



Bu makale benzerlik taramasına tabi tutulmuştur.  
Araştırma Makalesi/ Research Article

## SAĞLIKLI ve SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA TÜKETİMİNE YÖNELİK BİLİNÇ - TUTUM İLİŞKİSİNDE SAĞLIKLI YAŞAM TARZININ ARACILIK ROLÜ\*

Beren GÜRLER\*\*  
Sima NART\*\*\*

### Öz

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, gıda tüketimini etkileyen belirleyicileri anlamak yanında daha spesifik bir bakışla tüketicilerin tutumlarının nasıl şekillendiği incelemektir. Bu kapsamda tüketicilerin sürdürülebilir ve sağlıklı gıda tüketimine yönelik bilinç ve tutum ilişkisinde sağlıklı yaşam tarzının rolü analiz edilmiştir.

**Yöntem:** Araştırma *tanımlayıcı* araştırma tasarımı çerçevesinde kurgulanmıştır. İhtiyaç duyulan veriler birincil veri kaynaklarından veri toplama aracı olarak anket kullanılarak elde edilmiştir. Bu kapsamda hazırlanan online anket formunun; Facebook'ta yer alan altı farklı gıda tüketimi ve alışveriş konulu sanal topluluğun yöneticileri ile görüşülüp onay alındıktan sonra sayfalarında üyelerine duyurulması sağlanmıştır. Anketi 409 katılımcı cevaplamıştır. Katılımcıların özelliklerini incelemek üzere tanımlayıcı istatistikler, ardından çalışmanın araştırma modelinde öne sürülen etkileri incelemek üzere regresyon analizleri uygulanmıştır.

**Bulgular:** Analizler sonucu elde edilen bulgular tüketicilerin sağlık konusundaki bilinç ve sağlıklı yaşam tarzı algılarının sürdürülebilir ve sağlıklı tüketime yönelik tutumu açıklayan değişkenler olduğunu göstermiştir. Buna ilave olarak tüketicilerin sağlıklı yaşam tarzına yönelik algıları, sağlık bilinci ve sağlıklı tüketime yönelik tutum arasında aracılık rolüne sahiptir.

**Sonuç:** Bu çalışma sürdürülebilir ve sağlıklı gıda tüketimine yönelik olarak tüketicilerin sergiledikleri tüketim kalıpları ve eğilimler hakkında bilgiler sunmaktadır. Bu bilgiler ulusal ve yerel düzeyde sağlıklı gıda tüketimi konusunda politika yapıcılar tarafından kullanılabilir. Günümüzde önem kazanan sağlıklı tüketim trendi dikkate alındığında gıda üretimi ve pazarlaması yapan işletmeler bu çalışmanın bulgularını pazarlama stratejilerini şekillendirmede kullanabilirler. Ayrıca çalışmada test edilen aracılık ilişkisi kapsamında elde edilen bulgular, tüketicilere yönelik pazarlama iletişimi mesajları tasarımında işletmeler için faydalı olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Sürdürülebilir ve Sağlıklı Gıda Tüketimi, Sağlıklı Tüketim Bilinci, Sağlıklı Yaşam Tarzı, Tüketici Tutumları

## THE INTERMEDIATE ROLE OF HEALTHY LIFE STYLE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSCIOUSNESS AND ATTITUDE FOR HEALTHY AND SUSTAINABLE FOOD CONSUMPTION

### Abstract

**Aim:** In this study, that is more specifically understanding the configuration of consumer's attitude rather than determining the motives affecting food consumption. In this context, the role of

\* Bu makale 04-06 Nisan 2019 tarihlerinde İzmir-Çeşme'de düzenlenen "3. Uluslararası Uygulamalı Sosyal Bilimler Kongresi"nde sunulan bildirinin gözden geçirilmiş ve genişletilmiş versiyonudur

\*\* Sakarya Üniversitesi, İşletme Enstitüsü YLS Öğrencisi, gurlerberen@gmail.com <https://orcid.org/0000-0003-3867-5276>

\*\*\* Prof. Dr. Sakarya Üniversitesi, İşletme Bölümü, snart@sakarya.edu.tr , <https://orcid.org/0000-0002-8264-9828>

healthy lifestyle in the relationship between consumers' consciousness and attitude towards healthy and sustainable food consumption was analyzed.

**Method:** The research was planned as part of descriptive research design and required data are obtained from primary data sources. After meeting with the moderator of the online community on six different food consumption and shopping topics on Facebook, it was announced to its members on their pages. 409 participants answered the questionnaire. Descriptive statistics were used to examine the characteristics of the participants, followed by regression analyzes to examine the effects proposed in the research model of the study.

**Findings:** The findings of this study showed that consumers' perceptions about health and healthy lifestyle are the variables explaining the attitude towards sustainable and healthy consumption. In addition, consumers' perceptions of a healthy lifestyle have a mediating role between health consciousness and attitude towards healthy consumption.

**Results:** This study provides information about consumer patterns and trends in sustainable and healthy food consumption. Policy makers on healthy food consumption at national and local levels can use this information. Considering the trend of healthy consumption, which is gaining importance today, food production and marketing enterprises can use the findings of this study to design their marketing strategies. In addition, the findings of the mediation relationship tested in the study will be useful for businesses in designing marketing communication messages for consumers.

**Keywords:** Sustainable and Healthy Food Consumption, Healthy Consumption Consciousness, Healthy Lifestyle, Consumer Attitudes.

