

**T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI  
ANABİLİM DALI**



**KONFOR GIDA TÜKETİMİ ÜZERİNE TRABZON İLİNDE  
BİR ARAŞTIRMA**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Hazırlayan  
Esra ŞAHİN**

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

**AĞUSTOS-2023, MERSİN**

**T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI  
ANABİLİM DALI**

**KONFOR GIDA TÜKETİMİ ÜZERİNE TRABZON İLİNDE BİR  
ARAŞTIRMA**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Hazırlayan  
Esra ŞAHİN  
ORCID No: 0000-0003-3277-1136**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Serpil YALIM KAYA  
ORCID No: 0000-0002-4762-596X**

**AĞUSTOS-2023, MERSİN**

## ÖZET

### KONFOR GIDA TÜKETİMİ ÜZERİNE TRABZON İLİNDE BİR ARAŞTIRMA

Bireylerin yiyecek tüketim davranışlarını etkileyen önemli faktörlerden biri psikolojik faktörlerdir. Bireylerin farklı duygu durumlarında kendilerini rahatlatan, iyi hissettiren gıdalara konfor gıda denilmektedir. Bu tez çalışması Trabzon’da yaşayan bireylerin farklı duygu durumlarında tükettikleri konfor gıdaları belirlemeyi ve çeşitli demografik özelliklerle konfor gıda tüketimi arasında ilişki olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemleri üzerine kurulu bu çalışmanın verileri, yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak 01 Haziran 2022 - 15 Aralık 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılar cinsiyet, kuşak ve ilçelere göre kota örnekleme yöntemi ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Yapılan görüşmeler sonucu 268 geçerli görüşme formu analiz edilmiştir. Veri analizinde betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Konfor gıdaların demografik değişkenlerle ilişkisinin var olup olmadığını incelemek amacıyla ise ki-kare analizleri yapılmıştır. Bireyler pozitif duygu durumlarında en çok çay, çikolata, et ızgara ve pasta tükettikleri; negatif duygu durumlarında en çok çikolata, çay, su ve cips tükettikleri; nostaljik ve anma yiyecekler olarak karalahana, mısır, balık ve patates yemeklerini tükettiklerini ve hastalık durumunda ise çorba, ıhlamur ve nane-limon tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Konfor gıda tercihlerinin yaş ve cinsiyetten etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin cinsiyetleri ile negatif duygu durumdaki iştah arasında ilişki olduğu, kadınların iştahlarının erkeklere göre daha fazla etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Konfor Gıda, Duygu Durumu, Duygusal Beslenme, Gıda Tüketim Davranışı

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

## ABSTRACT

### A RESEARCH ON COMFORT FOOD CONSUMPTION IN TRABZON PROVINCE

One of the important factors affecting individuals' food consumption behaviors is psychological factors. Foods that relax and make individuals feel good in different emotional states are called comfort foods. This thesis aims to determine the comfort foods consumed by individuals living in Trabzon in different emotional states and to examine whether there is a relationship between various demographic characteristics and comfort food consumption. The data of this study, based on qualitative research methods, were collected between June 01, 2022 and December 15, 2022 using a structured interview form. Participants were determined by gender, generation and districts using quota sampling method and snowball sampling method. As a result of the interviews, 268 valid interview forms were analyzed. Descriptive analysis method was used in data analysis. Chi-square analyses were conducted to examine whether there is a relationship between comfort foods and demographic variables. It was concluded that individuals mostly consume tea, chocolate, grilled meat and cake in positive emotional states; they mostly consume chocolate, tea, water and chips in negative emotional states; they consume kale, corn, fish and potato dishes as nostalgic and remembrance foods; and they consume soup, linden and mint-lemon in case of illness. It was concluded that comfort food preferences were affected by age and gender. There is a relationship between individuals' gender and appetite in negative mood and women's appetite is affected more than men.

**Keywords:** Comfort Food, Emotion Situations, Emotional Eating, Food Consumption Behavior

**Advisor:** Assist Prof. Dr. Serpil YALIM KAYA, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Mersin University, Mersin.

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca, çalışmalarımdaya bana destek olan, verdiği bilgilerle ufkumu genişleten, tez yazma sürecim boyunca desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve bana yol gösteren danışmanım Sayın Dr. Öğretim Üyesi Serpil YALIM KAYA'ya en içten teşekkür eder, saygılarımı sunarım. Lisansüstü eğitimimde sundukları katkılarında dolayı Sayın Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ ve Sayın Doç. Dr. Ozan GÜLER hocalarıma teşekkür eder, saygılarımı sunarım. Değerli katkılarında dolayı Sayın Doç. Dr. Erdiñç Ballı hocama saygılarımı sunarım.

