

**KONFOR GIDA TÜKETİMİ ÜZERİNE MERSİN'DE KEŞİFSEL BİR
ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NESLİHAN ŞİMŞEK

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI
ANABİLİM DALI**

**MERSİN
HAZİRAN-2019**

**KONFOR GIDA TÜKETİMİ ÜZERİNE MERSİN'DE KEŞİFSEL BİR
ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NESLİHAN ŞİMŞEK

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

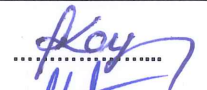


**GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI
ANABİLİM DALI**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Serpil YALIM KAYA**

**MERSİN
HAZİRAN-2019**

ONAY

Neslihan ŞİMŞEK tarafından Dr. Öğr. Üyesi Serpil YALIM KAYA danışmanlığında hazırlanan "Konfor Gıda Tüketimi Üzerine Mersin'de Keşifsel Bir Araştırma" başlıklı çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Ünvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Serpil YALIM KAYA	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hülya TAŞTAN	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Sibel OĞUZ	

Yukarıdaki Jüri kararı Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 13.06.2019 tarih ve 2019/57 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Süleyman DEĞİRMEN
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü



Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi beyan ederim.

ETHICAL DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

10 Haziran 2019/ 10 June 2019

İmza / Signature

Neslihan ŞİMŞEK

ÖZET

Gıda seçimi ve tüketimi, pek çok faktör tarafından etkilenmektedir. Bu faktörler araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmasına rağmen en kabul gören şekliyle, bireye ilişkin faktörler, gıdaya ilişkin faktörler ve çevreye ilişkin faktörler şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bireye ilişkin faktörler içerisinde yer alan psikolojik faktörlerin, bireyin günlük gıda tüketimi üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Bireylerin psikolojik durumlarına göre tükettikleri ve tüketim sonrası psikolojik rahatlık sağlayan gıdalar, konfor gıdalar olarak adlandırılmaktadır. Psikoloji ve dolayısıyla duygu durumunun gıda tüketimi üzerinde etkili olduğu bilgisinden yola çıkan bu tez çalışmasında, Mersin’de yaşayan bireylerin günlük tükettikleri gıdalar, negatif ve pozitif duygu durumlarında tükettikleri gıdalar, nostaljik gıdalar ve demografik özellikler ile gıda tüketim davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Veriler yapılandırılmış görüşme formuyla toplanmıştır. Araştırmanın örnekleme dahil olan bireyler yaş ve cinsiyete göre kota örnekleme yoluyla araştırmaya dahil edilmiştir. Görüşmeler, 15 Aralık 2018-15 Mart 2019 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Görüşmeler sonucunda 254 adet geçerli görüşme formu araştırmaya dahil edilmiştir. Verileri değerlendirmede içerik analizi ve ki-kare analizinden faydalanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bireylerin günlük gıda tüketimleri “Dört Yapraklı Yonca” modelinde belirtilen gruplara göre dengeli bir dağılım göstermesine rağmen duygu durumlarına göre beslenme tercihlerinin kafein ve karbonhidrat yoğunluklu olduğu görülmüştür. Bireylerin her iki duygu durumunda da; enerji değeri yüksek olan çikolata, cips, künefe, baklava, kadayıf gibi gıdaları tükettiği bulgulanmıştır. Bununla birlikte bireylerin pozitif duygu durumlarında alkol, balık ve kırmızı et tüketme eğilimlerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Mersin’de yaşayan bireylerin konfor gıdaları incelendiğinde, negatif ve pozitif duygu durumuna göre tüketilen gıdaların hedonik gıda tüketimi ve nostaljik gıdaların sosyal yeme davranışına göre şekillendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin demografik özellikleri ile negatif ve pozitif duygu durumlarındaki gıda tüketim davranışlarına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve BKİ (beden kitle indeksi) değişkenlerinin duygu durumuna göre gıda tüketimi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, literatüre, bireylere ve uygulamaya yönelik bir takım öneriler geliştirilmesini sağlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Konfor Gıda, Duygu Durumu, Gıda Tüketimi, Gıda Tüketim Davranışı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Serpil YALIM KAYA, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin

ABSTRACT

Food selection and consumption are influenced by many factors. Although these factors are classified by researchers in different ways, the most accepted form is classified as individual-related factors, food-related factors and environmental factors. It is known that psychological factors, which are among the factors related to the individual, affect the individual's daily food consumption. Foods that individuals consume according to their psychological status and provide psychological comfort after consumption are called comfort foods. In this thesis, which is based on the knowledge that psychology and emotion affect food consumption, the daily consumption of individuals living in Mersin, the foods consumed in negative and positive moods, the consumption nostalgic foods and between demographic characteristics and food consumption behaviors were examined. Data were collected through a structured interview form. The individuals included in the study were included in the study by quota sampling according to age and gender. The interviews took place between December 15, 2018 and March 15, 2019. As a result of the interviews, 254 valid interview forms were included in the study. Content analysis and chi-square analysis were used to evaluate the data. According to the findings, although the daily food consumption of the individuals showed a balanced distribution according to the groups stated in the "Four Leaf Clover" model, it was observed that the nutrition preferences according to their moods were caffeine and carbohydrate density. In case of both emotions of individuals; It has been found that it consumes foods such as chocolate, chips, künefe, baklava and kadayıf which have high energy value. In addition, it was concluded that individuals' tendency to consume alcohol, fish and red meat increased in positive emotion states. When the comfort foods of the individuals living in Mersin are examined, it is concluded that the foods consumed according to negative and positive moods are shaped according to hedonic food consumption and nostalgic foods' social eating behavior. When the demographic characteristics of the individuals and the results of food consumption behaviors in negative and positive moods were examined, it was concluded that gender, age, educational status and BMI (body mass index) variables had an effect on food consumption according to mood. The findings have led to the development of a number of recommendations for the literature, individuals and practice.

Keywords: Comfort Food, Emotion Situations, Food Consumption, Food Consumption Behavior

Advisor: Asst. Prof. Serpil YALIM KAYA, Department of Gastronomy and Culinary Arts, The University of Mersin, Mersin

TEŞEKKÜR

Çalıőmamın her aşamasında desteğini ve anlayıőını esirgemeyen, bilgi ve deneyimleri ile beni yönlendiren, çalıőmamın öğrenmek için olduğunu idrak ettiren, fedakârlığını her zaman hissettiğim çok değerli hocam ve tez danıőmanım Sayın Dr. Öğretim Üyesi Serpil YALIM KAYA'ya, tez süresince fikir ve bilgilerine her ihtiyaç duyduğumda yapıcı eleőtirileri ile bu çalışmanın őekillenmesinde önemli katkıları bulunan Sayın Prof. Dr. A. Celil ÇAKICI'ya, yüksek lisans öğrenimim süresince, ders esnasında ders dışında, ihtiyaç duyduğum her anda yardımlarını esirgemeyen tüm yüksek lisans programı hocalarıma, tez çalışmasının tüm aşamalarında her sorumu sonsuz sabırla cevaplayan, destek olan değerli arkadaşlarım Arş. Gör. Burhan ÇINAR'a, Arş. Gör. Aykut Göktuğ SOYLU'ya, Arş. Gör. Elif BAK'a ve Arş. Gör. Muhammet Abdulmecit KINIKLI'ya teőekkürlerimi sunarım. Son olarak, tez süreci boyunca her zaman yanımda olan, bana destek veren, motive eden ve hiçbir zaman vazgeçmeme izin vermeyen Mustafa GÖKDEMİR'e ve arkadaşlarım őefika KAPUCU, Kübra YÜKSEL, Bahar IŞIK ve aileme destekleri için sonsuz teőekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	i
ONAY	ii
ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER	x
1. GİRİŞ	1
2. PROBLEMİN TANIMI VE ÖNEMİ	2
2.1. Araştırma Probleminin İfadesi	2
2.2. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı	2
2.3. Araştırma Soruları	3
2.4. Araştırmanın Önemi	4
3. BÖLGELERE GÖRE YİYECEK İÇECEK TÜKETİMİ	5
3.1. Marmara Bölgesi	5
3.2. İç Anadolu Bölgesi	7
3.3. Doğu Anadolu Bölgesi	8
3.4. Karadeniz Bölgesi	10
3.5. Ege Bölgesi	11
3.6. Güneydoğu Anadolu Bölgesi	12
3.7. Akdeniz Bölgesi	13
3.7.1. Mersin Mutfağı	14
4. GIDA SEÇİMİNDE ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER	16
4.1. Gıdaya İlişkin Faktörler	16
4.1.1. Fizikokimyasal özellikler	16
4.1.2. Besin içeriği	17
4.1.3. Duyusal Özellikleri	17
4.1.4. Fonksiyonellik	17
4.2. Çevresel Faktörler	18
4.2.1. Gelir Durumu	18
4.2.2. Gıdanın Maliyeti	18
4.2.3. Aile Yapısı	18
4.2.4. Alışkanlıklar	19
4.2.5. Gelenekler	19
4.2.6. Din	19
4.2.7. Bağlam	20
4.3. Tüketicilere İlişkin Faktörler	20
4.3.1. Demografik Faktörler	20
4.3.2. Metabolizma	22
4.3.3. Psikolojik Faktörler	23
5. KONFOR GIDA	29
5.1. Konfor Gıda Yalnızlık, Sıkıntı ve Stres Altındayken Tüketilen Gıdalar Mıdır?	30
5.2. Konfor Gıda Çocukluğu Anımsatan Nostaljik Gıdalar ya da Anne Yemeği Midir?	31
5.3. Konfor Gıda Ödül Gıda Mıdır?	32
5.4. Konfor Gıda Suçluluk Duygusu Uyandıran Yüksek Kalorili Gıdalar Mıdır?	33
6. YÖNTEM	35
6.1. Araştırma Türü	35
6.2. Evren ve Örneklem	35

6.2.1. Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi	36
6.2.2. Pilot Uygulama ve Veri Toplama Süreci	36
6.2.3. Analiz Yöntemi	36
6.2.4. Sınırlılıklar	39
7. BULGULAR	40
7.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	40
7.2. Katılımcıların Duygu Durumlarına Göre Tükettikleri Gıdalara İlişkin Bulgular	41
7.3. Katılımcıların Duygu Durumlarına Göre Gıda Tüketimi Davranışları ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	47
8. TARTIŞMA	63
9. SONUÇ VE ÖNERİLER	76
KAYNAKLAR	79
EKLER	89
ÖZGEÇMİŞ	91



TABLULAR DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 5. 1. Literatürde katılımcıların konfor gıda olarak belirttikleri yiyecek ve içecekler	30
Tablo 6.1. Katılımcıların Kuşaklara ve Cinsiyetlere Göre Dağılımı	35
Tablo 6.2. Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri	38
Tablo 7. 1. Bireylerin tükettikleri gıdaların ana ve alt kategorileri	40
Tablo 7. 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Diğer Demografik Değişkenlerin Dağılımı	41
Tablo 7. 3. Katılımcıların Günlük Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı	42
Tablo 7. 4. Katılımcıların Pozitif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı	43
Tablo 7. 5. Katılımcıların Negatif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdaların Kategorilere ;Göre Dağılımı	44
Tablo 7. 6. Katılımcıların Çocukluğunu/Geçmişini Hatırlatan Nostaljik Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı	45
Tablo 7. 7.Cinsiyet ile BKİ Arasındaki İlişki	47
Tablo 7. 8. Cinsiyet ile Negatif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki	48
Tablo 7. 9. Cinsiyet ile Pozitif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki	48
Tablo 7. 10. Cinsiyet ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	49
Tablo 7. 11. Cinsiyet ile Pozitif Duygu Durumunda Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	50
Tablo 7. 12. Cinsiyet ile Negatif Duygu Durumunda Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	51
Tablo 7. 13. Kuşaklar ile BKİ Arasındaki İlişki	52
Tablo 7. 14. Kuşaklar ile Negatif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki	53
Tablo 7. 15. Kuşaklar ile Pozitif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki	54
Tablo 7. 16. Kuşaklar ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	55
Tablo 7. 17. Kuşaklar ile Pozitif Duygu Durumunda Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	56
Tablo 7. 18. Kuşaklar ile Negatif Duygu Durumunda Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	57
Tablo 7. 19. Eğitim Durumu ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki	58
Tablo 7. 20. BKİ ile Negatif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki	59
Tablo 7. 21. BKİ ile Pozitif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki	60
Tablo 7. 22. BKİ ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	60
Tablo 7. 23. BKİ ile Pozitif Duygu Anında Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	61
Tablo 7. 24. BKİ ile Negatif Duygu Anında Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	62

KISALTMALAR VE SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
BKİ	Beden Kitle İndeksi
TDK	Türk Dil Kurumu



1. GİRİŞ

Bireylerin gıda tüketimini etkileyen faktörler çeşitlilik göstermekle birlikte karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu faktörler çevresel, tüketiciye ilişkin ve gıdaya ilişkin faktörlere göre değişiklik göstermektedir. Gıda tüketimini etkileyen faktörlere ilişkin kesin bir gruplandırma olmamakla birlikte, bu faktörler çeşitli başlıklar altında yer alabilmektedir.

Gıda tüketimi ve psikoloji arasındaki ilişki geçmişten günümüze kadar etkileşimde bulunan iki farklı kavramdır. Psikoloji faktörü güdü, kişilik, tutum, duygu ve ruh hali faktörlerinden oluşmakta (BabicZ-Zielińska, 2006: 379) ve zamanla bireylerin gıda tercihlerine ilişkin bir temel sağlamaktadırlar. Ruh hali, iştahta değişim meydana gelmesiyle ya da belirli bir gıdaya karşı kısıtlayıcı tutum sergilenmesiyle gıda tüketimini etkileyebilmektedir. Özetle, gıda seçiminde psikolojinin yeri, bireyin içinde bulunduğu ruh halinden istenen ruh haline, besinsel, bilişsel ve duygu gibi içsel durum değişimindeki beklenti tarafından motive edilmesiyle gıda seçimindeki psikolojik bağlantıyı oluşturmada ve içsel bir uyarıcı sağlamaktadır (Gibson, 2006: 113).

Psikoloji faktörünün gıda tüketimine etkisinden yola çıkan konfor gıdalar, bireylerin negatif ve pozitif duygu durumlarında yemeye yöneldikleri ve tüketim sonrası bireylerde psikolojik rahatlık sağlayan gıdalar olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalarda, bu gıdaların tüketimi için itici güç olarak çeşitli negatif ve pozitif duygu durumları ele alınmıştır. Bireyin yaşadığı coğrafi ve sosyal çevre, demografik faktörler, inanç, kültür ve gelenekler gibi unsurların bireylerin tükettiği gıdaları etkilemesi sonucu konfor gıda olarak tüketilen gıdaların da şekillendiği çeşitli araştırmalar da bulgulanmıştır.

Araştırmacılar tarafından konfor gıdalar farklı açılardan ele alınmıştır. Bu tür gıdaların stres ve yalnızlık gibi negatif duygular ve karbonhidrat ağırlıklı gıda tüketimi ile ilişkili olduğunu öne süren araştırmaların yanı sıra pozitif duygu durumu ve sağlıklı gıda tüketimi ile ilişkili olduğunu öne süren araştırmalar da bulunmaktadır. Bununla birlikte, gıdaların bireyler üzerindeki nostalji etkisinden yola çıkarak, nostaljik anlam ifade eden gıdalar ile konfor gıdaları ilişkilendiren araştırmalar da mevcuttur.

Bu araştırmada, Mersin’de yaşayan bireylerin günlük gıda tüketimi, bireylerin duygu durumlarına göre konfor gıda tüketimleri ve demografik özellikleri ile bazı gıda tüketim davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak bireylerin negatif ve pozitif duygu durumlarına göre gıda tercihleri ve gıda tüketim davranışları bağlamında literatüre, bireylere ve uygulamacılara yönelik öneriler sunulması planlanmaktadır.

2. PROBLEMİN TANIMI VE ÖNEMİ

Bu başlık altında öncelikle araştırmanın problemine değinilecektir. Sonrasında araştırmanın amacı ve kapsamı, araştırma soruları ve araştırmanın önemi ifade edilecektir.

2.1. Araştırma Probleminin İfadesi

Duygu durumu, bireyin her alanda günlük hayatını etkileyen bir unsurdur. Özellikle bireylerin tükettiği gıdaları, tüketim hızlarını ve miktarını etkilemekte ve tüketim davranışlarına şekil vermektedir. Bireyin duygu durumuna göre beslenmesi ise sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Yapılan araştırmalarda, negatif duygu durumundaki gıda tüketim sonucu, bireylerin günlük hayatta yemekten kaçınacağı gıdaları tükettiği ve büyük oranlarda tüketim yaptığı bulgulanmıştır (Zellner, Loaiza, Gonzalez, Pita, Morales, Pecora ve Wolf, 2006; Kim, Yang, Kim ve Lim 2013; Penaforte, Matta ve Japur, 2016; Aguiar ve Diez-Garcia, 2018). Bununla birlikte, pozitif duygu durumunda tüketilen gıdaların çeşitlilik gösterdiği, demografik özelliklerin negatif ve pozitif duygu durumunda tüketilen gıdaları etkilediği bulgulanmıştır (Macht, 1999; Macht, Roth ve Ellgring, 2002).

Bireylerin duygu durumlarına göre tükettikleri gıdalar, konfor gıda kavramını ortaya çıkarmıştır. Konfor gıdalar, bireylerin sadece negatif ve pozitif duygu durumunda tükettikleri gıdalar değil, aynı zamanda bireylere nostaljik anıları hatırlatan, geçmişteki anılar ile bağlantı kurmada köprü görevi gören gıdalar olarak da ifade edilmektedir.

Bireylerin duygu durumlarına göre değişen gıda tüketimleri ve gıda tüketim davranışları bireylerin sağlığını, sosyal hayatını etkilemektedir. Bireylerin duygu durumlarına göre tükettikleri gıdalar ve demografik özellikler ile gıda tüketim davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi, bireylerin sağlıklı beslenmeleri ve sosyal hayatları içerisindeki yerini korumaları açısından yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, bireylere nostaljik anıları hatırlatan ve geçmişle bağlantı kurmada köprü görevi gören gıdaların, duygu durumuna göre gıda tüketimi ve gıda tüketim davranışlarını incelemenin, gıda üreten ve servis eden işletmeler için ürünlerini tanıtmaya ve pazarlama açısından bir fırsat olacağı düşünülmektedir.

2.2. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Negatif ve pozitif duygu durumuna göre gıda tüketimi ve nostaljik anlam ifade eden gıdaların konfor gıda kapsamında ele alındığı bu tez çalışmasının amacı, bireylerin günlük gıda tüketimlerinin yanı sıra, negatif ve pozitif duygu durumlarındaki gıda tüketimleri, gıda tüketim davranışları ve nostaljik anlam ifade eden gıdaların belirlenerek, duygu durumunda gıda

tüketiminin etkisini ortaya koymaktır. Farklı demografik niteliklere sahip gruplar bağlamında gıda tüketim davranışını incelemektir.

Araştırmanın kapsamını, teorik bağlamda Türkiye'nin bölgelerine ve bölümlerine göre tüketilen gıdalar, bireylerin gıda tüketimini etkileyen faktörler ve konfor gıdalar oluşturmaktadır. Uygulama bağlamında, araştırmanın kapsamını Mersin'de yaşayan bireyler oluşturmaktadır.

2.3. Araştırma Soruları

Araştırmanın amaçları doğrultusunda, aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmaya çalışılacaktır;

- 1) Bireylerin günlük hayatlarında en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler nelerdir?
- 2) Bireylerin pozitif duygu durumlarında en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler nelerdir?
- 3) Bireylerin negatif duygu durumlarında en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler nelerdir?
- 4) Bireylere çocukluklarını hatırlatan yiyecek ve içecekler nelerdir?
- 5) Bireylerin cinsiyetleri ile beden kitle indeksleri (BKİ) arasında bir ilişki var mıdır?
- 6) Bireylerin cinsiyetleri ile negatif duygu durumlarındaki iştahları arasında bir ilişki var mıdır?
- 7) Bireylerin cinsiyetleri ile pozitif duygu durumundaki iştahları arasında bir ilişki var mıdır?
- 8) Bireylerin cinsiyetleri ile günlük tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 9) Bireylerin cinsiyetleri ile pozitif duygu anlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 10) Bireylerin cinsiyetleri ile negatif duygu anlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 11) Kuşaklar ile BKİ arasında ilişki var mıdır?
- 12) Kuşaklar ile negatif duygu durumundaki iştah arasında bir ilişki var mıdır?
- 13) Kuşaklar ile pozitif duygu durumlarındaki iştah arasında bir ilişki var mıdır?
- 14) Kuşaklar ile günlük tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 15) Kuşaklar ile pozitif duygu anlarında tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 16) Kuşaklar ile negatif duygu anlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 17) Bireylerin eğitim durumu ile beden kitle indeksleri arasında bir ilişki var mıdır?

- 18) Bireylerin BKİ'leri ile negatif duygu durumundaki iştahları arasında bir ilişki var mıdır?
- 19) Bireylerin BKİ'leri ile pozitif duygu durumundaki iştahları arasında bir ilişki var mıdır?
- 20) Bireylerin BKİ'leri ile günlük tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 21) Bireylerin BKİ'leri ile pozitif duygu anında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında ilişki var mıdır?
- 22) Bireylerin BKİ'leri ile negatif duygu anında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında ilişki var mıdır?

2.4. Araştırmanın Önemi

Konfor gıda tüketimine ilişkin literatür incelendiğinde, yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğunun negatif duygu durumu ile konfor gıda tüketimi arasındaki ilişkiyi incelediği görülmektedir. Ayrıca, ilgili literatürdeki araştırmaların, bireylerin günlük gıda tüketimlerini belirlemediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bireylerin belirttikleri konfor gıdaları farklı duygu durumlarında neden tükettikleri ve bu gıdaların bireyler için ne anlam ifade ettiğine dair görüşmeci ifadelerine yer verilmediği görülmüştür.

Duygu durumu ve gıda tüketimi ile ilgili aktarılan bilgiler doğrultusunda, duygu durumunun bireylerin tükettikleri gıdaları ve bireylerin gıda tüketim davranışlarını etkilediği öngörülebilir. Bu bağlamda, bireylerin duygu durumlarına göre tükettikleri gıdaların ve tüketim davranışlarının ve bireyler için özel anlam ifade eden nostaljik gıdaların belirlenmesinin, öncelikle bireylerin sağlıklı beslenme ve gıda tüketim davranışlarını kontrol edebilmeleri adına önerilerle katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Pazarlama açısından gıda üretimi ve servisi yapan çeşitli gıda firmaları ile restoranlara, bireylerin duygu durumlarına göre gıda tüketimlerini anlayarak üretimlerine yön vermeleri açısından yapacakları uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. BÖLGELERE GÖRE YİYECEK İÇECEK TÜKETİMİ

Ülkelerin mutfak yapıları göz önüne alındığında, pişirilen yiyeceklerden pişirme ekipmanlarına kadar bir ülkenin mutfak yapısını oluşturan nitelikler farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların coğrafya, iklim, ekonomi gibi birçok faktörden kaynaklandığı söylenebilir. Bütün bu faktörlerin ve farklılıkların birleşimi zengin ve kendine özgü mutfak kültürlerinin oluşmasını sağlamaktadır (Pekyaman, 2008: 19).

Türk toplumunun yeme içme alışkanlıklarını ve mutfak yapısını etkileyen faktörler çeşitlilik göstermektedir. Örneğin; tarımsal yapı ve göçebe kültürünün etkisi, diğer toplumlardan etkilenme, sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşma, davranış kalıpları, yemeklerin bölgelere göre farklılaşması ve toplu yemek yeme geleneği Türk toplumunun yeme içme alışkanlıklarını şekillendirmektedir (Gürcan, 2014: 5-7). Türkiye'nin coğrafi konumu nedeniyle, geçmişten günümüze kadar ilişki kurulan uygarlıklar Türk mutfak kültüründeki çeşitliliğin ve çok yönlülüğün belirleyicisi olmuştur. Orta Asya'dan gelen et ve süt ile birlikte Mezopotamya mutfak kültüründen gelen tahıl ürünleri beslenme sisteminin temelini oluşturmuştur. Ege ve Akdeniz Bölgeleri'nin etkisiyle de çeşitli sebze ve meyveler günümüzdeki Anadolu Mutfağına şekillendirmiştir.

Bölgeler arasındaki yemek çeşitliliği coğrafi koşullar ve iklimin yanı sıra, (Tez, 2012: 9). ekonomi, sosyal ve kültürel yapı, üretim biçimleri, teknolojik yapı ve mutfak uzmanları ve gurmeler tarafından şekillenmektedir (Türkoğlu, 2014: 49). Türkiye'de yedi bölge bulunmakta ve bu bölgelerin de bölümleri arasında hatta aynı bölümdeki iller arasında bile mutfak yapısı ve gıda tüketimi açısından belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin Karadeniz Bölgesi'nde mısır ve hamsi ile yapılan yemekler yoğunlukta, Ege Bölgesi'nde zeytinyağlı yemekler, salatalar ve çeşitli otlar bolca tüketilmektedir. İç Anadolu Bölgesi'nde buğday ürünleri, bulgur, koyun eti, yoğurt, patates ve sebzeler önemli bir yer tutmaktadır. Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde ise bakliyat, süt ürünleri ve kırmızı et yemeklerin ana maddesini oluşturmaktadır. Doğu Anadolu Bölgesi'nde un, yarma, bulgur, süt ürünleri ve hayvansal yağlar yemeklerin ana malzemesini oluştururken, (Gürcan, 2014: 45-48), Akdeniz Bölgesi'nde bulgurlu, etli ve acılı yemeklerin yanı sıra süt ürünlerinin, sebze ve meyvelerin yemek yapımında önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Marmara Bölgesi mutfağının temelini ise sebze ve meyvelerin yanı sıra süt ve süt ürünleri ve tahıllar oluşturmaktadır (Halıcı, 2015a: 35).

3.1. Marmara Bölgesi

Bölge, Ergene Bölümü, Yıldız Dağları Bölümü, Çatalca-Kocaeli Bölümü ve Güney Marmara bölümü olmak üzere dörde ayrılmaktadır. Bölgede yer alan iller ise Balıkesir, Bilecik,

Çanakkale, Bursa, Edirne, İstanbul, Kocaeli, Sakarya, Kırklareli, Tekirdağ ve Yalova'dır (Coğrafya Harita, 2015g).

Marmara Bölgesi'nde beslenme sisteminin temelini meyveler, sebzeler, koyun eti, pirinç, buğday ürünleri ve süt ürünleri oluşturmaktadır (Gürcan, 2014: 45-48). Çeşitli iklim özelliklerinin bölgede hakim olması farklı ürünlerin yetişiyor olmasını sağlamıştır. Bölgenin yöresel mutfaklarına; Tekirdağ, Edirne, Bursa ve Balıkesir örnek olarak verilebilir (Gökçe, 2016: 8).

Ergene Bölümü'nde yer alan Edirne'de halkın büyük bir kısmı tarımla uğraştığından yöre mutfağını hamur işleri ve etlerin yanı sıra turşular, çorbalar, tatlılar, reçeller, içecekler oluşturmaktadır. Kesme makarna, kuskus, fırınlanmış yufkalar, umaç çorbası, bakla çorbası, şeker ve etin beraber pişirildiği gerdaniye, ciğer sarma, turşular, ekmek mantısı da denilen papara, et kapaması, kestane kabağı reçeli olarak da adlandırılan balbaşı, olgunlaşmış yaş üzümünden yapılan hardaliye (Gizerler, 1998: 74), badem ezmesi, Edirne kurabiyesi, trelice, Edirne beyaz peyniri, İpsala pirinci, Keşan satır et, Gaziler helvası, yılan balığı ve mısır unu ile yapılan kaçamak gibi yöresel yiyecek ve içecekler Edirne mutfağını ve Edirne lezzet rotasını oluşturmaktadır (Çakır, Çiftçi ve Çakır, 2017: 196).

Güney Marmara Bölgesi'nde yer alan Bursa ilinin sahip olduğu farklı coğrafya ve iklimsel özellikler nedeniyle, bölgede yetişen ürünler çeşitlilik göstermektedir (Turhan, Vural ve Erdal, 2013: 29). Osmanlı ve Selçuklu Devletleri'ne ev sahipliği yapmış olan Bursa ilinde çorbalar, zeytinyağlılar, etli yemekler, deniz ürünleri, tatlılar çeşitlilik gösterir. İskender Kebap, İnegöl köfte, Kemalpaşa tatlısı, kestane şekeri, kelle peyniri olarak da bilinen Mihalic peyniri, Bursa'ya özgü küçük bir pide olan cantık, şeftali, pideli köfte, Bursa güveci, sultan tabağı, yörük kebabı, Uludağ tatlısı, Uludağ ezmesi, sütlü oğmaç çorbası, kestaneli-etli lahana dolması Bursa'nın yöresel mutfağını oluşturan yiyecek ve içeceklerdir (Bursa İl Özel İdaresi, 2010). Ayrıca Bursa'ya özgü Bursa mumbarı, ciğer sarma, kaçamak, cevizli lokum, kabak çırpması, tahinli pide, yeşil domates yemeği, tavuk kapama, çullama, manav mantısı, yumurta dolması, cennet künkü gibi yöresel yemekler de bulunmaktadır (Demirel ve Baydan, 2017: 350-351). Bunlara ilaveten, çardak kebabı, damat paçası, gerdanlı akıtma, sakızlı kebab, sazan dolması, kul aşısı, hamur bamyası, pilimen çorbası, şipsi, çingilli mantı, kartalaç, köbete, cimcik hamuru, bezelye kavurması, laleazar, kavata, soğan karıştırması, yumurtalı patlıcan, ayva galyası Bursa mutfağının örneklerinin bir kısmıdır (Gökçe, 2016: 9).

Yıldız Dağları Bölümü'nde yer alan Kırklareli ili mutfağının temelini tarım ürünleri, et ve süt ürünleri ile çeşitli su ürünleri oluşturmaktadır. Yöre mutfağı yörede yetişen besinler ve yöreye göç eden toplulukların da etkisiyle bugünkü halini almıştır (Kurtulmuş, 2006). Kırklareli'nde tarhana çorbası, peynir çeşitleri, hoşmerim, Kırklareli köftesi, sebzeli gerdan ve

soğanlı börek, boza ve hardaliye, ön plana çıkan yemek ve içeceklerdendir (Mil, 2016: 46; Şengül, Çakır ve Çakır, 2015: 19).

Çatalca-Kocaeli Bölümü'nde yer alan Sakarya mutfağının kökenini Manav Mutfak Kültürü, Kafkas Mutfak Kültürü, Balkan Mutfak Kültürü ve Karadeniz Mutfak Kültürü şekillendirmiştir. Yöre mutfağında doğada kendiliğinden yetişen ot yemekleri, tahıl ve etle birlikte pişirilen çeşitli sebzelerden yapılan yemekler, hamsi başta olmak üzere çeşitli balıklardan yapılan yemekler ön plana çıkmaktadır (Aktaş, 2010'dan akt. Şengül ve Türkay, 2018: 576-577). Yörede pişirilen geleneksel yemeklere çerkez tavuğu, dartılı keşkek, hamsili pilav, ısırğan yemeği, ıslama köfte, kara lahana haşlaması ve sarması, Karadeniz hamsi, keşkek, köpük helvası, köy makarnası, kuymak, pırasalı börek, turşu kavurma, uhut tatlısı, tarhana çorbası, kavurma örnek olarak verilebilir (Akdemir, 2018: 21).

3.2. İç Anadolu Bölgesi

Orta Anadolu diye de adlandırılan İç anadolu Bölgesi, Yukarı Kızılırmak, Orta Kızılırmak, Yukarı Sakarya ve Konya Bölümleri'nden oluşmaktadır. Ankara, Konya, Kayseri, Eskişehir, Sivas, Kırıkkale, Aksaray, Karaman, Kırşehir, Niğde, Nevşehir, Yozgat ve Çankırı bölgede yer alan illerdir (Coğrafya Harita, 2015e).

Tahıla ayrılan yer açısından Türkiye'de önemli bir konumu bulunduğu için ötürü, bölge "tahıl ambarı" olarak bilinmektedir. Bölgede, şeker pancarı, elma, yeşil mercimek, buğday, ayçiçeği, haşhaş, çeşitli meyve ve sebzeler üretilmekle birlikte bölgede bozkırların yaygınlık göstermesi ile küçükbaş hayvancılık gelişmiştir. Bölgede yetişmeye elverişli tüm sebze ve meyveler ile bölgede yaygınlık kazanan küçükbaş hayvancılık, yöresel mutfağın şekillenmesini sağlamıştır (Gökçe, 2016: 9-11).

Yukarı Sakarya Bölümü'nde yer alan Ankara ilinin Beypazarı, Ayaş gibi ilçeleri Osmanlı lezzetlerini korumuş ve günümüze kadar taşımıştır. Ayrıca şehrin başkent olmasından ötürü yurtiçi ve yurtdışından birçok göç alması sebebiyle de mutfak kültürü çeşitlenmiştir (Şengül, Çakır ve Çakır, 2015). Arabaşı çorbası, bulgur çorbası, çalma aşı, düğün çorbası, erişteli yeşil mercimek çorbası, mantı çorbası, mercimekli mantı çorbası, toyga çorbası, tutmaç çorbası, yarmalı köy tarhanası, Ankara tava, Ankara yaprak döneri, Beypazarı güveci, fırın aşı, daneli patates, madımak yemeği, Beypazarı kurusu, haside, zerde, Beypazarı baklavası, havuç lokumu ve Çubuk turşusu yöre yemeklerindedir (Ankara İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2012).

Konya Bölümü'nde yer alan Konya ili mutfağının yemeklerinin ana malzemesini et ve tahıl ürünleri oluşturmaktadır. Konya mutfağı denilince akla ilk gelenler, etli ekmek, bamya çorbası, mevlana böreği, fırın kebabıdır (Büyüksalvarcı, Şapcılar ve Yılmaz, 2016: 167). Ayrıca arabaşı çorbası, erişte çorbası, terhun çorbası, tutmaç çorbası, karamık çorbası, yoğurt çorbası,

çebic, topalak köfte, çöpleme, borani, kıymalı patlıcan söğürmesi, patates oturtması, zülbiye, saç ve su börekleri, sacarası, badem helvası, irmik helvası, hoşmerim yöreye özgü diğer yemeklerdendir (Konya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2015: 38).

