

AZƏRBAYCANDA ƏHALİNİN QIDALANMA DAVRANIŞINI FORMALAŞDIRAN AMİLLƏR

Ələkbərov M.M.,^{ID} Rəsulova R.İ.*,^{ID} Babayev P.N.,^{ID}

Musayev R.H.,^{ID} Süleymanlı G.Q.,^{ID} Göyüşova N.C.^{ID}

Azərbaycan Tibb Universiteti, İctimai sağlamlıq və səhiyyənin təşkili kafedrası, Bakı, Azərbaycan

Son illərdə qidalanma davranışlarında müşahidə olunan dəyişikliklər sosial mühitin, psixoloji gərginliyin və informasiya təsirlərinin qidalanma vərdişlərinə artan təsirini ön plana çıxarmışdır. Bu mövzunun araşdırılması, ölkə kontekstində qidalanma davranışlarının formalaşmasında rol oynayan sosial və psixoloji faktorların elmi müstəvidə qiymətləndirilməsi və sağlam həyat tərzinin təşviqi baxımından aktualdır. **Məqsəd.** Bu tədqiqatın məqsədi Azərbaycanda qidalanma davranışlarını formalaşdıran sosial və psixoloji amillərin strukturunu müəyyən etməkdir. **Material və metodlar.** Tədqiqat 320 nəfər respondentlə aparılıb. İştirakçılar 18-65 yaş aralığında olub, müxtəlif sosial-iqtisadi təbəqələri təmsil edirlər. Anket vasitəsilə məlumat toplanmışdır. Sorğu 34 maddədən ibarət olub, 5 ballı Likert şkalası ilə qiymətləndirilmişdir. Faktor analizi üçün Principal Component Analysis (PCA) metodu və Varimax rotasiyası istifadə edilmişdir. Məlumatlar SPSS 25 və Python vasitəsilə analiz edilmişdir. **Nəticələr.** Tədqiqatın nəticələri, qidalanma davranışlarına təsir edən dörd əsas faktor müəyyən etmişdir: psixoloji amillər (emosional qidalanma, stress, özünü tənbeh); sağlam davranış (balanslı, meyvə və tərəvəz istifadəsi); zərərli vərdişlər (fast-food istehlakı, şəkərli içkilər); sosial təsir (sosial media, bədən imici təzyiqləri). Bu dörd faktor ümumi variasiyanın 65,7%-ini izah edir. Psixoloji amillərlə zərərli vərdişlər arasında müsbət korrelyasiya ($r=0,64$) və sosial təsir ilə psixoloji amillər arasında orta səviyyəli əlaqə ($r=0,48$) müşahidə olunmuşdur. **Yekun.** Bu tədqiqat göstərir ki, Azərbaycanda qidalanma davranışları sosial və psixoloji amillərin qarşılıqlı təsiri ilə formalaşır. Sosial media və bədən imici təzyiqləri, emosional vəziyyət və stress, qidalanma davranışlarına əhəmiyyətli təsir göstərir. Bu nəticələr, gələcək müdaxilə və profilaktika proqramları üçün mühüm məlumatlar təqdim edir. Tədqiqatın nəticələri, ictimai sağlamlıq sahəsindəki müdaxilələrin effektivliyini artırmaq üçün nəzərə alınmalı olan sosial və psixoloji amilləri müəyyən edir.

Açar sözlər: davranışları, emosional, bədən imici

Aktuallıq. Qidalanma davranışları insanların həyatında yalnız bioloji ehtiyacların ödənilməsi ilə məhdudlaşmır, eyni zamanda sosial, emosional və psixoloji amillərin birgə təsiri altında formalaşır, insanın bioloji rifahını təmin etməklə yanaşı, onun sosial identikliyinə, emosional vəziyyətinə və mədəni mənsubiyyətinə də göstəricisidir. Hər bir cəmiyyətin özünəməxsus qidalanma mədəniyyəti və sosial normaları vardır ki, bu da fərdlərin qidalanmaq seçimlərini, porsiya ölçülərini və qidalanmaya münasibətlərini müəyyənləşdirir. Bu proses təkcə fizioloji aclıq hissi ilə deyil, həm də sosial təzyiqlər, emosional vəziyyət və mədəni dəyərlərlə idarə olunur [1, 2, 6, 7].

Müasir dövrdə texnologiya və sosial dəyişikliklər, xüsusilə də sosial medianın həyatın mərkəzinə keçməsi, insanların qidalanma davranışlarını köklü şəkildə dəyişmişdir. Sosial mediada paylaşılan qidalanma videoları, qida təsirçiləri və bədən obrazına dair ideal standartlar fərdlərin öz davranışlarına baxışını dəyişdirmişdir. Qida ilə bağlı vizual stimullar iştahı və qida istəyini artırır, nəticədə insanlar daha çox qidalanmaq qidalanmaya və ya müəyyən qidaları arzulamağa meyillənirlər [3, 7].