Bu süreçte motivasyonumu asla kaybetmeme izin vermeyen, enerjileriyle bana enerji katan canım arkadaşlarıma teşekkür ederim. Tez yazma sürecimin başından sonuna kadar her zaman yanımda olan, sevgili abilerim Ömer Faruk ŞAHİN, M. Doğu ŞAHİN'e ve kardeşim Kübra ŞAHİN'e, eğitim hayatımda çıktığım tüm yolları desteğiyle aydınlatan annem Ümmiye ŞAHİN'e destekleri için teşekkür ederim. Çıktığım yollardaki engelleri benim için kaldıran, ilerlemem için beni cesaretlendiren, bana vazgeçmemeyi öğreten, eğitim hayatımın şekillenmesinde en büyük rolü üstlenen sevgili babam Kasım ŞAHİN'e teşekkür ederim.



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
<b>İÇ KAPAK</b>	<b>i</b>
<b>ONAY</b>	<b>ii</b>
<b>ETİK BEYAN</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>v</b>
<b>TEŞEKKÜR</b>	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>vii</b>
<b>TABLOLAR DİZİNİ</b>	<b>ix</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b>	<b>xi</b>
<b>KISALTMALAR ve SİMGELER</b>	<b>xii</b>
<b>GİRİŞ</b>	<b>1</b>
<b>1. KAYNAK ARAŞTIRMALARI</b>	<b>6</b>
1.1. Bölgelere Göre Türk Mutfak Kültürü	6
1.1.1. Akdeniz Bölgesi	6
1.1.2. Doğu Anadolu Bölgesi	6
1.1.3. Ege Bölgesi	7
1.1.4. Güneydoğu Anadolu Bölgesi	7
1.1.5. İç Anadolu Bölgesi	7
1.1.6. Marmara Bölgesi	8
1.1.7. Karadeniz Bölgesi	8
1.2. Trabzon İli ve Trabzon İlinin Mutfak Kültürü	8
1.2.1. Akçaabat	10
1.2.2. Maçka	10
1.2.3. Ortahisar	10
1.2.4. Yomra	11
1.2.5. Trabzon Mutfak Kültürü	11
1.3. Konfor gıda	15
<b>2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ</b>	<b>22</b>
2.1. Araştırma Türü	22
2.2. Evren ve Örneklem	22
2.3. Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi	23
2.4. Veri Toplama Süreci	23
2.5. Veri Analizi	23
2.6. Sınırlılıklar	25
<b>3. BULGULAR</b>	<b>27</b>
3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	27
3.2. Katılımcıların Duygu Durumlarına Göre Tükettikleri Gıdalar	27
3.2.1. Katılımcıların Günlük Hayatta Tükettikleri Gıdalar	27
3.2.2. Katılımcıların Pozitif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdalar	31
3.2.2.1. Katılımcıların Kendilerini Mutlu Hissederken Tükettikleri Gıdalar	31
3.2.2.2. Katılımcıların Kutlama Sofralarında Tükettikleri Gıdalar	34
3.2.2.3. Katılımcıların Kendilerini Ödüllendirmek İstediklerinde Tükettikleri Gıdalar	37
3.2.3. Katılımcıların Negatif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdalar	41
3.2.3.1. Katılımcıların Kendilerini Stresli Hissederken Tükettikleri Gıdalar	41
3.2.3.2. Katılımcıların Bir Başkasından Ayrıldıktan Sonra Tükettikleri Gıdalar	43
3.2.3.3. Katılımcıların Kendilerini Yalnız Hissettiklerinde Tükettikleri Gıdalar	47
3.2.4. Katılımcıların Hasta İken Tükettikleri Gıdalar	50
3.2.5. Katılımcıların Kültürel Gıda Tüketimleri	53
3.2.5.1. Katılımcıların Nostaljik Gıda Tüketimleri	53
3.2.5.2. Katılımcıların Anma Yiyecek Tüketimleri	59

3.3. Katılımcıların Duygu Durumlarına Göre Gıda Tüketimi Davranışları ile Demografik Özellikleri	
Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	63
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ</b>	<b>87</b>
<b>KAYNAKLAR</b>	<b>93</b>
<b>EKLER</b>	<b>99</b>
<b>EK. 1 VERİ TOPLAMA ARACI</b>	<b>99</b>
<b>EK-2. TRABZON MUTFAĞI YÖRESEL YEMEKLERİNİN FOTOĞRAFLARI</b>	<b>101</b>
<b>BENZERLİK RAPORU ÖZET SAYFASI</b>	<b>102</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	<b>103</b>



## TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
<b>Tablo 1.1.</b> Literatüre Kazandırılan Konfor Yiyecekler (Wansink, 2000; Locher ve ark., 2005; Gemesi ve ark., 2022)	16
<b>Tablo 2.1.</b> Bireylerin Tükettikleri Gıdaların Ana ve Alt Kategorileri (Şimşek, 2019, s. 40)	25
<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Diğer Demografik Değişkenlerin Dağılımı	27
<b>Tablo 3.2.</b> Katılımcıların Günlük Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı	28
<b>Tablo 3.3.</b> Katılımcıların Kendilerini Mutlu, Keyifli, İyi Hissederken Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı	31
<b>Tablo 3.4.</b> Katılımcıların Kutlama Sofralarında Tükettikleri Gıdaların Kategorik Olarak Dağılımı	34
<b>Tablo 3.5.</b> Katılımcıların Kendilerini Ödüllendirmek İstediklerinde Tükettikleri Gıdaların Kategorik Olarak Dağılımı	38
<b>Tablo 3.6.</b> Katılımcıların Negatif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdaların Kategorik Olarak Dağılımı	41
<b>Tablo 3.7.</b> Katılımcıların Bir Başkasından Ayrıldıktan Sonra veya Kişiler Arası Stres Yaşarken Tükettikleri Gıdaların Kategorik Dağılımı	44
<b>Tablo 3.8.</b> Katılımcıların Kendilerini Yalnız Hissettiklerinde Tükettikleri Gıdaların Kategorik Olarak Dağılımı	47
<b>Tablo 3.9.</b> Katılımcıların Kendilerini Hasta Hissederken Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı	50
<b>Tablo 3.10.</b> Katılımcıların Nostaljik Olarak İfade Ettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı	53
<b>Tablo 3.11.</b> Katılımcıların Kendileri İçin Önemli Bir Başkasını Kaybettiklerinde Onu Hatırlamak İçin Tükettikleri Gıdaların Kategorik Dağılımı	59
<b>Tablo 3.12.</b> Cinsiyet ile BKİ Arasındaki İlişki	63
<b>Tablo 3.13.</b> Cinsiyet ile Negatif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki	64
<b>Tablo 3.14.</b> Cinsiyet ile Pozitif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki	65
<b>Tablo 3.15.</b> Cinsiyet ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	65
<b>Tablo 3.16.</b> Cinsiyet ile Pozitif Duygu Durumunda Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	66
<b>Tablo 3.17.</b> Cinsiyet ile Negatif Duygu Durumunda Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	67
<b>Tablo 3.18.</b> Kuşaklar ile BKİ Arasındaki İlişki	68
<b>Tablo 3.19.</b> Kuşaklar ile Negatif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki	69
<b>Tablo 3.20.</b> Kuşaklar ile Pozitif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki	70
<b>Tablo 3.21.</b> Kuşaklar ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	71
<b>Tablo 3.22.</b> Kuşak ile Pozitif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	72
<b>Tablo 3.23.</b> Kuşak ile Negatif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	73
<b>Tablo 3.24.</b> Eğitim Durumu ile BKİ Arasındaki İlişki	74
<b>Tablo 3.25.</b> BKİ ile Negatif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki	75
<b>Tablo 3.26.</b> BKİ ile Pozitif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki	75
<b>Tablo 3.27.</b> BKİ ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	76
<b>Tablo 3.28.</b> BKİ ile Pozitif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	77
<b>Tablo 3.29.</b> BKİ ile Negatif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	78
<b>Tablo 3.30.</b> İlçe ile BKİ Arasındaki İlişki	79
<b>Tablo 3.31.</b> İlçe ile Negatif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki	79
<b>Tablo 3.32.</b> İlçe ile Pozitif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki	80
<b>Tablo 3.33.</b> İlçe ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	81



<b>Tablo 3.34.</b> İlçe ile Pozitif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	82
<b>Tablo 3.35.</b> İlçe ile Negatif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki	83
<b>Tablo 3.36.</b> Araştırma Sonucu Literatüre Kazandırılan Konfor Gıdalar	85

---



## ŞEKİLLER DİZİNİ

---

	<b>Sayfa</b>
<b>Şekil 1.1.</b> Trabzon İli Siyasi Haritası	9
<b>Şekil 2.1.</b> Araştırmada Kullanılan Kategorilendirme Sistemi (Şimşek, 2019; Soffin ve Batsell, 2019)	24
<b>Şekil 3.1.</b> Günlük Hayatta Tüketilen Yiyeceklere İlişkin Kelime Bulutu	29
<b>Şekil 3.2.</b> Katılımcıların Kendilerini Mutlu Hissettiklerinde Tükettikleri Gıdalara İlişkin Kelime Bulutu	32
<b>Şekil 3.3.</b> Katılımcıların Kutlama Sofralarında Tükettikleri Gıdalara İlişkin Kelime Bulutu	36
<b>Şekil 3.4.</b> Katılımcıların Kendilerini Ödüllandirmek İstediklerinde Tükettikleri Gıdalara İlişkin Kelime Bulutu	39
<b>Şekil 3.5.</b> Katılımcıların Kendilerini Stresli Hissederken Tükettikleri Gıdalara İlişkin Kelime Bulutu	42
<b>Şekil 3.6.</b> Katılımcıların Ayrılık Durumunda Tükettikleri Gıdalara İlişkin Kelime Bulutu	45
<b>Şekil 3.7.</b> Katılımcıların Kendilerini Yalnız Hissettiklerinde Tükettiklerin Gıdalara İlişkin Kelime Bulutu	48
<b>Şekil 3.8.</b> Katılımcıların Hasta Olduklarında Tükettikleri Gıdalara İlişkin Kelime Bulutu	51
<b>Şekil 3.9.</b> Katılımcıların Nostaljik Gıda Tüketimlerine İlişkin Kelime Bulutu	55
<b>Şekil 3.10.</b> Katılımcıların Anma Yiyecek Tüketimlerine İlişkin Kelime Bulutu	61
<b>Şekil 3.11.</b> İlçelerin Toplam Konfor Gıda Tüketimlerine İlişkin Kelime Sayıları	84
<b>Şekil 3.12.</b> Kuşakların Toplam Konfor Gıda Tüketimlerine İlişkin Kelime Sayıları	84