Yukarı Kızılırmak Bölümü'nde yer alan Sivas, İç Anadolu Bölgesi ve Doğu Anadolu Bölgesi'ne sınır olması nedeniyle farklı kültürlerle ev sahipliği yaparak çeşitli kültürlerin yemeklerini harmanlayan bir mutfak yapısına sahiptir. Yörede yoğunlukla hamurışı ve et yemekleri yapılmaktadır. Peskütan (yoğurdun pişirilmesi ile elde edilir) çorbası, sebzeli Sivas kebabı, madımak yemeği, sarığiburma tatlısı, Sivas köftesi, batırığa benzeyen ve mercimekle yapılan bad, un ve bulgurla yapılan haşıl, ana malzemeleri yoğurt ve kesilmiş hamur olan sübüra ve peksimet yöreye özgü yiyeceklerin bir kısmıdır (Zengin ve Işkın, 2017: 408-409).

Orta Kızılırmak Bölümü'nde yer alan Nevşehir mutfağını, şaraplar, tarım ve hayvancılık şekillendirmiştir (Güldemir ve Işık, 2011: 2). Testi kebabı, tandırda pişen kuru fasulye ve bulgur pilavı, Nevşehir tava, evelek pilavı, yaprak sarma, haside, dolaz, katmer, kaşık dökmesi ve sini baklavası ise yörede hazırlanan diğer yiyecekleri oluşturmaktadır. Ayrıca yörede avcılık da yapılmakta, avlanan tavşanlar ile tavşan dolması yapılmaktadır. Üzüm pekmezinden hazırlanan köftür ise bölgede üretilen yöresel bir üründür (Aslan, Güneren ve Çoban, 2014: 8).

3.3. Doğu Anadolu Bölgesi

Bölge, Yukarı Fırat, Erzurum Kars Bölümü, Yukarı Murat Van Bölümü ve Hakkari Bölümlerinden oluşmaktadır. Malatya, Elazığ, Erzincan, Tunceli, Erzincan, Bitlis, Erzurum, Ardahan, Kars, Iğdır, Ağrı, Muş, Van, Şırnak ve Hakkari bölgenin illeridir (Coğrafya Harita, 2015b).

Doğu Anadolu Bölgesi'nde un, yarma, bulgur, süt ürünleri ve hayvansal yağlar yemeklerin ana malzemesini oluşturmaktadır (Gürcan, 2014: 48). Bölgede yoğunlukla büyükbaş ve küçükbaş hayvancılık yapılmakta dolayısıyla süt ürünleri geçim kaynağı olarak halk için önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra bölgede bal üretimi de yapılmaktadır. Sıcaklık, iklim ve coğrafi etmenler bölge tarımını olumsuz etkilediğinden ötürü bölgede sebze üretimi yapılamamaktadır. Bu nedenle düşük sıcaklığa dayanıklı olan arpa ve buğday üretimi yapılmaktadır. Bölgenin mutfak kültürü et ve süt ürünleri temelinde gelişmiştir (Gökçe, 2016: 14).

Erzurum Kars Bölümü'nde yer alan Erzurum pekçok ülkeye uzanan İpekyolu üzerinde bulunması nedeniyle çok renkli bir mutfak kültürüne sahiptir. Erzurum'da iklimin oldukça sert geçmesinden ötürü yemeklerin ana malzemesini et, bakliyat, tahıl, hayvansal yağlar, kurutulmuş sebze ve meyveler oluşturmaktadır. Ayrıca Erzurum yöresel yemekleri oldukça yağlıdır. Yöre mutfağının en önemli ana malzemelerinden biri kırmızı ettir. Kırmızı et kavurma şeklinde hazır

bulundurulur ve saklanır. Yöreyle ait sebze yemekleri ve ayran çorbası ve kesme çorbası gibi çorbalar da etli yapılmaktadır. Çortutu denilen şalgam turşusu et ile pişirilir. Erzurum ketesi, kadayıf dolması, demir tatlısı, küflendirilerek de yenilebilen kerti lor peyniri (göğermiş peynir), civil peyniri, koyunun sütü sağılır sağılmaz çiğ süttten yapılan meme peyniri yöreye özgü diğer ürünleri oluşturmaktadır. Ekmeğin şekli ve içine konulan malzemeye göre adlandırılan ve tandırdada pişen lavaş, değirmi ekmeğ, el ekmeği, gılik, loğlık adıyla çeşitli ekmeğler yapılmakta ve tüketilmektedir (Baydar, 2013; Çomaklı, 2012: 332-342). Ayrıca, diğer adı un çorbası olan herle çorbası, patates çorbası, hokkırı çorbası, bulgur çorbası, dut çullaması, pestil çullaması, çadır bitkisinden yapılan çadır çullaması, şalgamın yeşil yapraklarından yapılan çeç pancarı, çiriş otundan yapılan çiriş yahni, patates borani, kuru kayısı ve etle yapılan aşmalı yahni, kavut haşılı (buğday, arpa, mısır vb. ürünlerin kavrulduktan sonraki değirmenden çekilip un haline getirilmesi), mısır haşılı, patates veya kabakla yapılan şile, bir çeşit mantı olan hingel de yöreye özgü diğer lezzetlerdendir (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, t.y.: 2-16).

Yukarı Fırat Bölümü'nde yer alan Erzincan, Fırat Nehri'nin kıyısında yer almasından ve ipek yolu güzergahında olmasından ötürü birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Yörenin beslenme temelini, buğday ürünleri ile hayvansal gıdalar oluşturmaktadır. Özellikle yörede bulgur, tarhana, dövme, erişte en çok tüketilen yiyecekler arasındadır (Önçel, 2016: 85). Yörede kışların sert geçmesi nedeniyle çeşitli süt ürünleri ve sebze-meyve gibi yiyecekler gerek kurutma yöntemiyle gerekse salamura yapılarak kış için saklanmaktadır. Erzincan peyniri, Erzincan cimin üzümü, tava leblebisi ise yöre mutfağının öne çıkan unsurlarındandır (Şengül, Çakır ve Çakır, 2015: 160).

Hakkari Bölümü'nde yer alan Hakkari ilinin mutfak kültürü, İran ve Irak ile sınır olması, yöredeki aşiretler arasındaki uygulama farklılıklarının yanı sıra coğrafyanın da etkisiyle bugünkü şeklini almıştır. Yöreyle özgü yemeklerin hazırlanmasında süt ve süt ürünleri, et, tahıl ve dağlardan toplanan otlar (maydonozgillerden siyabo otu) ve cevizden faydalanılır. Otlu buğday çorbası (Derwin), ekşili çorba (tırşık), alo otu yemeği, kiris (cevizle yapılan bir yemek), doleme (balkabağı ile yapılan bir yemek), Hakkari sarması, keledoş (şekerpancarı ile yapılan bir yemek), doğaba ve gulul yörede yapılan yemeklerdendir (Şahin ve Kahraman, 2017: 16; Hakkari İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

Yukarı Murat-Van Bölümü'nde yer alan ve geçim kaynağı et ve süt ürünleri olan Van ilinin mutfağını hayvansal ürünler şekillendirmiştir. Kavut, çatçingir, sengeser, grut aş, şile, keledoş, murtuğa, kurut köftesi, üzüm aş, cılbır, ekşili, ciğer köftesi, helise, tandırdada Van balığı, içli pilav, acem köftesi, paluza, çiresli bulgur pilavı yöreye özgü yemeklerdendir (Gökçe, 2016: 14). Yöre özellikle kahvaltısı ile meşhurdur. Yayladaki otlarla beslenen hayvanların sütünden elde edilen peynirler, kavurma, tereyağı, kaymak ve zengin çiçek florasına sahip yaylalara

kurulan kovanlardan toplanan ballar yöreye özgü kahvaltı kültürünü oluşturan önemli unsurlardır (Şengül, Çakır ve Çakır, 2015: 160-161).

3.4. Karadeniz Bölgesi

Bölge, Doğu Karadeniz, Orta Karadeniz ve Batı Karadeniz Bölümlerinden oluşmaktadır. Düzce, Zonguldak, Bolu, Karabük, Bartın, Kastamonu, Sinop, Çorum, Amasya, Samsun, Tokat, Ordu, Giresun, Trabzon, Gümüşhane, Bayburt, Rize ve Artvin bölgenin illerini oluşturmaktadır (Coğrafya Harita, 2015f).

Sahilden iç kesimlere doğru gidildikçe halkın geçim kaynağı olan tarım yerini hayvancılığa bırakmış, bu da sahil ve iç kesimlerde kalan yerleşim yerlerinin mutfağını etkilemiştir. Ayrıca Karadeniz'in Batı, Orta ve Doğu bölümleri içerisinde yetişen ürünler de çeşitlilik göstermekte, (Kabacık, 2016: 144) bölgelerin bölümleri arasındaki yemek çeşitliliğini de etkilemektedir. Karadeniz Bölgesi'nin yemeklerinin ham maddesini balık, mısır unu ve lahana (Halıcı, 2015a: 35) oluşturmasının yanı sıra, fındık, çay, pirinç, elma, şekerpancarı, keten, kenevir, soya fasulyesi, sarımsak bölgede tarımı yapılan diğer ürünlerdir (Kabacık, 2016: 142). Özellikle mısır unu, balık ve kara lahana bölgede pişen börek, ekmek, çorba, pilav gibi birçok yemeğin temel malzemesini oluşturmaktadır (Gezen-Karadağ, Çelebi, Ertaş ve Şanlıer, 2014: 43).

Doğu Karadeniz Bölümü'nde yer alan Trabzon' un yöresel mutfağını balıklar, otlar, mısır unundan yapılan yemekler ve ekmekler, kuymaklar, kayganalar, sebze turşuları, kabak yemekleri, süt ürünleri, tatlılar oluşturmaktadır (Kızılırmak, Albayrak ve Küçükali, 2014: 76). Yörede hamsiden yapılan yemekler, kıymalı ve peynirli Trabzon pidesi, Akçaabat Köftesi, mısır unundan yapılan çeşitli kuymaklar, çeşitli otlar, un ve yumurta ile hazırlanan kayganalar, sebze turşuları, Trabzon ekmeği, karalahana dolması ve çorbası, Laz böreği yöreye özgü yemeklerin başında gelmektedir (Kızılırmak, Albayrak ve Küçükali, 2014: 78-79; Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

Orta Karadeniz Bölümü'nde yer alan Samsun'un coğrafi şartlarından ötürü bölgeye en çok Doğu Karadeniz ve Balkanlar'dan göç gelmiştir (Kabacık, 2016: 146). Samsun'un beslenme temelini, mısır, lahana, kuru fasulye, kaz, tavuk, ördeğin yanı sıra et, pirinç ve hamurlu yiyecekler oluşturmaktadır. Yörede doğada yetişen otlardan largon, kırçan, kaldırayak, madımak, hünük gibi bitkiler çorba ve kavurmalarda kullanılmaktadır. Ayrıca yörede kaz tiridi ve pide gibi önemli gastronomik unsurların yanı sıra mısırdan yapılan dibek çorbası ve kaynar su ile mısır ununun kaynatılmasıyla yapılan kaçamak adlı yemekler yer almaktadır (Samsun Valiliği, 2009: 9). Bafra yöresinin gastronomik zenginliklerinden olan ve marka tescil belgesi

almış olan Tarihi Çarşamba Kıvratması da yöreye özgü tatlardan biridir (Canbolat ve Çakıroğlu, 2015: 529).

Batı Karadeniz Bölümü'nde yer alan Kastamonu ilinin yemekleri genellikle hamur ağırlıklıdır. Yörede siyez buğdayı yetiştirilmekte, kiren de denilen kıvılcık meyvesinden ve ekşi elmadan şerbet yapılmaktadır. Siyez buğdayından üretilen bulgurla yapılan ekşili pilav, etli ekmek yöreye has lezzetlerdendir (Kabacık, 2016: 143). Ayrıca yörede, çekme helva, cırık tatlısı, pastırma, banduma, kara çorba, büryan, simit tiridi de ünlü olan yiyeceklerdendir (Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019: 124-125).

3.5. Ege Bölgesi

Bölge, İç Batı Anadolu Bölümü ve Ege Bölümlerinden oluşmaktadır. Manisa, İzmir, Aydın, Denizli, Muğla, Uşak, Kütahya, Afyonkarahisar bölgede yer alan illerdir (Coğrafya Haritaç, 2015c).

Ege Bölgesi'nde, içten kıyıya doğru gidildikçe değişen iklimle birlikte yetiştirilen tarım ürünleri ile birlikte doğru orantılı olarak yemekler de farklılık göstermektedir. Sahil kesiminde balıkçılık yapılırken iç kesimlerde daha çok hayvancılık yapılmaktadır. Bölgede, yemek yapımında zeytinyağı ve ot kullanımı ağırlıklıdır. Bölgenin sahil kesiminin mutfağını sebze, otlu ve balıktan yapılan yemekler oluşturmalarına rağmen, iç kesimlere doğru gidildikçe, yemek yapımında hayvansal ürünlerin kullanıldığı ve zeytinyağı, otlu yemeklerin tüketiminin azaldığı görülmektedir. Özellikle yörede toplanan otlar, zeytinyağı, limon ve sarımsak ile soslanıp tüketilmektedir (Özdoğan, 2016: 170-178).

Ege Bölümü'nde yer alan Aydın ilinin mutfağı, zeytinyağılı yemekleri, çeşitli balıklardan, otlardan ve sebzelerden yapılan yemekler, üzümünden yapılan şaraplar ve narenci ürünleri ile Ege Mutfağı'nı yansıtmaktadır. Yöreye özgü yiyeceklerden birkaçı, sarmaşık ve kedirgen kavurma, tarhana ve kulak çorbası, semizotu salatası, turp otu salatası, patlıcan-biber turşusu, zeytinyağılı taze ve kuru börülce sayılabilir (Aydın İl Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü, 2019).

İç Batı Anadolu Bölümü'nde yer alan Afyon ilinin mutfağı, kıyı Ege'den uzaklaştıkça bitki örtüsünün ve dolayısıyla mutfak kültürünün de değiştiğini göstermektedir. Afyon mutfağını hayvansal ürünler ve hamur işlerinin yanı sıra sebze yemekleri şekillendirmektedir. Yöreye özgü yemeklerde et, düğü denilen ince çekilmiş bulgur, patlıcan ve nohutun yanı sıra haşhaş ve haşhaş yağı yaygın olarak kullanılmaktadır. Kıyı Ege'den farklı olarak yemeklerde genellikle "don yağı" denilen hayvansal yağ kullanılır (Gezmen-Karadağ, Çelebi, Ertaş ve Şanlıer, 2014: 44-45). Kaymak ve lokum ise yörede öne çıkan diğer lezzetlerdendir (Özdoğan, 2016: 173).

3.6. Güneydoğu Anadolu Bölgesi

Orta Fırat ve Dicle bölgenin bölümlerini oluşturmaktadır. Gaziantep, Şanlıurfa, Adıyaman, Diyarbakır, Mardin, Batman ve Siirt bölgede yer alan illerdir (Coğrafya Harita, 2015d).

Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin mutfağı iklim ve coğrafi yapının yanı sıra, birçok medeniyete ev sahipliği yapması ve Suriye, Irak ile sınır komşusu olmasının da etkisiyle günümüzdeki şeklini almıştır. Bölge, Araplara, Ermenilere, Yahudilere, Türklere, Kürtlere ve Türkmenlere ev sahipliği yaptığından ötürü çok boyutlu bir mutfak kimliğine sahip olmuştur (Bekar, 2016: 105-106). Verimli topraklar olarak isimlendirilen Fırat ve Dicle nehirleri arasında yer alan bölgede, tahıl türevleri, süt ürünleri, baklagiller, et, sebze ve meyveler yemeklerin ana malzemesini oluşturmaktadır. Çiğ köfte, kebablar, çeşitli kıvamlı çorbalar, sakatat yemekleri, pilav çeşitleri, elma ve üzüm şiresi ile yapılan çeşitli sucuk, pestil ve türevleri, çeşitli sebzelerden yapılan dolmalar ve sarmalar, mırza, meyan şerbeti ve çeşitli hamur tatlıları bölgede hazırlanan yöresel ürünlerdendir (Halıcı, 2015b: 17-18). Ayrıca bölgede yemeklerde bol baharat ve acı kullanılmaktadır (Dilsiz, 2010: 69).

Orta Fırat Bölümü'nde yer alan Gaziantep ilinin mutfağı, bölgenin coğrafi konumu, iklimi, Suriye'ye sınır olması, kentin İpek ve Baharat Yolu üzerinde bulunması gibi sebeplerden ötürü bölgenin en zengin mutfaklarından biridir. Yörede küçükbaş hayvan eti, süt ve süt ürünleri, kurutulmuş ve taze sebzeden yapılan yemekler çeşitlilik göstermektedir. Tereyağı, sadeyağ ve yoğurt yemek yapımında sıklıkla kullanılmaktadır (Bekar, 2016: 110). Yörenin yemeklerinde sıklıkla haspir (safran), nane, yeşil sarımsak, nane, kimyon, tarhun gibi baharatlar kullanılır. Ayrıca yemeklerde sumak ekşisi, koruk ekşisi, limon ekşisi, erik ekşisi ve nar ekşisi gibi tatlandırıcılar da kullanılmaktadır (Gaziantep İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018). Ayrıca Gaziantep mutfağı baklavası ve fıstığı ile de ön plana çıkmaktadır. Mutfak kültürü açısından eşsiz bir zenginliğe sahip olan Gaziantep 2015 yılında UNESCO tarafından Yaratıcı şehirler ağına dahil edilmiş ve "Gastronomi Şehri" ünvanıyla ödüllendirilmiştir (Akın, 2018: 301). Maş çorbası, alaca çorba, lebeniye çorbası, fıstıklı çorba, çeşitli sebze tavaları, çeşitli kuru sebzelerden yapılan ekşili dolmalar, çeşitli kebablar ve sakatat yemekleri, bulgurlu ve ekşili köfteler yörenin ilk akla gelen yemeklerini oluşturmaktadır (Şengül, Çakır ve Çakır, 2015: 140-141).

Dicle Bölümü'nde yer alan Siirt ili mutfağının temelini halkın geçim kaynağı olan hayvancılık ve tarım şekillendirmiştir. Yörede birçok sebze yetiştirilmekte ve bu sebzelerin hepsinden yemek yapılmaktadır. Yemeklerde karabiber, kırmızı biber, pul biber, nane, reyhan, kekik, kişniş gibi baharatlar kullanılmaktadır (Işık, 1998: 77-81). Yörede büryan kebabı ve aile üyeleri için önem atfeden perde pilavı ünlüdür (Aksoy ve Sezgi, 2015: 85).

3.7. Akdeniz Bölgesi

Bölge, Antalya ve Adana Bölümlerinden oluşmaktadır. Burdur, Antalya, Isparta, Mersin, Adana, Kahramanmaraş, Hatay, Osmaniye ve Kilis bölgenin illerini oluşturmaktadır (Coğrafya Harita, 2015a).

Akdeniz Bölgesi mutfağı incelendiğinde; beslenme sisteminin temelini tahılların, sebze ve meyvelerin, zeytin ve zeytinyağı, süt ürünleri, yabani otlar ve baharatların oluşturduğu görülmektedir. Sebzelerden özellikle sarımsak, pazı, bamya, patlıcan ve kırmızı pancarın yemek yapımında kullanıldığı görülmektedir (Kadıoğlu-Çevik, 1997). Akdeniz'e kıyı olmasına rağmen bölgede, balık yemekleri çok çeşitlilik göstermemektedir. Akdeniz mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları Adana Bölümü olarak adlandırılan Doğu Akdeniz ve Antalya Bölümü olarak adlandırılan Batı Akdeniz bölgelerinde farklılık göstermektedir. Akdeniz Bölgesi'nin doğu kısmı Güney Doğu Anadolu, batı kısmı ise Ege Bölgesi'nden etkilenmiştir. Batı Akdeniz'de yer alan Isparta, Burdur ve Antalya illerinin beslenme temelini tahıl, hamur işi, bitki ve ot ağırlıklı olduğu söylenebilir. Ayrıca bölgenin batı kesiminde haşhaş yemeklerde bol miktarda kullanılmaktadır. Güney Doğu Anadolu ve Arap mutfak kültürlerinin etkisiyle Doğu Akdeniz'de yer alan Mersin, Adana, Osmaniye, Hatay ve Kahramanmaraş illerinin beslenme temelini ise etli ve yağlı yemeklerin oluşturduğu söylenebilir. Doğu Akdeniz Bölümü'nde yemeklerde baharatın yanı sıra nar, turunç, limon ve sumaktan yapılan ekşi kullanımı yoğunluk kazanmaktadır (Şengül ve Türkay, 2016: 92; Halıcı, 2015a: 35; Halıcı, 1993'ten akt. Işık, 2016: 197-198).

Antalya Bölümü'nde yer alan Antalya ilinin mutfağında balık ile yenen salata ve piyazlar, turunçgillerden yapılan reçeller ön plana çıkmaktadır. Bölgede yarma tarhana çorbası, hülüklü çorba, ara-başı çorbası, yayla çorbası en sık yapılan çorbalardandır. Hibeş, piyaz, tahinli patlıcan közlemesi, börülce salatası, Toros salatası, şakşuka bölgede sıklıkla yapılan salata ve mezelerdendir. Yörenin ana yemeklerini çeşitli sebzelerden yapılan yemekler oluşturmaktadır. Çakıldaklı taze fasulye, kabak çintmesi, kabak çiçeği dolması, lorlu biber dolması, domates civesi, kuzu göbeği kavurması, borana, keşkek, kölle, kabuklu kuru, muhliye, yörük kebabı, şevketi bostan, fava, gülgas yöreye özgü ana yemeklerden birkaçıdır. Bölgede hamurlu tatlıların yanı sıra çeşitli sebze ve meyve reçelleri de yapılmaktadır. Leğen kömbesi, kabak tatlısı, aside, hamali, sucuk bulmacı, babata, öküz helvası, karpuz kabuğu reçeli, patlıcan reçeli, pekmez, bergamot reçeli, turunç reçeli yörede tatlı olarak yapıp tüketilmektedir. Ayrıca tarhana ve mercimek dondurması yemekleri de yörede pişen diğer yemeklerdir (Şengül ve Türkay, 2016: 92; Dere-Yağar, 2012: 53; Işık, 2016: 211-212).

3.7.1. Mersin Mutfağı

Bölgenin Adana Bölümü'nde yer alan ve Toros Dağları ile Akdeniz Ovası'nda yer alan Mersin, tarıma elverişli sulak alanlara sahip olması ve Orta ve Batı Anadolu' ya geçiş yolu üzerinde olması sebebiyle önemli bir coğrafi konuma sahiptir. Bu nedenle birçok uygarlığın egemenliği altına girmiştir. Yörenin tarihi incelendiğinde Neolitik Dönem'den bu yana Kizuvatna Krallığı, Kue Krallığı, Persler, Selekoslar, Romalılar, Araplar, Abbasiler, Tulunoğulları, Bizanslılar, Ermeniler, Selçuklular, Memlukler, Ramazanoğulları, Karamanoğulları ve Osmanlı Devleti'nin egemenliği altına girmiş, zaman zaman Arapların istilasına uğramıştır (Karaman, 2005: 13-16 ; Öktem, 2014: 25).

Yöre geçmişten günümüze kadar çeşitli kültürleri barındırmıştır. Çeşitli nedenlerle göç eden Müslüman Araplar, Kırım Savaşı sonrası Çerkes, Kürt, Arap ve Türkmen göçleri, Rumlar ve Ermeniler, Levantenler, Süryaniler, Keldaniler, Maruniler, İranlılar, yörenin mutfak kimliğini oluşturmuştur. Mersin limanı, yörenin tarıma ve pamuk ekimine elverişli oluşu, Lübnan'daki mezhep çatışmaları, bölgenin farklı kültürlerden göç almasının nedenlerini oluşturmaktadır. (Öktem, 2014: 26-27).

Fiziki ve kültürel coğrafya yemek kültürünü etkileyen önemli unsurlardan biridir. Kültürel coğrafyanın Mersin mutfak kültürü üzerindeki etkisinin Tanzimat Fermanı'nın ilanı ile Suriye, Kıbrıs, Girit ve Anadolu 'nun dört bir yanından gelen göçmenlerin mutfak kültürlerini yöreye taşımasıyla başladığı söylenebilir. Sonrasında Cumhuriyet'in ilanı ile devrimlerin sonuçları olarak halk kaynaşmaya başlamış ve 1975 sonrasındaki nüfus artışıyla da yöre mutfak kültürünün temelleri şekillenmeye başlamıştır. Çok kültürlülük yöredeki yemek çeşitliliğini doğurmuştur. Geçmişte İran Medeniyeti, Roma Medeniyeti, Türk Medeniyeti ve Arap Medeniyetleri arasında bir kesişme noktası haline gelen yöre yemek çeşitliliğinin Orta Asya kaynaklı süte dayalı beslenme ve Anadolu'da var olan tahıla dayalı beslenme kaynaklı olduğu söylenebilir. (Lokmanoğlu, 2013: xiii; Yıldız, 2013:60'tan akt. Berkay-Karaca ve Karacaoğlu, 2016; 566; Çağlar, 2016: 11).

Mersin'in mutfak kültürü incelendiğinde yemeklerin genelde bol baharatlı, acılı olduğu görülmektedir. Yöre mutfağının temelini kebab çeşitleri oluşturmaktadır. En yaygın olan kebab çeşidi ise tantunidir (Karaman, 2005: 223; Yönet-Eren ve Ceyhun-Sezgin, 2017: 164). Yörede en çok tüketilen balıklar, jumbo adı verilen iri karidesler, lagos, çipura, kalamar, akya, eşkina, ahtapot ve subye, Mersin balığıdır (Şengül, Çakır ve Çakır 2015: 109; Yönet-Eren ve Ceyhun-Sezgin, 2017: 164). Ayrıca doğada kendiliğinden yetişen ebegümece, kuzukulağı, ısırğan, gövelez, kenger, mantar, gırnaz, hindiba, hardalotu, semizotu yörede yemek yapımında kullanılan çeşitli otlardandır (İnaltong, 2015; Yönet-Eren ve Ceyhun-Sezgin, 2017: 165).

Mersin’de halk tarafından hazırlanan yemeklerin bir kısmı, Türkiye’nin diğer yöreleri ile benzerlik göstermekle birlikte, yöreye özgü yemekler de bulunmaktadır. Yemek kültürü açısından ilçeler ve köyler arasında farklılıklar görmek mümkündür. Yörük mutfağı Anamur, Gülnar, Aydınçık, Mut, Silifke ve Erdemli’ de belirgin bir şekilde görülmekteyken, Mersin merkezde ve Tarsus’ta ise Güneydoğu ve Arap mutfak kültürünün daha baskın olduğu söylenebilir (Öktem, 2008: 3).

Yörede Hazırlanan ve Tüketilen Yiyecek ve İçecekler

Çorbalar: Mercimek çorbası, lebeniye çorbası, mahluta çorbası, ekşili çorba, analıkızlı, erişte çorbası, yüksük çorbası, tavuk çorbası, balık çorbası, paça çorbası, aslı bulgur çorbası olan lepe, topalak çorbası, hıhırtlaklı çorba, sütlü tarhana, arabaşı yörede pişen çorbalardır.

Yemekler ve mezeler: İçli köfte, kıbbe, hırısı, etli rezene, kıbbe şahmi, incir kuşu tavada, ege dolması, tantuni, balıklı kıbbe, taje, un bulamacı, etsiz yahni, nohut ve fasulye yemekleri, kısır paça, sütlü kabak, mumbar, humus, fava, mercimekli patlıcan, mercimekli ispanak başı, bendure biriz (domatesli pirinç), patlıcan dilmesi, yoğurtlu ölemeç yörede hazırlanan ve tüketilen yemeklerdendir. Bölgede kuşbaşı ya da kıyma ile zerdali, erik ve badem yemekleri de yapılmaktadır. Çeşitli sebzelerden yapılan zeytinyağlı ve etli dolma ve sarmalar, batırık, koruk turşusu ve çeşitli turşu ve zeytinler, fava, muhammara, humus, çiğ köfte, mercimekli köfte, tabbule, fatuş, babaganuş, sarımsaklı köfte, ciğer kavurma ise yörede hazırlanıp tüketilen mezelerdendir.

Hamur işleri, Pilavlar ve Makarnalar: Pişi, biberli ekmek, lahmacun, tantuni, sıkma, börek, çeşitli sebze ve etli pilavlar yörede tüketilmektedir.

Ekmekler: Yufka ekmek, bazlama (tapı) ve miytan (buğday ve arpa karışımı unlardan yapılan ekmek) yörede sıklıkla tüketilen ekmeklerdendir.

İçecekler: Yörede yaygın olarak tüketilen içecekler ise şalgam, meyan şerbeti, menengiç, badem kahvesi ve Tarsusi kahvedir. Tarsusi, Türk kahvesinin çay bardağında servis edilen şeklidir.

Tatlılar: Tatlı havuçtan yapılan cezerye, salamura olmamış peynirden üretilen künefe, içli köftele benzeyen içi Antepfıstığı ya da cevizle dolu olan kerebiç, baklava, sarı burma, karakuş, taş ve tel kadayıf, un ve irmik helvaları ve incir, elma, ayva, balkabağı, turunç kabuğu ile hazırlanan reçel ve tatlılar ve pekmez bulamacı (palıza), tüketilmektedir (Karaman, 2005: 223-224; Güldemir ve Halıcı, 2009; 566-568; Lokmanoğlu, 2013: 2-188; Çağlar, 2016; 57-67; Işık, 2016; 204-213; Mersin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018).

4. GIDA SEÇİMİNDE ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER

Yeme eylemi birçok amaca hizmet eder. Bu amaçların içerisinde beslenme, sağlığı koruma ve hayatta kalmak gibi unsurlar yer almaktadır (Sobal, Khan ve Bisogni, 1998: 853). Gıda tüketiminin, biyolojik bir ihtiyaç olmasının dışında bir bakıma da sembolik özellik gösterdiği için (Sobal ve Bisogni, 2009: 37) psikolojik ihtiyaçlardan da kaynaklandığı söylenebilir (Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012: 232; Saper, Chout ve Elmquist, 2002: 199).

Gıda tercihleri gıda sistemindeki üreticiler, işleyenler ve dağıtıcılar için talep oluşturduğundan ötürü önem arz etmektedir (Sobal, Khan ve Bisogni, 1998: 857). Ayrıca sağlık açısından bakıldığında, vücuda alınan madde ve besinlerin sağlığa olan etkisini de belirlemektedir (Sobal, Bisogni, Devine ve Jastran, 2006: 1).

Gıda seçiminin oluşması ve gelişmesinde, biyolojiden antropolojiye kadar birçok faktör etki etmekle birlikte (Nestle, Wing, Birch, Disorga, Drewnowski, Middleton, Sobal and Winston, 1998: 50), hemen hemen her şeyin bulunulan yer ve zamana göre gıda seçimini etkilediği de bilinmektedir (Rozin, 2006: 19). Bireylerin gıda seçimindeki zorluk ve çeşitlilik nedeniyle, birçok disiplin, bireylerin gıda seçimini etkileyen unsurlar hakkında farklı açıklamalar ve sınıflandırmalar yapmıştır. Gıda seçimini etkileyen faktörler kimi zaman biyolojik, psikolojik, antropolojik ve sosyolojik açıdan (Rozin, 2006: 19), kimi zaman da sağlık, ruh haline etkisi, hazırlamasındaki kolaylık, gıdanın duyuşal özellikleri, içeriği, kilo kontrolü sağlamadaki faydası, her zaman tüketilen, aşına olunan gıdalar olması ve etik açıdan ele alınmıştır (Steptoe ve Pollard, 1995: 272). Ayrıca bu faktörler; gıdaya ilişkin faktörler, tüketiciye ilişkin faktörler ve çevreye ilişkin faktörler şeklinde daha genel olarak da sınıflandırılmıştır (BabicZ-Zielińska, 2006: 379).

4.1. Gıdaya İlişkin Faktörler

Yiyecek içecek seçimini etkileyen faktörlerden biri gıdaya ilişkin faktörlerdir. Bu faktörler, gıdanın fizikokimyasal nitelikleri, besin içeriği, duyuşal özelliklerinin yanı sıra kolay hazırlanabilirliği, elverişliliği, ambalajlı olması ve dayanıklılığı gibi fonksiyonelliğini de içermektedir (BabicZ-Zielińska, 2006: 379).

4.1.1. Fizikokimyasal Özellikler

Fiziko kimyasal özellikler, belirli bir gıdanın belirli bir zaman ve belirli bir yerdeki durumunun ölçülmesidir. Gıdanın fiziko-kimyasal özelliklerini anlıyor olmak, gıda işleme,

koruma, depolama, dağıtım ve gıda tüketimindeki problemleri çözmek için gereklidir (Legrand ve Trystram, 2015: 1).

4.1.2. Besin içeriği

Gıdaların besin içeriği, hastalıklardan korunma, kilo kontrolü ve bedensel iyi oluşla ilgili unsurları içermektedir (Furst, Connors, Bisogni, Sobal, ve Winter-Falk, 1996: 258). Özellikle hastalıktan korunma, sağlıklı olma durumunu devam ettirme ve sağlığı geliştirme anlamında bireyler fonksiyonel gıdalara yönelmişlerdir. Barcellos ve Lionello (2011), bireylerin fonksiyonel gıdalara yönelimlerinin sebebinin sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek ve sağlığı iyileştirmek, kalp hastalıkları ve kolesterolü azaltmak, sağlıklı bir sindirim sistemine sahip olmak, sağlık durumunu geliştirmek, zihinsel ve fiziksel performansı artırmak, fiziksel görünümü geliştirmek, iştahı ve kiloyu kontrol altına almak olduğunu bulgulamıştır.