Media təsiri xüsusilə gənc nəsil arasında daha güclü müşahidə olunur, çünki sosial medianın

təsiri altında onlar həm bədən imicinə, həm də qida seçiminə daha həssas yanaşırlar [4].

Digər tərəfdən, emosional qidalanma fenomeni də müasir dövrdə artan bir tendensiyadır. İnsanlar çox zaman mənfi emosiyaları – stress, tənhalıq, gərginlik və ya narahatlıq hissələrini – qidalanmaqla kompensasiya etməyə çalışırlar [3, 6, 7]. Bu hal “emosional qidalanma” adlanır və qida qəbulunun fizioloji ehtiyacdən çox emosional reaksiya kimi meydana çıxmasını göstərir. El-Zayat (2025) qeyd edir ki, qavranılan stress səviyyəsi artdıqca qidalanmaq miqdarı və qidalanmaya emosional bağlılıq da artır, yəni stress birbaşa qidalanma davranışının tənzimlənməsində vasitəçi rol oynayır [3]. Frayn və həmkarlarının (2018) apardığı keyfiyyət araşdırmaları göstərir ki, bəzi fərdlər bu emosional qidalanma meylinə baxmayaraq, çəkirlərini sabit saxlamaq üçün müxtəlif kompensator strategiyalardan – məşq, mindful eating və emosiyaların idarə edilməsi texnikalarından – istifadə edirlər [4].

Qidalanma davranışlarının formalaşmasında impuls nəzarəti və koqnitiv yanaşma da mühüm amillərdən biridir. Filippone və həmkarları (2022) göstərmişlər ki, sosial media istifadəsi ilə qida istəyinin (craving) artması arasındakı əlaqə koqnitiv impulsivlik vasitəsilə dolayı şəkildə baş verir.

*e-mail: rahmana.rasulova@gmail.com

Yəni sosial mediada sərf olunan vaxt impulsivliyi gücləndirir, impulsivlik isə qidalanmaqla bağlı özünüidareni zəiflədir və nəticədə fərdlərdə emosional qidalanma davranışı yaranır [3]. Bu mexanizm “stress – impulsivlik – craving” zənciri kimi işləyir və psixoloji müdaxilələrin əsas hədəf istiqamətlərindən biri ola bilər.

Məqsəd. Bu tədqiqat Azərbaycanda qidalanma davranışlarını formalaşdıran sosial və psixoloji amillərin strukturunu faktor analizi vasitəsilə müəyyən etməyi hədəfləyir. Araşdırmada sosial media təsiri, emosional vəziyyət, qavranılan stress, impulsivlik və bədən imici kimi dəyişənlər nəzərdən keçiriləcək və onların qarşılıqlı əlaqəsi qiymətləndiriləcək. Bu, həm nəzəri, həm də praktik baxımdan, ictimai sağlamlıq və psixoloji rifahın qorunması istiqamətində mühüm elmi əsas yaradacaq.

Material və metodlar. Bu tədqiqatın məqsədi Azərbaycanda qidalanma davranışlarını formalaşdıran amilləri müəyyən etmək və fərdlərin davranışına təsir edən emosional, sosial və ətraf mühit amillərinin faktor analizi (Factor Analysis) vasitəsilə strukturlaşdırılmasını təmin etməkdir. Tədqiqat modeli əvvəlki beynəlxalq tədqiqatlara əsaslanaraq qurulmuş, lakin yerli mədəni və sosial xüsusiyyətlər nəzərə alınmaqla adaptasiya edilmişdir.

Tədqiqatın əsas hipotezi ondan ibarətdir ki, qidalanma davranışlarına təsir edən amillər dörd əsas istiqamətdə qruplaşır:

- sağlam davranışı: balanslı, meyvə və tərəvəz istifadəsi, su qəbulu;
- zərərli vərdişlər: fast-food istehlakı, şəkərli içkilər, gecə saatlarda qidalanmaq;
- ətraf mühitin təsiri: sosial media, reklamlar, ailə və dost təsiri;
- psixoloji və emosional amillər: stress, emosional qidalanma, özünü tənbeh.