---

## KISALTMALAR ve SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
DOKAP	Doğu Karadeniz Projesi Bölge Kalkınma İdaresi Başkanlığı
T.C.	Türkiye Cumhuriyeti
BKİ	Beden Kitle Endeksi, Vücut Kitle Endeksi
TTSO	Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası



## GİRİŞ

Beslenme, hayati fonksiyonların devam ettirilmesi açısından en önemli temel biyolojik ihtiyaçlardan birisidir (Güçlü Nergis, 2019, s. 127). İnsanların beslenme serüveninin, içgüdüleri ve diğer canlıları taklit ederek çevresinde bulduğu bitki ve meyveleri tüketerek başladığı varsayılmaktadır. İnsanlar deneme yanılma yöntemi ile yiyecekleri seçmişler, yiyenlerin hastalandığı veya öldüğü bitki ve meyvelerden uzak durmuşlardır. Zaman ilerledikçe iklim değişiklikleri, ortamın bitki örtüsünün değişmesi vb. olaylarla insan ilk önce etrafındaki küçük hayvan ve böcekleri yiyerek etobur hale gelmiştir. Daha sonra avlanma yetenekleri gelişmiş ve insanlar hem otobur hem de etobur olmuşlardır (Gürsoy, 2016, s. 15). Böylelikle en temel biyolojik ihtiyacı sağlanan insanların beslenme eylemi, zamanla yaşam için gerekli bir biyolojik ihtiyaç olmaktan çıkmış psikolojik bir gereklilik, sosyalleşme, kültür paylaşımı ve ortak yeme zevkinin oluşması olarak konuşulmaya başlanmıştır (Özgen ve ark., 2012, s. 232; Hamburg ve ark., 2014, s. 1-2).

İnsan, dinlenirken, uyurken ya da rüya görürken beslenme kanunlarının etkisi altında kalmaya devam etmektedir (Brillat-Savarin, 1825, s. 194). Beslenme, kişilerde fizyolojik ve psikolojik özellikleri ile duygu düzenlemede bir araç olarak görülmektedir (Hamburg ve ark., 2014, s. 4). Yemek yeme, her zaman fiziksel bir açlık değildir, duyguların oluşturduğu boşluk kişilerde yemek yemeyi harekete geçirmektedir. Belirli duyguları hissederken yeme “duygusal yeme” olarak tanımlanmaktadır (Mayo Clinic, 2014). Psikolojide “insanların zevkleri tesadüfen oluşmaz” sözü bir nevi kişilerin hoşlandıkları, deneyimledikleri, tükettikleri mal veya hizmetler ile alakalıdır. Kişiler gıda tüketiminde alışkın oldukları, sevdiklerini tüketmeye meyillidir (Wansink, 2000, s. 1). Hayatlarındaki değişikliklere karşı tanıdık yiyecekleri seçmek kişileri içinde bulunduğu durumla başa çıkmanın bir yolu olarak görmektedir (Wood, 2010, s. 952). Yeme, duyguları düzenleme, rahatlık ve ödül anlamına da gelmektedir (Hamburg ve ark., 2014, s. 1-2). Duygusal yeme, çeşitli ruh hallerinin sonucunda oluşan bir yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018, s. 135). Duygular, kişilere göre yemek yeme dürtüsünü harekete geçirmektedir. Aynı duygu farklı kişilerde farklı yeme dürtüsünü ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, negatif duygu durumu içerisinde olan bazı kişilerde gıda tüketimi artarken bazı kişilerde de bunun tam aksine korku, üzüntü ve stres vb. bağlı olarak gıda tüketimi azalmaktadır. Negatif duygu durumu altında olan duygusal yiyiciler içeriği daha çok karbonhidratlı, daha yağlı ve daha tatlı yiyecekleri yeme eğiliminde oldukları görülmüştür (Macht, 2008, s. 2-4).