4.1.3. Duyusal Özellikleri

Bütün duyusal özellikler gıdaya ilişkin algıyı etkilemesine rağmen, her bir duyunun gıdayı algılamasında farklı safhalarda önemli rolleri bulunmaktadır. Bir gıdaya ilişkin ilk izlenimi koku ve görsellik etkilerken, dokunma, iştirme ve tatma duyularına ilişkin izlenimler sonradan oluşur. Bununla birlikte, bu duyuların hepsi gıdayı değerlendirmede önem arz etmektedir (Tuorila, 2007: 35). Araştırmalar, gıdaların duyusal özelliklerinin, tüketicilerin gıdalara ilişkin tutumunu etkileyen önemli bir unsur olduğunu ortaya koymuştur (Steptoe ve Pollard, 1995; Wądołowska, Babicz-Zielińska ve Czarnociński, 2008).

4.1.4. Fonksiyonellik

Teknolojinin hayatımıza girmesiyle birlikte ulaşım aşamasından tüketim aşamasına kadar gıdaların fonksiyonelliği bireylerin gıda seçiminde ve tüketiminde önem arz etmektedir. Gıdaların fonksiyonelliği; ulaşılabilirlik/bulunabilirlik (availability), hazır oluş (convenience), paketli oluş (packaging) ve dayanıklılık (durability) ile ilgilidir (Babicz-Zielińska, 2006: 279). Bulunabilirlik kavramı, gıdaların makul fiyatlı ve ulaşılabilir olması (Nestle ve diğerleri, 1998: 52), gıdaların hazır oluşu, gıdaların hazırlanması ve tüketilmesi için gereken zaman ve çaba ile ilgilidir (Konttinen, 2012: 21; Furst, Connors, Bisogni, Sobal ve Winter-Falk, 1996: 258).

4.2. Çevresel Faktörler

Gıda tüketimini etkileyen çevresel faktörler ekonomik faktörler, sosyal faktörler, kültürel faktörler ve bağlam şeklinde gruplandırılmaktadır. Ekonomik faktörler bireyin gelir durumu ve gıdanın maliyeti ile ilişkilidir. Sosyal faktörler, bireyin içerisinde bulunduğu sosyal grup, aile yapısı ve alışkanlıklar şeklinde sınıflandırılabilir. Kültürel faktörler, gelenekler ve din şeklinde gruplandırılırken, bağlam ise yer, zaman ve yemek yenilen işletme şeklinde ele alınmıştır (Babicz-Zielińska, 2006: 379; Saygı, 2017: 81).

4.2.1. Gelir Durumu

Gelir durumu, bireylerin beslenmelerindeki farklılıkları açıklayan en önemli değişkenlerden biridir. Gelirin gıda tüketimini farklılaştırması, daha fazla gıda tüketimi ile kimi gıdaların daha fazla tüketilirken kimi gıdaların daha az tüketilmesi ile ilgilidir (Ritson ve Hutchins, 1995: 49). Yapılan araştırmalarda orta ve yüksek gelir grubunun et, balık, süt, peynir, yumurta ve bitkisel yağ gibi ürünlere düşük gelirli gruptan daha fazla harcama yaptığı, yüksek geliri olan grubun daha kaliteli ve daha sağlıklı gıda ürünlerine yöneldiği bulgulanmıştır (Şengül, 2004; Akçay ve Vatansever, 2013; Arık-Çolakoğlu, İşmen, Özen, Çakır, Yığın, Ormancı, 2006).

4.2.2. Gıdanın Maliyeti

Gıdanın maliyeti, gıda seçiminde ve dolayısıyla tüketiminde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle düşük gelirli bireyler için gıdanın maliyeti önemli bir unsurdur. Bununla birlikte maliyet kavramı, değer kavramını da içermektedir. Örneğin, kadınlar için gıdanın maliyeti erkeklere göre daha önemliyken, kilo vermek adına diyet uygulayan kadınlar için gıdanın kilo vermedeki rolünün, gıdanın maliyetinden daha önemli olduğu görülmüştür (Steptoe ve Pollard, 1995: 281; Konttinen, 2012: 21).

4.2.3. Aile Yapısı

Tüketim davranışı üzerinde, aile bireylerinin birbirleri üzerindeki etkileri çok güçlüdür. Aile yapısı, tüketilen gıdaların çeşidini ve miktarını belirlemektedir. Örneğin, hassas tat tomurcuklarına sahip küçük çocuklar daha az baharatlı gıdaları tercih ederken, yaşın ilerlemesiyle birlikte tat alma mekanizmasında bozulmalar meydana gelen yaşlı bireyler daha yoğun tatları tercih etmektedirler (Saygı, 2017: 80).

4.2.4. Alışkanlıklar

Alışkanlıklar, düzenli olarak ve düşünmeden yapılan olgulardır. Bireylerin gıda seçimleri ise rutin ve değiştirilmesi zor alışkanlıklardır (Saygı , 2017: 80). Toplumların kültürel değerleri, ve yaşam biçimleri yeme-içme alışkanlıkları üzerinde etkilidir. Bu nedenle, toplumların beslenme alışkanlıkları birbirlerinden farklılık göstermektedir. Sofrada beraber yemek yemek, ortaya konulan yemekten birlikte yemek, yemeğe başlamadan önce besmele çekmek ve yemeğin bitiminde sofraya dua etmek gibi alışkanlıklar geçmişten günümüze gelmekle birlikte küreselleşmenin de etkisiyle hem yenilen yemeklerin hem de sofradaki alışkanlıkların değiştiği görülmektedir (Güler, 2010: 29).

4.2.5. Gelenekler

Gelenekler, belirli bir grup ve toplum üyeleri tarafından tekrarlanan olgulardır. Yemeğin odak nokta olduğu özel günler, birçok özel yiyecek ve içeceği içermektedir (Saygı , 2017: 78). Dini bayram ve dini günler, doğum, nişan, ölüm gibi aşama törenleri yemekleri, hasat kaldırma ve yaylaya gidiş-dönüş gibi mevsimlik bayram ve özel gün yemekleri, iş/yol yemekleri, çeşitli yemeklerin yapıldığı, geçmişten günümüze yaşatılan ve bölgeden bölgeye hem yapılan yemeğin içine konulan malzemelerin, hem de yemek çeşitlerinin değişiklik gösterdiği geleneklerdir (Yalçın-Çelik, 2010: 129).

4.2.6. Din

Din unsuru, bireylerin yiyecek ve içecek tüketimini şekillendiren önemli unsurlardan biridir. Din besinlere kutsallık atfederek bireylerin yemek kültürlerini şekillendirmekte ve bireylerin yemek tercihlerini inanç sistemlerinin bir parçası haline getirmektedir (Gürhan, 2017: 1208). Din, gıda seçimi ve tüketiminde hangi besinlerin yasaklanıp yasaklanmadığı, gıdaların hazırlık aşamasından tüketim aşamasına kadar olan sürecin nasıl işlemesi gerektiğini belirlemektedir (Hatipoğlu ve Batman, 2009: 35; Yabancı, 2009: 269). Semavi dinler arasında Musevilik ve Müslümanlık'ta yenilen yiyecek ve içecekler ile bu yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasına kadar bazı katı kurallar bulunmaktayken, Hristiyanlık'ta bu katı kuralların olmadığı görülmektedir (Beşirli, 2010: 166). Hristiyanlar'da domuz ve sığır etinden yana herhangi bir yasak bulunmazken, Musevi ve Müslüman toplumların domuz eti, Hintlilerin ise sığır etini yememeleri dinlerin beslenme kültürüne etkisini gösteren en temel örneklerden biridir (Gürhan, 2017: 1208).

4.2.7. Bağlam

Bağlamlar, bireylerin gıda seçimlerini yaptıkları; fiziksel çevreyi, davranış ortamını, sosyal kurum ve politikaları, mevsimsel ve zamansal iklimi oluşturmaktadır. Bireylerin gıda seçimlerini yaptıkları bağlam; bireyler için uygun gıdaları belirlemesinin yanı sıra, nerede, nasıl hazırlanıldığını, servis edildiğini, nasıl yenildiğini ve içinde bulunulan sosyal anlam ve işlevleri belirten gıda ve beslenme sistemidir (Sobal, Khan ve Bisogni, 1998: 856; Sobal, Bisogni, Devine ve Jastran, 2006: 6).

4.3. Tüketicie İlişkin Faktörler

Bireylerin yiyecek seçimini etkileyen faktörlerden bir diğeri tüketiciye ilişkin faktörlerdir. Bu faktörler bireyin metabolik, demografik ve psikolojik durumunu içermektedir (BabicZ-Zielińska, 2006: 379). Metabolik faktörler, vücudun besin ihtiyacını etkileyen önemli unsurlardan biridir. Bu faktörleri iştah, sağlık durumu, açlık ve beden kitle indeksi oluşturmaktadır (Saygı, 2017: 77). Duygular, bireylerin yeme davranışına yön veren önemli bir unsurdur. Bireylerin duygu durumlarındaki değişimler ile yeme davranışı değişimlerinin birbirleri ile paralellik gösterdiği birçok araştırmada kanıtlanmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013: 172). Besin değeri yüksek olan yiyeceklerin pozitif duygu durumlarında, besin değeri düşük olan yiyeceklerin ise negatif duygu durumlarında tercih edildiği (Lyman, 1982) bulgulanmıştır.

4.3.1. Demografik Faktörler

Demografik faktörler bireylerin gıda tüketimi üzerinde etkili olan; bireyin yaşı, cinsiyeti, mesleği, eğitim durumu gibi faktörleri içermektedir. Demografik faktörlerin her biri bireylerin tükettikleri gıdaları ve tüketim miktarlarını da önemli ölçüde etkilemektedir.

4.3.1.1. Yaş

Çocuklar için gıda tercihinde gıdayı sevme durumunun önemli bir rol oynadığı bilinmekle birlikte yetişkinler için, bireylerin gıda tercihlerinin çeşitli faktörler tarafından etkilendiği söylenebilir (Cooke ve Wardle, 2005: 743; Vabø ve Hansen, 2014: 149). Ayrıca yaşlı bireylerde iştah kaybı, tat alımındaki kayıp, dişle ilgili problemler ve sağlıkla ilgili diğer problemler bireylerin gıda tercihini ve tüketimini etkilemektedir (Gitahi, 2002: 15).

4.3.1.2. Cinsiyet

Bireylerin cinsiyetleri, besin gereksinimlerini ve dolayısıyla da tükettiği yiyecekleri etkilemektedir. Kadınların menstruasyon ve doğum gibi biyolojik süreçleri kadınların beslenmesinde demir ve kalsiyum içeriği yüksek yiyeceklerin alınmasını gerektirir. Erkeklerin ise daha yüksek oranda protein tüketmeleri gerekmektedir (Saygı , 2017: 78). Wądołowska, Babicz-Zielińska ve Czarnociński (2008: 127) tarafından Polonya'da 9339 bireyle yapılan araştırmada, bireylerin gıda seçimini etkileyen faktörler, yeme sıklığı ve gıda ürünleri araştırılmış, gıda tüketiminde sağlığına dikkat etmeyen grubun daha çok erkeklerden oluştuğu, sağlığına dikkat eden bireylerin çoğunluğunu ise kadınların oluşturduğu bulgulanmıştır. Cooke ve Wardle, (2005: 744), 4-16 yaş arasındaki 1291 öğrencinin gıda tercihlerini inceledikleri araştırmada, erkek öğrencilerin, kız öğrencilerden daha fazla yağlı, şekerli, nişastalı ve protein ağırlıklı yiyecekler tükettiğini bulgulamış, kız öğrencilerin ise daha çok sebze ve meyve gibi lifli yiyeceklerden hoşlandığı sonucuna ulaşmışlardır.

4.3.1.3. Meslek

Tüketicinin mesleği, yediği gıdaları etkileyen önemli unsurlardan biridir. Bireyin çalışma süresi, iş yoğunluğu ve işin ne kadar fiziksel güç gerektirdiği gibi unsurlar, tüketilen gıdaların enerji yoğunluğunu, bireylerin yediği gıdaların hazır gıda olup olmasını etkilemektedir (Saygı, 2017: 80). Örneğin işçilerin beslenmesinde, günlük harcanan miktar kadar enerji alınmadığı durumlarda bireyin çalışması için gerekli olan fiziksel güç azalmaktadır. Bunun yanı sıra gerekli besin öğelerinin alınmıyor oluşu bireyin hastalıklara karşı direncini zayıflatacak, dolayısıyla işçinin işe karşı olan ilgisi ve odağı azalacağından iş kazalarını da beraberinde getirecektir (Baysal, 2014: 525).

4.3.1.4. Eğitim

Bireylerin eğitim durumu; gıdaların besin içeriği, beslenme gereksinimi, besin hazırlığı hakkında bilgi sahibi olunmasını sağlamaktadır (Saygı, 2017: 80). Yapılan araştırmalar, eğitim seviyesi yükseldikçe et ve süt ürünlerine yapılan harcamaların arttığını (Aydın, 2011; Akbay, Meral, Yılmaz ve Gözek, 2013), eğitim seviyesi yüksek bireylerin gıda tercihlerini sulu yemeklerin oluşturduğunu ve bu bireylerin sağlıklı beslenmeye daha fazla önem verdiklerini göstermektedir (Kayışoğlu ve İçöz, 2012).

4.3.2. Metabolik Faktörler

Biyolojik açıdan gıda tüketimini açıklayan metabolik ve nöral olmak üzere iki temel unsur bulunmaktadır. Bireyin gıda seçimi ve tüketimi boyunca her iki unsur birbiri ile iletişim halindedir. Beslenmeye ilişkin durumların sinir sistemine iletilmesiyle metabolik unsurlar bireyin beslenmesi için bir uyarıcı haline gelir (Rozin, 2006: 22). Bireyi gıda tüketimine yönelten metabolik faktörleri iştah, sağlık durumu, açlık faktörü ve beden kitle indeksi oluşturmaktadır.

4.3.2.1. İştah

İştah yiyeceğe duyulan arzudur (Saygı, 2017: 77). İştah kontrol sistemi, bireyleri açlık durumundan korumak için, besin alımına teşvik eden bir mekanizma işlevini görmektedir (Yeomans, 2007: 81). Bu sistem, çevresel uyaranların yanı sıra gıdaların duyuşal özelliklerinden yola çıkarak olumlu ya da olumsuz etkilenebilmektedir (Saltık Temizel, 2008: 176; Saygı , 2017: 77). Yaşın ilerlemesiyle birlikte paralel olarak duyuşal alıcılarda bozukluklar oluştuğu, dolayısıyla gıda alımı ve iştahta azalmalar meydana geldiği bilinmektedir (Rolls, 1993: 40).

4.3.2.2. Sağlık Durumu

Bireylerin sağlık durumları, belirli yiyeceklerin tüketiminde kısıtlama getirilmesine sebep olabilmektedir. Örneğin kolesterol rahatsızlığı olan bireylerin hayvansal gıdaları tüketirken dikkatli olması gerekmektedir. (Saygı , 2017: 78). Ayrıca gebe ve emziren kadınlar, yaşlılar, işçiler, sporcular, şişman ve zayıf bireylerin beslenmesi gibi özel durumlarda, kimi gıdaların kısıtlanması gerekirken kimi gıdaların ise tüketim miktarının artırılması gerekmektedir (Baysal, 2014: 453-543).

4.3.2.3. Açlık

Açlık, besinlerin zamanında vücuda alınmaması durumunda vücutta hissedilen durumdur (Halıcı, 2012: 18). Vücut ihtiyacı olan gıdadan enerji almadığında biyolojik mekanizmalar tetiklenir. Açlık güdüsü beyin ve vücutla bağlantılıdır. Beynin hipotalamus bölgesinde iştaha ilişkin sinir hücreleri bulunmaktadır ve bu sinirlerden gelen biyolojik sinyaller bireyin yemesini tetikler. Beyindeki nörokimyasallar, vücuttaki biyolojik uyaranlarla birlikte yeme davranışını koordine etmektedir. Kimyasal ve nöral iletimler vasıtasıyla beyin

vücudun enerji ihtiyacını kontrol eder ve ne yenilmesi gerektiği ile ilgili olarak güçlü kimyasal yönergeler verir. Açlık, vücudun gereksinimi olan enerjinin vücuda alınması ile son bulur ve giderildiği zaman memnuniyet hissi oluşur (Tribole ve Resch, 1995: 62-63).

4.3.2.4. Beden Kitle İndeksi

Toplum düzeyinde şişmanlık ve şişmanlık riskini tanımlayan beden kitle indeksi, boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre hesaplanmaktadır. Bu değer, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle elde edilmektedir. Bireylerin vücut ağırlıklarını koruyabilmeleri için günlük aldıkları enerji miktarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Bireylerin aldıkları enerji miktarı, harcadıkları enerji miktarı ile uyumlu olmalıdır. Harcanan enerjinin alınan enerjiden az olması kilo artışına, çok olması ise kilo kaybına sebep olmaktadır (Özçelik, Akbulut, Bilgiç, Yardımcı ve Yılmaz, 2016: 57).

4.3.3. Psikolojik Faktörler

Tüketilen gıdaların çeşidi ve miktarının belirlenmesi konusunda tüketiciye ilişkin faktörlerden birini oluşturan psikoloji unsurunun, gıda seçimini etkileyen faktörler arasında önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Bu faktörler güdü, duygular ve ruh hali, kişilik ve tutum olarak sınıflandırılabilir (BabicZ-Zielińska, 2006: 379).

4.3.3.1. Güdü

Güdü, bireyleri bilinçli ve amaçlı işlerde bulunmaya yönelten dürtü veya dürtüler bileşkesidir (Türk Dil Kurumu, 2019). Güdüler, makul bir davranış ile sonuçlandığında gerçekçi olabilirler. Gıda seçimlerindeki önemli güdülerden biri ise tüketim sonrası fiziksel rahatlık elde etmektir (BabicZ-Zielińska, 2006: 279). Örneğin; ortoreksiya nervosa; biyolojik yönden saf, herhangi bir kalıntı madde ve yapay madde içermeyen, yemeğin miktarından daha çok içeriğinin önemli olduğu, sağlıklı besinlerin tüketilmesine karşı bir saplantı halidir. Ortorektik bireyler, besin hazırlama sırasından tüketim aşamasına kadar kullanılan metaryeller ve pişirme yöntemi ile ilgili olarak endişe duymaktadırlar (Bratman, 1997; Gezer ve Kabaran, 2013: 15). Kısıtlayıcı yeme ise günlük gıda seçimlerinde, sağlıklı olma ve kilo kontrolü ile ilgili iken duygusal yemenin, ruh durumunu kontrol etmek için gıda tüketiminin bir sonucu olduğu söylenebilir (Konttinen, 2012: 21).

4.3.3.2. Kişilik

Kişiliğin ne olduğu psiko-analitik kuramlar, sosyo-psikolojik kuramlar ve trait kuramları tarafından açıklanmakla birlikte en çok kullanılanı trait kuramıdır. Trait kuramına göre kişilik bireyin sahip olduğu özellikler tarafından belirlenen bir yapıdır. Kişilik kuramının günümüzdeki kullanım şeklini Warren Norman ortaya çıkarmıştır. Kurama göre kişilik; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve yeniliklere açık olma olmak üzere beş boyutla açıklanmıştır (Deniz ve Erciş, 2010: 142-143).

4.3.3.3. Tutum

Bireyin, insan, nesne, olay ve olgularla ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan eğilim, tavrıdır. Tutumlar, inanç, kanı ve değerleri de içeren, insanlara, gruplara, olay, olgu ve nesnelere yönelik olumlu ya da olumsuz duyuşsal tepki eğilimleridir (Bakırcıoğlu, 2012: 1311). Tutum bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden oluşmaktadır (BabicZ-Zielińska, 2006: 380). Genellikle sevme ve sevmeme derecesiyle ilgili olarak bireylerin tutumları ilişkilendirilmektedir. Buna ilişkin olarak; günümüzde bireylerin organik gıdalara, fonksiyonel gıdalara, sağlıklı gıdalara, yeni gıdalara (Olsen, 1999: 484; Babicz-Zielińska, 2006: 380) ve gastronomi ile ilgili yeni trendlere ilişkin tutumları incelenmektedir.

4.3.3.4. Duygu ve Ruh Hali

Duygu, öznel olarak yaşanan bir durumun dışavurumu olan gözlenebilen bir davranış yapısıdır. Duygular değişime ve duruma bağlıdır. Ruh hali ise, yaygın ve uzun süreli olan, belirginleştğinde kişinin davranışlarını ve dünyayı algılayış biçimini önemli ölçüde etkileyen duygudur (Bakırcıoğlu, 2012: 414-1085).

Ortaçağda hakim olan bütüncül doğa bakış açısında, ruh halinin gıdalar tarafından değiştirildiği düşünülmüş, ruh hali ve gıda arasındaki ilişki tıbbi mutfak kitaplarında belgelenmiştir. Ortaçağda yaşayan bireylere göre her gıda, ruh hali üzerinde hemen ya da zamanla iyi ya da olumsuz etkiye sahip olduğu düşünüldüğünden ötürü önemlidir. Bu etkiler gıdanın bileşimi ve kalori yoğunluğundan ziyade gıdanın kendisi ile ilgilidir. Örneğin yumurta, tavuskuşu, sığır eti, nar ve elmanın cinsel isteği artırıcı; ayva, hurma, mürverin ruh halini geliştirici; marul, maydonoz ve hindibanın sakinleştirici etkisinin olduğu düşünülmüştür (Prasad, 1998: 1518).

Gıda, duygular ve ruh hali birçok yönden birbirleriyle ilişkilidir. Duygu ve ruh hali bireylerin gıda seçimini ve tüketimini etkilemekte ve sıklıkla birbirlerinin yerine

kullanılmaktadır (Köster ve Mojet, 2015: 180-181). Duygu, ruh hali ve fizyolojik unsurlar arasındaki ilişki, bireye bağlı olduğu için kompleks bir yapıya sahip olmaktadır (Gibson, 2006: 54). Duygu durumu ve gıda tüketimi arasındaki ilişkiyi açıklayan farklı görüşler bulunmaktadır. Duyguların gıda tüketimini etkilediği birçok araştırmacı tarafından ele alınmakla birlikte (Babicz-Zielińska, Rybowska ve Zabrocki, 2006; Zellner, Loaiza, Gonzalez, Pita, Morales, Pecora ve Wolf, 2006; Gardner, Wansink, Kim ve Park, 2014; Penaforte, Matta, ve Japur, 2016; Flaskerud, 2015: 307) besinlerin duygu durumunu etkilediği görüşü de araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir (Özenoğlu, 2018: 358; Flaskerud, 2015: 307).

Gıda tüketimi ve duygu durumu üzerine yapılan araştırmalar pozitif ve negatif duygu durumu üzerine yoğunlaşmışlardır. Pozitif duygu durumu ihtiyaçlar, etkili duygusal yönetim, pozitif biliş, amaçlar, yarar elde etme ile ilişkilidir. Pozitif duygu durumu kategorisinde mutluluk, memnuniyet, eğlence, coşku, övünç, iyimserlik, zindelik, duygusal rahatlama, güç gibi duygular yer alır. Negatif duygu durumları karşılanamayan ihtiyaçlar, amaçları başarmadaki engeller, zayıf duygusal yönetim, negatif düşünme gibi işlevsiz biliş, kayıplar, travmatik olaylar, cezalar ve engellerle ilişkilidir. Negatif duygu durumu kategorisinde, üzüntü, cesaretsizlik, hayal kırıklığı, öfke, mutsuzluk, depresyon, pişmanlık, hüsrana, umutsuzluk hissi, keder, yalnızlık, ümitsizlik, kendini kapatma, suçluluk hissi, ağrı,acı çekme, utanç, iğrenme, hoşnutsuzluk ve kıskançlık gibi duygular yer alır (Andrieş, 2011: 32-33).

4.3.3.4.1. Negatif Duygu Durumu ve Gıda Tüketimi

Araştırmaların bir kısmı negatif duygu durumunda duygusal durumu yükseltmek ve ruh halini iyileştirmek için bireylerin belirli gıdaları tüketmeye yöneldiklerini bulgulamıştır (Babicz-Zielińska, 2006: 380). Negatif duygu durumlarından biri olan stres faktörü, yeme davranışını etkileyerek bireylerin kilo almasına sebep olan bir faktör olarak gösterilmiştir. Yapılan araştırmalarda, erkeklerin stres faktörü karşısında daha fazla alkol ve sigara tüketimine yöneldiği görülürken, kadınların daha fazla yeme eğilimi gösterdiği bulgulanmıştır (Altıntaş ve Özgen, 2017: 1799).

Babicz-Zielińska, Rybowska ve Zabrocki (2006), Polonya'da genç kadınlar arasındaki farklı duyguların gıda tercihleri üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla 15-20 yaş aralığındaki 100 genç kadın üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırmada katılımcılardan; duygusal durumlara göre yiyecek tercihlerini belirtmeleri istenmiştir. Katılımcılar öfkeli durumlarında en çok tatlı ve alkol; üzüntülü ruh hallerinde tatlı ve cips; korkmuş ruh hallerindeyken en çok tatlı ve yoğurt; can sıkıntısı durumlarında tatlı ve cips; yorgun oldukları durumlarda dondurma ve tatlı tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Ruh hallerinin gıda alımı üzerine etkisi incelendiğinde; öfke, üzüntü, korku, yorgunluk, stres, duygu durumlarında gıda

tüketiminin daha az olduğu, can sıkıntısı durumunda daha fazla gıda tüketimi gerçekleştiği bulgulanmıştır.

Zellner, Loaiza, Gonzalez, Pita, Morales, Pecora ve Wolf (2006), stres altında gıda tüketimini belirlemek amacıyla iki aşamalı araştırma yapmışlardır. Araştırmanın ilk aşamasında deney yapılmış, deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deneklere kısıtlı bir sürede çözmeleri için anagramlar ile 100 gram çikolatalı draje, 50 gram patates cipsi, 100 gram yer fıstığı ve 100 gram kırmızı üzüm verilmiştir. Bir sonraki araştırmada deneklere sözlü yetenek ve on bir puanlı stres ölçeği uygulanmıştır. Artan yiyeceklerin ölçülmesi sonucu stresli olmayan grubun stresli gruba oranla daha fazla üzüm, stresli grubun ise diğer gruptan daha fazla çikolatalı draje tükettiği bulgulanmıştır. Kadınların streslendiğinde erkeklerden daha fazla yediği, streslendiğinde aşırı yiyen deneklerin, normalde yemekten kaçındığı gıdaları tükettiği, deneklerin %64'ünün streslendiklerinde tatlı gıdaları daha fazla tükettiği saptanmıştır. Stres durumunda çikolatalı drajenin en çok tercih edilen yiyecek olduğu belirtilmiştir.

Habhab, Sheldon ve Loeb (2009) kadınlardaki stres, kısıtlayıcı beslenme ve gıda tercihi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Stres faktörü altında, deneklerin tükettikleri gıdaların niteliğini belirlemek amacıyla sistematik olarak tuzlu/tatlı, düşük/yüksek yağlı şeklinde sınıflandırılan gıdalar kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda yüksek stres seviyesindeki katılımcıların düşük stres seviyesindeki katılımcılara oranla daha fazla tatlı gıda ve yağlı gıda tükettikleri bulgulanmıştır.

Kim, Yang, Kim ve Lim (2013), lise öğrencilerinin kalıcı akademik stres, iştah ve beslenme alışkanlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve akademik stres düzeyine göre tüketilen gıdaları incelemişlerdir. Akademik stres ölçeğindeki puana göre yüksek akademik stres sergileyen öğrencilerin düşük akademik stres sergileyen öğrencilerden daha fazla ve daha büyük miktarlarda tatlı gıda (şeker, çikolata) tükettiği ve stres düzeyinin arttığı zamanlarda yeme hızının da arttığı bulgulanmıştır.

Penaforte, Matta ve Japur (2016) stres, beslenme davranışı ve besin alımı arasındaki ilişkiyi iki aşamalı olarak incelemişlerdir. İlk aşamada, katılımcıların antropometrik, algıladıkları stres ve yeme davranışı ölçümleri yapılmıştır. İkinci aşamada katılımcıların üç günlük yeme kayıtları kaydedilmiştir. Stres seviyesi yüksek olan grubun fast food tipi hazır gıdaları ve şekerli gıdaları daha fazla tükettiği bulgulanmıştır. Yüksek stres seviyesindeki katılımcıların daha fazla duygusal ve kontrolsüz yeme alışkanlığına sahip oldukları saptanmıştır.

Aguiar ve Diez-Garcia (2018), günlük hayattaki olayların normal kilolu ve kilolu kadınlar üzerindeki gıda seçimine etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın verileri anket yardımıyla toplanarak ve nötral durumu koruyucu ve negatif duygu durumuna sebep olan videolar izletilerek toplanmıştır. Katılımcıların gıda tüketimlerini değerlendirmek amacıyla tatlı, tuzlu ve

sağlıklı gıdalar sunulmuştur. Normal kilolu ve kilolu olan gruptaki katılımcıların gıda tüketimlerinin negatif duygulardan sonra arttığı gözlenmiştir.

Kandiah, Yake, Jones ve Meyer (2006) iştah, yeme alışkanlıkları, konfor gıdalar ve stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcıların %63'ü strese girdiğinde iştahlarının arttığını ve daha çok şekerleme, çikolata, kek gibi atıştırılabilir gıda tüketiminin arttığı; meyve, sebze et gibi gıdaların tüketiminin azaldığını bulgulamışlardır.

Gardner, Wansink, Kim ve Park (2014), 207 katılımcının dahil olmasıyla duyguların gıda tüketimini nasıl etkilediğini araştırmak için anket ve deney yardımıyla araştırmanın verilerini toplamışlardır. Pozitif duygu durumundaki bireylerin sağlıklı ve iyi oluş gibi durumları düşünerek, uzun dönemde kilo aldırıcı sağlıklı ve yararlılığı yüksek gıdaları tercih ettiği bulgulanmıştır.

Macht (1999), duygu durumu ve gıda tüketimi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, diğer duygulara oranla korku ve üzüntü gibi duygularda katılımcıların daha az açlık hissettikleri sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca öfke ve üzüntü anında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek seviyede dürtüsel yeme ve duyuşsal yeme sergiledikleri sonucuna erişmiştir.

4.3.3.4.2. Pozitif Duygu Durumu ve Gıda Tüketimi

Araştırmalar, bireylerin pozitif duygu durumlarında özellikle kendilerini ödüllendirmek ya da herhangi bir kutlama yapmak istediklerinde iştahlarının arttığını ve bireylerin çikolata, tereyağlı, tuzlu mısır gibi aşına oldukları hedonik gıdaları tükettiklerini bulgulamakla birlikte (Macht, 1999; Macht, Roth ve Ellgring, 2002) kimi araştırmalarda bireylerin sağlıklı gıda tüketimine yöneldiği bulgulanmıştır (Wansink, Gardner, Park ve Kim, 2004; Gardner, Wansink ve Kim Park, 2014).

Macht (1999), duyguların yeme üzerine etkisini incelemiştir. Bireylerin neşeli oldukları anlarda daha yüksek seviyede açlık duygusu hissettikleri ve daha fazla hedonik tüketim gerçekleştirdikleri sonucuna ulaşmıştır.

Macht, Roth ve Ellgring (2002), 48 erkek katılımcı üzerinde duyguların yeme üzerine etkisini, verilerini deney yoluyla toplayarak incelemişlerdir. Sevinç ve üzüntü durumlarının gıda alımı üzerinde zıt etkiye sahip olduğunu bulgulamışlardır. Sevinç durumunda katılımcıların iştahlarının ve çikolata tüketimlerinin arttığı, üzüntü durumlarında iştahın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Babicz-Zielińska, Rybowska ve Zabrocki (2006), farklı duygusal durumlarda katılımcılardan yiyecek tercihlerini belirtmelerini istemişlerdir. Duygu durumunun gıda alımı üzerine etkisi incelendiğinde, katılımcıların neşeli oldukları durumlarda meyve ve dondurma

tercih ettikleri, aŐk ve sevinç gibi duygu durumlarında ise gıda tüketiminde herhangi bir değişiklik meydana gelmediği bulgulanmıştır.



5. KONFOR GIDA

Konfor gıda, tüketimi sonrası bireylerde psikolojik rahatlık sunan gıdalar olarak tanımlanmaktadır (Hughes ve Hughes, 2007'den akt. Spence, 2017: 105). Televizyon ve kitle iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, Batı kültüründe yaygın olarak tüketilen konfor gıdalara ilişkin yayınlar yapılmış ve bu yayınlarda konfor gıdalar yüksek kalorili, karbonhidratlı gıdalar olarak ifade edilmiştir. İlk olarak 1970'li yıllarda yerli Amerikan dilinde kullanılmaya başlanan konfor gıda kavramına değinen ilk basılı yayın, "Des Moines Register" isimli gazetede yayınlanan "Psychological Problems Play a Part in Obesity" isimli makaledir. Makalede, çoğu bireyin yoğun duygusal stres altına girdiğinde çocukluk zamanlarındaki güven duygusunu veren ve anne yemeği olarak adlandırılan (tavuk çorbası gibi) gıdalara başvurduğu ifade edilmektedir (Jones ve Long, 2017: 3).

Günlük yayımlanan yayınlarda konfor gıdaların ne demek olduğu kolay bir şekilde anlaşılırken, akademi literatüründe bu kavrama ilişkin tek bir tanım bulmak çok zor olmakla birlikte (Soffin ve Batsell, 2019: 4) geçmişten günümüze farklı tanımlar getirilmiştir. Genel olarak konfor gıda kavramı, tüketimi teselli hissi veren, psikolojik rahatlık sunan (Fearnley-Wittingstall, 2012), geçmişin olumlu hatıralarını, anne ya da büyükanne gibi belirli kişileri anımsatarak güven duygularını kişiye yaşatan (Long, 2017: 128; Wansink ve Sangerman, 2000: 1-4), duygusal açıdan güçlü hissetmek için tüketilen gıdalar şeklinde tanımlanmıştır.