Tədqiqatda 320 nəfər respondent iştirak etmişdir. İştirakçılar 18–65 yaş aralığında olub, müxtəlif sosial-iqtisadi təbəqələrdən, 61% qadın, 39% kişi olmuşdur. İştirakçılar təsadüfi seçmə üsulu ilə seçilmiş və onların anonimliyi tam şəkildə qorunmuşdur. Respondentlərdən məlumatların elmi məqsədlərlə istifadə olunmasına dair razılıq alınmışdır. Bu metodoloji yanaşma psixoloji və davranış tədqiqatlarında qəbul olunmuş etik prinsiplərə (APA, 2020) uyğun həyata keçirilmişdir [1-7].

Sorğu forması 34 maddədən ibarət olub, 5 ballı Likert şkalası ilə (1 – tam razı deyiləm, 5 – tam razıyam) qiymətləndirilmişdir. Beynəlxalq miqyasda etibarlı anket sayılan **Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)** emosional, xarici və res-

triktiv qidalanma davranışlarını ölçmək üçün istifadə olunub [8].

Hər bir bölmənin etibarlılığı Cronbach's alpha əmsalı ilə yoxlanılmış və ümumi $\alpha = 0,87$ nəticəsi əldə edilmişdir ki, bu da yüksək daxili uyğunluğu nümayiş etdirir.

Toplanmış məlumatlar **SPSS 25** və Python (NumPy, pandas, factor_analyzer kitabxanaları) vasitəsilə analiz edilmişdir. Analizə başlamazdan öncə məlumatların uyğunluğunu qiymətləndirmək üçün Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) və Bartlett sferiklik testləri aparılmışdır.

Faktorların çıxarılması üçün Principal Component Analysis (PCA) üsulu, rotasiya üçün isə Varimax metodu tətbiq edilmişdir. Faktorlara yüklənmələr 0,50-dən yuxarı olan maddələr əsas götürülmüşdür. Ümumi variasiyanın 65,7%-i dörd əsas faktor ilə izah edilmişdir.

Əlavə olaraq, dəyişənlərarası əlaqələrin vizual təhlili üçün **istilik xəritəsi (heatmap)** hazırlanmış və Python vasitəsilə təqdim edilmişdir. Xəritə rəng tonlarının -1,0 ilə +1,0 intervalında dəyişməsi ilə faktor yüklənmələrinin intensivliyini göstərmişdir. Qırmızı sahələr müsbət, mavi sahələr isə mənfi korrelyasiyanı ifadə etmişdir.

Beləliklə, faktor analizi nəticəsində Azərbaycanda qidalanma davranışlarını formalaşdıran sosial və psixoloji amillərin struktur modeli statistik və nəzəri cəhətdən əsaslandırılmış şəkildə təsdiqlənmişdir.

Etik məsələlər. Araşdırma universitet etik komitəsi tərəfindən təsdiq edilmiş qaydada aparılıb. Tələbələrin anonimliyi qorunmuş, şəxsi məlumatlar toplanmamış və iştirak tam könüllü olmuşdur. Tədqiqat Helsinki Bəyannaməsinin prinsiplərinə uyğun aparılmışdır.

Nəticələr. Nəticələr göstərmişdir ki, **KMO əmsalı 0,84** olmuşdur ki, bu da məlumatların faktor analizinə tam uyğun olduğunu göstərir ($KMO \geq 0,80$ yüksək uyğunluq səviyyəsidir). **Bartlett testinin χ^2 (Chi-square) dəyəri 3385,51, $p < 0,001$** olmuş və bu, korelyasiya matrisinin təsadüfi olmadığını təsdiqləmişdir. Beləliklə, faktor analizi üçün verilənlər statistik cəhətdən yetərli və uyğun hesab edilmişdir.

Analiz zamanı **Principal Component Analysis (PCA)** üsulu tətbiq edilmiş, rotasiya prosesi isə **Varimax** metodu ilə həyata keçirilmişdir. Bu üsulun məqsədi faktorlar arasında daha aydın və interpretasiya oluna bilən yüklənmələri əldə etməkdir.

Tədqiqat nəticəsində 34 maddədən ibarət olan sorğu məlumatlarına faktor analizi (Principal Component Analysis – PCA) tətbiq edilmiş və dörd əsas faktor müəyyən edilmişdir. Bu dörd faktor birlikdə

ümumi variasiyanın 65,7%-ni izah etmişdir ki, bu da sosial və psixoloji amillərin qidalanma davranışlarını formalaşdırmada mühüm rol oynadığını göstərir.

Psixoloji amil (23,9%) emosional qidalanma və stress zamanı qida qəbulunun artması və özünü tənbeh hissini əhatə edir. Respondentlər arasında stress və emosional gərginlik zamanı qidalanmaya meylin artdığı müşahidə olunmuşdur. Bu nəticə beynəlxalq ədəbiyyatda emosional qidalanma və stress arasında möhkəm əlaqəni təsdiqləyən araşdırmalarla üst-üstə düşür [5-7].