Duygusal yemenin uç noktalarda olan çok zayıf ya da obez insanların ortak noktası kendi bedenlerine bile sahip olamadıklarını hissetmesidir. Bu kişiler fiziksel ve psikolojik dürtülerin farkında olmayıp tam olarak açlık ve tokluğun bilincinde değildirler (Bruch, 1964, s. 272). Duygusal beslenen kişilerde yemek, duygusal boşluğu gidermek için bir araç olarak kullanılmaktadır. Fakat çoğu zaman duygusal yeme sonrası kişiler suçluluk, utanç ve güçsüzlük hissetmektedirler (Mayo Clinic, 2014).

Araştırmacılar tarafından pozitif duygu durumlarında beslenme negatif duygu durumlarında beslenmeye göre daha az araştırılmıştır. Doğum günleri, düğünler, festivaller yani kişilerin kendini

olumlu duygular içinde hissettikleri zamanlarda yemek, sadece beslenme anlamında değil sosyalleşme, ait olma, bağ kurma gibi anlamlarına da geldiği söylenebilmektedir. Olumlu duygu durumlarında yemek süresinin ve yemekten alınan zevkin arttığı, kişilerin rahatladığı ve daha çok gıda tükettikleri gözlemlenmiştir (Evers ve ark., 2013, s. 2-3). Gıda seçimlerine etki eden psikolojik, sosyo-kültürel, ekonomik, politik, turistik faktörler birçok bilim dalındaki araştırmacılar tarafından araştırılmıştır. Pazarlamacıların ambalaj renklerine göre gıdanın alım oranlarını incelediği bir çalışmada gıda ambalajı seçimlerinde yeşil huzur verici, sessiz, iyimser olarak kabul edilirken mor; korku, stres, şok, güvensizlik gibi durumlarda tercih edilen renk olduğu bildirilmiştir (Kırdar, 2005; İçli ve Çopur, 2008).

Sıkıntılı, stresli, üzüntülü ya da neşeli, mutlu, huzurlu, geçmişi hatırlatan anlarda alışıktır olunan, rahatlatan gıdalar literatürde konfor gıda olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar kişisel özellikler, kültür, sosyal, politik ve coğrafik gibi etmenlere bağlı olarak şekillenen konfor gıdayı farklı bakış açılarına göre ele almışlardır.

Bu araştırmada, Trabzon'da yaşayan kişilerin günlük gıda tüketimi, bireylerin duygu durumlarına göre konfor gıda tüketimleri ve demografik özellikleri ile bazı gıda tüketim davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçların kişilerin gıda tüketim tercih ve davranışlarını anlamlandırmaya, akademik literatüre, tüketicilere ve uygulamacılara yönelik öneriler sunulması amaçlanmıştır.

### **Araştırmanın Problem İfadesi**

Gastronomi, “kişilerin yiyecek ve içecekleri seçme, tercih etme, hazırlama ve sunumu ile ilgili tüm süreçleri açıklamaya çalışan disiplinler arası bir bilim dalı” olarak tanımlanmaktadır. Gastronomi ve psikolojinin ortak araştırma konularından biri olan yeme davranışı, bu davranışın nasıl gerçekleştiği, olumlu ve olumsuz neden ve sonuçlarını incelemektedir (Sünnetçioğlu ve Sünnetçioğlu, 2021, s. 79-80).

Yaşamsal faaliyetlerin yerine getirilebilmesi için zorunlu olan beslenme ihtiyacı zamanla şekil değiştirmiş ve insanlar yemek seçimini sadece doyma içgüdüleri ile değil yiyeceğin bileşenleri, besin özellikleri, tadı ve bunların yanı sıra sosyal ve psikolojik etmenlere bağlı olarak seçmektedir. Dolayısıyla bu durum yiyecek seçiminin karmaşık bir bütün olduğunu göstermektedir (Mil,2016, s. 69).

Yiyecek seçiminde önemli yeri olan insan psikolojisinde birtakım duygu durumlarına yanıt olarak meydana gelen yeme davranışı, duygusal yeme olarak adlandırılmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018, s. 135). Duygusal yemede yiyecekler daha çok negatif duygu durumu içerisindeyken tüketiliyor sanılsa da hem pozitif hem de negatif duygu durumlarında tüketilmektedir (Macht,2008, s. 4; Evers, 2013; Hamburg ve ark., 2014; Serin ve Şanlıer, 2018).