### 1.Giriş

Dünyanın hızla artan nüfusu, sanayinin gelişmesi ve kentleşme oranındaki artış bir yandan verimli tarım arazilerinin azalmasına neden olurken diğer yandan yanlış tarım uygulamaları ve aşırı su tüketimi tarımsal üretimin geleceğini tehdit etmektedir. İnsanlığın ve diğer canlıların sağlık ve refahını tehdit eden bu değişim ile mücadele edebilmek için yeni üretim, işleme ve tüketim modelleri geliştirmek gerekmektedir. Doğal yaşam döngüsünün korunması ve insanlığın geleceği için tek koşul üretimde ve tüketimde sürdürülebilirliğin sağlanması olarak görülmektedir. Sürdürülebilirlik kavramının en çok kabul gören ve yaygın tanımını 1987 yılında Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu tarafından; *sonraki nesillerin ihtiyaçlarını karşılama yeteneğini ortadan kaldırmadan şu anki neslin ihtiyaçlarını karşılayabilmesi*, şeklinde ifade edilen tanımdır.

Sosyal bilimlerin birçok alanında akademisyenler ve araştırmacılar tarafından inceleme konusu olan “sürdürülebilirlik” ve onunla ilişkili kavramlar hükümetlerin, çeşitli uluslararası organizasyonların, aktivistlerin ve tüketicilerin gündeminde yer almaktadır. Dünya Gıda ve Tarım Örgütü, Tarım ve Orman Bakanlığı, Türkiye Gıda Sanayi İşverenleri Sendikası ve Sürdürülebilirlik Akademisi'nin işbirliğinde 2018 yılında İstanbul'da gerçekleştirilen *Sürdürülebilir Gıda Konferansı'nda* 2030 yılına kadar dünyada açlığa son vermenin yolunun sürdürülebilir tarım olduğu vurgulanmıştır. Bu süreçte en dikkat çeken trendlerden biri tüketicilerin bilinçlenmesi ve güçlenmesidir. Çevre, sağlık ve gıda güvenliği konularında farkındalığı ve bilinci artan tüketiciler hem kişisel tüketim tercihlerini değiştirmekte hem de organize bir şekilde hareket ederek işletmeler ve politika yapımcılar üzerinde baskı grupları oluşturmaktadır. Günümüz tüketicilerinin gıda tüketimi tercihleri ve satın alma davranışları sağlıklı ve çevreci yaklaşımların etkisi altındadır. Sanayi devrimi sonrası gıda üretiminde endüstrileşme gıdaların daha kolay üretilmesi, saklanması ve tüketilmesi konularında fayda yaratmış olsa da doğal gıda üretim süreçlerinden uzaklaşma başta obezite ve kanser olmak üzere çeşitli kronik hasatlıklarda artışa neden olmuştur. Bu kapsamda tüketiciler gıda tüketim tercihlerini organik ve sürdürülebilir tarım ürünleri yönünde değiştirmektedir. Organik tarım ürünleri pazarı, Batı ülkeleri başta olmak üzere Türkiye'de gelişen bir pazardır. İyi tarım uygulamalarına yönelik artan tüketici talepleri bu pazarın büyümesinde ana belirleyicidir. Tüketicilerin eğitim ve gelir seviyelerindeki artışa paralel olarak kişisel sağlık konusundaki hassasiyetleri artmakta ve tüketiciler daha kaliteli ve sağlıklı gıdaya yönelmektedir.

Günümüzde ekolojik dengenin korunması ve sürdürülebilir tüketim konularında farkındalık ve bilinç düzeyi artan tüketicilerin gıda tüketimi konusunda tutumlarını değiştirdikleri gözlenmektedir. Bu kapsamda tüketici tutumlarının anlaşılması ve tutumları şekillendiren değişkenlerin incelenmesi hem tüketici davranışları kapsamında akademik araştırmalarda hem de pazar uygulayıcıları açısından önem kazanmaktadır. Bu çerçevede bu çalışma tüketicilerin sürdürülebilir gıda tüketiminde eğilimlerini ve tutumlarını incelemektedir. Spesifik olarak sağlıklı tüketim bilinci ve sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutum ilişkisinde, sağlıklı yaşam tarzının aracı rolü analiz edilmiştir.

## **2. Kavramsal Çerçeve**

### **2.1. Sağlıklı ve Sürdürülebilir Gıda**

Beslenme ve sağlıklı gıdaya ulaşma yaşayan tüm canlıların temel ihtiyaçları arasındadır. Gıda üretim sürecinin endüstrileşmesi ve gıda teknolojisindeki gelişmeler artan dünya nüfusunun taleplerini karşılayacak şekilde üretimin artmasını sağlamıştır. Ancak gıda üretim sürecinin ne kadar doğal ve sağlıklı olduğu soruları günümüz tüketicilerinin zihninde birer soru işareti olarak yer almaktadır.

Sağlıklı ve sürdürülebilir gıda sadece gıdanın üretimi ve tüketimi ile değil, üretim ve tüketim sürecinde yer alan bütün kavramlar ve aşamalar ile ilişkilidir. Sürdürülebilir gıda; insan vücudu için sağlıklı, tercihen organik, üretimi sırasında çevreye zarar verilmemiş, çevreci ambalaja sahip ve bunlara ilave olarak gıda üretim sürecinde emek veren çalışanların insani koşullarda çalışabilecekleri ve adil şekilde emeklerinin karşılığını alabilecekleri bir süreçte üretilmiş ürünlerdir. (Dzene ve Eglite, 2012: 210).