Sağlam davranışı (18,8%) balanslı porsiya nəzarəti, gündəlik meyvə və tərəvəz istifadəsi, su qəbuluna diqqət və da şüurlu seçimi göstərir. Respondentlərin əksəriyyəti sağlam nın vacibliyini qəbul etsə də, real davranış səviyyəsində bu biliklər tam tətbiq olunmur. Bu nəticə əvvəlki araşdırmaların göstərdiyi kimi, bilik-davranış uyğunsuzluğunu təsdiqləyir [5].

Zərərli qidalanma vərdişləri (12,5%) fast food və şirin içkilərə üstünlük, gecə saatlarında qidalanmaq və qida impulsivliyini göstərir. Sosial mediada qida ilə bağlı kontentə baxmaq bu davranışları stimullaşdıran əsas xarici amillərdən biri kimi müəyyən olunmuşdur [2, 4]. Nəticələr göstərir ki, xüsusilə gənclər arasında bu davranış formaları daha çox müşahidə olunur.

Ətraf mühitin və sosial təsirin rolu (10,5%) sosial media, ailə və dost təsiri, həmçinin bədən imici ilə bağlı sosial təzyiqləri birləşdirir. Sosial mediadakı bədən ideali və “uyğun qidalanmaq davranışı” ilə bağlı təbliğat bədənə və tərzlərinə münasibətini formalaşdırır. Barakat və həmkarlarının (2023) göstərdiyi kimi, social-mədəni təsirlər qidalanma pozuntusu riskini artırır [2].

Aşağıdakı cədvəl əsas faktorları və onlara aid olduğu davranış formalarını ümumiləşdirir.

Cədvəl

Faktorların izahı və yükü

Faktor	Davranış forması	Faktor yüklənməsi
Psixoloji amil	Stress zamanı qidalanmaq, emosional aclıq, özünü tənbeh	0,70–0,83
Sağlam	Meyvə-tərəvəz istifadəsi, su qəbuluna diqqət, porsiya nəzarəti	0,74–0,81
Zərərli vərdişlər	Fast food, şirin içkilər, gecə saatlarında qidalanmaq	0,72–0,83
Sosial təsir	Sosial media və ailə təsiri, ideal bədən istəyi	0,71–0,80

İstilik xəritəsi (şəkl.) faktorlara görə anket suallarının yüklənmələrini vizual şəkildə nümayiş etdirir. Bu qrafik hər bir sualın hansı faktora daha çox aid olduğunu və faktorlar arasındakı əlaqələrin intensivliyini göstərir. Rəng miqyası -1,0 ilə +1,0 arasında dəyişir:

- Mavi tonlar mənfi yüklənmə (faktorla zəif və ya əks əlaqə),
- Qırmızı-sarı tonlar isə müsbət yüklənməni (faktorla güclü əlaqəni) göstərir.

İstilik xəritəsi göstərir ki:

- Psixoloji amillərlə bağlı suallar (məsələn, “Depressiyada olanda qidalanmaq istəyirsinizmi?”, “Tənhalıq hiss etdikdə qidalanmaq yeyirsinizmi?” və s.) əsasən faktor 1-də yüklənmə göstərir.
- Sağlam və özünə nəzarət ilə əlaqəli ifadələr (“Yediklərinizə diqqətlə nəzarət edirsinizmi?”, “Çəki artımının qarşısını almaq üçün qəsdən az yeyirsinizmi?”) **faktor 2**-də cəmləşir.
- Fast food və şirin qidalarla bağlı davranışlar (“Dadı olan qidalanmaqları dərhal yeyir-

sinizmi?”, “Fast food istehlakı”) **faktor 3**-də toplanmışdır.

- Sosial təsir və ətraf mühitlə bağlı suallar (“Başkalarının qidalanmaq yediğini görəndə çox yeyirsinizmi?”, “Sosial mediada qidalanmaq videolarına baxmaq”) **faktor 4**-də yüksək yüklənmə göstərir.

Bu vizualizasiya respondentlərin cavablarında **emosional qidalanma, sağlam meyli və sosial təsir** kimi alt davranışların bir-birindən statistik cəhətdən ayrıldığını təsdiqləyir. Nəticə etibarilə, istilik xəritəsi Azərbaycanda qidalanma davranışlarını formalaşdıran sosial və psixoloji amillərin strukturunu daha aydın şəkildə təqdim edir və tədqiqatın əsas nəticəsini vizual olaraq gücləndirir.

