

DOI: <https://doi.org/10.34921/amj.2026.1.024>**QIDALANMA DAVRANIŞLARININ FAKTOR STRUKTURU:
AZƏRBAYCAN TİBB UNIVERSİTETİ TƏLƏBƏLƏRİNİN QIDALANMA
DAVRANIŞLARINA TƏSİR EDƏN PSIXOLOJİ VƏ SOSIAL AMİLLƏR****R.B.Liftiyev, R.Q.Nağıyeva, A.F.Mehdiyeva, R.İ.Rəsulova, P.N.Babayev,
A.H.Cəfərova, G.Q.Süleymanlı***Azərbaycan Tibb Universitetinin İctimai sağlamlıq və səhiyyənin təşkili kafedrası,
Bakı, Azərbaycan*

Xülasə. Məqalədə şərh edilən tədqiqat Azərbaycanda Tibb Universiteti tələbələri arasında qidalanma davranışlarını formalaşdıran psixoloji və sosial amilləri müəyyən etmək və bu amillərin qarşılıqlı təsir mexanizmlərini faktor təhlili vasitəsilə sistemli şəkildə araşdırmaq məqsədilə aparılmışdır. Tədqiqata yaşı 18-dən 30-a qədər olan 200 tibb tələbəsi cəlb edilmişdir. Qidalanma davranışlarının qiymətləndirilməsi üçün Niderland alimlərinin hazırladıqları yemək vərdişi anketindən (The Dutch Eating Behavior Questionnaire – DEBQ) istifadə edilmiş və məlumatlara əsas komponentlərin analizi (Principal Component Analysis – PCA) üsulu tətbiq edilmişdir.

Faktor təhlili nəticəsində ümumi variasiyanın 65,7%-ni izah edən dörd əsas faktor müəyyən edilmişdir: sağlam qidalanma, zərərli qidalanma vərdisləri, ətraf mühit təsiri və psixoloji amillər. Sağlam qidalanma davranışlarının yüksək olmasına baxmayaraq, qidani emosional yemək və sosial media təsiri əhəmiyyətli rol oynayır.

Müəlliflərin fikrincə, psixoloji və sosial təsirlər tibb tələbələrinin qidalanma davranışlarının formalaşmasında mühüm rol oynayır. Bu nəticələr gənclər arasında qidalanma vərdislərini yaxşılaşdırmağa yönəlmiş ictimai səhiyyə müdaxilələrinin planlaşdırılmasında faydalı ola bilər.

Açar sözlər: qidalanma davranışı; emosional yemək; tələbələr; sosial determinantlar; faktor təhlili; ictimai səhiyyə; DEBQ

Ключевые слова: пищевое поведение; эмоциональное питание; студенты; социальные детерминанты; факторный анализ; общественное здравоохранение; DEBQ

Keywords: eating behavior; emotional eating; students; social determinants; factor analysis; public health; DEBQ

Qidalanma davranışları, insanların həyat keyfiyyətinə və sağlamlığına təsir edən ən mühüm faktorlardan biridir. Müasir dövrdə qida istehlakı vərdisləri yalnız bioloji ehtiyacların qarşılanmasından ibarət olmayıb, həm də psixoloji, sosial və mədəni amillərdən təsirlənir. Qidalanma davranışlarının təhlili ictimai səhiyyə üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir, çünki qeyri-sağlam qidalanma, piylənmə, metabolik xəstəliklər və digər sağlamlıq problemləri ilə sıx əlaqəlidir. Qidalanma davranışları çoxşaxəli və çoxölçülü fenomen kimi psixoloji, sosial və mədəni determinantların qarşılıqlı təsiri altında formalaşır. Müasir tədqiqatlar bu davranışların sadəcə bioloji və fizioloji amillərlə izah edilə bilməyəcəyini göstərir; əksinə, fərdin seçimləri daha geniş psixososial kontekstdə baş verir [1].

Qidalanma davranışları çoxşaxəli bir prosesdir və psixoloji, sosial, mədəni və ətraf mühit amilləri ilə formalaşır [1]. Araşdırmaların nəticələri, xüsusilə tibb universiteti tələbələrinin qidalanma vərdislərinin daha yaxşı başa düşülməsi və gələcəkdə səhiyyə proqramlarının hazırlanması üçün vacib bir baza yaratmağa kömək edə bilər.