Pozitif, negatif ya da nostaljik duygu durumlarında tüketilmek istenen konfor gıdalar, kişilerin duygularını düzenlemede, iyi hissetmede olumlu etkisi olan gıdalar olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırma bireylerin farklı duygu durumları içerisindeyken tükettikleri konfor gıdayı belirlemeyi ve gıda tüketim davranışlarını ile demografi özellikleri arasındaki ilişkiyi anlamlandırmada yardımcı olacağı

düşünülmektedir. Araştırma gıda üreten, pazarlayan ve sunan işletmelerin misafirlerini daha iyi tanıyabilmesi ve buna uygun iletişim, servis, tanıtım ve pazarlama etkinliklerini oluşturabilmesi açısından bir fırsat olacağı düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı ve Kapsamı**

Bu tez çalışması, bireylerin farklı duygu durumlarında psikolojik rahatlık sağlamak amacıyla tükettikleri konfor gıdaları bulmayı ve konfor gıda tüketim davranışlarının çeşitli demografik özelliklerle ilişkili olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamını, Türkiye'nin bir ili olan Trabzon'da yaşayan bireylerin, gıda tüketimini etkileyen faktörleri ve konfor gıdalar oluşturmaktadır.

### **Araştırma Soruları**

Araştırmanın amaçları doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmaya çalışılacaktır;

1. Bireylerin günlük hayatta en çok tükettikleri 5 yiyecek ve içecekler nelerdir?
2. Bireylerin kendilerini mutlu, keyifli iyi vb. hissettiklerinde en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler nelerdir?
3. Bireyler bir başkası ile bir şeyleri kutlamak istediklerinde en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler nelerdir?
4. Bireylerin kendilerini stresli, üzgün vb. hissederken en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler nelerdir?
5. Bireylerin kendileri için önemli bir başkasından (eş/sevgili) ayrıldıktan sonra en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler nelerdir?
6. Bireylerin kendileri için önemli bir başkasını kaybettiklerinde onları hatırlatan yiyecek ve içecekler nelerdir?
7. Bireylerin kendilerini yalnız hissederken en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler nelerdir?
8. Bireylerin kendilerini hasta hissederken en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler nelerdir?
9. Bireylerin bir şeyleri başardıklarında kendilerini ödüllendirmek için en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler nelerdir?
10. Bireylere çocukluklarını/geçmişlerini hatırlatan yiyecek ve içecekler nelerdir?
11. Bireylerin cinsiyetleri ile negatif duygu durumlarındaki iştahları arasında bir ilişki var mıdır?

12. Bireylerin cinsiyetleri ile pozitif duygu durumundaki iştahları arasında bir ilişki var mıdır?
13. Bireylerin cinsiyetleri ile günlük tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
14. Bireylerin cinsiyetleri ile pozitif duygu anlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
15. Bireylerin cinsiyetleri ile negatif duygu anlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
16. Bireylerin cinsiyetleri ile beden kitle indeksleri (BKİ) arasında bir ilişki var mıdır?
17. Kuşaklar ile negatif duygu durumundaki iştah arasında bir ilişki var mıdır?
18. Kuşaklar ile pozitif duygu durumlarındaki iştah arasında bir ilişki var mıdır?
19. Kuşaklar ile günlük tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
20. Kuşaklar ile pozitif duygu anlarında tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
21. Kuşaklar ile negatif duygu anlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
22. Kuşaklar ile BKİ arasında ilişki var mıdır?
23. Yaşanılan ilçe ile negatif duygu durumundaki iştah arasında bir ilişki var mıdır?
24. Yaşanılan ilçe ile pozitif duygu durumlarındaki iştah arasında bir ilişki var mıdır?
25. Yaşanılan ilçe ile günlük tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
26. Yaşanılan ilçe ile pozitif duygu anlarında tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
27. Yaşanılan ilçe ile negatif duygu anlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında bir ilişki var mıdır?
28. Yaşanılan ilçe ile BKİ arasında ilişki var mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Türkçe literatüre “comfort food” kelimesini Türkçeleştirerek “konfor gıda” olarak literatüre kazandıran Şimşek ve Yalım Kaya (2018) Türkçe literatürde bu alandaki ilk çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Araştırma konusu üzerinde Türkçe literatürde çok az sayıda araştırma yapılmış

olması araştırmanın önemini belirten bir husustur. Araştırmaya katılan katılımcıların konfor gıda tüketimleri ile günlük hayattaki gıda tüketimleri arasındaki benzerlik ya da farklılıkların belirlenmesi, demografik, kültürel ve sosyal açıdan konfor gıda seçimlerinin daha önce yapılmış çalışmalardan bir farkının olup olmadığı belirlenebilmesi adına literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Trabzon’da yapılması ve araştırmanın uygulanacağı yer belirlenirken seçilen sahil ilçeleri ile Karadeniz Bölgesi ve Doğu Anadolu Bölgesi’nin geçiş noktası olan Maçka ilçesinin seçilmesi araştırmanın bulgularında sahil ve karasal bölgelerde coğrafi özelliklerin konfor gıda tüketimine etkisinin belirlenmesinde önemli bir nokta olacağı düşünülmektedir. Farklı duyu durumlarında gıda tüketim davranışları değişebilmekte ve bu değişimlerin analiz edilmesi pazarlama açısından gıda üreten ve servis eden işletmelerin misafirlerini daha iyi anlamasına imkan sunabileceği için araştırmanın bu alanda çalışanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.