Sağlam faktorunun yüksək orta balı (3,8) insanların sağlamlığa dair məlumatlı olduqlarını göstərsə də, bu bilik praktik davranışlara çevrilmir. Sosial şəbəkələr və ailə təsiri insanların qidalanma davranışlarını əhəmiyyətli şəkildə dəyişdirir. Bu, fast-food istehlakı və şirin içkilər kimi zərərli

vərdislərin daha çox yayılmasına səbəb olur. Zərərli vərdislər faktorunun orta balı (2,4) respondentlər arasında nisbətən aşağı olsa da, urbanizasiya və sosial təzyiqlər ilə sıx əlaqəlidir. Psixoloji amilin orta balı (2,9) emosional qidalanma və stressin təsirini vurğulayır.

Psixoloji amillərlə zərərli qidalanma vərdisləri arasında müsbət korrelyasiya mövcuddur ($r=0,64$), bu da emosional vəziyyətin qidalanma seçiminə birbaşa təsir etdiyini göstərir [4, 5].

Sosial təsir və psixoloji amillər arasında orta səviyyəli əlaqə ($r=0,48$) müşahidə olunmuşdur, bu da sosial media təsirinin emosional qidalanma davranışlarını dolayı yolla gücləndirdiyini göstərir [2, 3, 6].

Sağlam ilə zərərli vərdislər arasında isə mənfi korrelyasiya ($r=-0,52$) müəyyən olunmuşdur.

Müzakirə. Bu tədqiqatın nəticələri göstərir ki, Azərbaycanda qidalanma davranışları çoxsəviyyəli sosial, emosional və mədəni təsirlərin qarşılıqlı əlaqəsi nəticəsində formalaşır. Faktorial strukturda müəyyən edilmiş dörd əsas amil – psixoloji faktorlar, sosial təsir, sağlam davranışı və zərərli qidalanma vərdisləri – beynəlxalq ədəbiyyatla uyğunluq təşkil edir və yerli sosial kontekstə uyğun yeni nüansları da ortaya çıxarır.

Əldə edilən nəticələr emosional qidalanma və stress arasındakı əlaqəni təsdiqləmişdir. Fərdlərin emosional vəziyyətləri, xüsusilə stres və tənhaqlıq halları, qidalanma davranışına birbaşa təsir göstərmişdir. Bu, Reichenberger və həmkarlarının (2020) emosional qidalanma modellərində qeyd etdiyi kimi, mənfi emosiyaların qidalanma davranışında mükafat mexanizmi kimi çıxış etdiyini göstərir [6]. Eyni zamanda El-Zayat (2025) araşdırmasında vurğulandığı kimi, qavranılan stress səviyyəsi qidalanma davranışlarını dolayı yolla formalaşdırır və bu faktor qadınlarda daha güclü müşahidə olunur [3]. Bu tədqiqatın nəticələri həmin modeli Azərbaycan nümunəsində də təsdiqləmişdir.

Sosial media faktorunun həm psixoloji, həm də davranış səviyyəsində təsir göstərməsi tədqiqatın mühüm nəticələrindən biridir. Respondentlərin böyük bir hissəsi (68%) sosial mediada qida ilə bağlı kontent izlədiyini və bu paylaşımaların onların iştahasını və qida seçimlərini dəyişdirdiyini bildirmişdir. Filippone və həmkarlarının (2022) müəyyən etdiyi kimi, bu əlaqə çox zaman koqnitiv impulsivlik vasitəsilə dolayı şəkildə baş verir – yəni sosial media istifadəsi impulsiv davranışları gücləndirir, impulsivlik isə qidalanmaqla bağlı restriksiyanı zəiflədir və nəticədə emosional qidalanma meyli artır [4].

