri (anne-bebek içecekleri, mama vb.)
- Sirke, bitkisel yağlar (zeytinyağı, hindistancevizi yağı vb.)
- Kahvaltılık ürünler (yumurta, zeytin, bal, reçel, tahin/pekmez, müsli, granola vb.)
- Et ve et ürünleri (et, tavuk, balık, şarküteri ürünleri vb.)
- Özel beslenme (glutensiz, laktozsuz, vegan ürünler)
- Diğer

No	AŞAĞIDAKİ SORULAR ORGANİK GIDA TÜKETİM DAVRANIŞLARINIZA YÖNELİKTİR. Aşağıdaki ifadelerin her biri için ifadeye katılma derecenizi katılma puanının yazılı olduğu kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.	Hiç		Kararsızım		Tamamen Katılıyorum	
		Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum		
1	Tanıdığım insanların çoğu organik gıda ürünleri satın alır.						
2	Arkadaşlarım organik gıda ürünleri alırlar.						
3	Tanıdığım kişiler organik gıda ürünleri satın alırlar.						
4	Fikirlerine değer verdiğim kişiler, benim organik gıda ürünü almam gerektiğini düşünür.						
5	Genelde sağlık durumumdaki gelişmeleri kolayca fark ederim.						
6	Sağlığımda meydana gelen değişiklikleri dikkatle takip ederim.						
7	Sağlığıma çok özen gösteririm.						
8	Yediklerimin çevre dostu ürünler olup olmadıkları hakkında endişe duyarım.						
9	Yediklerimin sağlıkla ilgili sonuçlarından endişe duyarım.						
10	Yediklerimin güvenilirliğinden endişe duyarım.						
11	Benim için organik gıda ürünleri tüketmek yararlıdır.						
12	Benim için organik gıda ürünleri tüketmek lezzetlidir.						
13	Benim için organik gıda ürünleri tüketmek iyidir.						
14	Benim için organik gıda ürünleri tüketmek anlamlıdır/değerlidir.						
15	Alışlagelmiş gıda ürünleri yerine organik gıda ürünleri almak, bana daha iyi bir şey yapılmasına katkıda bulunduğum hissini verir.						
16	Alışlagelmiş gıda ürünleri yerine organik gıda ürünleri almak, bana aileme daha iyi baktığım hissini verir.						
17	Evde, organik gıda ürünlerinin nasıl pişirilmesi / tüketilmesi gerektiğini bilirim.						
18	Evde organik ürünleri nasıl saklayacağımı bilirim.						

No	<p style="text-align: center;">AŞAĞIDAKİ SORULAR YEME DAVRANIŞLARINIZLA İLGİLİDİR.</p> <p style="text-align: center;">Aşağıdaki ifadelerin her biri için ifadeye katılma derecenizi katılma puanının yazılı olduğu kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.</p>	<u>Her zaman</u>	<u>Sık sık</u>	<u>Bazen</u>	<u>Hiçbir zaman</u>
1	Yemek yerken yediklerinizin kalorisine dikkat eder misiniz?				
2	Çeşitli yiyeceklerin olduğu bir yerde yiyecek seçmek durumunda kalırsanız kararsızlık yaşar mısınız?				
3	Son üç ay içerisinde besinler konusunda endişelendiğiniz oldu mu?				
4	Sağlığınızla ilgili endişeleriniz besin seçiminizi etkiler mi?				
5	Yemeğinizin sağlıklı olması sizin için lezzetli olmasından daha mı önemlidir?				
6	Daha sağlıklı, daha taze besinler satın almak için daha fazla para harcamak ister misiniz?				
7	Sağlıklı beslenme ile ilgili düşünceler sizi günde üç saatten fazla meşgul eder mi?				
8	Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz besinleri yediğiniz olur mu?				
9	Sizce, ruhsal durumunuz yeme düzeninizi etkiler mi?				
10	Besinler içerisinde sadece sağlıklı olanlarını tüketmek kendinize olan güveninizi artırır mı?				
11	Uyguladığınız beslenme tipi yaşam tarzınızı değiştirir mi? (Dışarıda yeme sıklığı, arkadaşlar vb. açıdan)				
12	Sağlıklı beslenmenin dış görünümünüzü daha iyi hale getirebileceğini düşünür müsünüz?				
13	Sağlıksız beslendiğinizde kendinizi suçlu hisseder misiniz?				
14	Piyasada sağlıksız besinlerin de satıldığını düşünür müsünüz?				
15	Son zamanlarda yemeklerinizi özellikle tek başına yemeği mi tercih edersiniz?				