## **1. KAYNAK ARAŞTIRMALARI**

### **1.1. Bölgelere Göre Türk Mutfak Kültürü**

Toplumların içinde bulunduğu kültürel, coğrafi, ekonomik ve sosyolojik yapı hayatın birçok alanını şekillendirdiği gibi toplumların kendilerine özgü yemek bilincinin oluşmasını da sağlamıştır (Beşirli, 2010, s. 160). Yemek kültürü, toplumun en önemli kültürel kodlarından biridir (Talas, 2005, s. 274). Türk topraklarının içinde bulunduğu tarihi atmosfer, farklı etnik kökenler ve yaşam tarzları kültürel bir zenginlik katmış ve bu yemek kültürünü doğrudan etkilemiştir (Bilgin ve Samancı, 2008, s. 262). Türkiye'nin sahip olduğu coğrafya Türk mutfağının şekillenmesinde etkili olmuştur. 7 farklı coğrafi bölgenin hemen hemen hepsi kendi içinde de farklı yöresel mutfak kültürleri oluşturmuştur. Bu sebeplerden dolayı Türk mutfağının bölgeler açısından değerlendirilmesi daha doğrudur (Kardeş Delil ve ark., 2023, s. 13).

#### **1.1.1. Akdeniz Bölgesi**

Akdeniz Bölgesi, Doğu Akdeniz (Adana Bölümü) ve Batı Akdeniz (Antalya Bölümü) olmak üzere iki bölgeye ayrılmıştır. Adana, Mersin, Hatay, Osmaniye, Kahramanmaraş ve Kilis bölgenin Adana bölümünü; Antalya, Burdur ve Isparta ise bölgenin Antalya bölümünü oluşturmaktadır (Yazıcıoğlu ve ark., 2019, s. 866) Batı Akdeniz olarak nitelendirilen bölge de daha çok İç Anadolu bölgesi esintilerine rastlanmaktadır. Bu bölgede yapılan yemeklerin daha sade ve baharat kullanımının düşük olduğu görülmektedir. Bölge halkı, mutfağında daha çok tahıl temelli ürünler kullanmaktadır. Akdeniz bölgesinin doğusunda ise mutfağa hakim olan bölgelerin içinde Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve Arap mutfak kültürü görülmektedir. Farklı kültürlerden etkilenecek harmanlanmış Doğu Akdeniz mutfağında daha yağlı, etli, baharatlı yemeklere rastlanmaktadır. Akdeniz bölgesinin coğrafi koşulları incelendiğinde, bölgenin meyve ve sebze yetiştiriciliğine elverişli yer şekillerine, verimli topraklara ve ılıman bir iklime sahip olduğu görülmüştür. Bu durum yöre mutfağında meyve ve sebzenin önemli bir yer edinmesini sağlamıştır (Şengül ve Türkay, 2016, s. 92). Akdeniz yöresinde çokça karşılaşılan bir ürün de zeytindir. Eski tarihlerden bu yana Akdeniz bölgesinde zeytin yetiştiriciliği ve zeytinyağı yapımı görülmektedir. Bunların yanında bölgenin diğer karakteristik yiyecekleri olarak şunlar gösterilmektedir; beyaz ve kırmızı pancar, pazı, bamya sebzelerinin anavatanı olarak Akdeniz bölgesi gösterilmektedir, yine tarihsel olarak Akdeniz bölgesinin bir diğer önemli besini üzüm olarak bilinmektedir (Kadıoğlu Çevik, 1997).

#### **1.1.2. Doğu Anadolu Bölgesi**

Doğu Anadolu bölgesi iklimi, yer şekilleri vb. nedenlerle zor bir coğrafyadır. Bu nedenler yöre mutfağına da yansımaktadır. Bölgenin başlıca geçim kaynağı hayvancılıktır. Dolayısıyla Doğu Anadolu bölgesi mutfak kültürü incelendiğinde kırmızı et ve et yemeklerinin ağırlıktadır. Bölgede her şehrin kendine özel peynir kültürü bulunmaktadır. Doğu Anadolu bölgesinde yapılan yemeklerde yıl boyunca et kullanıldığı, mevsimlere göre sebzeler değişiklik gösterse de bu sebzelere etin de eşlik ettiği görülmektedir (Kardeş Delil ve ark., 2023, s. 37-38). Bu bölgenin batısına doğru gidildikçe yetiştirilen

meyve çeşitliliği artmaktadır. Malatya’da kayısı, Elâzığ’da kiraz vb. meyveler yetiştirilmektedir (Gökçe, 2016, s. 14).