Sürdürülebilirlik kavramının gün geçtikçe önem kazanması tüketicilerin, tv programları, uzman görüşlerinin yer aldığı kitaplar vb. gibi farklı görsel ve yazılı yayınlarda bu konu ile daha çok karşılaşmalarına, bunun sonucunda da farkındalık ve bilinç oluşmasına neden olmuştur. Bu kapsamda gıda temelli satın alma kararlarında ürün özellikleri ile ilgili değerlendirmelerde sağlık ve sürdürülebilirlik birer ölçüt olarak tüketiciler tarafından daha dikkatli bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Tüketicilerin sahip olduğu kişisel etik değerlere dayalı satın alma kararlarını içeren ürünler sürdürülebilir gıdalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu değerler kişisel sağlığı koruma, çevre sağlığı, hayvan sağlığı, adil ekonomik kuralların uygulanması gibi konuları içermektedir (Smith, 2013).

### **2.2. Sağlıklı ve Sürdürülebilir Tüketim Bilinci**

Varoluşun ve yaşamın temel parçalarından bir olan sağlık kavramı her ne kadar modern tıp ile ilişkili olarak algılsa da toplumsal yapıya göre değişim göstermektedir. Günümüzde sağlık üzerinde çevrenin ve kültürün etkilerinin arttığı gözlenmektedir. Değişen çevresel koşullar ve toplumsal yapıya bağlı olarak bireylerin sağlık ve hastalık algıları da değişmektedir. Geçmişte daha ziyade biyolojik açıdan ele alınan sağlık olgusu günümüzde çevresel, sosyo-kültürel ve ekonomik etkenler kapsamında çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alınmaktadır (Kurttaş, 2016:2).

Türkiye’de ve yurt dışında yapılan araştırmalar tüketicilerin sağlıklı tüketim konusunda artan bir farkındalık ve bilinç sergilediklerini göstermektedir. Gıda tüketimi tercihlerinde, lezzet ve fiyat gibi kriterler yanında sağlıklı ve güvenilir gıda tüketimi birçok tüketici için öncelik haline gelmektedir (Toklu ve Ustaahmetoğlu, 2016:198). Gıda güvenliği kapsamında sadece gıdanın fiziksel ve kimyasal olarak uygun olması değil, çevresel istismara yol açmadan üretilmiş olması da tüketiciler tarafından üzerinde durulan bir konudur. Bu kapsamda tüketiciler için en uygun alternatif organik olarak üretilmiş gıdalar olarak görülmektedir. Çünkü organik tarım doğal kaynakların israf edilmemesi ve toprak verimliliğinin korunmasını temel alır. Bu kapsamda organik üretim, tüketiciler tarafından alternatiflere göre çevreye en az zarar veren yöntem olarak algılanmaktadır (Smith ve

Paladino, 2010:1). Bu kapsamda öne çıkan bir diğer başlık olan iyi tarım uygulamaları; doğaya, insan ve hayvan sağlığına zarar vermeden bir üretimi sürecinin oluşturulması, doğal kaynakların korunması, tarımda izlenilebilirlik ve sürdürülebilirlik ile gıda güvenliğinin sağlanması amacıyla yapılan tarımsal üretim anlayışı olarak tanımlanmaktadır. Gıda güvenliği ve çevre koruma konularında bilinçli tüketiciler doğanın korunmasında daha duyarlı davranışları sergiler ve bu bakış açısı ile yapacakları tüketim tercihi değişiklikleri ile muhtemel çevresel riskleri azaltmayı ya da yok etmeyi amaçlarlar.

### 2.3. Sağlıklı Yaşam Tarzı

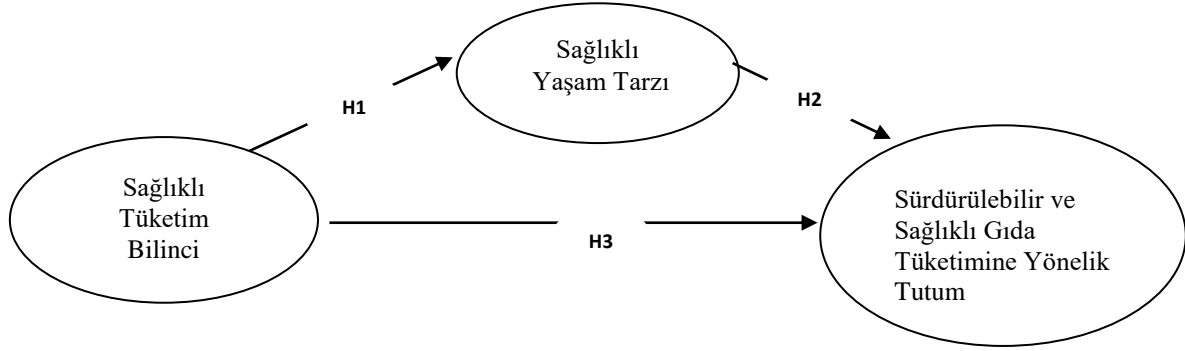
Yaşam tarzı; insanların vakitlerini nasıl harcadıkları, ilgi alanları, hayatlarında nelere önem verdikleri ve dünyaya dair sahip oldukları görüşleri kapsamında şekillenir. (Plummer, 1974: 33). Yaşam tarzı, yaşam boyu kazanılan değerler ile davranışları uyumlaştırma çabasıdır. Değişen çevre koşulları bu çabayı etkiler, bu nedenle yaşam tarzı zaman içerisinde yeniden şekillenir. Bu değişim hızlı ve çok ani değildir çünkü bireyin değerleri ve çevre arasında bir denge kurar. Sağlık konusunda artan bilinç ve değişen çevresel koşullarına yönelik tutumlar tüketicilerin yaşam tarzlarını etkilediği gibi gıda tüketimi ile bağlantılı tüketim alışkanlıklarını da şekillendirmektedir. Sağlıklı yaşam tarzını karakterize eden özellikler vücut sağlığını korumak amacıyla düzenli spor yapma, doğal gıdalarla beslenme ve sağlıklı yaşam dengesini koruma odaklı davranışları sergileme şeklinde sıralanır (Gil, vd. 2000:6). Sürdürülebilir ve sağlıklı gıda tüketimi konusunda artan ilgi bireylerin yaşam tarzlarını etkileyerek onların gıda tercihi ve tüketim alışkanlıklarını değiştirmektedir. Günümüzde sağlıklı olmak; bireyin kendisi ve aile sağlığını sürekli olarak korumakla beraber sağlık merkezli bir hayatı kabul etmesiyle mümkün olmaktadır. Sağlıklı bir hayata kavuşabilmek için, sigara ve alkol gibi zararlı maddelerden uzak durmak, stresi kontrol edebilmek, kilo kontrolü yapabilmek, televizyonu az izlemek, meyve ve sebze tüketimine dikkat etmek, spor yapmak, yağ, protein vb. zengin değerler içeren gıdalar tüketmek örnek davranışlar olarak gösterilebilir. Tüketiciler sağlıklı bir yaşam tarzını benimsediklerinde gıda tüketimlerine dikkat etmekte ve bu yaşam tarzına uygun davranışları sürekli hale getirerek aksi alışkanlıklardan kaçınmaktadırlar (Yalçınkaya, Özer ve Karamanoğlu, 2007: 409-410).