Konfor gıdalar ev yemekleri, çocuklukla ilişkilendirilen nostaljik gıdalar ya da yüksek oranda karbonhidrat ve şeker içeren (Locher, Yoels, Maurer ve Ells, 2005: 274-279), bu nedenle de obeziteye sebep olabilen gıdalar olabilmektedir (Dalmann, Pecoraro, Akana, Fleur, Gomez, Houshyar, Bell, Bhatnagar, Laugero, Manaloleri, 2003: 11696). İlgili alanyazına göre, katılımcılar tarafından konfor gıda olarak ifade edilen yiyecek ve içeceklerin listesi, Tablo 1.' de sunulmuştur.

Tablo 5. 1. Literatürde katılımcıların konfor gıda olarak belirttikleri yiyecek ve içecekler

Patates kızartması	Tatlılar
Çikolata	Çorbalar
Tuzlu atıştırmalıklar	Meyveler
Hamburger	Et yemekleri
Sandviç	Etnik yemekler
Pizza	Makarna
Puding	Sebzeler
Unlu Mamuller (Kurabiye, Pasta vb.)	Yoğurt
Dondurma	Salatalar
Cips	Diğer yemekler
Şekerleme	Alkol
Kek	Çerez

Kaynak: Wansink ve Sangerman, 2000; Dubé, LeBel, ve Lu, 2005; Locher, Yoels, Maurer ve Ells, 2005; Babicz-Zielińska, 2006; Kandiah, Yake, Jones ve Meyer, 2006; LeBel, Lu, ve Dubé, 2008; Wood, 2010; Troisi ve Gabriel, 2011; Plaza, 2014; Wagner, Ahlstrom, Redden, Vickers ve Mann, 2014; Ong, IJzerman ve Leung, 2015

Tablo 5.1.'de görüldüğü üzere, bireylerin konfor gıda olarak belirttikleri gıdaların çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Bu çeşitliliğin demografik özellikler, duygusal durumlardaki farklılık ve kültürden kaynaklandığı söylenebilir. Bu nedenden ötürü bireyler tarafından konfor gıdaların farklı duygusal durumlarda tüketildiği ancak tüketim nedeninin bireyde duygusal tatmin sağlama amacı taşıdığı söylenebilir.

Literatürde konfor gıdaların, stres ve üzüntü gibi negatif duygu durumlarında fiziksel açlıktan ziyade duygusal açlığı doyumak ya da mutluluk, başarı gibi pozitif duygu durumlarında bireylerin kendilerini ödüllendirmek için tüketildiği belirtilmiştir. Bu gıdaların tüketilmesi sonucu ise kimi bireylerde kalori alımına bağlı olarak suçluluk duygusu olduğu tespit edilmiştir.

5.1. Konfor Gıda Yalnızlık, Sıkıntı ve Stres Altındayken Tüketilen Gıdalar Mıdır?

Vücudun kendini toparlayabilme arayışının sonucu olarak bireyler belirli bir gıdaya karşı yoğun tüketme eğilimine yönelebilirler (Rozin, Levine ve Stoess, 1991: 200; Stein, 2008: 412). Bireylerin stresli zamanlarda yüksek kalorili ve şekerli gıda tüketimine yönelmesinin serotonin üretimi ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Magnen ve Hunger, 1986'dan akt. Wansink, Cheney, ve Chan, 2003: 740). Bu sebepten ötürü bazı bireyler streslendiğinde, fizyolojik rahatlık yerine psikolojik rahatlığı seçerek bir şeyler yemeye sığınmaktadırlar (Kandiah, Yake, Jones, ve Meyer, 2006: 118).

Kronik ve akut sosyal stresle konfor gıda tüketiminin ilişkisini ölçmek amacıyla Tryon, DeCant ve Laugero (2013) katılımcıların antropolojik-fizyolojik, fiziksel aktivite, uyku durumu, kan kimyası, tükürük kortizolu ve yeme davranışlarını ölçen farklı ölçümler gerçekleştirmişlerdir. Deney grubundaki katılımcılar strese maruz bırakılmış, düşük yağlı

atıştırma, baharatlı-yağlı atıştırma ve tatlı atıştırma oluşturan büfe katılımcılara sunulmuştur. Araştırma sonucunda yüksek kronik stres sergileyen katılımcıların beden kitle indeksinin yüksek olduğu ve önemli oranda çikolatalı kek tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Konfor gıdanın stres üzerindeki etkisini inceleyen başka bir çalışmada, Tomiyama, Dallman ve Epel (2011), obezite, yeme ve stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar üzerinde psikolojik ölçümler (algılanan stres ölçeği), antropometrik ölçümler (beden kitle indeksi, BKİ) ve kortizol ölçümleri yapılmıştır. Uzun dönemli strese maruz kalma sonucu yoğun kalorili gıda tüketimi ile birlikte BKİ'nin arttığı ve stres seviyesinin düştüğü bulgulanmıştır.

Kandiah, Yake, Jones ve Meyer (2006), iştah, yeme alışkanlıkları ve konfor gıda tüketimi arasındaki ilişkide stresin etkisini belirlemek için 272 kadın öğrencinin dahil olduğu araştırmanın verilerini anket kullanarak toplamışlardır. Araştırmanın sonucunda katılımcıların %63'ünün strese girdiğinde iştahlarının arttığı ve daha çok tatlı gıda tercih ettikleri bulgulanmıştır. Stres durumlarında şekerleme, çikolata, kek gibi atıştırma türlerinin tüketiminde artış görülürken; meyve, sebze ve et gibi gıdaların tüketiminin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Konfor Gıda Çocukluğu Anımsatan Nostaljik Gıdalar ya da Anne Yemeği Midir?

Burundan beynin belirli noktalarına gönderilen sinir sinyalleri, kokuyla ilintili olan tecrübe ve anıları hafızaya kaydetmektedir. Yeniden o kokuyla karşılaşıldığında ise, kokuya ilişkin anıların hafızada canlandığı bilinmektedir (Barry, Turner ve Paterson, 2003). Kokunun ilk işlendiği yer olan koku haznesi, duygular ve anıların işlendiği yer olan “amigdala” ile bağlantılıdır. Duygu ile koku almanın bu kadar yakından ilişkili olması, koku alındığında hissedilen ilk şeyin duygular olduğu sonucunu doğurmaktadır (Nyugen, 2014).

Plaza (2014) “roti” ve “doubles” ın Amerika, Kanada ve İngiltere’de yaşayan Triniad kökenli bireyler için ne ifade ettiğini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, doubles ve rotinin, Triniad kökenli bireylere geçmişte yaşanan zaman ve mekanları hatırlatan duygusal bir hatırlatıcı olduğu, bu gıdaların bireylerde nostalji hissi ve özlem duygusu uyandırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Wansink ve Sangerman (2000), bireylerin konfor gıda tercihlerinin neler olduğu, konfor gıdanın ne zaman tüketildiği ve konfor gıda tüketim isteğinin nasıl oluştuğunu inceleyen üç aşamalı bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın ilk aşamasında 411 katılımcı ile telefon görüşmesi yapılmış, bireylere konfor gıda tercihleri ile ilgili açık uçlu sorular sorulmuştur. İkinci aşamada cinsiyet ve yaşa göre seçilen konfor gıda tercihlerini incelemek amacıyla katılımcılar ile telefonda görüşülmüştür. Üçüncü aşamada katılımcıların konfor gıda hakkındaki değerlendirmelerini incelemek amacıyla derinlemesine mülakat yapılmış, sonuçlar içerik analizine tabi tutulmuştur. Konfor gıdanın “aile ve arkadaşlar ile geçirilen zamanları, geçmişte

mutlu olunan anları, mutluluk duygusu oluşturacak anıları anımsattığı için” tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Locher, Yoels, Maurer ve Ells (2005), bireylerin negatif duygularla başa çıkmada neden belirli gıdaları tükettiklerini incelemek amacıyla 264 üniversite öğrencisi ile görüşmüşlerdir. Araştırmanın birinci safhasında her bir öğrenciden grup yemeği için kendilerini iyi hissettiren bir yiyecek getirmeleri ve bu yiyeceklerin neden kendilerini iyi hissettirdiği ile ilgili birer sayfalık makale yazmaları istenmiştir. Araştırmanın verilerini öğrencilerin getirmiş olduğu yiyecek ve içecekler ile gıda seçimleriyle ilgili olan makaleler oluşturmuştur. Araştırmacılar tarafından elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi sonucu, katılımcılar için konfor gıdaların ailelerini ve memleketlerini hatırlattığı için tüketildiği sonucuna erişilmiştir.

Wood (2010), konfor gıdanın bireylerde duygusal rahatlık sağlayıp sağlamadığını incelemiştir. 60 katılımcının dahil olduğu araştırmada katılımcıların bir kısmı, konfor gıdanın nostalji (%47) hissi yarattığından dolayı kendileri için önemli olduğunu belirtmiştir.

Troisi ve Gabriel (2011), konfor gıdanın bireyler arası ilişkilerle bağlantısının olup olmadığını 111 üniversite öğrencisinin katılımıyla incelemiştir. Araştırma sonucunda konfor gıdanın geçmişi ve aileyi anımsatan bir gıda olduğu, güvenli bağlılık gösteren bireylerde konfor gıda tüketilmesi ile yalnızlık ve aidiyet tehdidi sonucu ortaya çıkan olumsuz etkinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Konfor gıdanın duygusal açlık ve yalnızlık hislerini azaltarak, bireyler tarafından sosyal bağ kurmada araç olarak kabul edildiği bulgulanmıştır.

5.3. Konfor Gıda Ödül Gıda Mıdır?

“Ortam olarak da bilinen sosyal bağlam (social context), kişinin yakın sosyal ve fiziksel çevreye bağlı olarak nasıl tepki gösterdiği. Sosyal bağlam, kişinin bir şeyi nasıl algıladığını etkileyebilir” (Alleydog, 2018). Bir gıdanın konfor gıda olabilmesi için, ağız içindeki duygusal niteliklerinin değerlendirilmesi (orosensory) ile pozitif sosyal bağlamın önemli oranda iş birliği sağlaması gerekmektedir. Örneğin, çikolatanın olumlu duygusal nitelikleri, çocukluk çağında sık sık yaşanan hediye verme ve ödülün olumlu çağrışımları sonucu pek çok kişi için çikolatanın konfor gıda olmasına neden olmuştur (Stein, 2008: 412; Wansink, Cheney ve Chan, 2003: 740).

Locher vd. (2005), konfor gıdanın sosyal ve duygusal önemini inceledikleri araştırmada, katılımcıların çok severek tükettikleri gıdaları, ara sınav ve final sınavı gibi zor deneyimlerde motive edici ve ödül olarak gördüklerini bulgulanmışlardır.

Wansink ve Sangerman (2000), Amerika’daki bireylerin konfor gıda tercihlerini, genellikle ne zaman tükettiklerini ve bireylerin tüketme isteklerinin nasıl oluştuğunu inceleyen

üç aşamalı bir araştırma yapmışlardır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%74) kendilerini ödüllendirmek istedikleri zaman konfor gıda tükettiklerini belirtmiştir.

5.4. Konfor Gıda Suçluluk Duygusu Uyandıran Yüksek Kalorili Gıdalar Mıdır?

Birçok kişinin sevdiği belki bağımlı olduğu gıdalar, genellikle sınırlı oranda tüketilmesi gereken veya yasaklanan yüksek kalorili ve sağlıksız gıdalardır. Bu tür gıdalar tüketildiklerinde duygusal rahatlık sağmasına rağmen genellikle sağlıksız olmaları ve kilo aldırmasından dolayı suçluluk hissini de beraberinde getirmektedir (Locher vd., 2005: 285; Wansink, Gardner, Park ve Kim, 2004: 6). Özellikle kadınlar konfor gıda olarak çikolatayı çok fazla tüketmelerine rağmen, suçluluk duygusunu çok fazla yaşadıkları bilinmektedir (Fletcher, Pine, Woodbridge ve Nash, 2007: 212).

Wansink, Cheney ve Chan (2003), cinsiyet ve yaşa göre konfor gıda tercihini incelemişlerdir. Araştırmanın ikinci aşamasında 1005 katılımcı ile telefonda görüşülmüş, katılımcıların konfor gıda tercihlerini ve konfor gıda tüketimi sonrasındaki suçluluk hislerini belirtmeleri istenmiştir. Özellikle çikolata ve şekerleme tükettikten sonra kendisini suçlu hisseden kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla olduğu bulgulanmıştır.

Dubé, LeBel ve Lu (2005), 277 katılımcının dahil olduğu araştırmada, negatif ve pozitif duyguların konfor gıda tüketimine etkilerini yaş, cinsiyet ve kültür açısından incelemişlerdir. Araştırmanın ilk aşamasında, katılımcıların demografik bilgileri ile tükettikleri konfor gıdalara ilişkin veriler elde edilmiştir. Katılımcılar tarafından belirtilen konfor gıdalar, literatür çerçevesinde; yüksek kalorili tatlı gıdalar (çikolata, dondurma ve unlu mamüller, %38,4), yüksek kalorili tatlı olmayan gıdalar (et, et ürünleri, makarna, pizza ve tuzlu atıştırmalıklar, %26,2), düşük kalorili gıdalar (sebzeler ve meyveler, %35,4) şeklinde üçe ayrılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkeklerin pozitif, kadınların negatif duygu durumlarında konfor gıdalara yöneldiği ve konfor gıda tüketiminin kadınlarda yatıştırıcı bir etki göstermesine rağmen tüketim sonucu suçluluk duygusuna neden olduğu bulgulanmıştır.

LeBel, Lu ve Dubé (2008), 196 kadın katılımcının dahil olduğu araştırmada katılımcıların konfor gıda tercihini, kısıtlayıcı, duygusal ve durumsal yeme davranışlarını incelemişlerdir. Araştırmada katılımcılar kısıtlayıcı, duygusal ve durumsal yeme durumlarına verdikleri cevaba göre yüksek ve düşük şematik katılımcılar olmak üzere iki şemada gruplandırılmıştır. Yüksek şemada gruplanan katılımcıların daha çok yüksek kalorili gıda tükettiği ve düşük şemada gruplanan katılımcılara oranla daha çok suçluluk hissettikleri bulgulanmıştır.

Locher, Yoels, Maurer ve Ells (2005), konfor gıdaların sosyal ve duygusal önemini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna katılımcıların stresten kurtulmak için lezzetli

buldukları ve bağımlısı oldukları gıdaları tükettikten sonra büyük bir suçluluk duygusu hissettiklerini bulgulamışlardır.

Soffin ve Batsell (2019), 322 katılımcının dahil olmasıyla konfor gıda kategorilerine ilişkin bir sınıflandırma geçerliliği yapmışlardır. Katılımcılar, internet ortamında konfor gıda kavramını duygular, sağlıksızlık, nostalji, lezzetlilik ve kolay hazırlama gibi unsurları içermiştir. Katılımcılara konfor gıda tüketimine neden olduğu düşünülen 8 senaryo (hastalık, kutlama, ödüllendirme, stres, ayrılma, kültür, yalnızlık ve anılar) sunulmuştur. Araştırmanın sonucunda konfor gıda tüketimi için negatif duygu durumu (stres, ayrılma, yalnızlık), pozitif duygu durumu (kutlama ve kültürel), hastalık, ödüllendirme ve anı olmak üzere 5 farklı durumsal kategori üretilmiştir.

Wansink, Gardner, Park ve Kim (2004), farklı konfor gıdaların bireylerin ruhsal durumlarına bağlı olarak farklı amaçları gerçekleştirip gerçekleştirmediğini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, bireylerin duygusal rahatlık sağlamak için hem besleyici hem de daha az besleyici gıdalar tükettikleri, konfor gıda tüketiminin hem olumlu hem de olumsuz duygu durumunda tüketildiği, konfor gıda tercihinin bireyin ruh haline bağlı olduğunu bulgulamışlardır.

Konfor gıda tüketimine ilişkin literatür incelendiğinde, bu tür gıdaların tüketiminde temel motivasyonun duygular olduğu görülmektedir. Konfor gıdaların, negatif duygu durumundayken duygu durumunu yükseltmek, pozitif duygu durumundayken mevcut duygu durumunu korumak amacıyla tüketildiği söylenebilir. Ayrıca bireylerin özlem ve yalnızlık gibi duyguları aşmada, geçmişte tükettikleri gıdalara nostaljik anlam yüklemektedirler. Böylelikle bu gıdaların bireyler için geçmişte hissettikleri duyguları yeniden hissetmede bir araç görevi gördüğü söylenebilir.

Bireylerin konfor gıda olarak tanımladıkları gıdaların değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Özellikle demografik değişkenlerin tüketilen konfor gıda çeşitliliği konusunda etkisinin çok fazla olduğu söylenebilir. Bu nedenle bireyler tarafından tüketilen ve konfor gıda olarak nitelendirilen gıdaların besleyicilik değerleri düşük ya da yüksek olabilmektedir. Tüketim sonrası suçluluk duygusu ise, tüketilen gıdanın miktarının yanı sıra, gıdaların besleyicilik değerine de bağlı olmaktadır. Tüketimin bireyden bireye geçeceği düşüncesi ile konfor gıda tanımının sınırlarını belirlemek ve konfor gıdalar için kesin bir sınır çizmenin yanlış olacağı düşünülmektedir.

6. YÖNTEM

6.1. Araştırma Türü

Bireylerin duygu durumlarına göre konfor gıda tüketimlerini belirlemek ve çeşitli demografik değişkenlerin ve duygu durumlarının gıda tüketim davranışı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla tasarlanan bu çalışma, Mersin’de yürütülmüştür. Bu yönüyle araştırmanın, keşifsel bir araştırma olduğunu söylemek mümkündür. Keşifsel araştırmalar; araştırma konusuyla ilgili ilk ve ön bilgileri elde etmek amacıyla yapılan araştırma ve incelemelerdir. Konuyla ilgili bilgi düzeyini, terimleri ve kavramları, yapılan yayınların ve araştırmaların yoğunluğunu saptamak üzere yapılır (Arıkan, 2011: 27) “Ne oluyor?” sorusuna cevap arayan, konu hakkındaki bilgiyi derinleştirmek ve konuyu daha değişik boyutlarıyla ele almak için başvurulan bir yöntemdir (Coşkun, Altunışık, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2015: 71).

6.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Bebek patlaması, X, Y ve Z kuşaklarındaki (18-73 yaş arası) bireyler oluşturmaktadır. Çalışma evreni ise Mersin’de yaşayan 18 ile 73 yaş arasındaki bireyler olarak tanımlanmıştır. Bu yaş aralığının belirlenmesinin nedeni, farklı duygu durumlarında tüketilen gıdalar ile kuşaklar (Bebek patlaması, X, Y ve Z kuşakları) arasındaki ilişkiyi görebilmeğidir. Çalışma evreninden bireyler, kota örnekleme tekniğine göre seçilmiştir. Kota örnekleme tekniği, evrenin araştırmanın hedeflerine bağlı olarak belirlenen alt evrenlere ayrılması, her alt evrenin temsili için kota koyulması ve örnekleme dahil olacak bireylerin araştırmacı tarafından seçilmesidir (Ural ve Kılıç, 2013: 42). Tüm nitel veri toplama çalışmalarında örnek büyüklüğünün en az 15 olması tavsiye edilmektedir (Mason, 2010: 3). Araştırmada cinsiyet ve dikkate alınan dört kuşak birlikte düşünülerek kotalar belirlenmiştir. Bu amaçla her cinsiyet ve kuşaktan en az 30 kişi ile görüşülmesine karar verilmiştir. Bunun nedeni ki-kare analizlerinde her hücreye 25’in üstünde frekansın düşebilmesini sağlamaktır. 15 Aralık 2018-15 Mart 2019 tarihleri yapılan görüşmeler sonucu 270 kişiye ulaşılmış, 254 geçerli görüşme formu analize tabi tutulmuştur. Tablo 5.1. kotaları ve gerçekleştirme oranlarını göstermektedir.

Tablo 6.1. Katılımcıların Kuşaklara ve Cinsiyetlere Göre Dağılımı

	18-24	25-39	40-54	55-73	Toplam
Kadın	33	33	31	35	132
Erkek	31	30	30	31	122
Toplam	64	63	61	66	254

6.2.1. Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi

Araştırmanın verileri açık uçlu ve kapalı uçlu sorulardan oluşan yapılandırılmış görüşme formu (Ek 1) ile toplanmıştır. Görüşme formu, Dubé vd. (2005), Kandiah vd. (2006), Locher vd. (2005), Wansink vd. (2003) ve Wansink ve Sangerman'ın (2000) gerçekleştirdikleri çalışmalardan faydalanılarak geliştirilmiştir.

Görüşme formu ile katılımcıların yaş ve cinsiyet gibi demografik bilgilerinin yanı sıra;

- günlük hayatta en çok tüketilen yiyecek ve içeceklerin neler olduğu,
- neden bu gıdaların tüketildiği,
- günlük gıda tüketimi sonrası suçluluk duygusu
- pozitif ve negatif duygu anlarında en çok tükettikleri yiyecek ve içeceklerin neler olduğu ve neden bu gıdaların tüketildiği, bu tür duygu durumlarında iştahlarının nasıl olduğu, suçluluk duyup duymadıkları,
- ne tür nostaljik gıdaları neden tükettikleri, konularında bilgi elde edilmiştir.

6.2.2. Pilot Uygulama ve Veri Toplama Süreci

Görüşme formun, literatür desteği ile oluşturulan sorular öncelikle anlaşılabilirlik açısından test edilmiştir. Bu uygulama, 16 Eylül-16 Ekim 2018 tarihleri arasında peş peşe ön testler şeklinde gerçekleştirilmiştir. Bu ön testler sonrasında görüşme formuna son hali verilmiştir. Görüşmeler, 15 Aralık-15 Mart 2019 tarihleri arasında araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirilmiştir.

6.2.3. Analiz Yöntemi

Yapılandırılmış görüşme formu ile toplanan araştırma verileri, öncelikle içerik analizine tabi tutulmuştur. Cinsiyet ve kuşaklara göre frekans dağılımı elde edebilmek için ayrıca bir veri seti hazırlanmıştır. Araştırmada nitel verileri değerlendirmek amacıyla içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizi ile elde edilen sayısal verilerin değerlendirilmesinde ki-kare analinden yararlanılmıştır.

İçerik analizi, “temaları, ön yargıları ve anlamları tespit etmek amacıyla belirli bir materyalin dikkatlice, ayrıntılı ve sistematik olarak incelenmesi ve yorumlanmasıdır” (Berg ve Lune, 2015: 380). İçerik analizinin temel amacı, elde edilen verileri açıklayabilecek kavram ve ilişkileri ortaya çıkararak verilerin içinde saklı olabilecek gerçekleri ortaya çıkarmaktır. İçerik analizi verilerin toplanması, temaların bulunması, verilerin kodlara ve temalara göre

düzenlenmesi ve bulguların yorumlanması aşamalarından oluşmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 242-252).

Bireylerin farklı duygulanım durumlarında tükettikleri gıdaları kategorize etmek için ilgili literatürden (Arlı ve Işık, 1994; Türkan, 2012; Halıcı, 2015; Günlü, 2016) yola çıkılarak veri analizi için bir çerçeve oluşturulmuş ve temalar üretilmiştir. Veriler okunup, elde edilen temalara yerleştirilmiştir. Temalar altında düzenlenen veriler, katılımcıların ifadelerinden de yararlanılarak betimlenmiştir.

Araştırmada, bireylerin demografik özellikleri ve duygu durumlarına göre içerik analizi sonucu tespit edilen gıda tüketim davranışları arasındaki ilişkileri belirlemek için ki-kare analizinden yararlanılmıştır. Ki-kare analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti ve değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde kullanılan, frekans dağılımları üzerinden hesaplanan parametrik olmayan bir analiz yöntemidir (Coşkun, Altunışık, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2015: 217).

Ki-kare analizi ile bireylerin farklı duygulanım durumları ve demografik özellikler arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Görüşme formunda yaş kategorileri, kuşaklara göre bebek patlaması kuşağı (1946-1964), X kuşağı (1965-1979), Y Kuşağı (1980-1994) ve Z Kuşağı (1995-...) olmak üzere dörde ayrılmıştır (Berkup, 2014).

Beden Kitle İndeksi (BKİ) hesaplaması vücut ağırlığı ve boy uzunluğu tekniğine göre ölçülmektedir. Vücut ağırlığının (kg cinsinden) boy uzunluğunun (metre cinsinden) karesine bölünmesiyle BKİ hesaplanmaktadır [BKİ: Vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m)²]. Katılımcıların BKİ'leri <18.50 zayıf, 18.50-24.99 normal, 25.00-29.99 kilolu ve ≥30.00 obez şeklinde kategorilendirilmiştir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2016).

Her iki değişkende de iki kategori olduğu durumlarda (2x2'lik tablolarda), herhangi bir gözdeki gözlem sayısının 25'in altında olması durumunda, değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığı, Yates' düzeltmeli ki-kare (Continuity Correction) değeri kullanılarak yorumlanmaktadır. Çoğu istatistiksel yazılımda bu değer "düzeltilmiş ki-kare değeri" (corrected chi-square) adı altında verilmektedir (Alpar, 2010: 175; Mayers, 2013: 508).

Araştırmada 2x2'nin üstünde olan nitel değişkene sahip tablolarda değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemek amacıyla olağanlık katsayısı (contingency coefficient) kullanılmıştır. Olağanlık katsayısı C ile gösterilir ve doğrudan r gibi yorumlanamadığı için birtakım işlemlerin yapılması gerekmektedir. Birinci adımda C'nin alabileceği maksimum değer $k = \text{satır veya sütun sayısından küçük olanın sayısını göstermek üzere } C_{\max} = \sqrt{(k-1)/k}$ formülü ile hesaplanmıştır. İkinci adımda bulunan C_{\max} değerinin tersi (1'e karşılık gelen değeri yani $1/C_{\max}$) alınmıştır. Üçüncü adımda; bulunan C değeri ile C_{\max} değerinin tersi çarpılmış ($r = C \times (1/C_{\max})$) ve elde edilen sonuç r gibi yorumlanmıştır (Alpar, 2010: 279; Karagöz, 2010: 45).

Doğrudan yorumlanamayan olağanlık katsayısına ilişkin değer, hesaplamalar sonucu Pearson korelasyon katsayısı (Pearson correlation coefficient) (r) gibi yorumlanmaktadır. Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemek amacıyla r katsayısı kullanılmıştır. Buna göre r katsayısı ± 1 aralığında değer alır, işaretine ve büyüklüğüne göre yorumlanır. Sıfıra (0) yaklaşırken ilişkinin kuvveti azalır, her iki yönde 1'e yaklaşırken ilişkinin kuvveti artar. Birlikte değişimin yönünü ve büyüklüğünü gösterir. Korelasyon aralıkları, aşağıdaki gibi yorumlanmıştır (Alpar, 2010: 265-266).

Tablo 6.2. Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

r'nin değeri	Nitelendirme
0,00-0,19	İlişki yok ya da önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki
0,20-0,39	Zayıf (düşük) ilişki
0,40-0,69	Orta düzeyde ilişki
0,70-0,89	Kuvvetli (yüksek) ilişki
0,90-1,00	Çok kuvvetli ilişki

Kaynak: Alpar, 2010: 266

Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkinin kaynağını görmek amacıyla “düzeltilmiş artık” (adjusted residual) değerleri kullanılmıştır. Düzeltilmiş artık değeri normal dağılımdaki kesme noktasına eşittir. Düzeltilmiş artık değeri 1,96'dan büyük olan değerler dikkate alınmıştır (Mayers, 2013: 514).

Katılımcıların BKİ'leri hesaplandığında zayıf kategorisinde 9 katılımcı olduğu görülmektedir. Ki-kare analizlerinde beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı %20'yi aştığı için BKİ'ne göre “zayıf” olarak nitelendirilenler “normal kilolu” (18,5-24,9) kategorisinde olanlarla birleştirilmiştir. Böylece “zayıf+normal kilolu” kategorisi oluşturulmuş ve analizlerde kullanılmıştır.

Katılımcıların eğitim durumları, okuryazar, ilköğretim, lise, önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora şeklinde kategorilendirilmiştir. Katılımcıların eğitim durumları hesaplandığında, okuryazar kategorisinde 3 katılımcı olduğu görülmektedir. Ki-kare analizlerinde beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı %20'yi aştığı için Araştırmanın analiz safhasında okuryazar ve ilköğretim kategorisine dahil olan katılımcılar tek bir kategoride birleştirilmiştir. Böylelikle “okuryazar-ilköğretim” kategorisi oluşturulmuş ve analizlerde kullanılmıştır. Ayrıca doktora mezunu katılımcı olmadığından ötürü, yüksek lisans ve doktora kategorileri “lisansüstü” kategorisinde birleştirilmiştir.

Katılımcıların pozitif ve negatif duygu durumlarındaki gıda tüketiminden sonraki suçluluk durumunu belirlemek için görüşme formunda “suçluluk duyarım (evet)” ve “suçluluk duymam (hayır)” seçenekleri verilmiştir. Katılımcılarla görüşmeler sonrasında, pozitif duygu durumundaki suçluluk durumu veri setine aktarılırken “yemiyorum” seçeneği dahil edilmiştir.

Negatif duygu durumundaki suçluluk durumu sorusuna verilen cevaplar değerlendirildikten sonra cevaplar veri setine aktarılırken “iştahım azalır” ve “yemiyorum” seçenekleri de dahil edilmiştir.

6.2.4. Sınırlılıklar

Araştırma diğer birçok araştırmada olduğu gibi birtakım sınırlılıklar taŐımaktadır. Birinci olarak, araştırma Mersin’de görüŐmeyi kabul eden katılımcılar ve katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ile sınırlıdır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise, sadece Şehir merkezinde yapılıyor olmasıdır. Şehir merkezi ile köylerde tüketilen ürünlerin ve yaşam tarzının aynı olmamasından kaynaklanan farklılıklardan yola çıkarak, her iki kesimden elde edilen verilerin farklılık göstereceği düşünülmektedir. Bununla birlikte mevsimlerin deęiŐmesiyle birlikte, bireylerin günlük tükettikleri gıdaların da değişiklik gösterebileceği düşünüldüğünde araştırmanın yapıldığı dönemin, diğer bir sınırlılık olacağı düşünülmektedir.

7. BULGULAR

7.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tez çalışmasında veri toplama sürecinde 254 katılımcıdan 1 kişinin beden kitle indeksi, 2 kişinin negatif duygu durumundaki iştahı, 1 kişinin pozitif duygu durumundaki iştah durumu, 1 kişinin diyet uygulayıp uygulamadığı, 1 kişinin günlük hayatta tükettiği gıdalardan sonra suçluluk duyup duymadığı, 2 kişinin pozitif duygu durumunda gıda tüketim sonrası suçluluk duyup duymadığı, 9 kişinin negatif duygu durumunda gıda tüketim sonrası suçluluk duyup duymadığına ilişkin eksik veriler bulunduğu tespit edilmiştir. İçerik analizi sonucu bireylerin tükettikleri gıdalar 11 ana kategoriye ve 33 alt kategoriye ayrılmıştır:

Tablo 7.1. Bireylerin tükettikleri gıdaların ana ve alt kategorileri

1. Sıcaklar	2.Salatalar-Mezeler-Ordövrler-Z. Yağlılar	3. Tatlılar	4. Atıştırmalıklar
1. Sebze yemekleri 2. Pilav-Makarna ve Manti 3. Kırmızı Et 4. Tavuk Yemekleri 5.Bakliyat Yemekleri 6. Çorbalar 7. Balık	1. Soğuk Ordövrler ve Salatalar 2. Sıcak Ordövrler 3.Garnitürler ve Kızartmalar 4. Zeytinyağlılar	1. Şerbetli Tatlılar 2. Yaş Pastalar 3. Kek-kurabiye 4. Diğer Tatlılar 5. Sütlü ve Hafif Tatlılar	1. Çikolatalar 2. Cipsler 3.Bisküvi-Kraker-Gofret 4. Dondurmalar 5. Şekerlemeler
5. İçecekler	6. Kuruyemişler	7. Ekmekler	8. Börek-Hamur İşleri
1. Soğuk İçecekler 2. Sıcak İçecekler 3. Alkollü İçecekler	1.Kabuklu kuruyemişler 2. Leblebi Grubu	1.Mayalı Ekmekler 2.Mayasız Ekmekler	1. Diğer Unlular 2. Börekler
9. Fast Food	10. Meyveler	11. Kahvaltılık	
1. Fast Food	1. Meyveler	1. Kahvaltılıklar	

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri Tablo 7. 1. 'de özetlenmektedir. Tablo incelendiğinde 254 katılımcının 132'sinin kadın, 122'sinin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde, kadınların %25'inin ve erkeklerin %25,4'ünün 18-24 yaş arası (z kuşağı), kadınların %25 ve erkeklerin %24,6'sının 24-39 yaş arası (y kuşağı), kadınların ve erkeklerin %24,6'sının 40-54 yaş arası (x kuşağı), kadınların %26,4 ve erkeklerin %25,4'ünün 55-73 yaş arasında (baby boomer) olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre gelir dağılımına bakıldığında, kadınların yaklaşık %46,2'sinin, erkeklerin %13,9'unun gelirin olmadığı, kadınların %30'ünün ve erkeklerin %27'sinin 1.603 TL ve altı, kadınların %7,6'sı ve erkeklerin %26,2'sinin 1.604-3.000 TL, kadınların %11,4'ü ve erkeklerin %27'sinin 3.001-5.000 TL, kadınların %4,5'inin ve erkeklerin %4,1'inin 5.001-7.500 TL aralığında geliri olduğu görülürken, erkeklerin %1,6'sının 7501-10.000 TL aralığında gelirin

olduğu görülürken bu gelir aralığına sahip kadın katılımcının olmadığı görülmektedir. Ayrıca 10.001 ve üzeri geliri olan kadın ve erkek katılımcının olmadığı görülmektedir. Eğitim düzeyleri incelendiğinde, kadın katılımcıların %39,4'ünün ve erkeklerin %42,6'sının lise, kadınların %5,3'ünün ve erkeklerin %15,'sının önlisans, kadınların %19,7'sinin ve erkeklerin %27,9'unun lisans, kadınların %4,5'inin yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 7.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Diğer Demografik Değişkenlerin Dağılımı

Yaş (n=254)	Cinsiyet			
	Kadın (n= 132)		Erkek (n= 122)	
	Frekans	%	Frekans	%
18-24 (Z Kuşağı)	33	25,0	31	25,4
25-39 (Y Kuşağı)	33	25,0	30	24,6
40-54 (X Kuşağı)	31	24,6	30	24,6
55-73 (Bebek Patlaması Kuşağı)	35	26,4	31	25,4
Gelir (n=254)	Frekans	%	Frekans	%
Yok	61	46,2	17	13,9
1.603 ve altı	40	30,3	33	27,0
1.604-3.000	10	7,6	32	26,2
3.001-5.000	15	11,4	33	27,0
5.001-7.500	6	4,5	5	4,1
7.501-10.000	0	0	2	1,6
10.001 ve üzeri	0	0	0	0
Eğitim Düz. (n=254)	Frekans	%	Frekans	%
Okuryazar	3	2,3	0	0
İlköğretim	38	28,8	17	13,9
Lise	52	39,4	52	42,6
Ön Lisans	7	5,3	19	15,6
Lisans	26	19,7	34	27,9
Y.lisans	6	4,5	0	0
Doktora	0	0	0	0
Beden Kitle İndeksi (n=253)	Frekans	%	Frekans	%
<18.5 (Zayıf)	7	5,3	2	1,7
18.5-24.9 (Normal)	60	45,5	47	38,8
25.0-29.99 (Kilolu)	32	24,2	57	47,1
30.0-39.9 (Obez)	33	25,0	15	12,4

7.2. Katılımcıların Duygu Durumlarına Göre Tükettikleri Gıdalara İlişkin Bulgular

Katılımcılardan günlük hayatta en çok tükettikleri yiyecek ve içecekleri belirtmeleri istenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların günlük gıda tüketimlerine ilişkin verdikleri cevaplar Tablo 7. 3.'te sunulmuştur.