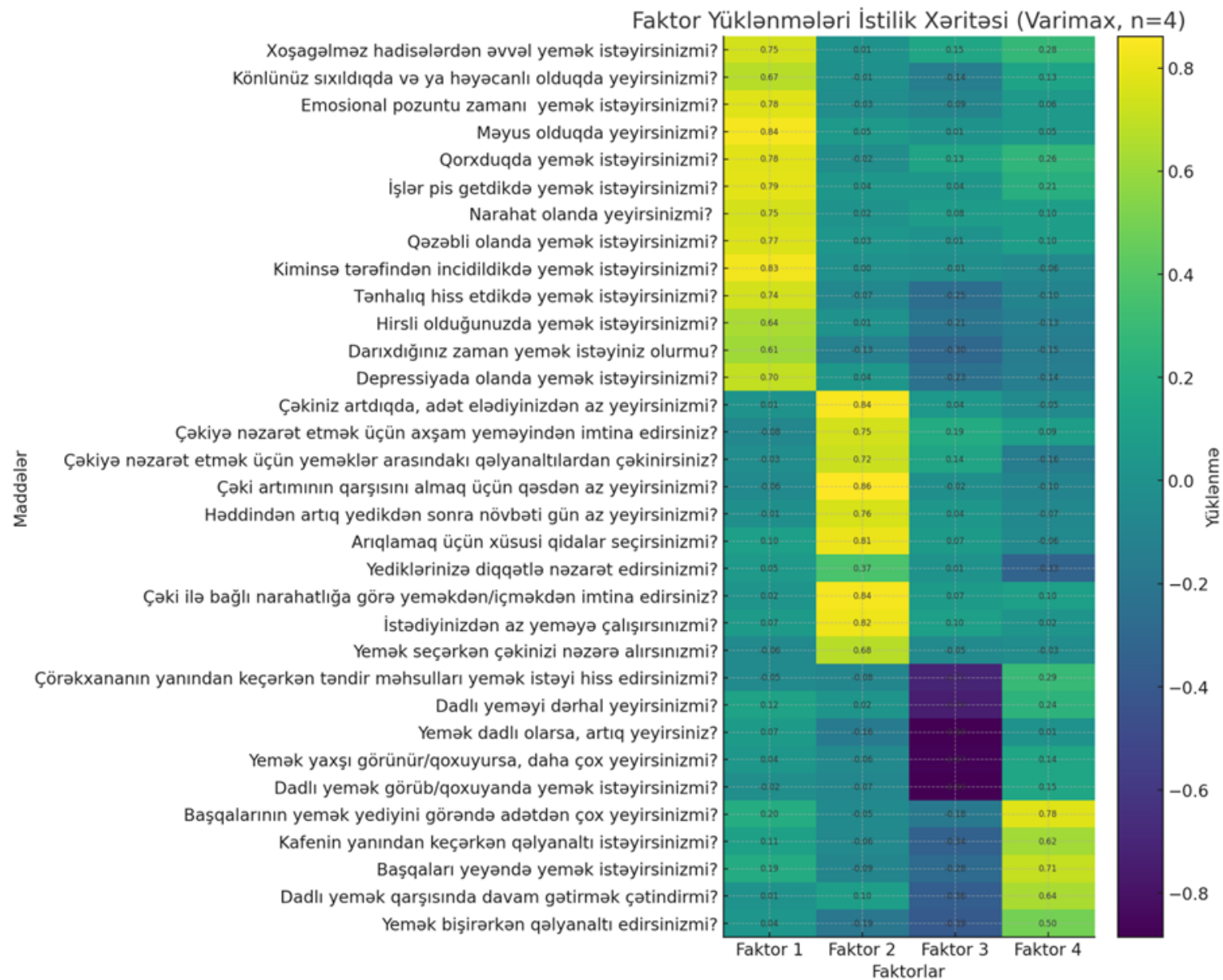
Tədqiqat nəticələri göstərir ki, bədən imici ilə bağlı sosial təzyiqlər də Azərbaycanda qidalanma davranışlarının formalaşmasında əhəmiyyətli amildir. Sosial mediada bədən ideali ilə bağlı təbliğatlar və dost çevrəsindəki sosial müqayisə hallarının fərdlərdə öz görünüşlərindən narazılıq yaratdığı müşahidə olunmuşdur. Bu vəziyyət, Barakat və həmkarlarının (2023) apardığı sistemli icmalda vurğulanan sosial mədəniyyət və media faktorlarının qidalanma pozuntusu risklərini artırması fikrini dəstəkləyir [2]. Azərbaycan kontekstində isə bu təsirlər ailə münasibətləri və ictimai gözləntilərlə daha da güclənir.

Respondentlərin böyük əksəriyyəti sağlam nın vacibliyini qəbul etsə də, faktiki davranış səviyyəsində fast food və şirin qidalara meylin davam etdiyi müşahidə edilmişdir. Bu, Frayn və həmkarlarının (2018) vurğuladığı kimi, bilik–davranış uyğunsuzluğuna işarə edir [5]. İnsanlar sağlam qidalanmaqların faydasını bilsələr də, gündəlik stres və sosial təsirlər bu bilikləri praktik vərdişə çevirməyə mane olur. Eyni zamanda, bəzi fərdlər bu uyğunsuzluğu kompensator strategiyalarla – idman, mindful eating və emosional tənzimləmə üsulları ilə – tarazlaşdırmağa çalışırlar [1, 2].