### 2.4. Sağlıklı ve Sürdürülebilir Gıda Tüketimine Yönelik Tüketici Tutumları

Tutumlar, özellikle davranışsal psikoloji alanında insan davranışlarını anlamada yoğun biçimde incelenmektedir. Davranışsal psikoloji literatüründe, tutumun, uzun dönemli hafızada “bekleyen” ve ilişkin olduğu obje ya da uyarıcı ile karşılaştığında “aktifleşen” bir yapı olduğu konusunda ortak bir görüş bulunmaktadır (Ajzen ve Fishbein, 1977:892). Davranışların belirleyicisi olması sebebi ile tutumların ölçülmesi tüketici davranışları araştırmalarına yoğun biçimde konu olmaktadır. Bu araştırmada sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutumların incelenmesinin sebebi tüketicilerin sürdürülebilirlik ve sağlıklı yaşam konularına artan ilgilerinin tüketicilerde bu konuda bir tutum değişikliğine sebep olmasıdır. Diğer bir ifade ile tüketicilerin çevre ve doğanın korunması, sürdürülebilirlik ve sağlıklı yaşam konularındaki artan bilinç düzeyleri onların sürdürülebilir gıda tüketimi konusunda daha pozitif tutumlar geliştirmelerine sebep olmaktadır (Chen, 2009:173-174). Söz konusu bu tutum geliştirme sadece tüketicilerin satın alma kararlarını etkilemekle kalmamakta ayrıca üretici işletmelerin pazar başarılarını da etkilemektedir. Tüketici tutumlarındaki değişimi daha yakından izleyen ve bu değişime yönelik pazar sunumları geliştiren işletmelerin pazarda tüketicilere tarafından daha çabuk kabul görmesi ve başarılı olması muhtemeldir.

Çalışmanın kavramsal çerçevesi bağlamında araştırma modeli ve hipotezleri aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

#### Şekil 1: Araştırma Modeli



H1: Tüketicilerin sağlıklı tüketim bilinci algıları, sağlıklı yaşam tarzı algısını pozitif yönde etkilemektedir.

H2: Tüketicilerin sağlıklı yaşam tarzı algısı, sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutumlarını pozitif yönde etkilemektedir.

H3: Tüketicilerin sağlıklı tüketim bilinci algıları, sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutumu pozitif yönde etkilemektedir.

H4: Tüketicilerin sağlıklı tüketim bilinci algıları, sağlıklı yaşam tarzı algısının aracılığı ile sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutumu pozitif yönde etkilemektedir.

### 3. Yöntem

Bu çalışmanın evrenini, Türkiye’de yaşayan, on sekiz yaşını tamamlamış, gıda tüketimi yapan tüm bireyler oluşturmaktadır. Söz konusu özelliklere sahip milyonlarca tüketicinin varlığı ve bu tüketicilere ulaşmanın maliyet ve zaman kısıtları sebebi ile mümkün olmamasından dolayı bir örneklem belirlenmesi gerekmiştir. Söz konusu özelliklere sahip tüketicilerin kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmesine karar verilmiştir.