Tədqiqatın material və metodları. Tədqiqat işi kəmiyyət yönümlü olmaqla empirik, təhlükəsiz və deskriptiv təhlil metodu ilə həyata keçirilmişdir. Tədqiqatda Azərbaycan Tibb Universiteti tələbələri arasında qidalanma davranışlarını qiymətləndirmək və bu davranışların psixoloji, sosial və mədəni amillərlə necə əlaqəli olduğunu təhlil etmək əsas götürülmüşdür.

Tədqiqata Azərbaycan Tibb Universitetinin yaşı 18 ilə 30 arasında olan 200 tələbəsi cəlb edilmişdir.

Cinsiyyət və yaş faktoru, tədqiqatın məqsədinə uyğun olaraq qeyd edilmişdir, lakin əsas diqqət qidalanma davranışlarının psixoloji və sosial faktorlarla necə formalaşdığına yönəldilmişdir.

Tədqiqatda sorğu formasından istifadə edilmişdir. Qida davranışı pozuntularının qiymətləndirilməsi məqsədilə The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), yəni qida davranışının müxtəlif aspektlərini qiymətləndirən Niderland psixometrik sorğusundan istifadə edilmişdir. Sorğu forması 34 sualdan ibarətdir. İştirakçılara, qidalanma davranışlarına təsir edən müxtəlif psixoloji və sosial amillərə dair suallar verilmişdir [2].

Suallar aşağıdakı sahələr üzrə bölünmüşdür:

1. *Yemək nəzarəti*: yediklərinizə nəzarət etmə səviyyəniz, pəhriz tənzimlənməsi;

2. *Emosional yemək*: stress, sıxıntı və ya digər emosional vəziyyətlər zamanı qidalanma vərdisləri;

3. *Sosial şəraitin və ailənin təsiri*: ailə və dost çevrəsinin yemək seçimlərinə təsiri;

4. *Ətraf mühitin təsiri*: sosial medianın, reklamların və cəmiyyətin təsiri.

Tədqiqatın analizində Faktor təhlili (Factor Analysis) tətbiq olunub. Faktor təhlili, verilənlər arasındakı əlaqələri kəşf etmək və əsas strukturları tapmaq üçün istifadə edilən statistik bir üsuldur. Bu metod Principal Component Analysis (PCA) ilə aparılır. PCA, dəyişənlərindən daha az sayda faktorla təmsil etmək üçün istifadə edilir, beləliklə, verilənlər daha anlaşıqlı olur [3]. SPSS proqramlarından istifadə olunub. İştirakçılara, tədqiqatın məqsədi və nəticələri barədə məlumat verilib, şəxsi suallar verilməyib [4].

Tədqiqatın nəticələri və onların müzakirəsi. Tədqiqatda Azərbaycan Tibb Universitetinin tələbələri arasında qidalanma davranışlarını müəyyən edən psixoloji və sosial amilləri təhlil etmək üçün faktor təhlili (PCA) tətbiq edilmişdir. Tədqiqata cəlb edilmiş tələbələrə DEBQ sorğu anketinə daxil olan 34 sualdan əsas hesab edilmiş 4-nə cavab alınmışdır. Faktor təhlili nəticəsində 34 sualdan dörd əsas faktor müəyyən edilmişdir. Bu faktorlar ümumi variasiyanın 65,7%-ni izah etmişdir, bu da modelin yüksək izah gücünə malik olduğunu gös-

tərir. Araşdırılan 4 faktora aşağıdakılar aiddir:

1. *Sağlam qidalanma davranışı*. Bu faktor, iştirakçıların sağlam qidalanma və pəhriz nəzarətinə diqqət yetirdikləri davranışları əks etdirir. Bu faktor arasında meyvə-tərəvəz istifadəsi, su qəbulu, balanslı porsiya nəzarəti və qida müxtəlifliyinə önəm vermə yer alır.

2. *Zərərli vərdislər*. Bu faktor, iştirakçıların fast food istehlakı, şəkərli içkilər, gec saatlarda yemək və yüksək kalorili məhsullara üstünlük verməyi əks etdirir. Bu faktor urbanizasiya və streslə əlaqəli davranışları göstərir.