Azərbaycan mədəniyyətində qidalanmayın yalnız bioloji deyil, həm də sosial funksiya daşdığı aydın müşahidə olunur. Ailə süfrəsi və kollektiv qidalanma rituaları insanların emosional əlaqələrini gücləndirir, lakin eyni zamanda sosial norma təzyiqlərini də yaradır. Bu səbəbdən, sosial və emosional faktorların qidalanma davranışında eyni anda həm qoruyucu, həm də risk yaradan təsirləri mövcuddur. Məsələn, ailə qidalanmaqları sosial bağlılığı gücləndirsə də, eyni zamanda porsiya ölçülərinin böyüməsi və “tək qidalanmamək” sosial qaydası həddindən artıq qida qəbuluna səbəb ola bilər.

Bu tədqiqatın nəticələri ictimai sağlamlıq, təhsil və psixoloji müdaxilə proqramları üçün əhəmiyyətli nəticələr doğurur. Sosial media platformalarında bədən pozitivliyi və sağlam qidalanma vərdislərinin təşviq olunması, məktəb və universitet səviyyəsində emosional tənzimləmə və mindful eating təlimlərinin tətbiqi, həmçinin stressin idarəedilməsi üzrə psixoloji maarifləndirmə proqramları qidalanma davranışlarının sağlamlaşdırılmasında mühüm rol oynaya bilər.

Araşdırmanın məhdudiyyətləri. Bu tədqiqatın bəzi məhdudiyyətləri vardır ki, bunlar gələcəkdə aparılacaq tədqiqatlarda nəzərə alınacaq: sosial media təsirinin məhdud təhlili – sosial media təsirinin daha dərin və müxtəlif aspektləri, xüsusilə fərqli



Şəkil. Qidalanma davranışları ilə faktorlar arasındakı əlaqələr

sosial media platformalarının təsiri bu araşdırmada tam olaraq öyrənilmiş; özünə müraciət anketləri – iştirakçıların məlumatları özləri haqqında təqdim etməsi tədqiqatın etibarlılığını azalda bilər.

Yekun. Beləliklə, faktor analizi göstərir ki, Azərbaycanlı qidalanma davranışları dörd əsas struktur faktor əsasında formalaşır: psixoloji amillər, sağlam davranış, zərərli qidalanma vərdisləri və sosial təsir. Bu struktur model beynəlxalq tədqiqatlarla uyğunluq təşkil edir və yerli mədəni faktorların (ailə,

sosial norma, sosial media) təsiri ilə formalaşır. Eyni zamanda, istilik xəritəsi analizinin nəticələri göstərir ki, psixoloji amillər və sosial təsir bir-birini qarşılıqlı şəkildə gücləndirir və emosional qidalanmanın əsas mexanizmlərindən biri kimi çıxış edir.

Maraqların toqquşması. Müəlliflər maraqların toqquşması olmadığını bildirirlər.

Maliyyə fəaliyyətinin şəffaflığı. Müəlliflərin təqdim olunan materiallar və metodlarla əlaqəli maliyyə maraqları yoxdur.

ƏDƏBİYYAT – REFERENCES – ЛІТЕРАТУРА

1. Al-Bisher MM, Al-Otaibi HH. Eating Concerns Associated with Nutritional Information Obtained from Social Media among Saudi Young Females: A Cross-Sectional Study // Int J Environ Res Public Health. 2022 Dec 7;19(24):16380. doi: 10.3390/ijerph192416380
2. Barakat S, McLean SA, Bryant E, Le A, Marks P; National Eating Disorder Research Consortium; Touyz S, Maguire S. Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review // J Eat Disord. 2023 Jan 17;11(1):8. doi: 10.1186/s40337-022-00717-4
3. El-Zayat A, Sultan S, Alharthi S, Jamal D, et al. The relationship between perceived stress and emotional eating among university students in Saudi Arabia // Discov Ment Health. 2025 Jul 17;5(1):107. doi: 10.1007/s44192-025-00215-4
4. Filippone L, Shankland R, Hallez Q. The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint // J Eat Disord. 2022 Nov 25;10(1):184. doi: 10.1186/s40337-022-00698-4
5. Frayn M, Livshits S, Knäuper B. Emotional eating and weight regulation: a qualitative study of compensatory behaviors and concerns // J Eat Disord. 2018 Sep 14;6:23. doi: 10.1186/s40337-018-0210-6
6. Reichenberger J, Schnepfer R, Arend AK, Bleichert J. Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies // Proc Nutr Soc. 2020 Aug;79(3):290-299. doi: 10.1017/S0029665120007004.
7. van Strien T, Cebolla A, Etchemendy E, Gutiérrez-Maldonado J, et al. Emotional eating and food intake after sadness and joy // Appetite. 2013 Jul;66:20-5. doi: 10.1016/j.appet.2013.02.016
8. Wardle J. Eating style: a validation study of the Dutch Eating Behaviour Questionnaire in normal subjects and women with eating disorders // J Psychosom Res. 1987;31(2):161-9. doi: 10.1016/0022-3999(87)90072-9