Araştırma modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri yansıtan hipotezleri test etmek amacıyla ihtiyaç duyulan veriler tanımlayıcı bir araştırma tasarımı çerçevesinde toplanmıştır. Geniş bir örnekleme ulaşma gerekliliği nedeniyle veri toplama aracı olarak anket tercih edilmiştir. Facebook’ta yer alan altı farklı gıda tüketimi, tüketim ve alışveriş konulu grubun yöneticileri ile görüşülmüş ve online olarak tasarlanan anket formunun her bir grubun sayfasında yayınlanması sağlanmıştır. Grupların toplam üye sayıları on binin üzerindedir. 2018 yılı Şubat-Mart-Nisan ayları boyunca online olarak yayımlanan anket formuna dikkat çekmek ve katılımı arttırmak üzere iki hafta arayla hatırlatıcı bildirimler yapılmıştır. Bu süreç sonunda katılımcılar tarafından doldurulan 420 anket ön incelemeden geçirilmiş ve 409 anket analizler için uygun bulunmuştur. Sosyal bilimlerde örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde örnek büyüklüğünün çalışmada kullanılan değişken sayısının tercihen 10 katı veya daha fazla olması önerilmektedir (Coşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2017: 144). Bu çalışmada araştırma modelinde yer alan değişkenleri ölçmek üzere 20 ifade sorulmuştur. Bu kapsamda örneklemin analizleri uygulama için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı gıda tüketimine yönelik değerlendirmeleri ve satın alma alışkanlıkları ile ilgili sorular yer almaktadır. İkinci bölümde araştırma modelinde yer alan üç değişkeni ölçmeye yönelik ifadeler bulunmaktadır. Üçüncü ve son bölüm katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili soruları içermektedir. Soru formunda yer alan ifadelerinin anlaşılabilirliğinin ve anket tasarımının uygunluğunun test edilmesi için 20 kişilik bir gruba pilot uygulama yapılmıştır. Pilot çalışma sonrası alınan geri bildirimler çerçevesinde anket formuna ve soru ifadelerine son hali verilmiştir.

Bağımsız değişkenlerden sağlıklı yaşam tarzı Gil ve diğ. (2000), Chen (2009)’in çalışmalarından, sağlıklı tüketim bilinci ise Oude Ophuis (1989)’un çalışmasından adapte edilmiştir. Araştırma modelinin bağımlı değişkeni olan sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik

tutum ise Vermeir ve Verbeke (2008) çalışmalarından adapte edilerek hazırlanmıştır. Ölçeklerde yer alan ifadeler 5 noktalı Likert ölçeğine göre tasarlanmıştır.

#### 4. VERİLERİN ANALİZİ VE BULGULAR

Katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili tanımlayıcı istatistikleri elde etmek üzere frekans analizi yapılmıştır. Bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1:** Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

		f	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	236	57,7
	Erkek	173	42,2
<b>Yaş</b>	18 - 24	119	29,1
	25 - 34	175	42,8
	35 - 44	56	13,7
	45 ve üzeri	59	14,4
<b>Eğitim</b>	Okuryazar	1	0,2
	İlköğretim	12	2,9
	Ortöğretim-Lise	45	11,0
	Önlisans Öğr.	18	4,4
	Önlisans Mezun	24	5,9
	Lisans Öğrenci	76	18,6
	Lisans Mezun	120	29,3
	Lisansüstü Öğr.	62	15,2
	Lisansüstü Mezun	51	12,5
<b>Toplam</b>	<b>409</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmanın örneklemini oluşturan toplam 409 katılımcıdan % 57,7’ si kadın, % 42,2’ü erkeklerden oluşmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında katılımcıların % 42,8’lik bölümünün 25-34 yaş arası bireylerden oluştuğu görülmektedir. Eğitim düzeyleri incelendiğinde lisans öğrencisi ve lisans mezunu sayısının yoğun olduğu görülmektedir. Anket uygulamasının online olarak yapılmasının lisans öğrencisi ve mezunu sayısının daha belirgin olarak ön plana çıkmasına neden olduğu anlaşılmaktadır.

Gıda tüketimi tercihlerinde öncelik sırasını incelemek üzere katılımcılardan belirlenen özelliklerin önem sırasını işaretlemeleri istenmiştir. Ölçek, 1 =Hiç önemli değil,....., 5= Son derece önemli şeklindedir. Katılımcılardan elde edilen verilerin aritmetik ortalamalarına göre büyükten küçüğe sıralamaları Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2:** Gıda Ürünlerinin Özelliklerinin Tercihinde Önem Sıralaması

	Ort.	St. Sap.		Ort.	St. Sap.
Fiyat	4,59	,596	Sürdürülebilir tarıma uyg	4,07	,990
Besin Değeri	4,49	,684	Hazırlama kolaylığı	4,05	,953
Genetiği oynanmamış	4,44	,841	Lezzet	4,04	,869
İyi tarım uygulaması	4,34	,621	Ambalaj bilgileri	3,98	1,011
Tüketim tarihlerine uyg.	4,33	,947	Ürünün satıldığı yer	3,89	1,029
Yerli malı	4,19	,906	Reklam bilinirliği	3,77	1,035
Organik	4,14	,912	Üretici firmaya güven	3,64	1,093
Bilinir marka	4,08	,882	Ambalaj	3,51	1,027

Tüketicilerin gıda ürün özelliklerindeki tercih sırasında, ortalama olarak 4,59 ile fiyatın birinci sırada en önemli özellik olduğu görülmektedir. Tercih edilecek gıda ürününün genetiği oynanmamış, iyi

tarım uygulaması, organik olması ve sürdürülebilir tarıma uygun şekilde üretilmiş olması gibi özelliklerin 4 üzerinde değer aldığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla tüketicilerin gıda ürünleri tercihinde sağlıklı ve sürdürülebilir özellikler önemli ve belirleyicidir.

Tablo 3'te araştırma modelinde yer alan değişkenler ile ilgili tanımlayıcı istatistikler, Cronbach alfa değerleri ve bağımlı, bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur.