Tablo 7.3. Katılımcıların Günlük Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler (n=689)	Σ_i	Σ_i (1148)	%	% (100,0)
(1) Sıcaklar	(1.1) Sebze Yemekleri	143	417	34	36
	(1.2) Pilav-Makarna ve Manti	72		17	
	(1.3) Kırmızı Et	69		17	
	(1.4) Tavuk Yemekleri	50		12	
	(1.5) Bakliyat Yemekleri	32		8	
	(1.6) Çorbalar	31		7	
	(1.7) Balık	20		5	
(2)Salatalar-Mezeler-Ordövrler -Z. Yağlılar	(2.1) Soğuk Ordövrler ve Salatalar	151	170	89	15
	(2.2) Garnitürler- Kızartmalar	16		9	
	(2.3) Sıcak Ordövrler	2		1	
	(2.4) Z. Yağlılar	1		1	
(3) Börek-Hamur İşleri	(3.1) Diğer Unlular	12	20	60	2
	(3.2) Börekler	8		40	
(4) Kahvaltılık	(4.1) Kahvaltılıklar	96	96	100	8
(5) Fast Food	(5.1) Fast Food	56	56	100	5
(6) Tatlılar	(6.1) Şerbetli Tatlılar	4	12	33	1
	(6.2) Yaş Pastalar	3		25	
	(6.3) Kek-Kurabiye	3		25	
	(6.4) Diğer Tatlılar	2		17	
(7) Meyveler	(7.1) Meyveler	59	59	100	5
(8) Kuruyemişler	(8.1) Kabuklu Kuruyemişler	12	12	100	1
(9) Atıştırmalıklar	(9.1) Çikolatalar	16	26	62	2
	(9.2) Cipsler	5		19	
	(9.3) Bisküvi-Kraker-Gofret	5		19	
(10) İçecekler	(10.1) Soğuk İçecekler	149	280	53	24
	(10.2) Sıcak İçecekler	121		43	
	(10.3) Alkollü İçecekler	10		4	

Tablo 7. 3. incelendiğinde bireylerin günlük olarak en çok tükettikleri gıdalar ilk üç kategoride sırasıyla, sıcak yemekler (%36), içecekler (%24) ve salata (%15) grubu olmuştur. Sıcak yemekler kategorisinde sırasıyla sebze yemekleri (%34), pilav-makarna-mantı (%17) ve kırmızı et yemekleri (%17) en çok tüketilen yemek gruplarını oluşturmaktadır. Sebze yemekleri içerisinde sırasıyla en çok tüketilen yemekler yeşil fasulye, patlıcan ve ıspanak olduğu bulgulanmıştır. Pilav, makarna ve mantı kategorisi içerisinde (%17) en çok tüketilenler makarna, pirinç pilavı ve bulgur pilavı olmuştur. Kırmızı et yemekleri grubu içerisinde ise (%17) kebab ve et mangal bireyler tarafından en çok tüketilen et yemeklerini oluşturmaktadır. İçecekler kategorisinde sıklıkla tüketilen ilk üç içecek grubu, soğuk (%53), sıcak (%43) ve alkollü içecekler (%4) grubudur. Soğuk içecekler grubunda en çok tüketilen içecekler su, kola ve ayran iken, sıcak içecekler kategorisinde çay, Türk kahvesi ve hazır kahve en çok tüketilen içecekler olarak bulgulanmıştır. Alkollü içecekler grubunda ise bira ve rakı katılımcılar tarafından en çok tüketilen alkollü içecekler olmuştur. Salatalar, mezeler ve ordövrler

kategorisinde sıklıkla tüketilen yiyecek grupları soğuk ordövrler (%89) ve garnitürler-kızartmalar (%9) olmuştur. Soğuk ordövrlerden en fazla yoğurt, salata ve yeşilliğin; garnitürler ve kızartmalar kategorisinde ise, patates kızartması ve biber közlemesinin katılımcılar tarafından sıklıkla tüketilen yiyecek ve içecekler olduğu bulgulanmıştır.

Katılımcılardan pozitif duygu durumunda en çok tükettikleri yiyecek ve içecekleri belirtmeleri istenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların günlük gıda tüketimlerine ilişkin verdikleri cevaplar Tablo 7. 4.'te sunulmuştur.

Tablo 7.4. Katılımcıların Pozitif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler (n=355)	Σ_i	Σ_i (534)	%	% (100,0)
(1) Sıcaklar	(1.1) Kırmızı Et	43	77	56	14
	(1.2) Balık	17		22	
	(1.3) Pilav-Makarna ve Mantı	7		9	
	(1.4) Çorbalar	6		8	
	(1.5) Tavuk Yemekleri	2		3	
	(1.6) Sebze Yemekleri	2		3	
(2) Salatalar-Mezeler-Ordövrler -Z. Yağlılar	(2.1) Soğuk Ordövrler ve Salatalar	16	23	70	4
	(2.2) Garnitür ve Kızartmalar	4		17	
	(2.3) Sıcak Ordövrler	3		13	
(3) Börek-Hamur İşleri	(3.1) Börekler	4	6	67	1
	(3.2) Diğer Unlular	2		33	
(4) Kahvaltılık	(4.1) Kahvaltılıklar	12	12	100	2
(5) Fast Food	(5.1) Fast Food	33	33	100	6
(6) Tatlılar	(6.1) Şerbetli Tatlılar	43	73	59	14
	(6.2) Kek-Kurabiye	12		16	
	(6.3) Yaş Pastalar	11		15	
	(6.4) Sütü ve Hafif Tatlılar	4		5	
	(6.5) Diğer Tatlılar	3		4	
(7) Meyveler	(7.1) Meyveler	24	24	100	4
(8) Kuruyemişler	(8.1) Kabuklu Kuruyemiş	32	34	94	6
	(8.2) Leblebi Grubu	2		6	
(9) Atıştırmalıklar	(9.1) Çikolatalar	45	84	54	16
	(9.2) Cipsler	16		19	
	(9.3) Dondurmalar	16		19	
	(9.4) Bisküvi-Kraker-Gofret	5		6	
	(9.5) Şekerlemeler	2		2	
(10) İçecekler	(10.1) Sıcak İçecekler	79	168	47	31
	(10.2) Alkollü İçecekler	46		27	
	(10.3) Soğuk İçecekler	43		26	

Tablo 7. 4. incelendiğinde bireylerin pozitif duygu durumlarında en çok tükettikleri gıdaların ilk dört kategoride sırasıyla, içecekler (%31), atıştırmalıklar (%16) tatlılar (%14) ve sıcak yemekler (%14) olduğu görülmektedir. İçecekler kategorisinde en çok tüketilen içecek

gruplarını sıcak içecekler (%47), alkollü içecekler (%27) ve soğuk içecekler (%26) oluşturmaktadır. Sıcak içeceklerden çay ve Türk kahvesi, alkollü içeceklerden bira ve rakı, soğuk içeceklerden ise kola ve meyve suyu bireylerin pozitif duygu durumlarında iken en çok tükettikleri içecekler olmuştur. Atıştırmalıklar kategorisinde en çok tüketilen atıştırmalık gruplarını çikolatalar (%54), cipsler (%19) ve dondurmalar (%19) oluşturmaktadır. Tatlılar kategorisinde pozitif duygu durumunda en çok tüketilen tatlı gruplarını şerbetli tatlılar (%59), kek-kurabiye (%16) ve yaş pasta (%15) grupları oluşturmaktadır. Şerbetli tatlı grubundan künefe, baklava ve kadayıfın; kek-kurabiye grubundan kekler ve kurabiyelerin; yaş pastalar grubundan ise yaş pastaların en çok tüketilen tatlılar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sıcak yemekler kategorisi incelendiğinde pozitif duygu durumunda en çok tüketilen sıcak yemek gruplarının kırmızı et (%56), balık (%22) ve pilav-mantı-makarna grubu olduğu görülmektedir. Kırmızı et yemeklerinden (%56) mangal ve kebab, balık yemeklerinden balık tava ve ızgara, pilav-makarna-mantı kategorisinden ise mantı ve makarnanın katılımcılar tarafından pozitif duygu durumunda sıklıkla tüketilen sıcak yemekler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcılardan negatif duygu durumunda en çok tükettikleri yiyecek ve içecekleri belirtmeleri istenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların negatif duygu durumunda gıda tüketimlerine ilişkin verdikleri cevaplar Tablo 7. 5.'te sunulmuştur.

Tablo 7. 5. Katılımcıların Negatif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler (n=689)	Σ_i	$\Sigma_i(222)$	%	% _(100,0)
(1) Sıcaklar	(1.1) Kırmızı Et	3	7	43	3
	(1.2) Pilav-Makarna ve Mantı	2		29	
	(1.3) Sebze Yemekleri	1		14	
	(1.4) Balık	1		14	
(2) Salatalar-Mezeler-Ordövrler -Z. Yağlılar	(2.1) Soğuk Ordövrler ve Salatalar	4	4	100	2
(3) Börek-Hamur İşleri	(3.1) Börekler	2	4	50	2
	(3.2) Diğer Unlular	2		50	
(4) Kahvaltılık	(4.1) Kahvaltılıklar	12	12	100	5
(5) Fast Food	(5.1) Fast Food	6	6	100	3
(6) Tatlılar	(6.1) Şerbetli Tatlılar	9	23	39	10
	(6.2) Diğer Tatlılar	6		26	
	(6.3) Kek-Kurabiye	5		22	
	(6.4) Yaş Pastalar	3		13	
(7) Meyveler	(7.1) Meyveler	19	19	100	9
(8) Kuruyemişler	(8.1) Kabuklu Kuruyemişler	13	14	93	6
	(8.2) Leblebi Grubu	1		7	
(9) Atıştırmalıklar	(9.1) Çikolatalar	26	45	58	20
	(9.2) Cipsler	9		20	
	(9.3) Bisküviler	6		13	
	(9.6) Dondurmalar	4		9	

Tablo 7.5. Devamı

(10) İçecekler	(10.1) Sıcak İçecekler	46	86	53	39
	(10.2) Soğuk İçecekler	27		31	
	(10.3) Alkollü İçecekler	13		15	
(11) Ekmekler	(11.1) Mayalı Ekmekler	1	2	50	1
	(11.2) Mayasız Ekmekler	1		50	

Tablo 7. 5. incelendiğinde bireylerin negatif duygu durumlarında en çok tükettikleri ilk üç gıda kategorisinin sırasıyla, içecekler (%39), atıştırmalıklar (%20) ve tatlılar (%10) olduğu görülmektedir. İçecekler kategorisinde en çok tüketilen içecek gruplarının sırasıyla sıcak içecekler (%53), soğuk içecekler (%31) ve alkollü içecekler (%15) olduğu görülmektedir. Sıcak içeceklerden çay ve Türk kahvesi; soğuk içeceklerden su ve kola, alkollü içeceklerden rakı, bireylerin negatif duygu durumlarında tükettikleri içecekleri oluşturmaktadır. Atıştırmalıklar kategorisinden çok tüketilen atıştırmalıkları çikolata (%58), cips (%20) ve bisküvi (%13) oluşturmaktadır. Tatlılar kategorisinde en çok tüketilen tatlı gruplarını ise şerbetli tatlılar (%59), diğer tatlılar (%26) ve kek kurabiye (%22) grubu olmuştur. Şerbetli tatlılar grubundan künefe ve baklava, diğer tatlılar grubundan tiramisü, puding ve ekler; kek kurabiye grubundan ise kek ve kurabiye çeşitlerinin bireylerin negatif duygu durumlarında en çok tükettikleri tatlılar olduğu bulgulanmıştır.

Katılımcılardan çocukluklarını/geçmişlerini hatırlatan nostaljik gıdaları belirtmeleri istenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların nostaljik gıdalara ilişkin verdikleri cevaplar Tablo 7. 6. 'da sunulmuştur.

Tablo 7. 6. Katılımcıların Çocukluğunu/Geçmişini Hatırlatan Nostaljik Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler(n=283)	Σ_i	Σ_i (530)	%	% (100,0)
(1) Sıcaklar	(1.1) Pilav-Makarna ve Manti	25	86	29	16
	(1.2) Çorbalar	22		26	
	(1.3) Kırmızı Et	18		21	
	(1.4) Sebze Yemekleri	12		14	
	(1.5) Bakliyat Yemekleri	5		6	
	(1.6) Balık	3		3	
	(1.7) Tavuk Yemekleri	1		1	
(2) Salatalar-Mezeler-Ordövrler-Z. Yağlılar	(2.1) Soğuk Ordövrler ve Salatalar	43	73	59	14
	(2.2) Garnitürler- Kızartmalar	21		29	
	(2.3) Sıcak Ordövrler	9		12	
(3) Börek-Hamur İşleri	(3.1) Börekler	24	46	52	9
	(3.2) Diğer Unlular	22		48	
(4) Kahvaltılık	(4.1) Kahvaltılıklar	44	44	100	8
(5) Fast Food	(5.1) Fast Food	30	30	100	6

Tablo 7.6. Devamı

(6) Tatlılar	(6.1) Şerbetli Tatlılar	14	33	42	6
	(6.2) Diğer Tatlılar	6		18	
	(6.3) Karlı/Buzlu Tatlılar	5		15	
	(6.4) Yaş Pastalar	3		9	
	(6.5) Sütlü ve Hafif Tatlılar	3		9	
	(6.6) Kek-Kurabiye	2		6	
(7) Meyveler	(7.1) Meyveler	51	51	100	10
(8) Kuruyemişler	(8.1) Kabuklu Kuruyemiş	9	12	75	2
	(8.2) Leblebi Grubu	3		25	
(9) Atıştırmalıklar	(9.1) Şekerlemeler	28	87	32	16
	(9.2) Bisküvi-Kraker-Gofret	17		20	
	(9.3) Çikolatalar	16		18	
	(9.4) Dondurmalar	14		16	
	(9.5) Cipsler	6		7	
	(9.6) Sakız	6		7	
(10) İçecekler	(10.1) Soğuk İçecekler	44	47	94	9
	(10.2) Sıcak İçecekler	3		6	
(11) Ekmekler	(11.1) Mayasız Ekmekler	17	21	81	4
	(11.2) Mayalı Ekmekler	4		19	

Tablo 7. 6. incelendiğinde bireylere çocukluklarını/geçmişlerini hatırlatan nostaljik gıdaların ilk dört kategoride sırasıyla, atıştırmalıklar (%16), sıcak yemekler (%16), salatalar-mezeler-ordövrler-z.yağlılar (%14) ve meyveler (%10) olduğu görülmektedir. Atıştırmalıklar kategorisinde en çok ifade edilen atıştırmalık gruplarının şekerlemeler (%32), bisküvi-kraker-gofret (%20) ve çikolatalar (%18) olduğu görülmektedir. Sıcak yemekler kategorisinde en çok ifade edilen sıcak yemek gruplarının pilav-makarna-mantı (%29), çorbalar (%26) ve kırmızı et grubu olduğu görülmektedir. Sıcak yemekler kategorisinde pilav-makarna-mantı grubundan en çok mantı ve bulgur pilavı; çorba grubundan en çok tarhana çorbası, mercimek çorbası ve sütlü çorba; kırmızı et grubundan ise kavurma, mumbar, ciğer ve et mangalın bireyler için nostaljik konfor gıda olduğu bulgulanmıştır. Salatalar-mezeler-ordövrler-zeytinyağlılar kategorisinden soğuk ordövrler ve salatalar (%59), garnitürler ve kızartmalar (%29) ve sıcak ordövrlerin (%9) en çok ifade edilen nostaljik konfor gıda olduğu görülmektedir. Soğuk ordövrler ve salatalar grubundan sarma, dolma, içli köfte ve batırık; garnitürler ve kızartmalar grubundan patates kızartma ve biber közleme; sıcak ordövrler grubundan ise içli köftenin en çok ifade edilen nostaljik konfor gıda olduğu bulgulanmıştır. Meyveler kategorisinde ise bireylerin geçmişleri ile bağdaştırdıkları meyvelerin erik, nar, portakal, karpuz, dut, incir, çağla ve elma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

7.3. Katılımcıların Duygu Durumlarına Göre Gıda Tüketimi Davranışları ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 7. 7. cinsiyet ile BKİ arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Analiz sonucuna göre BKİ ile cinsiyet arasında ,339 değerinde düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların BKİ'lerine göre cinsiyetleri incelendiğinde, obez olan bireylerin %68, 8'inin kadın olduğu görülmektedir. Cinsiyetler açısından BKİ'leri incelendiğinde ise kadınların çoğunluğunun (%50,8) BKİ'inin normal olduğu, erkeklerin ise kilolu (%47,1) olduğu görülmektedir.

Tablo 7. 7. Cinsiyet ile BKİ Arasındaki İlişki

		BKİ			Toplam	
		<24,9 (normal)	25,0- 29,99(kilolu)	30,0-39,9 (obez)		
Cinsiyet	Kadın	n	67	32	33	132
		Cinsiyet içinde %	50,8	24,2	25,0	100,0
		BKİ içinde %	57,8	36,0	68,8	52,0
		Düzeltilmiş Artık	1,6	-3,8	2,6	
	Erkek	n	49	57	15	121
		Cinsiyet içinde %	40,5	47,1	12,4	100,0
		BKİ içinde %	42,2	64,0	31,2	47,8
		Düzeltilmiş Artık	-1,6	3,8	-2,6	
Toplam	n	116	89	48	253	
	Cinsiyet içinde %	45,8	35,2	19,0	100,0	
	BKİ içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 16,118; s.d.:2, p:0,000; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 22,96; Olağanlık katsayısı C: 0,245; r türünden C: 0,339

Tablo 7. 8. cinsiyet ile negatif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Buna göre cinsiyet ile negatif duygu durumundaki iştah arasında ,212 değerinde düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Kadın ve erkek katılımcılar genel olarak negatif duygu durumunda iştahlarının azaldığını belirtmekle birlikte iştahı artanların %63,2'sinin kadın ve %36,8'inin erkek katılımcı olduğu görülmektedir. Düzeltilmiş Artık değerine bakıldığında, değişkenler arasındaki farkın, negatif duygu durumunda iştahı artanların genellikle kadın olması ile açıklanabilir.

Tablo 7. 8. Cinsiyet ile Negatif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Azalıır	Değişmez	Artar	
Cinsiyet	Kadın	n	58	29	43	130
		Cinsiyet içinde %	44,6	22,3	33,1	100,0
		İştah durumu içinde %	50,0	42,6	63,2	48,4
		Düzeltilmiş Artık	-,5	-1,7	2,2	
	Erkek	n	58	39	25	122
		Cinsiyet içinde %	47,5	32,0	20,5	100,0
		İştah durumu içinde %	50,0	57,4	36,8	48,4
		Düzeltilmiş Artık	,5	1,7	-2,2	
Toplam	n	116	68	68	252	
	Cinsiyet içinde %	46,0	27,0	27,0	100,0	
	İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 5,987; s.d.:2; p: 0,050; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değeri:32,92; Olağanlık katsayısı C: 0,152; r türünden C: 0,212

Tablo 7. 9. cinsiyet ile pozitif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişkiyi vermektedir. Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı %32,92 olduğu gerçeği göz ardı edilmeden cinsiyet ile pozitif duygu durumundaki iştah arasında ,255 değerinde düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Kadın katılımcıların %50,4'ü pozitif duygu durumunda iştahlarının değişmediğini belirtmekle birlikte erkek katılımcıların %50'si iştahlarının arttığını belirtmiştir. Düzeltilmiş Artık değeri incelendiğinde, değişkenler arasındaki farkın, pozitif duygu durumunda iştahının arttığını belirtenlerin %55,9'unun erkek katılımcı ve iştahının azaldığını belirtenlerin %80,0'inin ise kadın katılımcı olmasından kaynaklandığı yorumu yapılabilir.

Tablo 7. 9. Cinsiyet ile Pozitif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Azalıır	Değişmez	Artar	
Cinsiyet	Kadın	n	16	66	49	131
		Cinsiyet içinde %	12,2	50,4	37,4	100,0
		İştah durumu içinde %	80,0	54,1	44,1	51,8
		Düzeltilmiş Artık	2,6	,7	-2,1	
	Erkek	n	4	56	62	122
		Cinsiyet içinde %	3,3	45,9	50,8	100,0
		İştah durumu içinde %	20,0	45,9	55,9	48,2
		Düzeltilmiş Artık	-2,6	-,7	2,1	

Tablo 7.9. Devamı

Toplam	n	20	122	111	253
	Cinsiyet içinde %	7,9	48,2	43,9	100,0
	İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0

NOT: Pearson χ^2 : 9,234; s.d.:2, p: 0,010; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer:9,64; Olağanlık katsayısı C: 0,188; r türünden C: 0,255

Tablo 7. 10. cinsiyet ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Tabloya bakıldığında bireylerin cinsiyetleri ile günlük tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bireyler, genellikle günlük tükettikleri yiyeceklerden sonra herhangi bir suçluluk duygusu hissetmediklerini belirtmekle birlikte kadınların %16,8'i, erkeklerin ise %14,8'i suçluluk duygusu hissettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 7. 10. Cinsiyet ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

		Suçluluk Duygusu		Toplam	
		Evet	Hayır		
Cinsiyet	Kadın	n	22	109	131
		Cinsiyet içinde %	16,8	83,2	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	55,0	51,2	51,8
		Düzeltilmiş Artık	,4	-,4	
	Erkek	n	18	104	122
		Cinsiyet içinde %	14,8	85,2	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	45,0	48,8	48,2
		Düzeltilmiş Artık	-4	,4	
Toplam	n	40	213	253	
	Cinsiyet içinde %	15,8	84,2	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	

NOT: Yates düzeltilmeli χ^2 : 0,74; s.d.:1; p: 0,657; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer:19,29

Tablo 7. 11. cinsiyet ile pozitif duygu durumundaki tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyi vermektedir. Tabloya bakıldığında cinsiyet ile pozitif duygu durumundaki iştah arasında ,294 değerinde düşük düzeyde bir ilişki bulgulanmıştır.

Kadın ve erkek katılımcılar genellikle pozitif duygu durumunda tükettikleri yiyeceklerden sonra suçluluk duymadıklarını belirtmişlerdir. Düzeltilmiş artık değeri göz önüne alındığında cinsiyet ile suçluluk duygusu arasındaki farkın kaynağını, kadınların pozitif duygu durumunda gıda tüketimi sonrası suçluluk hissetmesi oluşturmaktadır.

Tablo 7. 11. Cinsiyet ile Pozitif Duygu Durumunda Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu			Toplam
			Evet	Hayır	Yemiyorum	
Cinsiyet	Kadın	n	28	93	9	130
		Cinsiyet içinde %	21,5	71,5	6,9	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	75,7	46,7	60,0	51,8
		Düzeltilmiş Artık	3,1	-3,1	,7	
	Erkek	n	9	106	6	121
		Cinsiyet içinde %	7,4	87,6	5,0	100,0
		İştah durumu içinde %	24,3	53,3	40,0	48,2
		Düzeltilmiş Artık	-3,1	3,1	-,7	
Toplam	n	37	199	15	251	
	Cinsiyet içinde %	14,7	79,3	6,0	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 10,897; s.d.:2; p:0,010; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer:7,23; Olağanlık katsayısı C: 0,204; r türünden C: 0,294

Tablo 7. 12. cinsiyet ile negatif duygu durumundaki tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Buna göre, cinsiyet ile negatif duygu durumundaki tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında $\alpha:0,10$ düzeyinde (p: 0,059) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Temkinli olmak kaydıyla, cinsiyet ile negatif duygu durumundaki iştah arasında ,243 değerinde düşük düzeyde bir ilişki bulgulandığı söylenebilir. Kadın katılımcıların %31'i, erkek katılımcıların ise %37'si negatif duygu durumunda tükettikleri yiyeceklerden sonra suçluluk duymadıklarını belirtmişlerdir. Ancak, Düzeltilmiş Artık değeri göz önüne alındığında, negatif duygu durumundaki tüketim sonrası suçluluk duygusu duyan bireylerin %67.9'unu kadınların oluşturduğu görülmektedir. Ayrıca tabloya bakıldığında, kadın (%19) ve erkeklerin (%24) negatif duygu durumunda iştahlarının azaldığını belirttikleri görülmektedir. Bununla birlikte görüşmecilerin bir kısmı (kadınlar: %21,4; erkekler: %24,4) negatif duygu durumlarında herhangi bir gıda tüketmediklerini, bunun yerine film izlediklerini, müzik dinlediklerini, yemek yaptıklarını, dışarıda yürüdüklerini, spora yöneldiklerini ve balık tuttıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 7. 12. Cinsiyet ile Negatif Duygu Durumunda Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu				Toplam
			Evet	Hayır	İştahım Azalır	Yemiyorum	
Cinsiyet	Kadın	n	36	39	24	27	126
		Cinsiyet içinde %	28,6	31,0	19,0	21,4	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	67,9	47,0	45,3	48,2	51,4
		Düzeltilmiş Artık	2,7	-1,0	-1,0	-,5	
	Erkek	n	17	44	29	29	119
		Cinsiyet içinde %	14,3	37,0	24,4	24,4	100,0
		İştah durumu içinde %	32,1	53,0	54,7	51,8	48,6
		Düzeltilmiş Artık	-2,7	1,0	1,0	,5	
Toplam	n	53	83	53	56	245	
	Cinsiyet içinde %	21,6	33,9	21,6	22,9	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 7,462; s.d.:3; p: 0,059; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer:25,74; Olağanlık katsayısı C:0,172; r türünden C: 0,243

Tablo 7. 13. kuşaklar ile BKİ arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı %25,74 olduğu gerçeği göz ardı edilmeden kuşaklar ile BKİ arasında 0,465 düzeyinde orta kuvvette bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Kuşaklar ile BKİ arasındaki ilişkiye bakıldığında, Z Kuşağındaki bireylerin çoğunluğunun normal kiloda olduğu görülmektedir. Bireylerin yaşları ilerledikçe BKİ'lerinin arttığı dikkat çekmektedir. Obez olan bireylerin çoğunluğunu (%37,5) Bebek Patlaması Kuşağı bireylerinin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 7. 13. Kuşaklar ile BKİ Arasındaki İlişki

		BKİ			Toplam	
		<24.9 (Zayıf-Normal)	25,0-29,99 (Kilolu)	30,0-39,9 (Obez)		
Kuşak	18-24 (Z)	n	47	12	5	64
		Yaş grubu içinde %	73,4	18,8	7,8	100,0
		BKİ içinde %	40,5	13,5	10,4	25,3
		Düzeltilmiş Artık	5,1	-3,2	-2,6	
	25-39 (Y)	n	34	20	8	61
		Yaş grubu içinde %	54,8	32,3	12,9	100,0
		BKİ içinde %	29,3	22,5	16,7	24,1
		Düzeltilmiş Artık	1,6	-,6	-1,4	
	40-54 (X)	n	21	23	17	61
		Yaş grubu içinde %	34,4	37,7	27,9	100,0
		BKİ içinde %	18,1	25,8	35,4	24,1
		Düzeltilmiş Artık	-2,1	,5	2,0	
	55-73 (Bebek Patlaması)	n	14	34	18	66
		Yaş grubu içinde %	21,2	51,5	27,3	100,0
		BKİ içinde %	12,1	38,2	37,5	26,1
		Düzeltilmiş Artık	-4,7	3,2	2,0	
Toplam	n	116	89	48	253	
	Kuşak içinde %	45,8	35,2	19,0	100,0	
	BKİ içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 42,715; s.d.:6, p: 0,000; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 11,57; Olağanlık katsayısı C: 0,380; r türünden C: 0,465

Tablo 7. 14. kuşaklar ile negatif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişkiyi vermektedir. Tabloya göre kuşaklar ile negatif duygu durumundaki iştah arasında ,365 değerinde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Negatif duygu durumunda iştahlarının azaldığını söyleyen katılımcıların yaş grupları incelendiğinde 18-24 yaş grubunun (Z Kuşağı) %31'i ve 25-39 yaş grubunun (Y Kuşağı) %29,3'ü iştahının azaldığını belirtmiştir. Dikkat edildiğinde 40-54 yaş grubu (X Kuşağı) ve 55-73 yaş grubu (Bebek Patlaması Kuşağı) ise çoğunlukla negatif duygu durumlarında iştahlarının değişmediğini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, iştahının arttığını ifade eden katılımcıların çoğunluğunu (%32,4) Y Kuşağının oluşturduğu görülmektedir.

“Düzeltilmiş Artık” değeri göz önüne alındığında, dikkat çeken detayın Z Kuşağı bireylerinin negatif duygu durumlarında iştahlarının azaldığını belirtmeleri ve Bebek Patlaması Kuşağı bireylerinin iştahlarının değişmediğini belirtmeleridir.

Tablo 7. 14. Kuşaklar ile Negatif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki

		İştah Durumu			Toplam	
		Azalıır	Değişmez	Artar		
Kuşak	18-24 (Z)	n	36	12	16	64
		Yaş grubu içinde %	56,2	18,8	25,0	100,0
		İştah içinde %	31,0	17,6	23,5	25,4
		Düzeltilmiş Artık	1,9	-1,7	-,4	
	25-39 (Y)	n	34	6	22	62
		Yaş grubu içinde %	54,8	9,7	35,5	100,0
		İştah içinde %	29,3	8,8	32,4	24,6
		Düzeltilmiş Artık	1,6	-3,5	1,7	
	40-54 (X)	n	22	22	17	61
		Yaş grubu içinde %	36,1	36,1	27,9	100,0
		İştah içinde %	19,0	32,4	25,0	24,2
		Düzeltilmiş Artık	-1,8	1,8	,2	
	55-73 (Bebek Patlaması)	n	24	28	13	65
		Yaş grubu içinde %	36,9	43,1	20,0	100,0
		İştah içinde %	20,7	41,2	19,1	25,8
		Düzeltilmiş Artık	-1,7	3,4	-1,5	
Toplam	n	116	68	68	252	
	Kuşak içinde %	46,0	27,0	27,0	100,0	
	İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 24,523; s.d.:6; p: 0,000; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer:16,46; Olağanlık katsayısı C: 0,298; r türünden C: 0,365

Tablo 7. 15. kuşaklar ile pozitif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişkiyi vermektedir. Buna göre kuşaklar ile pozitif duygu durumundaki iştah arasında ,280 değerinde düşük düzeyde bir ilişki bulgulanmıştır. Kuşaklara göre katılımcıların pozitif duygu durumundaki iştah durumları incelendiğinde genel olarak katılımcıların iştahında bir artış olduğu gözlenmekle birlikte Bebek Patlaması Kuşağı bireylerinin iştahlarının pozitif duygu durumunda değişmediği görülmektedir. Bununla birlikte pozitif duygu durumunda iştahının arttığını ifade eden katılımcıların çoğunluğunu (%31,5) Y Kuşağının oluşturduğu görülmektedir. Kuşakların pozitif duygu durumundaki iştah durumları incelendiğinde iştahı artanların genç bireylerden, iştahları değişmeyenlerin ise yaşlı bireylerden oluştuğu Düzeltilmiş Artık değerleri göz önüne alınarak söylenebilir.

Tablo 7. 15. Kuşaklar ile Pozitif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Azalır	Değişmez	Artar	
Kuşak	18-24 (Z)	n	4	25	35	64
		Yaş grubu içinde %	6,2	39,1	54,7	100,0
		İştah içinde %	20,0	20,5	31,5	25,3
		Düzeltilmiş Artık	-,6	-1,7	2,0	
	25-39 (Y)	n	8	26	29	63
		Yaş grubu içinde %	12,7	41,3	46,0	100,0
		İştah içinde %	40,0	21,3	26,1	24,9
		Düzeltilmiş Artık	1,6	-1,3	,4	
	40-54 (X)	n	3	29	29	61
		Yaş grubu içinde %	4,9	47,5	47,5	100,0
		İştah içinde %	15,0	23,8	26,1	24,1
		Düzeltilmiş Artık	-1,0	-,1	,7	
	55-73 (Bebek Patlaması)	n	5	42	18	65
		Yaş grubu içinde %	7,7	64,6	27,7	100,0
		İştah içinde %	25,0	34,4	16,2	25,7
		Düzeltilmiş Artık	-,1	3,1	-3,0	
Toplam	n	20	122	111	253	
	Kuşak içinde %	7,9	48,2	43,9	100,0	
	İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 13,957; s.d.:6; p: 0,030; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer:4,82; Olağanlık katsayısı C: 0,229; r türünden C: 0,280

Tablo 7. 16. kuşaklar ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Buna göre kuşaklar ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında ,259 değerinde düşük düzeyli bir ilişki bulunmaktadır. Kuşaklara göre katılımcıların günlük tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk durumları incelendiğinde katılımcıların genel olarak günlük tükettikleri yiyeceklerden sonra suçluluk duygusu içerisine girmedikleri, bununla birlikte tüketim sonrası suçluluk duyanların %40'ını Z Kuşağının oluşturduğu görülmektedir. Suçluluk duygusu duymayanların ise çoğunluğunu (%28,6) Bebek Patlaması Kuşağı bireylerinin oluşturduğu söylenebilir.