3. *Ətraf mühitin təsiri*. Bu faktor, sosial media, reklamlar və ailə-dost təsirinin qidalanma davranışlarına olan təsirini əks etdirir. Sosial mühitin və ictimai təsirlərin rolunu göstərir.

4. *Psixoloji amillər*. Bu faktor, stress və emosional yemək davranışlarını əks etdirir. Stress, emosional aclıq və günahkarlıq hissi bu faktorun əsas tərkib hissələrini təşkil edir.

Bu nəticələr göstərir ki, qidalanma davranışlarını çox müxtəlif amillərdən təsirlənən kompleks bir struktur müəyyən edir (cədvəl 1).

2-ci cədvəldə hər bir faktorun tərkibinə daxil olan əsas suallar və onların faktor yüklənmələri (yük dəyərləri) göstərilmişdir.

Sağlam qidalanma faktoru ən yüksək orta bal (3,8) ilə diqqət çəkir, bu da iştirakçıların sağlam qidalanmaya daha çox diqqət ayırdıqlarını göstərir. Zərərli vərdislər (2,4) daha aşağı orta bal əldə edir, bu isə zərərli qidalanma vərdislərinin azaldığını və ya daha az yayılmasını göstərir. Ətraf mühitin təsiri və psixoloji amillər 3,1 və 2,9 orta balla daha güclü təsir göstərir.

Faktor təhlili nəticələrinə görə, sağlam qidalanma faktoru ən böyük paya sahibdir. Respondentlərin meyvə və tərəvəz istifadəsi, balanslı porsiya nəzarəti və su qəbuluna diqqət etməsi digər faktorlara nisbətən daha yüksək qiymətləndirilmişdir. Bu, iştirakçıların sağlam

Cədvəl 1. Faktorla əlaqədar variasiya

Faktor	Əlaqəli variasiya (%)	Kümülatif variasiya (%)
Sağlam qidalanma	22,4%	22,4%
Zərərli vərdislər	17,6%	40,0%
Ətraf mühitin təsiri	13,5%	53,5%
Psixoloji amillər	12,2%	65,7%

Cədvəl 2. Faktor yüklənmələri

Faktor	Əsas dəyişənlər	Faktor yüklənməsi
Sağlam qidalanma	Gündəlik meyvə-tərəvəz istifadəsi	0,81
	Su qəbuluna diqqət	0,78
	Balanslı porsiya nəzarəti	0,74
	Qida müxtəlifliyinə önəm	0,69
Zərərli vərdişlər	Fast food və şirin içkilərin istifadəsi	0,83
	Gec saatlarda yemək	0,77
	Duzlu və şəkərli qidalara üstünlük	0,72
Ətraf mühitin təsiri	Sosial media və reklam təsiri	0,80
	Ailə və dost təsiri	0,76
	Cəmiyyətin “uyğun yemək davranışı” təzyiqi	0,71
Psixoloji amillər	Stres və sıxıntı zamanı yemək	0,79
	Günahkarlıq və özünüqavrama hissi	0,75
	Emosional aclıq və yeməkdən həzz alma	0,70

qidalanma vərdişlərinə diqqət yetirmə səviyələrinin yüksək olduğunu göstərir. Lakin, bu qidalanma vərdişləri ümumilikdə daha yüksək təhsil alan və sağlamlıq məsələlərinə həssas olan tələbələr arasında daha çox müşahidə edilir [1, 4].

Zərərli vərdişlər faktoru, fast food istehlakı, şəkərli içkilər və gec saatlarda yemək vərdişlərini əhatə edir. Bu faktor, respondentlərin qidalanma davranışlarında ciddi səhvlərin olduğunu göstərir. Bu nəticə, müasir həyat tərzinin zərərli qida istehlakını təşviq etdiyini göstərir. Zərərli vərdişlərin artması piylənmə, diabet və ürək-damar xəstəlikləri kimi sağlamlıq problemlərinin artmasına səbəb ola bilər [2].