**Tablo 3:** Korelasyon Analizi

	Ort.	St. Sap.	1	2	4
1.Sağlıklı Yaşam Tarzı	3,19	0,81	(0,89)*		
2.Sağlıklı Tüketim Bilinci	3,58	0,92	0,78**	(0,81)*	
3.Sürd. ve sağlıklı gıda	3,52	0,77	0,76**	0,79**	(0,90)*
Tüketime Yönelik Tutum					

\*Ölçeklerin güvenilirlik değerleri parantez içinde sunulmuştur.

\*\*Korelasyon değerleri 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelendiğinde araştırma modelinde yer alan her üç değişken arasında 0,01 düzeyinde anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmektedir. Korelasyon katsayılarının 0,7 'nin üzerinde olması ilişkilerin güçlü olduğuna işaret etmektedir. Soru formunda yer alan ifadelerin Cronbach Alfa değerleri hesaplanarak güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçeklerin Cronbach Alfa değerleri eşik değer olarak kabul edilen 0.70'in üzerinde olması ölçeklerin güvenilirliğine işaret etmektedir. Aracılık testinde kullanılacak Regresyon analizi öncesinde değişkenler arasında çoklu bağıntı olup olmadığını incelemek üzere VIF (Varyans Büyütme Faktörü) değerleri hesaplanmıştır. VIF değerinin 10'dan küçük olması çoklu bağıntı olmadığına işaret etmektedir (Beril, Yurtkoru, Çinko, 2013). Araştırma modelindeki bağımsız değişkenler için bu değer 2,59 bulunmuştur. Dolayısıyla regresyon analizleri için kurgulanan denklemler test edilebilir.

Katılımcıların sağlıklı tüketim bilinci algıları ile sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutum ilişkisinde sağlıklı yaşam tarzı değişkeninin aracılık etkisini test etmek üzere Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen aracı değişken analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu analize göre bağımlı değişken (sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutum) üzerinde bağımsız değişken (sağlıklı tüketim bilinci) ve aracı değişkenin (sağlıklı yaşam tarzı algısı) ayrı ayrı direkt etkisi olmalı, ayrıca bağımsız değişken (sağlıklı tüketim bilinci) aracı değişken (sağlıklı yaşam tarzı) üzerinde istatistiki açıdan anlamlı bir etkiye sahip olmalıdır. Söz konusu ilişkiler sırasıyla ifade edilirse;

- Bağımsız değişkendeki değişim (sağlıklı tüketim bilinci), aracı değişkende (sağlıklı yaşam tarzı) etkiye sahip olmalı,
- Aracı değişkendeki (sağlıklı yaşam tarzı) değişim bağımlı değişkende (sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutum) etkiye sahip olmalı,
- Aracı değişken ve bağımsız değişken birlikte analize dahil edildiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmalı (kısmi aracı etki) ya da tamamen ortadan kalmalıdır (tam aracı etki).

Yukarıda yer alan açıklamalar kapsamında aracılık ilişkisini test eden regresyon analizleri sonuçları aşağıda Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4:** Sağlıklı Tüketim Bilinci ve Sağlıklı Yaşam Tarzı Değişkenleri Arasında Regresyon Analizi

$R=,738$	$R^2=,545$	Uyarlanmış $R^2=,544$	$F = 487,993$	$,000^*$
----------	------------	-----------------------	---------------	----------

	$\beta$	t	p
Sağlıklı Tüketim Bilinci	0,738	5,486	,000*

Bağımlı değişken, Sağlıklı Yaşam Tarzı, \*p < 0,01

Tablo 4'te yer alan değerler incelendiğinde kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ( $F = 487,993$ ,  $p < 0,01$ ),  $R^2$  değerine göre *sağlıklı tüketim bilinci* değişkeninin, *sağlıklı yaşam tarzı* değişkenindeki değişimin yaklaşık % 54 'ünü açıkladığı görülmektedir. Beta değeri incelendiğinde sağlıklı tüketim bilincindeki bir birimlik değişimin sağlıklı yaşam tarzı değişkenini 0,73 arttırdığı söylenebilir. Bulgular ışığında H1 hipotezinde ifade edilen etki doğrulanmıştır. Sağlıklı tüketim bilinci, sağlıklı yaşam tarzı algısını pozitif yönde etkilemektedir.

Araştırma modelinde *sağlıklı yaşam tarzı* algısı ve *sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutum* değişkenleri arasında kurgulanan H2 hipotezini test etmek üzere uygulanan regresyon analizi sonuçları tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5:** Sağlıklı Yaşam Tarzı Algısı ve Sürdürülebilir Gıda Tüketimine Yönelik Tutum Değişkenleri Arasında Regresyon Analizi

$R$	$R^2$	Uyarlanmış $R^2$	F	p
,762	,580	,579	562,312	,000*

	$\beta$	t	p
Sağlıklı Yaşam Tarzı	0,762	3,645	,000*

Bağımlı değişken, Sürdürülebilir Gıda Tüketimine Yönelik Tutum, \*p < 0,01

Yukarıda tablo 5'te yer alan değerler sağlıklı yaşam tarzındaki bir birimlik değişimin, sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutumu 0,76 birim arttırdığını göstermektedir. İki değişken arasında pozitif yönlü bir etki vardır. Sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutumdaki değişimin % 57,9'u sağlıklı yaşam tarzı değişkeni tarafından açıklanmaktadır. Bu kapsamda H2 hipotezi doğrulanmıştır.