Tablo 7. 16. Kuşaklar ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu		Toplam
			Evet	Hayır	
Kuşak	18-24 (Z)	n	16	48	64
		Yaş grubu içinde %	25,0	75,0	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	40,0	22,5	25,3
		Düzeltilmiş Artık	2,3	-2,3	
	25-39 (Y)	n	11	52	63
		Yaş grubu içinde %	17,5	82,5	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	27,5	24,4	24,9
		Düzeltilmiş Artık	,4	-,4	
	40-54 (X)	n	9	52	61
		Yaş grubu içinde %	14,8	85,2	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	22,5	24,4	24,1
		Düzeltilmiş Artık	-,3	,3	
	55-73 (Bebek Patlaması)	n	4	61	65
		Yaş grubu içinde %	6,2	93,8	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	10,0	28,6	25,7
		Düzeltilmiş Artık	-2,5	2,5	
Toplam	n	40	213	253	
	Kuşak içinde %	15,8	84,2	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 8,794; s.d.:3; p: 0,032; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer:9,64; Olağanlık katsayısı C: 0,183; r türünden; C: 0,259

Tablo 7. 17. kuşaklar ile pozitif duygu anlarında tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Buna göre kuşaklar ile pozitif duygu durumunda gıda tüketimi sonrası suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kuşaklara göre katılımcıların pozitif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk durumları incelendiğinde, katılımcıların genel olarak suçluluk duygusu içerisine girmedikleri görülmektedir. Bununla birlikte pozitif duygu anında gıda tüketiminden ziyade alışveriş yaptıklarını, dışarı çıktıklarını ve sohbet etmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 7. 17. Kuşaklar ile Pozitif Duygu Durumunda Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

		Suçluluk Duygusu			Toplam	
		Evret	Hayır	Yemiyorum		
Kuşak	18-24 (Z)	n	13	48	1	62
		Yaş grubu içinde %	21,0	77,4	1,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	35,1	24,1	6,7	24,7
		Düzeltilmiş Artık	1,6	-,4	-1,7	
	25-39 (Y)	n	9	51	3	63
		Yaş grubu içinde %	14,3	81,0	4,8	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	24,3	25,6	20,0	25,1
		Düzeltilmiş Artık	-,1	,4	-,5	
	40-54 (X)	n	5	48	7	60
		Yaş grubu içinde %	8,3	80,0	11,7	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	13,5	24,1	46,7	23,9
		Düzeltilmiş Artık	-1,6	,2	2,1	
	55-73 (Bebek Patlaması)	n	10	52	4	66
		Yaş grubu içinde %	15,2	78,8	6,1	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	27,0	26,1	26,7	26,3
		Düzeltilmiş Artık	,1	-,1	,0	
Toplam	n	37	199	15	251	
	Kuşak içinde %	14,7	79,3	6,0	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 8,756; s.d.:6; p: 0,188; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %33,3; En küçük beklenen değeri: 3,59

Tablo 7. 18. kuşaklar ile negatif duygu durumunda tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Buna göre kuşaklar ile negatif duygu durumunda tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında ,368 değerinde düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Kuşaklara göre katılımcıların negatif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk durumları incelendiğinde çoğunlukla suçluluk duygusu hissedenlerin %35,8'inin Y Kuşağı bireyleri olduğu, bunu sırasıyla %28,3 ile X Kuşağı bireyleri, %18,9 ile Z Kuşağı bireyleri ve %17 ile Bebek Patlaması Kuşağı bireylerinin oluşturduğu görülmektedir. Bununla birlikte yaşın ilerlemesiyle suçluluk duygusunu hisseden bireylerin azaldığı görülmektedir. Bu durum, bireylerin yaşlarının ilerlemesiyle sağlıklı beslenmeye dikkat ettikleri, böylelikle suçluluk duygusunu genç bireylere oranla daha az hissetmeleri ile açıklanabilir. Ayrıca, negatif duygu durumunda X Kuşağı (%32,1) ve Bebek

Patlaması Kuşağı (%42,9) bireyleri, negatif duygu durumunda gıda tüketmediklerini belirtmişlerdir. Y (%24,5) ve Z Kuşağı (%32,1) bireyleri ise negatif duygu durumlarında iştahlarının azaldığını belirtmişlerdir.

Tablo 7. 18. Kuşaklar ile Negatif Duygu Durumunda Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

		Suçluluk Duygusu				Toplam	
		Evet	Hayır	Yemiyorum	İştahım azalır		
Kuşak	18-24 (Z)	n	10	29	5	17	61
		Yaş grubu içinde %	16,4	47,5	8,2	27,9	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	18,9	34,9	8,9	32,1	24,9
		Düzeltilmiş Artık	-1,1	2,6	-3,1	1,4	
	25-39 (Y)	n		20	9	13	61
		Yaş grubu içinde %	31,1	32,8	14,8	21,3	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	35,8	24,1	16,1	24,5	24,9
		Düzeltilmiş Artık	2,1	-2	-1,7	-,1	
	40-54 (X)	n	15	18	18	9	60
		Yaş grubu içinde %	25,0	30,0	30,0	15,0	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	28,3	21,7	32,1	17,0	24,5
		Düzeltilmiş Artık	-,7	-,7	1,5	-1,4	
	55-73 (Bebek Patlaması)	n	9	16	24	14	63
		Yaş grubu içinde %	14,3	25,4	38,1	22,2	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	17,0	19,3	42,9	26,4	25,7
		Düzeltilmiş Artık	-1,6	-1,7	3,3	,1	
Toplam	n	53	83	56	53	245	
	Kuşak içinde %	21,6	33,9	22,9	21,6	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 27,757; s.d.:9; p: 0,001; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 12,59; Olağanlık katsayısı C: 0,319; r türünden C: 0,368

Tablo 7. 19. eğitim durumu ile BKİ arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı %25 olduğu gerçeği göz ardı edilmeden, eğitim durumu ile BKİ arasında 0,437 değerinde orta düzeyli bir ilişkinin olduğu tespit edilmektedir. BKİ'ne göre bireylerin eğitim durumları incelendiğinde BKİ'i normal olan bireylerin lise ve önlisans-lisans eğitimi alan bireyler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bireylerin eğitim durumları yükseldikçe BKİ'lerinde bir artış olduğu görülmektedir. Okuryazar ve ilköğretim derecesinde

eğitim alan bireylerin %41,4'ü obez kategorisinde yer alırken, önlisans ve lisans derecesi olan bireylerin %16,7'sinin obez olduğu görülmektedir.

Tablo 7. 19. Eğitim Durumu ile BKİ Arasındaki İlişki

			BKİ			Toplam
			<24.9(zayıf-normal)	25,029,99 (kilolu)	30,0-39,9 (obez)	
Eğitim Durumu	Okuryazar ve İlköğretim	n	12	22	24	58
		Eğitim grubu içinde %	20,7	37,9	41,4	100,0
		BKİ içinde %	10,3	24,7	50,0	22,9
		Düzeltilmiş Artık	-4,4	,5	5,0	
	Lise	n	60	28	16	104
		Eğitim grubu içinde %	57,7	26,9	15,4	100,0
		BKİ içinde %	51,7	31,5	33,3	41,1
		Düzeltilmiş Artık	3,2	-2,3	-1,2	
	Önlisans ve Lisans	n	40	37	8	85
		Eğitim grubu içinde %	47,1	43,5	9,4	100,0
		BKİ içinde %	34,5	41,6	16,7	33,6
		Düzeltilmiş Artık	-1,6	2,0	-2,8	
	Lisansüstü	n	4	2	0	6
		Eğitim grubu içinde %	66,7	33,3	0,0	100,0
		BKİ içinde %	3,4	2,2	0,0	2,4
		Düzeltilmiş Artık	1,0	-,1	-1,2	
Toplam	n	116	89	48	253	
	Eğitim içinde %	45,8	35,2	19,0	100,0	
	BKİ içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 36,902; s.d.:6; p: 0,000; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %25,0; En küçük beklenen değer: 1,14; Olağanlık katsayısı C: , 357; r türünden C: ,437

Tablo 7. 20. BKİ ile negatif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişkiyi göstermektedir. BKİ ile iştah durumu arasında ,291 değerinde zayıf düzeyde bir ilişki bulunduğu görülmektedir. BKİ ile negatif duygu durumundaki iştah arasında doğru orantılı bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin BKİ'leri azaldıkça iştahlarının azaldığı, BKİ'leri arttıkça iştahlarının arttığı görülmektedir.

Tablo 7. 20. BKİ ile Negatif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Azalıır	Değişmez	Artar	
BKİ	<24.9(zayıf-normal)	n	67	28	20	115
		BKİ içinde %	58,3	24,3	17,4	100,0
		İştah içinde	57,8	41,2	29,9	45,8
		Düzeltilmiş Artık	3,5	-,9	-3,1	
	25,0-29,99 (kilolu)	n	33	27	28	88
		BKİ içinde %	37,5	30,7	31,8	100,0
		İştah içinde	28,4	39,7	41,8	35,1
		Düzeltilmiş Artık	-2,0	,9	1,3	
	30,0-39,9 (obez)	n	16	13	19	48
		BKİ içinde %	33,3	27,1	39,6	100,0
		İştah içinde	13,8	19,1	28,4	19,1
		Düzeltilmiş Artık	-2,0	,0	2,2	
Toplam	n	116	68	67	251	
	BKİ içinde %	46,2	27,1	26,7	100,0	
	İştah içinde	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 15,100; s.d.:4; p: 0,004; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %25,0; En küçük beklenen değeri: 12,8; Olağanlık katsayısı C: , 238 r; türünden C: ,291

Tablo 7.21. BKİ ile pozitif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Buna göre, BKİ ile pozitif duygu durumundaki iştah arasında $\alpha:0,10$ düzeyinde ($p: 0,074$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. BKİ ile iştah durumu arasında ,222 değerinde zayıf düzeyde bir ilişki bulunduğu söylenebilir. Bireylerin BKİ'leri arttıkça iştah durumlarında değişme meydana gelmediği görülmektedir. BKİ'i normal olan bireylerin pozitif duygu durumunda iştahları artarken, kilolu ve obez olan bireylerin genellikle iştah durumlarında herhangi bir değişme meydana gelmediği ve BKİ arttıkça iştahı artan bireylerin sayısının azaldığı görülmektedir.

Tablo 7. 21. BKİ ile Pozitif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Azalırlar	Değişmez	Artar	
BKİ	<24.9 (zayıf-normal)	n	10	45	61	116
		BKİ içinde %	8,6	38,8	52,6	100,0
		İştah içinde	52,6	36,9	55,0	46,0
		Düzeltilmiş Artık	,6	-2,8	2,5	
	25,0-29,99 (kilolu)	n	5	49	34	88
		BKİ içinde %	5,7	55,7	38,6	100,0
		İştah içinde	26,3	40,2	30,6	34,9
		Düzeltilmiş Artık	-,8	1,7	-1,3	
	30,0-39,9 (obez)	n	4	28	16	48
		BKİ içinde %	8,3	58,3	33,3	100,0
		İştah içinde	21,1	23,0	14,4	19,0
		Düzeltilmiş Artık	,2	1,5	-1,7	
Toplam	n	19	122	111	252	
	BKİ içinde %	7,5	48,4	44,0	100,0	
	İştah içinde	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 8,532; s.d.:4; p: 0,074; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %11,1; En küçük beklenen değer: 3,62; Olağanlık katsayısı C: 0,181; r türünden C: 0,222

Tablo 7. 22. BKİ ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Analiz sonucu BKİ ile günlük tüketim sonrası suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. BKİ'yi normal, kilolu ve obez olan bireylerin günlük tükettikleri yiyeceklerden sonra genellikle suçluluk duymadıkları görülmektedir.

Tablo 7. 22. BKİ ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu		Toplam
			Evet	Hayır	
BKİ	<24.9 (zayıf-normal)	n	20	96	116
		BKİ içinde %	17,2	82,8	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	50,0	45,3	46,0
		Düzeltilmiş Artık	,5	-,5	
	25,0-29,99 (kilolu)	n	10	79	89
		BKİ içinde %	11,2	88,8	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	25,0	37,3	35,3
		Düzeltilmiş Artık	-1,5	1,5	

Tablo 7.22. Devamı

		n	10	37	47
	30,0-39,9 (obez)	BKİ içinde %	21,3	78,7	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	25,0	17,5	18,7
		Düzeltilmiş Artık	1,1	-1,1	
	Toplam	n	40	212	252
		Cinsiyet içinde %	15,9	84,1	100,0
		İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0

NOT: Pearson χ^2 : 2,623; s.d.:2 p: 0,269; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 7,4

Tablo 7. 23. BKİ ile pozitif duygu anında tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Bireylerin BKİ ile pozitif duygu anında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 7. 23. BKİ ile Pozitif Duygu Anında Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu			Toplam
			Evet	Hayır	Yemiyorum	
BKİ	<24.9 (zayıf-normal)	n	16	93	6	115
		BKİ içinde %	13,9	80,9	5,2	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	44,4	46,7	40,0	46,0
		Düzeltilmiş Artık	-,2	,5	-,5	
	25,0-29,99 (kilolu)	n	13	68	7	88
		BKİ içinde %	14,8	77,3	8,0	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	36,1	34,2	46,7	35,2
		Düzeltilmiş Artık	,1	-,7	1,0	
	30,0-39,9 (obez)	n	7	38	2	47
		BKİ içinde %	14,9	80,9	4,3	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	19,4	19,1	13,3	18,8
		Düzeltilmiş Artık	,1	,2	-,6	
Toplam	n	36	199	15	250	
	BKİ içinde %	14,4	79,6	6,0	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 1,044; s.d.:4; p: 0,903; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %11,1; En küçük beklenen değer: 2,82

Tablo 7. 24. BKİ ile negatif duygu anında tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Bireylerin BKİ ile pozitif duygu anında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 7. 24. BKİ ile Negatif Duygu Anında Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu				Toplam
			Evet	Hayır	Yemiyorum	İştahım azalır	
BKİ	<24.9 (zayıf normal)	n	22	42	23	24	111
		Yaş grubu içinde %	19,8	37,8	20,7	21,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	41,5	51,2	41,1	45,3	45,5
		Düzeltilmiş Artık	-,7	1,3	-,8	,0	
	25,0-29,99 (kilolu)	n		29	22	19	88
		Yaş grubu içinde %	20,5	33,0	25,0	21,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	34,0	35,4	39,3	35,8	36,1
		Düzeltilmiş Artık	-,4	-,2	,6	,0	
	30,0-39,9 (obez)	n	13	11	11	10	45
		Yaş grubu içinde %	28,9	24,4	24,4	22,2	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	24,5	13,4	19,6	18,9	18,4
		Düzeltilmiş Artık	1,3	-1,4	,3	,1	
Toplam	n	53	82	53	53	244	
	Yaş grubu içinde %	21,7	33,6	23,0	21,7	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 3,492; s.d.:6; p: 0,745; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 9,77

8. TARTIŞMA

Mersin’de yaşayan bireyler örnekleminde yapılan bu tez çalışmasında bireylerin günlük ve duygu durumlarına göre gıda tüketimleri, tüketim nedenleri ve demografik özellikleri ile bazı gıda tüketim davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Literatür incelendiğinde yabancı alan yazında konfor gıdalar bağlamında pek çok araştırma yapıldığı, yapılan araştırmaların çoğunlukla stres ve gıda tüketimi üzerine odaklandığı görülmektedir. Bununla birlikte araştırmaların önceden belirlenen çikolata ve şekerleme gibi konfor gıdalar üzerinden yürütüldüğü ve araştırmacıların konfor gıda olabilecek gıdaları ve neden tüketildiğini göz ardı ettikleri görülmüştür. Mersin’de yaşayan bireyler için günlük gıda tüketimlerinin yanı sıra negatif ve pozitif duygu durumlarındaki gıda tüketimleri, tüketim nedenleri, tüketim öncesi ve sonrası davranışları ve nostaljik anlam ifade eden gıdaların konfor gıda bağlamında ele alındığı bu araştırmanın önem taşıdığı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacı çerçevesinde, 254 görüşmecinin katılımıyla araştırmanın verileri toplanmıştır. Elde edilen görüşme formundaki sorular, araştırmanın amacına uygun analizlere tabi tutulmuştur. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda, bireylerin günlük olarak en çok tükettikleri gıdaların sıcak yemekler, içecekler ve salatalar-mezeler- zeytinyağlılar grubunda yer aldığı görülmektedir. Sıcak yemekler grubu içerisinde sebze yemekleri, mantı ve kırmızı et yemeklerinin tüketimi dikkat çekmektedir. Sebze yemeklerinin diğer yemek gruplarına göre daha fazla tüketilmesinin iklim ve coğrafyanın etkisiyle sebze üretim ve tüketiminin daha yaygın olduğundan kaynaklandığı söylenebilir. Bölgeler arasında olduğu gibi bölümler arasındaki coğrafi etkenlerin ve bölgenin dışardan aldığı göçün de günlük tüketilen gıdaları etkileyeceği düşünülmektedir. Coğrafya, iklim ve bitki örtüsü faktörü göz önünde bulundurularak, araştırmanın Karadeniz Bölgesi’nin doğusunda yapılması dahilinde, günlük tüketilen gıdaların büyük çoğunluğunu balık ve mısır unundan yapılan gıdaların oluşturacağı söylenebilir. Bununla birlikte özellikle sebze tükettiğini belirten görüşmeciler tarafından, gıda tüketimini etkileyen sağlıklı beslenme ve gelir durumu gibi gıda tüketimini etkileyen unsurların sıklıkla ifade edildiği görülmüştür. Gelirlerinin sebze tüketimi için daha uygun olduğunu ifade eden 92, 209 ve 217 numaralı görüşmecilerin ifadesine aşağıda yer verilmiştir.

...Et yemeklerini çok severim. Ama alamıyoruz...

...Daha hesaplı ve daha uygun bütçem için...

...Daha ekonomik. Et alamıyoruz. Sebze vs. daha hesaplı kalıyor...

Günlük gıda tüketimlerinde aile yapısı ve sağlığın etkili olduğunu ifade eden 131 ve 214 numaralı katılımcının görüşüne aşağıda yer verilmiştir.

...Sağlıklı olması nedeniyle yiyoruz. Evde tansiyon ve şeker hastası yaşlılarımız var...

...Yaşımdan ötürü tüketiyorum daha çok. Trigliceridim çok yüksek, dikkat etmeye çalışıyorum...

Görüşmecilerden elde edilen cevaplar doğrultusunda, pilav, makarna ve mantı grubunun günlük en çok tüketilen diğer bir yiyecek grubunu oluşturduğu bulgulanmıştır. Türk yemek kültürü incelendiğinde, genellikle sebze ve et yemeklerinin yanında besleyicilik değeri açısından karbonhidrat ağırlıklı makarna ve pilav gibi yemekler tüketilmektedir. Et ve sebze yemeklerinin yanında pilav ve makarna gibi yemeklerin besleyicilik ve doyuruculuk açısından uygun olduğu için tüketildiği yorumu yapılabilir.

Görüşmeciler tarafından en çok tüketilen yemek gruplarından bir diğeri kırmızı et yemekleri olmuştur. Özellikle et yemekleri, et mangal ve kebab görüşmeciler tarafından sıklıkla belirtilmiştir. Coğrafi konumu ve aldığı göçler nedeniyle Mersin mutfak kültürü Arap ve Güneydoğu Anadolu mutfak kültürü ile iç içedir (Öktem, 2008: 3). Bu nedenle Doğu Akdeniz sınırları içerisinde kalan Mersin’de et yemekleri tüketiminin önemli olduğu söylenebilir.

İçecek grubu içerisinde soğuk meşrubatlardan su, kola ve ayran; sıcak içeceklerden çay, Türk kahvesi ve hazır kahve en fazla tüketilen içecekleri oluşturmuştur. Özellikle Türk çayı ve Türk kahvesi yemeklerden sonra ve sosyal ortamlarda sıklıkla tüketilen sıcak içeceklerdir. Yeme içme davranışı ve gıda tüketimi düşünüldüğünde, Türk çayı ve Türk kahvesi tüketiminin toplumumuz için bir alışkanlık olduğu söylenebilir.

Salatalar-mezeler-ordövrler-zeytinyağlılar grubu incelendiğinde salata tüketiminin diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Günlük gıda tüketiminde görüşmecilerin özellikle yoğurt, salata ve yeşillik tükettiği bulgulanmıştır. Yeme içme alışkanlıkları ve besleyicilik özellikleri düşünüldüğünde yoğurt ve salatanın yemeklerin yanında sıklıkla tamamlayıcı bir gıda maddesi olarak tüketildiği yorumu yapılabilir. Ayrıca, gerek et ürünlerinin yanında tüketilmesinden kaynaklanan alışkanlık, gerekse de coğrafya ve iklim özellikleri itibari ile yeşillik tüketiminin önemli bir yer tuttuğu yorumu yapılabilir.

Mersin’de yaşayan bireylerin genel olarak günlük tükettikleri gıdalar incelendiğinde, sağlıklı olma düşüncesi, gelir, aile yapısı, tüketim alışkanlıkları, lezzet gibi unsurların göz önünde bulundurulduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra iklim ve coğrafyanın gıda üretimini etkilemesinden yola çıkarak yöredeki gıda tüketiminin şekillendiği söylenebilir.

Pozitif duygu durumlarında en çok tüketilen gıda grupları içecekler, atıştırmalıklar, tatlılar ve sıcak yemekler olmuştur. Sıcak içecekler kategorisinden çay, hazır kahve ve Türk kahvesi en çok tüketilen içecekler olmuştur. Literatürde, çay tüketiminin tadının sevildiğinden ötürü ve bireye rahatlık ve keyif hissi verdiğinden ötürü tüketildiği bulgulanmıştır (Çakıcı ve Şimşek, 2017). Görüşmeciler, çayın tadını sevdiklerini, kendileri için çay içmenin alışkanlık haline geldiğini ve içerken keyif aldıklarını belirtmişlerdir. Özellikle çay içme ve çayın yanında

bir şeyler yeme eğilimi gösterdiğini belirten 120 numaralı görüşmecinin ifadesine aşağıda yer verilmiştir.

...Ortama güzel geliyor. Arkadaşlarla birlikte olunca bu yiyecek ve içecekler keyfime keyif katıyor...

Pozitif duygu durumunda görüşmeciler tarafından en çok tüketilen diğer gıda grubu atıştırılabilir kategorisinden çikolata olmuştur. Bireyler kendilerini ruhsal açıdan pozitif hissettikleri anlarda, çikolata tükettiklerini belirtmişlerdir.

Pozitif duygu durumunda tüketilen bir diğer gıda grubu kırmızı et yemekleri kategorisinden iskender, kebab, et mangal ve kırmızı et yemekleri olmuştur. Katılımcılar, kendilerini ödüllendirmek için her zaman tüketemedikleri bir gıdayı tüketmeyi yeğlediklerini, et yemeklerinin diğer yemeklere göre daha ayrıcalıklı ve daha lezzetli olduğunu belirtmişlerdir. Tüketim nedeni olarak 79 numaralı görüşmeci, et yemeklerinin kendisi için zorlu görevler ve işler karşısında bir ödül olduğunu 41, 61 ve 132 numaralı görüşmeciler ise kendini ödüllendirmek açısından dışarıda et türevi yemek yemenin ayrıcalıklı olduğunu ifade etmiştir.

...Sınavım, okuldaki derslerim iyi geçtikten sonra et türevi yiyecekleri tüketerek kendimi ödüllendiririm. Bunu hak ettim derim ve iştahla yerim...

...Bana daha ayrıcalıklı geliyor. Dışarda eşimle birlikte başbaşa yemeğe çıkıyoruz...

...Yemeğe giderim. Şöyle güzel bir kebab, yanında da bir ayran içerim...

...Deniz kıyısında oturup, özellikle et, patates kızartması ve bira yiyip içmek. Denizin huzuru ve bira, et, patates kızartması da ayrı bir keyif.

Her zaman yaptığım bir şey değil...

Pozitif duygu durumunda en çok tüketilen diğer bir gıda grubunun tatlılar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle şerbetli tatlılardan künefe ve baklava bireylerin pozitif duygu durumunda en çok tükettikleri tatlılar olmuştur.

Literatürde, bireylerin pozitif duygu durumlarında et ve pizza gibi yiyeceklere (Wansink ve Sangerman, 2000), özellikle kendini ödüllendirme gibi durumlarda şekerleme ve protein türevi et ürünlerine yöneldikleri bulgulanmıştır (Locher, Yoels, Maurer ve Ells, 2005; Dubé, LeBel ve Lu 2005). Literatür ile, araştırmadan elde edilen sonuçlar kıyaslandığında, Mersin'de yaşayan bireyler için, pozitif duygu durumunda tüketilen gıdalar; coğrafi etkenler ve aldığı göçlerin yanı sıra Güneydoğu Anadolu Bölgesi mutfak kültüründen etkilenmesi ile açıklanabilir. Coğrafyanın gıda tüketimi üzerine etkisi düşünüldüğünde araştırmanın Ege Bölgesi'nde yapılması dahilinde, bölgede en çok tüketilen samsades ve lor tatlısı gibi yöreye özgü tatlıların daha fazla tüketileceği düşünülebilir. Bununla birlikte et yemeklerine kıyasla, pozitif duygu

durumunda özellikle kıyı Ege’de balık ve alkol tüketiminin daha yoğun olacağı yorumu yapılabilir.

Bireylerin negatif duygu durumlarında en çok tükettikleri ilk üç gıda grubunun sırasıyla, içecekler, atıştırmalıklar ve tatlılar olduğu bulgulanmıştır. Sıcak içeceklerden çay ve kahve, bireylerin negatif duygu durumlarında en çok tükettikleri sıcak içecek olmakla birlikte, negatif duygu durumlarında çay ve kahve tükettiğini belirten 128, 172, 180, 239 numaralı görüşmecilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Yatıştırıyor, sakinleştiriyor. Zevk alarak içiyorum...

...Bunları içmek moral veriyor o zamanlarda...

...Hemen arkadaşlarımı arıyorum. Kahve ve çay içmeye gidiyorum...

...Özellikle çay için söylüyorum, rahatlattığını düşünüyorum...

Atıştırmalıklar kategorisinden çikolata ve cipsin diğer kategorilere göre daha fazla tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır. Negatif duygu durumunda çikolata ve cips tüketimine yöneldiğini ifade eden 114, 131 ve 198 numaralı görüşmecilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Bir çıkış kapısı olarak görüyorum belki mutlu eder diye. Moralim bozuk olduğu zamanlarda arkadaşlarım işe yaradığını söylüyor...

...Çocuklardan dolayı muhakkak evde çikolata yerim. Yiyince sakinleştiğimi hissediyorum...

...Mutluluk hormonu var sanırım, ondan...

Tatlılar kategorisinde ise şerbetli tatlıların tüketimi dikkat çekmektedir. Negatif duygu durumunda özellikle künefe ve baklavanın tüketildiği görüşmeciler tarafından sıklıkla belirtilmiştir. Bununla ilgili olarak 84 ve 111 numaralı görüşmecilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Bir boşluğa düşüyorum. Ne yapacağımı bilemediğimde o boşluğu doldurmak için kendime zarar veriyorum...

...Şerbetli tatlı yediğim zaman özellikle şerbet ile irmiğin karışımını hissettiğim zaman her şeyi unutuyorum...

Negatif duygularda bireylerin tükettikleri konfor gıda miktarı incelendiğinde, günlük tüketilen yiyeceklerin frekansına göre büyük oranda bir düşüş gözlenmiştir. Negatif duygu durumunda bireylerin büyük çoğunluğu iştahının kesildiğini belirtmektedir. Negatif duygularda iştahının kesildiğini belirten 10, 26, 40, 48, 76, 98, 115 numaralı görüşmeciler yürüyüş yaptıklarını, yemek yaptıklarını ya da spora yöneldiklerini ifade etmişlerdir.

...Bu gibi durumlarda dışarıya çıkıyorum. Yemek yemeye yönelmiyorum...

...Ben olumsuz duygu durumunda hiçbir şeye dokunmam, özellikle hiçbir şey yemem. Sakinleşene kadar kimseyle de konuşmam...

...Yemek yaparım, iş yaparım ama yemem...

...Spora yönelirim...

...Mutfakla ilgilenmeyi çok severim. Meşguliyet sağlıyor benim için, kafamı dağıtıyorum...

...Mutfağa girer yemek yaparım. Kendim yemek pişirirken unutuyorum, rahatlıyorum...

...Hamur işi ürünler yaparım. Aslında hamur işi yaparken stresimi atıyorum. Hamuru yoğururken stresimi atıyorum...

Negatif duygularda kimi bireyler ise özellikle herhangi bir gıdaya yönelmediklerini, meşguliyet sağlamak için ne bulurlarsa yediklerini ifade etmişlerdir. Negatif duygu durumunda özellikle tüketmek için herhangi bir şey aramadıklarını, ne bulurlarsa yediklerini belirten 25, 32, 63, 86, 109, 134 numaralı görüşmecilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Elime ne geçerse onu yerim. Ne yediğimi bilmem. Mutsuzluğumun sebebi olarak kendimi yemeye veririm...

...Ne yediğim önemli olmuyor. Ne bulursam yemek istiyorum. Meşgul ediyorum kendimi...

...O an ne varsa onu yerim. Stresten ötürü midem asit salgılıyor sanırım...

...Mutsuz olduğumda elime ne geçerse onu yerim. Hazır gıdalara yönelirim özellikle. Daha fazla yeme isteğim olduğu için onlara daha kolay ve hızlı ulaşabiliyorum...

...Kendimi sağlıksız gıdalara vuruyorum. Zaten sinirliyim, canım sıkkın daha ne kadar kötü olabilirim diye düşünmeksizin ne varsa yiyorum...

...Yemek beni tatmin ediyor. Duygusal açlığımı yemekle tatmin ediyorum. Bir yandan da kendimi cezalandırıyorum sanırım...

Locher vd. (2005: 286) negatif duygu durumunda kimi bireylerin konfor gıdaları bir "güvenlik battaniyesi" olarak gördüğünü, çocukların moralleri bozulduğunda kendileri için güven verici bir kale olarak gördükleri battaniyelerine sığınmaları gibi, negatif duygu durumunda da bireylerin konfor gıdalara yöneldiklerini ifade etmiştir.

Negatif duygu halinde olan bireylerin büyük çoğunluğu ise tadı tatlı olan gıdalara yöneldiğini belirtmiştir. Tadı tatlı olan şeylerin kendilerini mutlu ettiğini ve rahatlattığını düşünen 71, 108, 118, 135 numaralı görüşmecilerin duruma ilgili ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Çocukluğumdan beri şekerli şeyleri severim. Şeker benim damak zevkim. Mutlu oluyorum...

...Tatlı ve şekerli yiyecekler sınav zamanlarında ve stres durumunda beni mutlu ediyor...

...Tadı tatlı olan yiyecekler rahatlatıyor beni, mutlu ediyor. Kendime ceza vermiş gibi hissediyorum bir yandan da...

...Şekerli şeyleri seviyorum. Yatıştırıyor, sakinlik veriyor...

Negatif duygu durumunda bireylerin tükettiği gıdalara ilişkin tez çalışmasının sonuçları incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun içeceklere yöneldiği, bununla birlikte atıştırmalık grubu ile şerbetli tatlıların da tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır. Konuyla ilgili literatür, elde edilen sonuçlar ile tatlı ve atıştırmalık tüketimi konusunda paralellik göstermektedir. Wansink, Gardner, Park ve Kim (2004) bireylerin negatif duygulara sahipken daha çok kurabiye, dondurma ve patates cipsi gibi gıdaları tükettiğini tespit etmiştir. Locher vd. (2005) katılımcıların stres anında rahatlamak için çikolata, pizza, browni ve sushi gibi gıdaları tükettiğini bulgulamıştır. Tryon vd. (2013: 34) kronik strese sahip bireylerin stres durumundan kurtulmak için çikolatalı keke yöneldiklerini bulgulamıştır. Babicz-Zielińska Rybowska ve Zabrocki (2006) ile Kandiah vd. (2006), bireylerin olumsuz duygu durumunda iken genellikle tatlı gıdalara yöneldiğini tespit etmiştir. Kim, Yang, Kim ve Lim (2013: 217), Kore'deki öğrencilerin akademik stres seviyesi arttıkça çikolata, şekerleme, sandviç, aromalı süt ve yoğurt tüketimlerinin arttığını bulgulamıştır.

Negatif duygu durumu ve gıda tüketimi üzerine yapılan araştırmaların bir kısmında sadece çikolata, dondurma gibi belirli gıdaların deneklere sunuluyor oluşu, tez çalışmasından elde edilen sonuç ile literatürdeki sonucun kısmen farklı olmasının sebebi olabilir. Bununla birlikte, bireylerin içinde buldukları kültürden ötürü, gıdalara farklı anlamlar attedikleri düşünülmektedir. Çay ve Türk kahvesi, Türk beslenme alışkanlığında yemeklerden sonra ve arkadaş toplantıları gibi sosyal ortamlarda sıklıkla tüketilen içeceklerdir. Sosyal ortamlardaki rahatlık ve keyfi anımsattığı için "keyif içecekleri" olarak görüldüğünden negatif duygu durumunda tüketiminin arttığı düşünülmektedir. Ayrıca çay ve kahve çeşitleri, bol miktarda kafein içermektedir. Kafein sinir sistemini uyarmakta, vücudun enerji seviyesini artırmakta, uyanık ve dinç olmaya katkı sağlamakta, keyif ve rahatlık hissiyatı vermektedir (Girginol, 2016: 158). Khorshid ve Sarı (2013), akademisyenlerin kafein tüketimini inceledikleri araştırmada, kafeinli içecek tüketiminin bireylerin kendilerini zinde/rahatlamış uyanık, dikkati artmış ve keyifli hissetmelerine katkıda bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu nedenlerden ötürü negatif duygu durumunda bireylerin tatlıdan önce çay kahve tüketimine yöneliyor olmaları kafein etkisi ile çay ve kahvenin sosyal ortamı hatırlatan bir unsur olması ile açıklanabilir.