Ətraf mühitin təsiri faktoru da yüksək əhəmiyyətə malikdir və sosial media, reklamlar və cəmiyyətin təsirinin qidalanma davranışlarına necə təsir etdiyini göstərir. Sosial təsirlər və reklamlar, insanların səhv qidalanma vərdişlərinə və çəki artımına gətirib çıxara biləcək qidalara meyllərini artırır. Məsələn, restoran reklamları və sosial mediada qida şəkillərinin paylaşılması tez-tez yemək istəyini artırır [5, 6].

Psixoloji amillər emosional qidalanma davranışlarını formalaşdırır. Psixoloji faktorlar, həmçinin, günahkarlıq hissi və özünü qınama ilə əlaqəli olub, insanların yemək seçimlərinə təsir edir. Bu, həmçinin, emosional aclıq və çətin vəziyyətlərdə yemək yemə kimi davranışları da əhatə edir [7].

Bənzər tədqiqatlar, psixoloji stressin və

duygusal vəziyyətin qidalanma vərdişlərinə əhəmiyyətli təsir göstərdiyini təsdiq edir [8].

Tədqiqatın nəticələri göstərir ki, sağlam qidalanma və psixoloji amillər arasında əhəmiyyətli bir əlaqə mövcuddur. Sağlam yemək vərdişləri göstərən tələbələr daha az stresli olduqlarını və daha yaxşı yuxu keyfiyyətinə sahib olduqlarını bildirirlər. Bu nəticə sağlam qidalanma vərdişlərinin psixoloji vəziyyəti yaxşılaşdırmağa kömək edə biləcəyini göstərir. Eyni zamanda, zərərli vərdişlər və ətraf mühitin təsiri arasında müsbət bir əlaqə mövcuddur. Sosial təsirlər və reklamlar fast food istehlakını artırır və insanları daha zərərli yemək vərdişlərinə yönəldir [6].

Gələcək tədqiqatlar və tövsiyələr fərqli yaş qruplarını və sosial təbəqələri əhatə etməli, həmçinin daha geniş coğrafi ərazilərdə aparılmalıdır. Bu tədqiqatlar, sosial mühitin və mədəni faktorların qidalanma davranışlarına təsirini daha geniş şəkildə araşdırmağa imkan verə bilər. Həmçinin, mindful eating (şüurlu yemək) yanaşmaları üzərində tədqiqatlar aparılaraq emosional yemək davranışlarını azaltmaq üçün mümkün olan müdaxilələr araşdırılmalıdır [9].

Tədqiqatın əhəmiyyəti həm nəzəri, həm də praktikdir. Nəzəri baxımdan, tədqiqat Azərbaycanda qidalanma davranışlarının psixoloji və sosial determinantlarını təhlil edən ilk cəhdlərdən biridir. Praktiki olaraq isə, bu araşdırma qidalanma davranışlarını dəyişdirmək üçün lazım olan proqramların və siyasətlərin hazırlanmasına kömək edə bilər.

1. Alexatou O., Papadopoulou S. K., Mentzelou M., Deligiannidou G.-E., Dakanalis A., Giaginis C. Exploring the Impact of Emotional Eating Among University Students// A Literature Review // *Med. Sci.*, 2025 13, <https://doi.org/10.3390/medsci13020056>
2. Arslan M., Aydemir İ. Relationship between emotional appetite, eating attitudes, sleep quality, and body mass index in healthcare workers: a multi-centre study// *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 2019, 29(3), 346-353. <https://doi.org/10.1080/24750573.2019.1627694>
3. Van Strien T., Frijters J. E., Bergers G., Defares, P. B. *The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior*. International Journal of Eating Disorders, 1986, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T)
4. Aytas Ö., Alataş, H. The relationship between food addiction and emotional eating in individuals at risk for anorexia nervosa// *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 2023, 27, 8081-8089. <https://doi.org/10.3030/eurrev2023>
5. Dinç Ö., Akal Yıldız E., Okburan G., Buyuktuncer Z. Validity and reliability of the Turkish version of the Mindful Eating Behavior Scale // *Nutrients*, 2025, 17, 3083. <https://doi.org/10.3390/nu17193083>
6. Oruç E., Parmaksız, A., Açıkgöz A. Analysis of Emotional Eating Status in University Students // *Journal of the Institute of Science and Technology*, 2022, 12(3), 1322-1330. <https://doi.org/10.21597/jist.1066339>
7. Tang H., Spreckley M., van Sluijs E., Ahern, A. L., Smith A. D. The impact of social media interventions on eating behaviours and diet in adolescents and young adults: a mixed methods systematic review protocol // *BMJ Open*, 2024, 14, e083465. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-083465>
8. Erzurum Alım N., Karakaya R. E. Emotional Eating Behavior and Obesity Status of Medical Students in a University in Ankara // *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 2021, 6(4), 695-702. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2020-79394>
9. Yardımcı H., Ersoy N., Aslan Çin N. Validity and reliability of the Turkish version of the Adult Eating Behaviour Questionnaire for adult participants // *Public Health Nutrition*, 2023, 26(11), 2218-2225. <https://doi.org/10.1017/S1368980023001751>