Araştırma modelinde bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki etkiyi ifade eden H3 hipotezi ve aracılık etkisini incelemek amacıyla Baron ve Kenny'nin öne sürdüğü üçüncü koşulu test etmek üzere bağımsız değişken, aracı değişken ve bağımlı değişken arasında çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular tablo 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6:** Sağlıklı Tüketim Bilinci – Sürdürülebilir ve Sağlıklı Gıda Tüketimine Yönelik Tutum Değişkenleri ve Aracılık Testine Yönelik Regresyon Analizleri

$R$	$R^2$	Uyarlanmış $R^2$	F	p
,754	,586	,576	536,415	,000*

Model 1	$\beta$	t	p
Sağlıklı Tüketim Bilinci	0,754	1,942	,000**

Bağımlı değişken, Sürd. ve Sağlıklı Gıda Tüketimine Yönelik Tutum, \*p < 0,01

$R$	$R^2$	Uyarlanmış $R^2$	F	p	VIF
,813	,661	,659	165,314	,000*	
Model 2	$\beta$	t	p	VIF	
Sağlıklı Tüketim Bilinci	0,421	9,833	,000*	2,199	
Sağlıklı Yaşam Tarzı	0,450	10,511	,000*	2,199	



Bağımlı değişken, Sürd. ve Sağlıklı Gıda Tüketimine Yönelik Tutum, \*p < 0,01

Tablo 6’da gösterilen Model 1 ve Model 2 regresyon denklemlerinin F ve p değerleri incelendiğinde istatistiki olarak anlamlı oldukları tespit edilmiştir. Model 1’de bağımlı değişken sağlıklı tüketim bilinci bağımsız değişkendeki değişimi % 57 oranında açıklamaktadır. H3 hipotezi kabul edilmiştir.

Baron ve Kenny’nin aracılık etkisini test etmek üzere öne sürdüğü üçüncü koşulun test edilmesi amacıyla *sağlık bilinci* ve *sağlıklı yaşam tarzının* bağımsız değişkenler olarak analize dahil edildiği çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Model 2). Aracı değişken olan sağlıklı yaşam tarzının modele dahil edildiği ikinci model de bağımsız değişken olan sağlık bilincinin bağımlı değişken üzerindeki etkisi önemli düzeyde azalmıştır. Model 1’de  $\beta = ,754$  iken Model 2’de  $\beta = ,421$  olmuştur. Aynı zamanda pozitif etki devam etmektedir. Bu durum aracılık ilişkisinin üçüncü şartının sağlandığını göstermektedir, aracı değişken *sağlıklı yaşam tarzı*, *sağlık bilinci* ve *sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutum* ilişkisinde kısmi aracı etkiye sahiptir. H4 hipotezi kabul edilmiştir. Beta katsayıları incelenerek teşhis edilen aracılık etkisinin istatistiki açıdan anlamlılığını incelemek üzere ayrıca SOBEL testi uygulanmıştır. SPSS programı için geliştirilen makro kullanılarak yapılan test sonuçları ( $Z = 3,42$  ;  $p < 0.01$ ) aracılık ilişkisinin anlamlı olduğunu doğrulamaktadır.

## SONUÇ

İnsanlar doğumdan ölüme kadar tüketim süreci içerisinde yer almaktadır. İlk çağlardan günümüze diğer canlılar ile birlikte doğanın sunduğu kaynakları daha dengeli bir şekilde tüketen insanlar günümüzde bu dengeyi doğanın kendini yenileme yeteneğini bozacak şekilde bozmuştur. Doğal kaynaklar eski çağlardan günümüze kadar plansız hatta hoyratça denebilecek şekilde harcanmıştır. Hızla artan nüfusa ve endüstrileşmeye bağlı olarak aşırı derecede tüketilen doğal kaynaklar ve çevresel tahribat tüketimde sürdürülebilirliğin nasıl sağlanabileceği sorusunu gündeme getirmiştir. Kaynakların bilinçsizce kullanımı yanında çevreye zarar veren üretim sistemleri hem kirliliğe neden olmakta hem de sağlıklı gıdaya ulaşma konusunda problemler ortaya çıkarmaktadır. Bütün bu sebepler “sürdürülebilir tüketim” kavramını ön plana çıkarmaktadır.

Sürdürülebilir tüketim bilinçli tüketici anlamına da gelmektedir. Bilinçli tüketici, tüketim kararlarını verirken doğal döngüye özen gösteren ve geleceğe aktarılmasını sağlayan sosyoekonomik bir unsurdur. Sürdürülebilir tüketim uygulamaları gıda alanında son zamanlarda oldukça popüler hale gelmiştir. Ayrıca sürdürülebilir gıda tüketiminin gerçekleşmesine yönelik olarak çevre odaklı, iyi tarım uygulamaları giderek artmaktadır. Tüketiciler imkanları dahilinde doğal gıdaya ulaşma amacıyla köy pazarlarına yönelmekte ya da sanal pazarlarda doğal gıda ürünlerine ulaşmaya çalışmaktadır.

Sürdürülebilir gıda tüketiminin önemine yönelik bir diğer gösterge tohum pazarlarına olan ilgideki artıştır. Tohum pazarları ve tohum takas pazarları dünyada ve Türkiye’de yaygınlaşmaktadır. Türkiye tohum pazarında dünyada 800.000 \$ ile 11.sırada yer almaktadır. Dünyada ise 2024’e doğru tohum pazarının %12,5 artacağı tahmin edilmektedir (blog.milliyet.com.tr, 2018). Bu durum sürdürülebilir tarımın daha da yaygın hale geleceğinin bir işaretidir.