Negatif duygu durumunda görüşmecilerin sıklıkla tükettiklerini belirttikleri diğer gıdalar çikolata ve cips ile künefe ve baklava olmuştur. Literatür incelendiğinde cips ve çikolatanın negatif duygu durumunda sıklıkla tüketilen iki gıda olduğu görülmektedir. Ayrıca literatürde tatlı tüketimine ilişkin farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bireylerin, baklava ve künefe gibi şerbetli tatlılara yönelmeleri, bölgenin mutfak kültürü ile açıklanabilir.

Araştırmanın sonucunda dikkat çeken bir diğer husus, negatif duygu durumunda bireylerin tükettikleri gıdalara ilişkin frekanslar, günlük tüketim, pozitif duygu ve nostaljik tüketime göre daha düşüktür. Bunun sebebi ise, bireylerin büyük çoğunluğunun (n=116) negatif duygu durumunda iştahlarının azaldığını belirtmeleri ve o anki negatif duygu durumundan kurtulmak için bedensel olarak kendilerini meşgul ederek zihinlerini dağıtmak istemeleri ile açıklanabilir.

Görüşmecilerin çocukluk anılarını, geçmişlerini hatırlatan nostaljik gıdaların sırasıyla, atıştırmalıklar, sıcak yemekler, salatalar-mezeler-ordövrler-zeytinyağlılar ve meyveler olduğu görülmektedir. Bireylerin nostaljik olarak nitelendirdikleri atıştırmalık gıdalar incelendiğinde, şekerlemelerin öne çıktığı görülmektedir. Şekerlemelerin kendileri için geçmişi hatırlatan nostaljik bir gıda olduğunu ifade eden 131 ve 156 numaralı görüşmecilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Pamuk şeker ve elma şekeri... Evin bahçesinde oynardık. Sokaktan pamuk şekerci ve elma şekerci geçirdi. Muhakkak anneme alması için ısrar ederdik...

...Babam Mersin merkeze gittiği zaman pamuk şeker getirirdi...

Sıcak yemekler kategorisinden sırasıyla pilav-makarna-mantı, çorba ve kırmızı et grubu görüşmeciler tarafından nostaljik gıda olarak sıklıkla dile getirilen gıda gruplarını oluşturmuştur. Görüşmecilerin çoğunluğu, pilav-makarna ve mantı grubundan mantı ve bulgur pilavının kendileri için nostaljik gıda olduğunu ifade etmişlerdir. Konuyla ilintili olarak 33 ve 205 numaralı katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Çok yerdik. Akrabalarla oturup mantı yapardık ve tereyağlı olurdu. Toplanıp yerdik...

...Küçükken avluda yaşıyorduk. Mahallede kadınlar avluda mantı yapardı. O beraberliği bütünlüğü severdik...

Nostaljik gıdasının kişnişli bulgur pilavı olduğunu ifade eden 64 numaralı katılımcının ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Huzur hissedirdim. Teyzemlere götürür beni...

Çorbalar kategorisinden tarhana ve mercimek çorbası ise bireyler tarafından sıklıkla dile getirilen nostaljik gıda olmuştur. Nostaljik gıdasının tarhana çorbası olduğunu belirten 73 numaralı görüşmecinin ifadesine aşağıda yer verilmiştir.

...Yediğimde, çocukluğumda tencerede pişirdiğimizi ve tencereden yediğimizi hatırlıyorum...

Kavurma, bireyler tarafından en çok dile getirilen nostaljik et yemeği olmuştur. Nostalji gıdasının kavurma olduğunu ifade eden 48 numaralı katılımcının ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Kendimiz yapardık. Tadı eskiden daha lezzetliydi...

Soğuk ordövrler ve salatalar grubundan sarma, dolma, içli köfte ve batırık; garnitürler ve kızartmalar grubundan patates kızartma ve biber közleme, sıcak ordövrler grubundan ise içli köftenin bireyler için nostaljik gıda olduğu ve bireyleri geçmişe götürdüğü bulgulanmıştır. İçli köftenin kendisi için nostaljik bir gıda olduğunu belirten 11, 39, 65 ve 239 numaralı görüşmecilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...İçliköfte bizim için ailecek yediğimiz özel bir yemektir...

...Rahmetli annem çok güzel yapardı. Ne zaman yesem aklıma o gelir...

...Aile içerisinde üç aile o köfteyi yapardık. Topluca yerdik...

...Annem kurban bayramlarında ve özel günlerde yapardı...

Patates kızartmasının kendileri için nostaljik gıda olduğunu ifade eden 60 ve 211 numaralı görüşmecilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Annem yaptığında çok fazla yapardı. Küçükken o tabağı görünce çok mutlu olurdu...

...Annemin babası yani dedem, elini yakarsın çatalla ye derdi. Patates kızartması bana dedemi hatırlatıyor hep...

Meyvelerin katılımcılar için nostaljik, geçmişlerini ve yaşadığı çevreyi anımsatan önemli bir nostaljik gıda olduğu bulgulanmıştır. Görüşmeciler için nostaljik anlam atfeden meyvelerin incir, erik, portakal, karpuz, çağla ve elma olduğu bulgulanmıştır. İncir ve karpuzun kendisine geçmişi hatırlattığını belirten 17 numaralı görüşmecinin ifadesine aşağıda yer verilmiştir.

...Çocukluğumda incir ağacına çıkar öyle yerdim. Karpuzu da kendimiz toplardık. Komşuları da çağırıp ağacın dibinde topluca yerdik...

Meyvelerle ilgili olarak geçmişte bahçeden meyve toplayıp yediğini hatırlayan 10, 41, 79, 95, 107, 108 ve 109 numaralı görüşmeciler ile eskiden yedikleri meyvelerin şimdiki meyvelerden daha lezzetli olduğunu belirten 114 numaralı görüşmecilere ait ifadelere aşağıda yer verilmiştir.

...Bahçemizde nar, incir olurdu. Toplardık, yerdik...

...İncir, köyümü doğduğum yeri hatırlatıyor. Çocukluğumda hep yerdim...

...Bizim bahçemiz vardı. Bahçemizden karpuz alıp yerdik...

...Annem meyveleri dilimleyip bize uzatırdı...

...Çocukluğumda bahçeden kardeşlerimle toplar yerdim...

...Dedemim o zamanlar erik bahçesi vardı...

...Çocukken erik ağacına çıkıp, öyle yedim...

...Eskiden yetiştirilen meyvelerin tadı daha güzeldi. Şimdikilerde o tat yok...

Nostaljik yiyeceklerin aile büyüklerini, o zamanki kalabalık aileleri, komşuluğu ve aile birliğini hatırlattığını belirten 11, 40, 51, 66, 81, 104, 108 ve 109 numaralı görüşmecilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...İçliköfte ailecek yediğimiz özel bir yemektir bizim için...

...Çocuktum, okula gidiyordum. Annemler sıkma börek yapıyorlardı. Annem mahallede gördüklerine sıkma börek ikram ediyordu. Babaannem de anneme kızmıştı gelene geçene börek veriyorsun diye. Annem de babaanneme, ölmüşlerimizin canına değdiğini söylemişti. Hiç unutmuyorum...

...Annem sıkma börek yapardı. O zamanki tadı yok şimdi. O zaman toplanılırdı yemek yenilirdi hep beraber. Toplu yemekler olurdu. Şimdi toplu yemekler yok, kimse kimseye selam dahi vermiyor...

...Ev kalabalık olduğu zaman ya da bahçede bir topluluk olduğu zaman muhakkak karışık dolma yapılırdı el birliği ile...

...İçli köfte ve sulu köfte annemi aklıma getiriyor...

...Batırık bana annemi hatırlatıyor, annem yapardı...

...Çocukken arkadaşlarla toplanıp çiğ köfte yoğururduk. Tadı güzel olmasa da, o an için bize çok lezzetli gelirdi...

...Çiğ köfte aile ortamımızı hatırlatıyor, pikniklerimizi hatırlatıyor bana...

Nostaljik gıdalara ilişkin araştırmanın sonucu incelendiğinde, bireyler için çocukluğu hatırlatan gıdaların sırasıyla şekerleme, mantı, bulgur pilavı, tarhana ve mercimek çorbası, sarma, dolma, içli köfte, batırık, patates kızartması ile biber közlemesi olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca görüşmeciler, belirttikleri nostaljik gıdalar ile ailelerini ve mutlu oldukları zamanları özdeşleştirmişlerdir. Konuyla ilgili literatür sonuçları incelendiğinde, nostaljik gıdaların farklılık gösterdiği ancak, nostaljik gıda ile özdeşleştirilen unsurların benzerlik gösterdiği görülmektedir. Plaza (2014), Amerika, Kanada ve İngiltere’de yaşayan Triniad kökenli bireyler için roti” ve “double”ın bireylere geçmişi anımsatan nostaljik bir gıda olduğunu bulgulanmıştır. Literatürde de belirtildiği üzere, farklı toplumlarda yaşayan bireyler için geçmiş yaşantıları anımsatan nostaljik gıdalar, yemek kültüründeki farklılıklar ile açıklanabilir. Bununla birlikte literatürde, nostaljik gıdalar ile aile üyelerinin özleştirildiği, bu nedenle bireylerin negatif duygularda aile ile özdeşleştirdikleri gıdaları tüketme eğilimine girdikleri (Locher vd., 2005; LeBel, Lu ve Dubé,

2008) ve tüketim sonrası ortaya çıkan olumsuz durumun azaldığı bulgulanmıştır (Troisi ve Gabriel, 2011). Bu açıdan, tez çalışmasından elde edilen sonuç, literatür ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, nostaljik konfor gıdaların diğer durumlarda tüketilen konfor gıdalara oranla daha çok çeşitlilik ve yöresellik göstermesidir. Katılımcılar konfor gıdalar ile aile büyüklerini, çocukluklarını ve o zamanki kalabalık aile yemeklerini özdeşleştirmişlerdir. Özellikle dört mevsimi meyve ve sebze yetiştirmeye uygun olan ve Akdeniz iklim kuşağında yer alan Mersin’de yaşayan bireyler için, çocukluklarını hatırlatan konfor gıdaların başında meyvelerin geldiği görülmektedir. Bireylerin büyük çoğunluğu çocukluğunu hatırlatan konfor gıda olarak meyveleri belirtmiş, eski zamanlarda gerek yemek pişirirken gerek yemek yerken aile bireyleri ve komşuların birlik ve beraberliğinin şimdi olmadığına değinmişlerdir.

Araştırmada bireylerin demografik özellikleri ile duygu durumlarına göre gıda tüketim davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda kadınların çoğunluğunun BKİ’leri normal kategorisinde yer alırken, erkeklerin çoğunluğunun kilolu kategorisinde yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Obez bireylerin büyük çoğunluğunu ise kadınların oluşturduğu bulgulanmıştır. Kadınlarda obezite görülme sıklığının erkeklere göre daha fazla olması açısından, beden kitle indeksi ile cinsiyet arasındaki ilişkinin sonucu Eksen, Eksen ve Karakuş (2004); Gürsoy, Türker, Çolak, Kaya, Dönderici ve Özyılkan (2008); Yetkin-Ay ve Çağlar (2010); Işık, Kanbay, Aslan, Işık ve Çınar (2013) ve Satman ve Karaman (2018)’nin yapmış oldukları araştırma ile benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte, kadınların erkeklere kıyasla fiziksel görünümüne daha çok dikkat ettiği, ancak obezite görülme sıklığının da erkeklere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum kadın katılımcıların çalışma hayatında etkin bir rol almamaları ile açıklanabilir. Kadınların büyük çoğunluğu (%46.2), bireysel gelirinin olmadığını, dolayısıyla çalışmadığını ifade etmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda da (Işık, Kanbay, Aslan, Işık ve Çınar, 2013; Aslan, 2018) bu sonuçlar elde edilmiştir. Kilo alımını etkileyen pekçok faktör bulunmakla birlikte beslenmeye önem göstermeme, çalışmamaktan kaynaklanan fiziksel aktivite yetersizliği, can sıkıntısından ötürü sürekli atıştırma gibi (Aslan, 2018: 55) faktörlerin, özellikle kadınların erkeklere kıyasla obez olma durumunu açıkladığı yorumu yapılabilir.

Araştırmanın sonuçlarından bir diğeri negatif duygu durumunda, kadınların iştahının erkeklere kıyasla arttığıdır. Elde edilen sonuç, Kandiah, Yake, Jones ve Meyer (2006); Zellner vd., (2006) ve Aguiar ve Diez-Garcia (2018)’in yaptığı araştırmalar ile benzerlik göstermektedir. Pozitif duygu durumu ile iştah arasındaki elde edilen sonuç incelendiğinde ise kadınların iştahında bir değişme olmadığı ancak erkeklerin büyük çoğunluğunun iştahlarında bir artış görüldüğü (%50,8) olmuştur. Bu açıdan araştırmanın sonucu Bongers, Jansen, Havermans,

Roefs ve Nederkoorn (2013)'nin yapmış oldukları araştırma ile benzerlik göstermektedir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde erkeklerin konfor gıda tüketiminde pozitif duyguların etkili olduğu (Dubé, LeBel ve Lu, 2005) bulgulanmakla birlikte, Şanlıer ve Öğretir (2008)'in yapmış oldukları araştırmada, hem negatif hem de pozitif duygu durumunda kadınların erkeklere kıyasla daha fazla yeme eğilimi gösterdikleri bulgulanmıştır. Tez çalışması ile literatür arasındaki sonuç farklılığı, literatür örneklemini ergenlerin oluşturması ile açıklanabilir.

Günlük tüketim ve sonrasında hissedilen suçluluk duygusu arasında bir ilişki bulgulanmamıştır. Bireylerin günlük tükettikleri gıdalar incelendiğinde, bu gıdaların büyük çoğunluğunu ev yemeklerinin oluşturduğu, gündelik tüketimde fast food (%5) ve atıştırmalıkların (%2) yerinin az olduğu bulgulanmıştır. Günlük tüketimden sonra suçluluk hissettiğini ifade eden görüşmecilerin formları incelendiğinde, tüketimlerini fast food ve karbonhidrat ağırlıklı gıdalar ile yaptıkları ya da tüketim miktarları dolayısıyla suçluluk hissettikleri görülmüştür.

Görüşmecilerin pozitif duygu durumunda gıda tüketimi ve sonrasındaki hissettikleri suçluluk duygusu arasındaki ilişki incelendiğinde, kadın ve erkeklerin çoğunluğunun suçluluk duygusu hissetmediği bulgulanmıştır. Dikkat çeken husus ise suçluluk duygusu hissedenlerin büyük çoğunluğunu kadınların oluşturmasıdır. Araştırmanın sonucu, kadınların erkeklere göre daha fazla suçluluk hissetmesi açısından Dubé, LeBel ve Lu (2005)'nin yapmış oldukları araştırma ile benzerlik göstermektedir. İlgili literatürde, kadın katılımcıların sağlıklı ve sağlıklı gıda tüketimi sonrasında suçluluk duygusu hissettikleri bulgulanmıştır. Bireylerin pozitif duygu durumlarında tükettikleri gıdaların sıcak içecekler, çikolatalar, kırmızı et yemekleri ve şerbetli tatlı gruplarında yoğunlaştığı, tüketim nedenleri incelendiğinde ise kendilerini ödüllendirmek, olumlu ruh hallerini pekiştirmek olduğu bulgulanmıştır. Bireylerin pozitif duygu durumlarında tükettikleri gıdalardan sonra suçluluk duymama sebepleri olarak olumlu duygusal durumlarını pekiştirdikleri için pişman olmadıkları yorumu yapılabilir. Pozitif duygu durumunda tüketilen gıdalar göz önüne alındığında, enerji ağırlıklı bir tüketim gerçekleştirildiği için kadınların kilolarını korumak adına suçluluk duygusunu erkeklere kıyasla daha fazla hissettikleri yorumu yapılabilir.

Görüşmecilerin BKİ ile negatif duygu durumunda tükettikleri gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte bireylerin negatif duygu durumundaki gıda tüketimleri incelendiğinde sıcak içecekler, çikolatalar ve şerbetli tatlıların negatif duygu durumunda en çok tüketilen gıda kategorileri olduğu, diğer bir deyişle enerji değeri yüksek gıdalar olduğu görülmektedir. Bireylerin negatif duygu durumundaki toplam gıda tüketim frekansına ($\Sigma=222$) bakıldığında ise, pozitif duygu durumu ($\Sigma=534$) ve günlük tüketime ($\Sigma=1148$) göre bir düşüş görüldüğü, bundan dolayı her iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı yorumu yapılabilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç, kuşaklar ile BKİ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Yaşın artmasıyla birlikte, BKİ'nde de orta düzeyde bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuç Gürsoy, Türker, Çolak, Kaya, Dönderici ve Özyılkan (2008), Emre ve Öner (2018) ve Aslan (2018)'in araştırmalarıyla paralellik göstermektedir. Bireylerin yaşları ilerledikçe, gençlere kıyasla daha az hareketsiz kaldıkları ve metabolizmalarının yavaşladığından ötürü BKİ'lerinin gençlere oranla daha yüksek olduğu yorumu yapılabilir.

Kuşaklar ile negatif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişkinin sonucu incelendiğinde Z kuşağının çoğunluğunun (%56,2) iştahının azaldığı görülmüş, yaşın ilerlemesiyle negatif duygu durumunda iştahta değişme olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, genellikle emekli olan yaşlı bireyleri günlük hayatta negatif duygu durumuna sokacak unsurların daha az olduğu ile yorumlanabilir. Ayrıca yaşın ilerlemesiyle birlikte, karar alma, davranışlarda ve ruhsal durumda pozitif olma eğiliminin arttığı (Cartensen, Pasupathi, Mayr ve Nesselroade, 2000) bundan dolayı yaşlı bireylerin günlük hayatta daha ılımlı oldukları yorumu yapılabilir. Ayrıca yaşın ilerlemesiyle, sağlık kaygısından yola çıkarak bireylerin kontrollü beslenmeye özen gösterdiği düşünülmektedir. Bu durumla ilgili olarak 66 yaşında ve emekli olduğunu belirten 92 numaralı görüşmeci ile 69 yaşında ve emekli olduğunu belirten 210 numaralı görüşmecilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

...Şekerli şeyleri yemiyorum. Şeker hastasıyım. Bu gibi durumlarda canım tatlı çekmez. Daha tatlıyı ağzıma almadım...

...Öyle negatif duygu durumunda olma gibi bir olayım yok benim.

Canımı sıkmamaya çalışıyorum...

Kuşaklar ile pozitif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişkinin sonucuna bakıldığında, genç bireylerin pozitif duygu durumunda yaşlı bireylere göre iştahlarının daha çok arttığı, yaşın ilerlemesiyle birlikte de iştahın değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, Dubé, LeBel ve Lu (2005), pozitif duygu durumunun yaşlı bireyler için konfor gıda tüketimini tetikleyici bir unsur olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca yaşın ilerlemesiyle pozitif duygu durumunda iştahta artış meydana geldiği bulgulanmıştır. Tez çalışması sonucu ile literatürdeki farklılık, örneklem büyüklüğü, örnekleme dahil olan bireylerin kültürlerindeki ve yaşam koşullarındaki farklılar ile açıklanabilir.

Kuşaklar ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkinin sonucu incelendiğinde, görüşmecilerin %84,2'sinin suçluluk duygusu içine girmediği ancak suçluluk duygusu duyan bireylerin çoğunluğunu Z Kuşağının oluşturduğu görülmüştür. Elde edilen sonuç genç bireylerin günlük tükettikleri yiyecek ve içecekleri "sağlıklı olma açısından" çok fazla dikkat etmedikleri için suçluluk duygusu içerisine girdikleri, yaşlı bireylerin

ise “sağlık kaygısından” ötürü yediklerine daha fazla dikkat ettikleri ve bu yüzden de suçluluk duygusunu diğer yaş grupları kadar fazla hissetmedikleri ile açıklanabilir.

Kuşaklar ile pozitif duygu durumundaki gıda tüketimi sonrası suçluluk duygusu arasındaki ilişkinin sonucu incelendiğinde, iki değişken arasında herhangi bir ilişki bulgulanmadığı görülmektedir. Bu durumun sebebi olarak bireylerin pozitif ruh halinde negatif duygu durumuna göre daha bilinçli ve daha istekli gıda tüketimi yapmaları ile açıklanabilir.

Kuşaklar ile negatif duygu durumundaki gıda tüketimi sonrası suçluluk duygusu arasındaki ilişkinin sonucu incelendiğinde, Z kuşağının suçluluk hissetmemekle birlikte iştahlarının azaldığı görülmektedir. Bununla birlikte, yaşın ilerlemesiyle negatif duygu durumunda gıda tüketiminin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Dubé, LeBel ve Lu, (2005)'nin yapmış oldukları araştırmanın sonucunda ise yaşlı bireylerin daha düşük kalorili gıda tükettikleri ve bu nedenle de, diğer yaş gruplarına göre daha az suçlu hissettikleri bulgulanmıştır. Araştırmadan ve ilgili literatürden elde edilen sonuç doğrultusunda yaşlı bireylerin sağlık kaygısından ötürü gıda tüketimlerine dikkat ettikleri, bu nedenle negatif duygu durumunda suçluluk duygusunu diğer yaş gruplarına oranla daha az hissettikleri söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, bireylerin eğitim seviyeleri yükseldikçe, BKİ'lerinin düştüğü, eğitim seviyeleri düştükçe obez kategorisine doğru yükselme meydana geldiğidir. Araştırmanın sonucu, Işık, Kanbay, Aslan, Işık ve Çınar (2013), Kaya, Yılmaz ve Demirhan, (2016) ve Aslan (2018)'nin yapmış olduğu araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Elde edilen sonuç, bireylerin yükselen eğitim seviyeleri ile birlikte iş olanakları, gelirleri, sosyal çevrelerinde farklılıklar olduğu bu nedenle beden imajlarına dikkat etmeye özen gösterdikleri ile açıklanabilir.

Duygu durumu ve iştah arasındaki ilişkiye göre elde edilen sonuçlar incelendiğinde, negatif duygu durumundaki iştahın, BKİ zayıf olan bireylerde azaldığı, obez olan bireylerde artış gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Pozitif duygu durumundaki iştahın ise BKİ zayıf olan bireylerde arttığı, BKİ artışıyla birlikte bireylerin iştahlarında herhangi bir değişme olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, görüşmecilerin BKİ'ne göre günlük gıda tüketimleri sonrası suçluluk duygusu içerisine girmedikleridir. Bu durum günlük gıda tüketiminde tencere yemeklerinin diğer yemeklere oranla daha fazla tüketiliyor olmasından kaynaklanabilir. Bununla birlikte bireylerin günlük gıda tüketimlerini duygusal açlıktan ziyade fizyolojik açlığın yönettiği, dolayısıyla daha bilinçli tüketim yaptıkları ve bu nedenle suçluluk duygusu hissetmedikleri söylenebilir.

9. SONUÇ VE ÖNERİLER

Duygu durumlarına göre gıda tüketimleri, tüketim nedenleri ve demografik özellikleri ile negatif ve pozitif duygu durumundaki gıda tüketim davranışları arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere gerçekleştirilen bu tez çalışması, Mersin’de yaşayan bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen bulgular çerçevesinde ortaya konulmuştur. Bu bölümde, çalışmanın hitap ettiği alanlara ilişkin ne tür faydalar sağlayabileceği ve ne tür öneriler ortaya koyabileceği üzerinde durulmaktadır.

Mersin’de yaşayan bireylerin günlük gıda tüketimlerinin coğrafya ve iklimin yanı sıra, bölgenin farklı kültürleri barındırmasından kaynaklanan yemek çeşitliliğine sahip olduğu, gıda tüketiminin sebze ve et yemekleri üzerine yoğunlaştığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, literatürde de belirtildiği üzere, görüşmeciler günlük gıda tüketimleri üzerinde gıdaların besin içeriği, gelir, gıdanın maliyeti, aile yapısı ve sağlık gibi faktörlerin de etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Bireylerin günlük ile negatif ve pozitif duygu durumlarındaki gıda tüketimleri incelendiğinde, duygu durumunun tüketilen gıdalar üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Günlük hayatta tüketilen gıdalar incelendiğinde tüketimin dört yapraklı yonca modelinde belirtildiği şekliyle yoğun olarak (1) et grubu, yumurta ve baklagiller, (2) süt ürünleri, (3) ekmek ve tahıl grubu, (4) yağlar ve şekerin dahil olduğu bir dağılım göstermesine rağmen negatif ve pozitif duygu durumlarında karbonhidrat ağırlıklı ve tatlı yoğunluklu bir tüketim gerçekleştirildiği görülmüştür.

Duygu durumlarında tüketilen gıdalar incelendiğinde, her iki duygu durumundaki gıda tüketimini hedonik tüketimin etkilediği görülmektedir. Hedonik gıda tüketimi, gıdaya ilişkin koku, tat, ses, tekstür gibi gıdaya ilişkin unsurlar tarafından etkilenmektedir (Prospero-Garcia, Mendez-Diaz, Alvarado Capuleno, Perez Morales, Lopez Juarez ve Ruiz Contreras, 2013’ten akt. Eguilaz, Aldabe, Almiron-Roig, Perez-Diez, Blanco, Navas Carretero ve Martinez, 2018: 115). Wansink vd., (2004), bireylerin negatif duygu durumunda iken olumsuz duygu durumlarını tamir etmeye çalıştıklarını, pozitif duygu durumunda iken pozitif duygularını sürdürmeyle ilgilendiklerini belirtmiş, hedonik durumsal kuramla bireylerin negatif duygu halindeyken rahatlatıcı yemeye yönelmelerinin sebebini üç farklı şekilde açıklamıştır. İlk olarak, bireyler kendileriyle ilgili acı dolu farkındalığı susturmaya motive olduğu için konfor gıda tüketimine yöneldikleri belirtilmiştir. İkinci olarak, olumsuz duygu halinin dürtüsel davranışı artırırken dikkatli ve rasyonel düşüncede azalmaya sebep olduğu ifade edilmiştir. Üçüncü olarak, olumsuz duygu durumunun bilişsel yükü artırdığı, sonuç olarak kısıtlanmamış ve denetimsiz yeme davranışının ortaya çıktığı belirtilmiştir.

Nostaljik konfor gıdalara ilişkin ifadeler incelendiğinde, katılımcıların kalabalık aile sofraları, özel günlerde beraber yenilen yemeklere değinildiği görülmüştür. Bu nedenle nostaljik konfor gıdaları “sosyal yeme” davranışının şekillendirdiği düşünülmektedir. Sosyal yeme kavramı, doğuştan gelen sosyal dinamikler ve duygulara ışık tutarak, özel ve unutulmaz olaylar ile sıkı bir bağ kurmakta ve sosyal bir grubun üyeleri için özel bir gıda seçimi ya da yenilen gıdanın miktarı ile ilgili olabilmektedir (Lashley, Morrison ve Randall, 2004: 165; Higgs, 2015: 39).

Bireylerin demografik özellikleri ile negatif ve pozitif duygu durumlarındaki gıda tüketim davranışlarına ilişkin sonuçlar incelendiğinde cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve BKİ değişkenlerinin duygu durumuna göre gıda tüketimi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlar, erkeklere kıyasla obezite olma eğiliminde olmakla birlikte, negatif ve pozitif duygu durumunda gıda tüketim sonrası erkeklere kıyasla daha fazla suçluluk hissettikleri bulgulanmıştır. Bununla birlikte kadınların negatif ve erkeklerin pozitif duygu durumunda konfor gıda tüketimine yönedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, yaşın ilerlemesiyle birlikte BKİ’inin arttığıdır. Ayrıca yaşın ilerlemesiyle görüşmecilerin negatif ve pozitif duygu durumundaki iştahlarında bir değişme olmadığı, dolayısıyla suçluluk duygusu da hissetmedikleri görülmüştür. Bununla birlikte Z kuşağı bireylerinin duygu durumlarına göre gıda tüketimlerinin değişkenlik gösterdiği ve gıda tüketim sonrası suçluluk hissettikleri bulgulanmıştır. Araştırmaya dahil olan Z Kuşağı bireylerini genellikle öğrencilerin oluşturduğu düşünüldüğünde pratik olma ve maddiyat açısından daha sağlıksız gıdalara yönedikleri ve bu nedenle daha fazla suçluluk duygusu hissettikleri yorumu yapılabilir. BKİ’ne göre bireylerin duygu durumu ve iştah arasındaki durumları incelendiğinde; zayıf olan bireylerin negatif duygu durumunda iştahlarının azaldığı, pozitif duygu durumunda ise iştahlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Obez olan bireylerin, negatif duygu durumunda iştahlarında artış meydana geldiği, pozitif duygu durumunda herhangi bir değişiklik meydana gelmediği bulgulanmıştır.

Öneriler

Gelecek yıllarda duygu durumuna göre gıda tüketimi, konfor gıdalar, duygu durumunun gıda tüketimi üzerindeki etkisi üzerine yapılacak olan araştırmalar için bir takım öneriler getirilmesi muhtemeldir. İlk olarak, araştırmanın örnekleme sadece Mersin’de yaşayan bireylerden elde edilen veriler ışığında belirli sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bağlamda, gelecek yıllarda yapılacak çalışmalarda, farklı il ve köy gibi yerleşim birimleri dahil edilip aradaki farklılıklar incelenebilir. Bunun yanı sıra, daha sınırlı bir örnekleme, derinlemesine görüşmeler yapılabilir.

Bu araştırmada, literatürden yola çıkarak pozitif ve negatif duygu durumlarında tüketilen gıdalar ile çocukluğu, geçmişi anımsatan nostaljik gıdalar bireylere ayrı ayrı sorulmuş, tüketilen duruma göre belirtilen konfor gıdalar incelenmiştir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, kavram hakkında kesin bir tanım olmadığı görülmüştür. Bu nedenle yapılacak olan araştırmalar için konfor gıdanın hangi açılardan ele alındığının incelenmesinin kavrama ilişkin tanımın belirlenmesinde yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Gelecekte konfor gıda ile ilgili yapılacak araştırmalar için soru formu oluşturma ve ölçek geliştirme aşamalarında aşağıda belirtilen değerlendirmelerin göz önünde bulundurulması önerilmektedir:

- Araştırmada meslek değişkeninin bireylerin günlük duygu durumunda ve dolayısıyla konfor gıda tüketiminde belirleyici bir etken olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle gelecekteki araştırmalar için meslek değişkeni göz önünde bulundurmaları önerilmektedir.
- Araştırma süresince, görüşmecilerin bir kısmı yemek için yaşadıklarını bir kısmı yaşamak için yediklerini belirtmişlerdir. Bireylerin gıda tüketimini etkilediği düşünülen “gıdalara karşı tutum”un, duygu durumuna göre gıda tüketimini etkileyeceği düşünülmektedir. Bu nedenle gelecekteki araştırmalar için, bu hususun göz önünde bulundurulması görüşme formunu şekillendirmeleri önerilmektedir.

Demografik değişkenler, duygu durumuna göre tüketilen gıdalar ve duygu durumuna göre gıda tüketim davranışları incelendiğinde erkeklere kıyasla kadınların, BKİ’si zayıf ve normal olan bireylere kıyasla obez olan bireylerin, yaşlı bireylere kıyasla genç bireylerin negatif duygu durumunda iştahlarının açıldığı ve gıda tüketimi sonrası suçluluk hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, erkeklerin pozitif duygu durumunda iştahlarının arttığı ancak tüketim sonrası suçluluk hissetmedikleri görülmektedir. Bu nedenle, açlığının farkında olarak yeme anlamına gelen “sezgisel yeme” ile ilgili olarak bireylere eğitim verilmesinin sağlıklı beslenme ve gıda tüketimlerini yönetebilmeleri açısından bilinç kazandıracığı ve duygusal yeme eğilimlerini azaltacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, bireyler için nostaljik anlam taşıyan gıdaların çeşitlilik gösterdiği ve bu gıdaların aile, akraba ya da herhangi bir zaman dilimi ile eşleştirildiği görülmüştür. Gıda üretimi yapan işletmelerin ve restoran işletmecilerinin bireyler için nostaljik açıdan önem taşıyan gıdalara menülerinde yer vermelerinin restorana müşteri çekmede yardımcı bir unsur olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- [1]. Aguiar, A. C., & Diez-Garcia, R. W. (2018). Influence of emotions evoked by life events on food choice. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(1), 23-45.
- [2]. Akbay, C., Meral, Y., Yılmaz, H. İ., & Gözek, S. (2013). Türkiye'de ailelerin su ürünleri tüketiminin ekonomik analizi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Doğa Bilimleri Dergisi*, 16(3), 1-7.
- [3]. Akçay, Y., & Vatansever, Ö. (2013). Kırmızı et tüketimi üzerine bir araştırma: Kocaeli ili kentsel alan örneği. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 43-60.
- [4]. Akdemir, N. (2018). *Yöresel mutfağın turizm ürünü olarak kullanımı ve bölgesel kalkınmaya katkısı*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- [5]. Akın, A. (2018). Gaziantep'in gastronomi şehri olarak belirlenmesinde demografik değişkenlerin etkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(2), 299-316.
- [6]. Aksoy, M., & Sezgi, G. (2015). Gastronomi turizmi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi gastronomik unsurları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 79-89.
- [7]. Alleydog (2018). *Social Context*. 28 Ocak 2018 tarihinde <https://www.alleydog.com/glossary/definition.php?term=Social+Context> adresinden alınmıştır.
- [8]. Alpar, R. (2010). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlilik-güvenirlilik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- [9]. Altıntaş, M., & Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1796-1810.
- [10]. Andrieş, A. M. (2011). Positive and negative emotions within the organizational context. *Global Journal of Human Social Science*, 11(9), 26-39.
- [11]. Ankara İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü (2012). *Ankara Yemekleri*. 25 Şubat 2019 tarihinde <http://eklenti.ankarakultur.gov.tr/yemekmenu/> adresinden alınmıştır.
- [12]. Arık-Çolakoğlu, F., İşmen, A., Özen, Özcan., Çakır, F., Yığın, Ç., Ormancı, H., B. (2006). Çanakkale ilindeki su ürünleri tüketim davranışlarının değerlendirilmesi. *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*, 1(3), 387-392.
- [13]. Arıkan, R. (2012). *Araştırma yöntem ve teknikleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- [14]. Arlı, M., & Işık, N. (1994). *Türk Mutfağındaki Geleneksel Ekmek Çeşitleri*. 5 Şubat 2019 tarihinde <http://www.turkish-cuisine.org/print.php?id=234&link=http://www.turkish-cuisine.org/ingredients-7/ingredients-used-in-turkish-cuisine-66/grains-and-breads-234.html> adresinden alınmıştır.
- [15]. Aslan, N. (2018). Kadınlarda beden kitle indeksi ile ilişkili psikososyal faktörlerin belirlenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 50-56.
- [16]. Aslan, Z., Güneren, E., & Çoban, G. (2014). Destinasyon markalaşma sürecinde yöresel mutfağın rolü: Nevşehir örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 3-13.
- [17]. Aydın, K. (2011). Türkiye'de hanehalkı gıda harcamaları ve sosyo ekonomik faktörler. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 56-76.
- [18]. Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). *Yöresel Yemekler*. 14 Şubat 2019 tarihinde <http://www.aydinkulturturizm.gov.tr/TR-64515/yoresel-yemekler.html> adresinden alınmıştır.
- [19]. Babicz-Zielińska, E. (2006). Role of psychological factors in food choice-a review. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, 15/56(4), 379-384.