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ АЗЕРБАЙДЖАНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Р.Б.Лифтиев, Р.Г.Нагиева, А.Ф.Мехдиева, Р.И.Расулова, П.Н.Бабаев,
А.Г.Джафарова, Г.К.Сулейманлы**

*Кафедра общественного здравоохранения и организации здравоохранения
Азербайджанского медицинского университета, Баку*

Резюме. Исследование, представленное в данной статье, было проведено с целью выявления психологических и социальных факторов, формирующих пищевое поведение студентов медицинских вузов в Азербайджане, а также системного изучения механизмов взаимодействия этих факторов с использованием факторного анализа. В исследование были включены 200 студентов-медиков в возрасте от 18 до 30 лет. Оценка пищевого поведения проводилась с использованием Нидерландского опросника пищевого поведения (Dutch Eating Behavior Questionnaire, DEBQ), а анализ данных осуществлялся методом анализа главных компонент (Principal Component Analysis, PCA).

В результате факторного анализа были выявлены четыре основных фактора, объясняющие 65,7% общей дисперсии: здоровое питание, нездоровые пищевые привычки, влияние окружающей среды и психологические факторы. Несмотря на в целом высокий уровень здорового пищевого поведения, эмоциональное переедание и влияние социальных сетей играли значимую роль.

По мнению авторов, психологические и социальные воздействия играют ключевую роль в формировании пищевого поведения студентов-медиков. Полученные результаты могут быть использованы при планировании вмешательств в области общественного здравоохранения, направленных на улучшение пищевых привычек среди молодежи.

FACTOR STRUCTURE OF EATING BEHAVIORS: PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL FACTORS INFLUENCING THE EATING BEHAVIORS OF STUDENTS OF AZERBAIJAN MEDICAL UNIVERSITY

**R.B.Liftiyev, R.Q.Nagiyeva, A.F.Mehdiyeva, R.I.Rasulova, P.N.Babayev,
A.H.Jafarova, G.Q.Suleymanli**

*Department of Public Health and Healthcare Organization,
Azerbaijan Medical University, Baku, Azerbaijan*

Summary. The study described in this article was conducted to identify the psychological and social factors shaping eating behaviors among medical students in Azerbaijan and to systematically examine the mechanisms of interaction between these factors using factor analysis. Eating behaviors are influenced by psychological, social, and cultural determinants, and unhealthy food choices may contribute to an increased risk of obesity and metabolic diseases. The aim of this research was to understand eating behaviors among medical university students in Azerbaijan and to determine their psychological and social determinants. A total of 200 medical students aged 18–30 years were included in the study. Eating behaviors were assessed using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), and the data were analyzed using Principal Component Analysis (PCA). The factor analysis revealed four main factors explaining 65,7% of the total variation: healthy eating, harmful eating habits, environmental influences, and psychological factors. Despite the high prevalence of healthy eating behaviors, emotional eating and the influence of social media play a significant role in students' eating patterns.

According to the authors, psychological and social influences play an essential role in shaping the eating behaviors of medical students. These findings could be useful in planning public health interventions aimed at improving eating habits among young people.

Müəlliflə əlaqə üçün:

Rafiq Balaşirin oğlu Liftiyev, Azərbaycan Tibb Universitetinin İctimai sağlamlıq və səhiyyənin təşkili kafedrası, Bakı, Azərbaycan

E-mail: rafiq-liftiyev@mail.ru

Təqdim edilmişdir: 15.10.2025

Qəbul edilmişdir: 12.01.2026