Bu çalışmada sağlıklı tüketim bilinci, sürdürülebilir ve sağlıklı gıda tüketimine yönelik tutum ilişkisinde detaylı bir inceleme yapmak üzere sağlıklı yaşam tarzının söz konusu ilişkideki aracılık rolü analiz edilmiştir. Çalışmanın bulguları sağlıklı yaşam tarzının kısmi aracı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Sağlıklı yaşam tarzı, sürdürülebilir gıda tüketimine yönelik tutumun olumlu geliştirilmesinde hem doğrudan hem de sağlık bilinci üzerinden gelen etki ile belirleyici bir role sahiptir. Tüketicilerin sağlık konusundaki farkındalık ve

bilinç düzeylerindeki artış onların sağlıklı yaşam tarzına yönelmelerine dolayısıyla bu yaşam tarzına uygun olan ürünlere yönelik olumlu tutum geliştirmelerine yol açmaktadır.

Bu çalışmanın sonucunda verilebilecek öneriler şu şekilde sıralanabilir:

- Tüketicilerin gıda tüketimi hakkında bilgilendirilmesi için ilgili kamu kurumları tarafından eğitim programları hazırlanmalıdır. Bu eğitim programları, tüketicilerin sosyal ve ekonomik özellikleri dikkate alınarak sağlıklı gıdaya ulaşma konusunda kaynakları ve tüketici olarak haklarını bilme ve koruma üzerine odaklanmalıdır. Ayrıca iyi tarım uygulamaları ve sürdürülebilir gıda tüketimi alışkanlıklarını teşvik edecek politikalar geliştirilmelidir.

-- Günümüz pazarlarında gıda üreticisi olan markalar ya da işletmeler tüketicilerin sağlıklı ve sürdürülebilir gıdalara yönelik taleplerini karşılayacak şekilde üretimlerini gerçekleştirmek zorundadırlar. Bu kapsamda tüketicilerin sağlıklı yaşam tarzı merkezli tüketim kalıplarını yakından izlemeli ve söz konusu değişime yönelik pazar sunumları geliştirilmelidirler.

Gelecekte bu çalışmanın amacı kapsamında yürütülecek araştırmalarda sağlıklı yaşam tarzı, sağlıklı tüketim bilinci değişkenleri yanında çevre bilinci, çevresel duyarlılık düzeyleri, etik bilinç, organik gıdalara karşı tutum, tüketicilerin gıda güvenliği algısı gibi değişkenler dikkate alınarak tüketicilerin sağlıklı ve sürdürülebilir gıdalara yönelik değerlendirmeleri daha derinlemesine incelenebilir.

#### KAYNAKÇA

- Ajzen, I. ve Fishbein, M. (1977). Attitude-behavior relations: A theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological Bulletin*, 84, 888 - 918.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Chen, M.F. (2009). Attitude Toward Organic Foods Among Taiwanese As Related to Health Consciousness, Environmental Attitudes, and The Mediating Effects of A Healthy Lifestyle. *British Food Journal*, 111(2), 165-178.
- Coşkun, R., R. Altunışık ve E. Yıldırım (2017). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Spss Uygulamalı 9.Baskı. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Dzene, S. ve A. Eglīte (2012). Perspective of Sustainable Food Consumption in Latvia. *Annual 18 th International Scientific Conference Proceedings*, 2, 210-215.
- Gil, J.M., Gracia, A. ve Sanchez, M. (2000). Market segmentation and willingness to pay for organic products in Spain”, *International Food and Agribusiness Management Review*. Vol. 3 No. 2, pp. 207-26.
- <http://blog.milliyet.com.tr/dunya-tohum-pazari/Blog/?BlogNo=600975>
- Kurdaş, M. Ç. (2016). “Sağlıklı Yaşam!” Sloganı Etrafında Şekillenen Yeni Tüketim Biçimleri. *Sosyolojik Düşün*, 1(1), 1-10.
- Ophuis, P. O. (1989). Measuring health orientation and health consciousness as determinants of food choice behavior: Development and implementation of various attitudinal scales. In Proc. 18th Ann. Conf. Eur. Marketing Academy: Marketing thought and practice in the 1990's, GJ Avlonitis, NK Papavasiliou & AG Kouremenos (eds.). EMAC, Athens (pp. 1723-1725).

- Plummer, T.J. (1974). The Concept and Application of Life Style Segmentation. *Journal of Marketing Association*, 38 (1), 33-37.
- Smith, J. G. (2013). Sustainable Food Consumption: Opportunities and Constraints to Ethically Motivated Consumerism. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Washington: Washington State University.
- Smith, S., ve Paladino, A. (2010). Eating Clean And Green? Investigating Consumer Motivations Towards The Purchase Of Organic Food. *Australasian Marketing Journal (AMJ)*, 18(2), 93-104.
- Toklu, İ. T., ve Ustaahmetoğlu, E. (2016). Tüketicilerin Organik Çaya Yönelik Tutumlarını Ve Satın Alma Niyetlerini Etkileyen Faktörler: Bir Alan Araştırması. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 12(29), 41-61.
- Vermeir, I. ve W. Verbeke (2006). Sustainable Food Consumption: Exploring the Consumer “Attitude – Behavioral Intention” GAP. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 19, 169-194.
- Yalçınkaya, M., F. Özer Gök ve A. Yavuz Karamanoğlu (2007). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (6), 409-420.