- [20]. Babicz-Zielińska, E., Rybowska, R., & Zabrocki, R. (2006). Relation between emotions and food preferences. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, 15(56), 163-165.,
- [21]. Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- [22]. Barcellos, M. D., & Lionello, R. L. (2011). Consumer market for functional foods in South Brazil. *International Journal on Food System Dynamics*, 2(2), 126-144.
- [23]. Barry, D., Turner, J., & Paterson, N. (Yönetenler) (2003). *İnsan Duyuları Belgeseli 1. Bölüm Koku ve Tat*. 1 Ocak 2018 tarihinde <http://www.belgun.tv/turkce-altyazi-belgeseller-izle/bbc-insan-duyulari-human-senses-tum-bolumler.html> adresinden alınmıştır.
- [24]. Baydar, M. Ç. (2013). *Erzurum Araştırmaları*. 28 Şubat 2019 tarihinde <https://erzurumluyum.net/?q=esas-maddesi/7728%20> adresinden alınmıştır.
- [25]. Baysal, A. (2014). *Beslenme* (14 bs.). Ankara: Hatinoğlu Basım ve Yayın.
- [26]. Bekar, A. (2016). Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin yöresel mutfağı. E. Zencir (Eds.). *Yöresel Mutfağlar içinde* (ss. 104-136). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- [27]. Berg, B. L., & Lune, H. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- [28]. Berkay-Karaca, O., & Karacaoğlu, S. (2016). Kültür, din ve yemek etkileşimi çerçevesinde Arap mutfağının kavramsal olarak incelenmesi: Adana ili örneği. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 561-584.
- [29]. Berkup, S. B. (2014). Working with generations X and Y in generation Z period: Management of different generations in business life. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(19), 218-229.
- [30]. Beşirli, H. (2010). Yemek kültür ve kimlik. *Milli Folklor*, 22(87), 159-169.
- [31]. Bongers, P., Jansen, A., Haverman, R., Roefs, A., Houben, K., & Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The role of positive mood in emotional eating. *Appetite*, 67, 74-80.
- [32]. Bratman, S. (1997). *Health Food Junkie*. 5 Şubat 2019 tarihinde <http://www.orthorexia.com/original-orthorexia-essay/> adresinden alınmıştır.
- [33]. Bursa kent rehberi. (2010). *Mutfak kültürü ve Bursa lezzetleri*. 31 Ekim 2018 tarihinde <http://www.bursainvest.gov.tr/pdf/BursaSehirRehberi.pdf> adresinden alınmıştır.
- [34]. Büyüksalvarcı, A., Şapcılar, M. C., & Yılmaz, G. (2016). Yöresel yemeklerin turizm işletmelerinde kullanılma durumu: Konya örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(4), 165-181.
- [35]. Canbolat, E., & Çakıroğlu, F. P. (2015). Tarihi Çarşamba kıvratması. *3. Uluslararası Halk Kültürü Sempozyumu Kitabı*. Ankara: Kazan Belediyesi.
- [36]. Cartensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.
- [37]. Coğrafya Harita (2015a). *Akdeniz Bölgesi'nin Bölümleri Haritası*. 25 Şubat 2019 tarihinde <http://cografyaharita.com/haritalarim/4makdeniz-bolgesi-bolumleri-haritasi.png> adresinden alınmıştır.
- [38]. Coğrafya Harita (2015b). *Doğu Anadolu Bölgesi'nin Bölümleri Haritası*. 25 Şubat 2019 tarihinden <http://cografyaharita.com/haritalarim/4mdogu-anadolu-bolgesi-bolumler-haritasi.png> adresinden alınmıştır.
- [39]. Coğrafya Harita. (2015c). *Ege Bölgesi'nin Bölümleri Haritası*. 25 Şubat 2019 tarihinde: <http://cografyaharita.com/haritalarim/4mege-bolgesi-bolumler-haritasi.png> adresinden alınmıştır.

- [40]. Coğrafya Harita. (2015d). *Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin Bölümleri Haritası*. 25 Şubat 2019 tarihinde <http://cografyaharita.com/haritalarim/4mguneydogu-anadolu-bolgesi-bolumler-haritasi.png> adresinden alınmıştır.
- [41]. Coğrafya Harita. (2015e) *İç Anadolu Bölgesi'nin Bölümleri Haritası*. 25 Şubat 2019 tarihinde <http://cografyaharita.com/haritalarim/4mic-anadolu-bolgesi-bolumler-haritasi.png> adresinden alınmıştır.
- [42]. Coğrafya Harita. (2015f). *Karadeniz Bölgesi Bölümleri Haritası*. 25 Şubat 2019 tarihinde <http://cografyaharita.com/haritalarim/4mkaradeniz-bolgesinin-bolumleri-haritasi.png> adresinden alınmıştır.
- [43]. Coğrafya Harita. (2015g). *Marmara Bölgesi'nin Bölümleri Haritası*. 25 Şubat 2019 tarihinde <http://cografyaharita.com/haritalarim/4mmarmara-bolgesinin-bolumleri-haritasi.png> adresinden alınmıştır.
- [44]. Cooke, L. J., & Wardle, J. (2005). Age and gender differences in children's food preferences. *British Journal of Nutrition*, 93, 741-746.
- [45]. Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- [46]. Çağlar, T. A. (2016). *Mersin ve Tarsus halk kültürü*. Mersin: Mersin Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları.
- [47]. Çakıcı, A., & Şimşek, N. (2017). Çay ve kahve hangi durumlarda neden tüketilir?. *VI. Ulusal II. Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu* (ss. 377-388). Gaziantep.
- [48]. Çakır, A., Çiftçi, G., & Çakır, G. (2017). Trakya turizm rotası projesi: Lezzet rotası üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2), 194-205.
- [49]. Çomaklı, Z. (2012). Erzurum geleneksel mutfak kültürü ve yemekleri. *19-21 Ekim 2011 III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu* (ss. 332-344). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Yayınları: 1010.
- [50]. Dalmann, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., Bell, M., E., Bhatnagar, S., Laugero, K., D., & Manalo, S. (2003). Chronic stress and obesity: A new view of. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100(20), 11696-11701.
- [51]. Demirel, H., & Baydan, S. (2017). Bursa yeme içme kültürü ve değişimi üzerine bir alan araştırması. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(3), 343-358.
- [52]. Deniz, A., & Erciş, A. (2010). Kişilik özellikleri, hedonik ve rasyonel fayda, marka duygusu ve marka bağlılığı arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(2), 141-165.
- [53]. Dere-Yağar, H. (2012). *Antalya mutfak ve yemek kültürü müzesi tasarımı*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- [54]. Dilsiz, B. (2010). *Türkiye'de gastronomi ve turizm (İstanbul örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- [55]. Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 86, 559-567.
- [56]. Eguilaz, M. H., Aldabe, B. M., Almiron-Roig, E., Pérez-Diez, S., Blanco, R. C., Navas-Carretero, S., & Martínez, J. A. (2018). Multisensory influence on eating behavior: Hedonic consumption. *Endocrinol Diabetes Nutrition*, 65(2), 114-125.
- [57]. Eksen, M., Eksen, S., & Karakuş, A. (2004). Muğla merkez ilköğretim okulları öğrencilerinde kan basıncı, kilo, boy, beden kütle indeksi değerleri ile obezite ve hipertansiyon durumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-9.

- [58]. Emre, N., & Öner, M. (2018). Kırsalda yaşayan kadınlarda obezite, yaşam kalitesi ve ruhsal durum ilişkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 22(4), 176-184.
- [59]. Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü (t.y.). *Erzurum Yemekleri*. 2 Şubat 2019 tarihinde <https://erzurum.ktb.gov.tr/TR-56088/ne-yenir.html> adresinden alınmıştır.
- [60]. Fearnley-Whittingstall, H. (2012). *What Does Comfort Food Mean to You?*. 9 Eylül 2017 tarihinde <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2012/jan/18/what-does-comfort-food-mean-to-you> adresinden alınmıştır.
- [61]. Flaskerud, J. H. (2015). Mood and food. *Mental Health Nursing*, 36(4), 307-310.
- [62]. Fletcher, B. C., Pine, K. J., Woodbridge, Z., & Nash, A. (2007). How visual images of chocolate affect the craving and guilt of female dieters. *Appetite*, 48(2), 211-217.
- [63]. Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Winter Falk, L. (1996). Food choice: A conceptual model of the process. *Appetite*, 26, 247-266.
- [64]. Gardner, M., Wansink, B., Kim, J., & Park, S. B. (2014). Better moods for better eating; How mood influences food choice. *Journal of Consumer Psychology*, 24(3), 320-335.
- [65]. Gaziantep İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2018). *Gaziantep Mutfağı*. 23 Şubat 2019 tarihinde: <http://www.gaziantepturizm.gov.tr/Eklenti/60849,gaziantepmutfagi2018pdf.pdf?0> adresinden alınmıştır.
- [66]. Gezer, C., & Kabaran, S. (2013). Beslenme ve diyetetik bölümü kız öğrencileri arasında görülen ortoreksiya nervosa riski. *S.D.Ü Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 14-22.
- [67]. Gezmen-Karadağ, M., Çelebi, F., Ertaş, Y., & Şanlıer, N. (2014). *Geleneksel Türk mutfağından seçmeler: Besin öğeleri açısından değerlendirilmesi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- [68]. Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways☆. *Physiology & Behavior*, 89, 53-61.
- [69]. Girginol, C. R. (2016). *Kahve: Toprakta fincana* (2 bs.). İstanbul: Cinius Yayınları.
- [70]. Gitahi, F. W. (2002). *Factors affecting food consumption patterns of the elderly in Ruambiti sub-location*. Unpublished master's thesis, Kenyatta University, Kenya.
- [71]. Gizerler, M. (1998). Edirne'de mutfak kültürü. *Kültür ve Sanat Edirne Özel Sayı*, (39), 73-79.
- [72]. Gökçe, N. (2016). Türkiye'de yöresel mutfaklar. E. Zencir (Eds.). *Yöresel Mutfaklar* içinde (ss. 2-30). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- [73]. Güldemir, O., & Halıcı, N. (2009). Türk mutfağında geleneksel etli meyve yemekleri. *Geleneksel Gıdalar Sempozyumu (27-29 Mayıs)*, (ss. 565-569). Van.
- [74]. Güldemir, O., & Işık, N. (2011). Nevşehir mutfak kültürü ve yemekleri. 1. *Uluslararası Nevşehir Tarih ve Kültür Sempozyumu* (ss. 151-176). Nevşehir: Nevşehir Üniversitesi.
- [75]. Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 24-30.
- [76]. Günlü, E. (2016). İçecek Bilgisi. H. R. Yüncü (Eds.). *İçecek Endüstrisi* içinde, (ss. 2-24). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları
- [77]. Gürcan, D. (2014). *Türk mutfağına özgü bir tasarım önerisi: Kendin hazırla kendin tüket*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- [78]. Gürhan, N. (2017). Yemek ve din, yemeğin dini simgesel anlamları üzerine bir inceleme. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 1204-1223.
- [79]. Gürsoy, H., Türker, İ., Çolak, D., Kaya, P., Dönderici, Ö., & Özyılkan, E. (2008). Beden kitle indeksi ile sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *İç Hastalıkları Dergisi*, 15(4), 203-205.

- [80]. Habhab, S., Sheldon, J. P., & Loeb, R. C. (2009). The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women. *Appetite*, 52(2), 437-444.
- [81]. *Hakkari İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü*. (2019). Hakkari Mutfağı. 25 Şubat 2019 tarihinde: <http://www.hakkarikulturturizm.gov.tr/TR-159359/hakkaride-yemek-kulturu.html> adresinden alınmıştır.
- [82]. Halıcı, N. (2012). *Açıklamalı yemek ve mutfak terimleri sözlüğü*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- [83]. Halıcı, N. (2015a). *Türk mutfağı* (2. bs.). İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- [84]. Halıcı, N. (2015b). *Güneydoğu Anadolu Bölgesi mutfak kültürü ve yemekleri*. İstanbul: Oğlak yayıncılık.
- [85]. Hatipoğlu, A., & Batman, O. (27-29 Mayıs). Türk mutfak kültüründe geleneksel gıdaların. *II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, (ss. 34-37). Van.
- [86]. Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, 86(1), 38-44.
- [87]. Işık, A. (1998). Siirt mutfak kültürü ve yemekleri. K. Toygar (Eds.). *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar* içinde (ss. 77-111). Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı.
- [88]. Işık, E., Kanbay, Y., Aslan, Ö., Işık, K., & Çınar, S. (2013). Aile hekimliğine başvuran bireylerde obezite sıklığı ve ilişkili etmenler: Artvin Örneği. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 21(2), 107-115.
- [89]. Işık, N. (2016). Akdeniz Bölgesi'nin yöresel mutfağı. E. Zencir (Eds.). *Yöresel Mutfaklar* içinde (ss. 196-226). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- [90]. İnaltong, T. (2015). *Türkiye'nin otları*. 24 Şubat 2019 tarihinde <http://www.turkishcuisine.org/print.php?id=188&link=http://www.turkishcuisine.org/ingredients-7/ingredients-used-in-turkishcuisine-66/wild-greens-and-herbs-188.html> adresinden alınmıştır.
- [91]. Jones, M., & Long, M. (2017). *Comfort food: Meanings and memories*. United States of America: University Press of Mississippi.
- [92]. Kabacık, M. (2016). Karadeniz Bölgesi'nin yerel mutfağı. E. Zencir (Eds.). *Yöresel Mutfaklar* içinde (ss. 138-163). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- [93]. Kadioğlu Çevik, N. (1997). Akdeniz mutfak kültürünün genel özellikleri ve Türk mutfağı. 18 Şubat 2019 tarihinde <https://www.turkasihaberleri.com/HaberDetay/81/Akdeniz-Mutfak-Kulturunun-Genel-Ozellikleri-Ve-Turk-Mutfagi.html> adresinden alınmıştır.
- [94]. Kandiah, J., Yake, M., Jones, .., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26, 118-123.
- [95]. Karagöz, Y. (2010). Nonparametrik tekniklerin güç ve etkinlikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(33), 18-40.
- [96]. Karaman, R. (2005). *İkibinli yılların başında Mersin ve ilçeleri*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- [97]. Kaya, A., Yılmaz, A., & Demirhan, B. İ. (2016). Obez hastalarda yeme tutumu ile vücut kitle endeksi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Avrasya Aile Hekimliği Dergisi*, 117-120.
- [98]. Kayışoğlu, S., & İçöz, A. (2012). Eğitim düzeyinin fast-food tüketim alışkanlığına etkisi. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 9(2), 16-19.
- [99]. Khorshid, L., & Sarı, D. (2013). Üniversite çalışanlarında kafein tüketimi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 29(1), 45-59.

- [100]. Kızılırmak, İ., Albayrak, İ., & Küçükali, S. (2014). Yöresel mutfağın kırsal turizm işletmelerinde uygulanması: Uzungöl örneği. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 4(1), 75-83.
- [101]. Kim, Y., Yang, H.-Y., Kim, A.-J., & Lim, Y. (2013). Academic stress levels were positively associated with sweet food consumption among Korean high-school students. *Nutrition*, 29(1), 213-218.
- [102]. Konttinen, H. (2012). *Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors*. Unpublished doctoral dissertation, University of Helsinki, Finlandiya.
- [103]. Konya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2015). *Konya Mutfağı*. 25 Şubat 2019 tarihinde https://www.konyakultur.gov.tr/index.php?route=modules/items&item_id=9 adresinden alınmıştır.
- [104]. Köster, E. P., & Mojet, J. (2015). From mood to food and from food to mood: A psychological perspective on the measurement of food-related emotions in consumer research. *Food Research International*, 76(Special Issue), 180-191.
- [105]. Kurtulmuş, Z. (2006). *Kırklareli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü*. 25 Şubat 2019 tarihinde <http://www.kirklarelikulturturizm.gov.tr/TR-64329/yoresel-mutfak-kulturu.html> adresinden alınmıştır.
- [106]. Lashley, C., Morrison, A., & Randall, S. (2004). My most memorable meal ever! Hospitality as an emotional experience. In D. Sloan (Eds.). *Culinary Taste: Consumer Behavior In The International Restaurant Sector* (pp. 165-168). Oxford: Elsevier.
- [107]. LeBel, J. L., Lu, J., & Dubé, L. (2008). Weakened biological signals: highly-developed eating schemas amongst women are associated with maladaptive patterns of comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 94(3), 384-392.
- [108]. Legrand, J., & Trystram, G. (2015). *Physical-chemical properties of foods*. Oxford: ISTE Press LTD.
- [109]. Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Ells, J. (2005). Comfort foods: An exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food & Foodways*, 13(4), 273-297.
- [110]. Lokmanoğlu, Y. (2013). *Dünden bugüne Mersin mutfağı*. Ankara: Akılçelen Kitaplar.
- [111]. Long, L. M. (2017). *Comfort food in culinary tourism: Negotiating "home" as exotic and familiar*. United States of America: University Press of Mississippi.
- [112]. Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of Psychology*, 112(1), 121-127.
- [113]. Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 39(1), 129-139.
- [114]. Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite*, 39(2), 147-158.
- [115]. Mason, M. (2010). Sample size and saturation in phd studies using qualitative interviews. *forum: Qualitative Social Research*, 11(3), 1-24.
- [116]. Mayers, A. (2013). *Introduction to statistics and SPSS in psychology*. London: Pearson.
- [117]. Mil, B. (2016). Marmara Bölgesi'nin Yöresel Mutfağı. E. Zencir (Eds.). *Yöresel Mutfaklar içinde* (ss. 34-60). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- [118]. Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (t.y.). *Kastamonu*. 14 Şubat 2019 tarihinde <http://www.kastamonukultur.gov.tr/Eklenti/50409,kastamonu-tanitim-kitapciği-sonpdf?0> adresinden alınmıştır.

- [119]. Mersin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2018). *Mersin Yemekleri*. 14 Şubat 2019 <http://www.mersinkulturturizm.gov.tr/TR,73474/ne-yenir.html> adresinden alınmıştır.
- [120]. Nestle, M., Wing, R., Birch, L., DiSorga, L., Drewnowski, A., Middleton, S., Winston, M. (1998). Behavioral and social influences on food choice. *Nutrition Reviews*, 56(5), 50-74.
- [121]. Nyugen, K. (Yönetmen). (2014). *Empire of scents* [Belgesel]. Canada.
- [122]. Olsen, S. O. (1999). Strength and conflicting valence in the measurement of food attitudes and preferences. *Food Quality and Preference*, 10, 483-494.
- [123]. Ong, L. S., IJzerman, H., & Leung, A. (2015). Is comfort food really good for the soul? A replication of Troisi and Gabriel's (2011) study. 2. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-9.
- [124]. Öktem, Ş. (2008). Turizm sektöründe standart reçetelerin önemi kapsamında bir çalışma: Mersin yöresel yemekleri. *Mersin Sempozyumu*, 19-22 Kasım, (s. 1-23). Mersin.
- [125]. Öktem, Ş. (2014). Standart reçetelerin turizm sektöründe sürdürülebilirliğe katkısı: mersin yöresi kahvaltı örnekleri*. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(2), 24-33.
- [126]. Önçel, S. (2016). Doğu Anadolu Bölgesi'nin yöresel mutfağı. E. Zencir (Eds.). *Yöresel Mutfağlar* içinde (ss. 82-102). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- [127]. Özçelik, A. Ö., Akbulut, G., Bilgiç, P., Yardımcı, H., & Yılmaz, E. (2016). *Türkiye beslenme rehberi 2015 (TÜBER)*. Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- [128]. Özdoğan, O. N. (2016). Ege Bölgesi'nin yöresel mutfağı. E. Zencir (Eds.). *Yöresel Mutfağlar* içinde (ss. 166-195). Eskişehir: Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- [129]. Özenoğlu, A. (2018). Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. *Beslenme ve Diyetetik*, 9(4), 357-365.
- [130]. Özgen, L., Kınacı, B., & Arlı, M. (2012). Eating attitudes and behaviors of adolescents. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1), 229-247.
- [131]. Pekyaman, A. (2008). *Turistik satınalma davranışında destinasyon imajının rolü Afyonkarahisar bölgesinde bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Afyonkarahisar Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- [132]. Penaforte, O. R., Matta, N. C., & Japur, C. C. (2016). Association between stress and eating behavior in college students. *Demetra: Food, Nutrition & Health*, 11(1), 225-237.
- [133]. Plaza, D. (2014). Roti and doubles as comfort foods for the Trinidadian Diaspora in Canada, the United States and Britain. *Social Research: An International Quarterly*, 81(2), 463-488.
- [134]. Prasad, C. (1998). Food, mood and health: a neurobiologic outlook. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 31(12), 1517-1527.
- [135]. Ritson, C., & Hutchins, R. (1995). Food Choice and the demand for food. In D. W. Marshall (Eds.). *Food Choice and the Consumer* (pp. 43-65). Salisbury, England: Blackie Academic & Professional An Imprint of Chapman & Hall.
- [136]. Rolls, B. J. (1993). Appetite, hunger and satiety in the elderly. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33(1), 39-44.
- [137]. Rozin, P., Levine, E., & Stoess, C. (1991). Chocolate craving and liking. *Appetite*, 17, 199-212.
- [138]. Rozin, P. (2006). The integration of biological, social, cultural and psychological influences on food choice. In R. Shepherd, & M. Raats (Eds.). *The Psychology of Food Choices* (pp. 19-41). Guildford: CAB International.

- [139]. Saltık Temizel, İ. N. (2008). İştahsız çocuk. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 51(3), 176-181.
- [140]. Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2009). *Samsun Yemekleri*. 25 Şubat 2019 tarihinde <https://samsun.ktb.gov.tr/Eklenti/61143,samsun-yemekleri-kitabi-3pdf.pdf?0> adresinden alınmıştır.
- [141]. Saper, C. B., Chout, T., & Elmquist, J. K. (2002). The need to feed: homeostatic and hedonic control of eating. *Neuron*, 36, 199-211.
- [142]. Satman, M. C., & Karaman, H. (2018). Ortaokul öğrencilerinin düzenli fiziksel aktiviteye dair tutum ve davranışları ile vücut kitle endeksleri arasındaki ilişki. *SPORMETRE*, 16(3), 121-131.
- [143]. Saygı, B. (2017, Kasım). Gıda seçimini etkileyen faktörler. *Dünya Gıda Dergisi*, 11, s. 76-81. 28 Şubat 2019 tarihinde <http://www.dunyagida.com.tr/e-dergi/1040> adresinden alınmıştır.
- [144]. Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- [145]. Sobal, J., Khan, L. K., & Bisogni, K. (1998). A conceptual model of the food and nutrition system. *Social Science & Medicine*, 47(7), 853-863.
- [146]. Sobal, J., Bisogni, C., Devine, C., & Jastran, M. (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. In R. Shepherd, & M. Raats (Eds.). *The Psychology of Food Choices* (pp. 1-19). Guildford: CAB International.
- [147]. Sobal, J., & Bisogni, C. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(Suppl 1), 37-46.
- [148]. Soffin, M., & Batsell, R. (2019). Towards a situational taxonomy of comfort foods: a retrospective analysis. *Appetite*, 137, 1-45.
- [149]. Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9, 105-109.
- [150]. Stein, K. (2008). Contemporary comfort foods: Bringing back old favorites. *American Dietetic Association*, 108(3), 412-413.
- [151]. Steptoe, A., & Pollard, T. M. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite*, 25, 267-284.
- [152]. Şahin, G., & Kahraman, M. (2017). Hakkâri'nin turizme yönelik potansiyelleri hakkında bir değerlendirme. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Coğrafya Dergisi*, 34, 1-21.
- [153]. Şanlıer, N., & Öğretir, D. (2008). The relationship between stress and eating behaviors among Turkish adolescence. *World Applied Sciences Journal*, 4(2), 233-237.
- [154]. Şengül, S. (2004). Türkiye'de gelir gruplarına göre gıda talebi. *ODTÜ Gelişme Dergisi*, 31, 115-148.
- [155]. Şengül, S., Çakır, A., & Çakır, G. (2015). *Yöresel Mutfaklar*. Ankara: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- [156]. Şengül, S., & Türkay, O. (2018). Sakarya'yı ziyaret eden yerli turistlerin kişisel özellikleri ile yöresel memnuniyetleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 573-588.
- [157]. Tez, Z. (2012). *Lezzetin tarihi*. İstanbul: Hayykitap.
- [158]. Tomiyama, A. J., Dallman, M. F., & Epel, E. S. (2011). Comfort food is comforting to those most stressed: Evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology*, 36(10), 1513-1519.

- [159]. Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). *Trabzon Mutfağı*. 13 Şubat 2019 tarihinde <http://www.trabzonkulturturizm.gov.tr/TR-57731/ne-yenir.html> adresinden alınmıştır.
- [160]. Tribole, E., & Resch, E. (1995). *Intuitive eating: A recovery book for the chronic dieter*. New York: St. Martin's Press.
- [161]. Troisi, J., & Gabriel, S. (2011). Chicken soup really is good for the soul: "Comfort food" fulfills the need to belong. *Psychological Science*, 22(6), 747-753.
- [162]. Tryon, M. S., DeCant, R., & Laugero, K. D. (2013). Having your cake and eating it too: A habit of comfort food may link chronic social stress exposure and acute stress-induced cortisol hyporesponsiveness. *Physiology & Behavior*, 114-115, 32-37.
- [163]. Tuorila, H. (2007). Sensory perception as a basis of food acceptance and consumption. In H. MacFie (Eds.). *Consumer-Led Food Product Development* (pp. 34-59). Cambridge, England: Woodhead Publishing Limited.
- [164]. Turhan, Ş., Vural, H., & Erdal, B. (2013). Bursa tarımının sosyo-ekonomik yapısının analizi. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 27(1), 27-38.
- [165]. Türk Dil Kurumu. (2019). *Bilim ve Sanat Terimleri Sözlüğü-Toplumbilim Terimleri*. 26 Mart 2019 tarihinde http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bilimsanat&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5c9a499d7b6256.19130087 adresinden alınmıştır.
- [166]. Türkan, C. (2012). *Aşçılık-ev hanımları için kaşık ve bardak ölçüleriyle* (6 bs.). Bolu: Sistem Ofset.
- [167]. Türkoğlu, H. (2014). *Türk mutfağının gelişiminde gurmelerin rolü üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, *Anadolu Üniversitesi, Eskişehir*.
- [168]. Ural, A., & Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve spss ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- [169]. Vabø, M., & Hansen, H. (2014). The relationship between food preferences and food choice: A theoretical discussion. *International Journal of Business and Social Science*, 5(7), 145-157.
- [170]. Wądołowska, L., Babicz-Zielińska, E., & Czarnociński, J. (2008). Food choice models and their relation with food preferences and eating frequency in the Polish population: POFPRES study. *Food Policy*, 33, 122-134.
- [171]. Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, P., Vickers, Z., & Mann, T. (2014). The myth of comfort food. *Health Psychology*, 33(12), 1552-1557.
- [172]. Wansink, B., & Sangerman, C. (2000). Engineering comfort foods. *American Demographics*, 66-67, 1-7.
- [173]. Wansink, B., Cheney, M., & Chen, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79, 739-747.
- [174]. Wansink, B., Gardner, M. P., Park, S. B., & Kim, J. (2004). The effects of moods on comfort food consumption. *Journal of Consumer Psychology*, 24, 1-30.
- [175]. Wood, S. (2010). The comfort food fallacy: Avoiding old favorites in times of change. *Journal of Consumer Research*, 36(6), 950-963.
- [176]. Yabancı, N. (2009). Dinlerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkileri. *II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, (ss. 269). Van.
- [177]. Yalçın-Çelik, D. (2010). Mengen'de özel gün yemekleri. *Milli Folklor Dergisi*, 22(56), 127-139.
- [178]. Yeomans, M. R. (2007). Psychobiological mechanisms in food choice. In H. MacFie (Eds.), *Consumer-Led Food Product* (pp. 81-107). Cambridge, England: Woodhead Publishing.

[179]. Yetkin-Ay, Z., & Çağlar, F. (2010). Obezite ve periodontal durum arasındaki ilişkinin antropometrik ve biyoelektrik impedans yöntemlerle incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 20(3), 139-144.

[180]. Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10 bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

[181]. Yönet-Eren, F., & Ceyhun-Sezgin, A. (2017). Gastronomi turizmi açısından Mersin yöresi mutfak kültürünün sürdürülebilirliği. *1. Uluslararası Sürdürülebilir Turizm Kongresi*, (ss. 161-170). Kastamonu.

[182]. Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & Behavior*, 87, 789-793.

[183]. Zengin, B., & Işkın, M. (2017). Yerel mutfakların gastronomi turizmi açısından değerlendirilmesi: Sivas örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 40, 404-415.



EKLER

EK. 1 VERİ TOPLAMA ARACI

Sayın Katılımcı,

Bu görüşme formu, tüketicilerin olumlu ve olumsuz duygu durumlarında tükettikleri gıdaları (comfort food) belirlemek üzere yürütülmekte olan yüksek lisans tezine veri toplamak için hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar, çalışmanın amacına ulaşması bakımından son derece önemlidir. İlginiz ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

Yrd. Doç. Dr. Serpil YALIM KAYA
Mersin Üniversitesi Turizm Fakültesi
Gastronomi Mutfak Sanatları Bölümü
032436110001/13998

Arş. Gör. Neslihan ŞİMŞEK
Mersin Üniversitesi Turizm
Fakültesi
Gastronomi Mutfak Sanatları
Bölümü
032436110001/17621

1.Cinsiyetiniz: ()Kadın ()Erkek

2.Yaşınız : ()18-23 ()24-38 ()39-53 ()54-72

3.Aylık geliriniz: ()1.603 ve altı ()1.604-3.000 ()3.001-5.000 ()5.001-7.500
()7.501-10.000 ()10.001 ve üzeri

4.En son mezun olduğunuz okul türü:()İlköğretim ()Lise ()Ön Lisans ()Lisans
()Y.lisans ()Doktora

5.Kaç yıldır Mersin’de yaşıyorsunuz?.....

6.Çocukluğunuzun geçtiği şehir:

7.Boyunuz:.....

8.Kilonuz:.....

9.Kendinizi stresli, gergin veya mutsuz gibi hissettiğiniz durumlarda; iştahınız:

()Artar()Azalır ()Değişmez

10.Kendinizi mutlu veya başarılı gibi hissettiğiniz durumlarda; iştahınız:

()Artar ()Azalır ()Değişmez

11.Şu an uyguladığınız bir beslenme programı/diyet/perhiz var mı?

()Evet ()Hayır

12. Aşağıda belirtilen üç farklı duygu durumunda; en çok tükettiğiniz **5 yiyecek-içeceği ve neden tükettiğinizi** yazınız. Her bir duygu durumuna göre tükettiğiniz yiyecek ve içeceklerden sonra **suçluluk duyup duymadığınızı** belirtiniz.

GÜNLÜK HAYATTA		Bu yiyecek ve içecekleri tükettikten sonra suçluluk duyuyor musunuz?
En çok tükettiğiniz 5 yiyecek-içeceği yazınız.	Neden bu gıdaları tüketiyorsunuz? Lütfen yazınız.	
		() Evet () Hayır

Mutlu, Keyifli ya da Başarılı gibi Hissettiğiniz POZİTİF DUYGU ANLARINDA		Bu yiyecek ve içecekleri tükettikten sonra suçluluk duyuyor musunuz?
En çok tükettiğiniz 5 yiyecek-içeceği yazınız.	Neden bu gıdaları tüketiyorsunuz? Lütfen yazınız.	
		() Evet () Hayır

Stresli, Gergin ya da Mutsuz gibi Hissettiğiniz NEGATİF DUYGU ANLARINDA		Bu yiyecek ve içecekleri tükettikten sonra suçluluk duyuyor musunuz?
En çok tükettiğiniz 5 yiyecek-içeceği yazınız.	Neden bu gıdaları tüketiyorsunuz? Lütfen yazınız.	
		() Evet () Hayır

13. Tükettiğinizde size çocukluğunuzu/geçmişinizi hatırlatan 5 yiyecek-içeceği yazınız.? Neden bu yiyecek-içecekler size çocukluğunuzu anımsatıyor?

ZGEMIŐ

Adı ve Soyadı: Neslihan ŞİMŞEK

Doğum Tarihi: 10.10.1992

E-mail: neslihansimsek@mersin.edu.tr

ğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	niversite	Yıl
Lisans	Gastronomi ve Mutfak	Gazi Üniversitesi	2011-2015
Yüksek Lisans	Gastronomi ve Mutfak	Mersin niversitesi	2016-2019