SUMMARY

FACTORS INFLUENCING ON POPULATION EATING BEHAVIOR IN AZERBAIJAN

**Alakbarov M.M., Rasulova R.I., Babayev P.N.,
Musayev R.H., Suleymanli G.K., Goyushova N.J.**

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

Background. In recent years, changes observed in eating behaviors have highlighted the increasing influence of the social environment, psychological strain, and informational exposure on dietary habits. Investigating this topic is timely in terms of scientifically assessing the social and psychological factors that shape eating behaviors within the national context and promoting a healthy lifestyle. **Objective.** The aim of this study is to identify the structure of social and psychological factors that shape eating behaviors in Azerbaijan. **Materials and Methods.** The study was conducted with 320 respondents aged 18–65 years, representing diverse socio-economic backgrounds. Data were collected using a questionnaire consisting of 34 items rated on a 5-point Likert scale. Principal Component Analysis (PCA) with Varimax rotation was applied for factor analysis. Data were analyzed using SPSS 25 and Python. **Results.** The findings identified four main factors influencing eating behaviors: psychological factors (emotional eating, stress, self-criticism); healthy eating behavior (balanced diet, consumption of fruits and vegetables); unhealthy habits (fast-food consumption, sugary drinks); and social influence (social media, body image pressures). These four factors explain 65.7% of the total variance. A positive correlation was observed between psychological factors and unhealthy habits ($r=0.64$), as well as a moderate association between social influence and psychological factors ($r=0.48$). **Conclusion.** This study demonstrates that eating behaviors in Azerbaijan are shaped by the interaction

of social and psychological factors. Social media and body image pressures, along with emotional state and stress, have a significant impact on eating behaviors. These findings provide important insights for the development of future intervention and prevention programs. The results identify key social and psychological factors that should be considered to enhance the effectiveness of public health interventions.

Keywords: eating behaviors, emotional eating, body image

РЕЗЮМЕ

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

**Алакбаров М.М., Расулова Р.И., Бабаев П.Н.,
Мусаев Р.Х., Сулейманлы Г.К., Гёюшова Н.Дж.**

*Азербайджанский Медицинский Университет, кафедра общественного
здоровья и организации здравоохранения, Баку, Азербайджан*

Актуальность. В последние годы изменения, наблюдаемые в пищевом поведении, подчёркивают возрастающее влияние социальной среды, психологического напряжения и информационных воздействий на пищевые привычки. Исследование данной темы является актуальным для научной оценки социальных и психологических факторов, формирующих пищевое поведение в национальном контексте, а также для продвижения здорового образа жизни. **Цель.** Целью данного исследования является определение структуры социальных и психологических факторов, формирующих пищевое поведение в Азербайджане. **Материалы и методы.** Исследование проведено с участием 320 респондентов в возрасте от 18 до 65 лет, представляющих различные социально-экономические слои. Сбор данных осуществлялся с помощью анкеты, состоящей из 34 пунктов, оценённых по 5-балльной шкале Лайкерта. Для факторного анализа использовался метод главных компонент (Principal Component Analysis, PCA) с вращением Varimax. Анализ данных проводился с использованием SPSS 25 и Python. **Результаты.** Результаты исследования позволили выделить четыре основных фактора, влияющих на пищевое поведение: психологические факторы (эмоциональное питание, стресс, самокритика); здоровое пищевое поведение (сбалансированное питание, потребление фруктов и овощей); вредные привычки (потребление фастфуда, сладких напитков) и социальное влияние (социальные сети, давление, связанное с представлением об идеальном теле). Эти четыре фактора объясняют 65,7% общей дисперсии. Обнаружена положительная корреляция между психологическими факторами и вредными привычками ($r=0,64$), а также умеренная связь между социальным влиянием и психологическими факторами ($r=0,48$). **Заключение.** Настоящее исследование показывает, что пищевое поведение в Азербайджане формируется под воздействием взаимодействия социальных и психологических факторов. Социальные сети и давление, связанное с представлением об идеальном теле, а также эмоциональное состояние и стресс оказывают значительное влияние на пищевое поведение. Полученные результаты предоставляют важную информацию для разработки будущих программ вмешательства и профилактики и позволяют определить социальные и психологические факторы, которые следует учитывать для повышения эффективности мероприятий в области общественного здравоохранения.

Ключевые слова: пищевое поведение, эмоциональное питание, представление об идеальном теле

Redaksiyaya daxil olub: 30.01.2025

Çapa tövsiyə olunub: 28.02.2025

Rəyçi: professor M.A.Kazimov