### **1.1.3. Ege Bölgesi**

Ege bölgesi, Ege Denizi kıyılarından başlayarak, Türkiye’nin iç kesimlerine doğru ilerleyen coğrafi bir yapıya sahiptir. Bu coğrafi özellikler bölgenin kendi içinde yer şekilleri, iklim vb. açıdan farklılaşmasına neden olmaktadır. Bu farklılaşma yöre mutfağına da yansımaktadır. Kıyı şeridinde bulunan şehirlerin daha çok Akdeniz mutfağından esinlendiği görülmüştür. Ege mutfağı “yeşil mutfak” olarak bilinmektedir. Bunun nedeni yöre halkının mutfaklarında, bölgede yetişen otları kullanmasıdır. Ege yöresinde sofraların başlıca yemekleri arasında zeytinyağlı yemeklerin, salataların olduğu görülmektedir. Bölgenin iç kesimlerine doğru gidildikçe yemeklerin özelliklerinde değişimler izlenmektedir. Bunlar; tahıl, bulgur, buğday içeren yemeklere eş olarak bölgede yapılan hayvancılık faaliyetleriyle birlikte et ürünleri görülmektedir (Gökçe, 2016, s. 21-22).

### **1.1.4. Güneydoğu Anadolu Bölgesi**

Güneydoğu Anadolu mutfağı geniş yemek çeşitliliğine sahip bir mutfaktır. Bu bölgede yapılan küçükbaş hayvancılık faaliyetleri bölgenin mutfağında koyun etinin etkisini arttırmaktadır. Bunun yanında bölgenin coğrafi yer şekilleri ve sıcak iklimi bitkisel ürün yetiştiriciliğine de elverişli olmasını sağlamaktadır. Zengin bitki çeşitliliği Güneydoğu Anadolu mutfağına da yansımaktadır. Yöre mutfağında hayvansal ürünler kadar bitkisel ürünler de kullanılmaktadır (Gökçe, 2016, s. 105-106). Yörenin bir diğer ilgi çekici ürünü olarak tandır ve tandırda yapılan ekmekler gösterilmektedir (Koca ve Yazıcı, 2014, s. 42). Güneydoğu Anadolu bölgesinde, pirinç, nohut, mercimek, bölgede yetiştirilen makarnalık buğdaydan elde edilen; ekmek, erişte, bulgur, bölgede yapılan hayvancılık faaliyetlerinden; kırmızı et ürünleri yöre mutfağında çokça tercih edilen ürünler olmuştur (Kardeş Delil ve ark., 2023, s. 75-76). Bölge coğrafi konumu nedeniyle Arap mutfak kültüründen de etkilenmektedir. Bu etkiler yöresel yemeklerde yoğun baharat ve acı olarak görülmektedir (Ertaş ve Karadağ, 2013, s. 119).

### **1.1.5. İç Anadolu Bölgesi**

İç Anadolu bölgesinde batıdan doğuya doğru gidildikçe yeryüzü şekilleri yüksekliklerin arttığı, sıcaklıkların düştüğü görülmektedir. Bu nedenle İç Anadolu bölgesinde, tahıl tarımı ve küçükbaş hayvancılık faaliyetleri görülmektedir (Çataklı, 2021, s. 33). Bu yaşam tarzı yöre yemeklerine de yansımıştır. İç Anadolu bölgesi “Tahıl Ambarı” olarak bilinmektedir. Bölgede çokça yetiştirilen tahıl ve buğday ürünleri yöre mutfağında hamur işleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kayseri’de mantı, Eskişehir’de çibörek, Ankara’da bazlama yöre mutfağında ünlü hamur işleri olarak gösterilmektedir. Yöre halkı tarafından hamur işlerinin yanında doğada yetişen otlar da kullanılmaktadır, bunlar; ebegümece, kuzukulağı, madımak vb. otlardır (Ertaş ve Karadağ, 2013, s. 129-130). İç Anadolu bölgesinde et yemekleri yapılırken koyun ve kuzu eti kullanılmaktadır. Bu et yemeklerine eşlikçi olarak yöre mutfağının sofrasından taze fasulye, patlıcan, patates, yoğurt gibi ürünlerin eksik olmadığı görülmektedir (Kardeş Delil ve ark., 2023, s. 84).

### 1.1.6. Marmara Bölgesi

Marmara bölgesi, Anadolu topraklarını Avrupa'ya bağlayan, Bulgaristan ve Yunanistan'a sınırları bulunan stratejik bir konuma sahip bölgedir (Cebeci, 2019, s. 23). Marmara bölgesi geçmişten bu yana birçok kültüre ev sahipliği yapmıştır. Osmanlı imparatorluğuna başkentlik yapmış tüm şehirler bu bölgede yer almaktadır. Dolayısıyla bölgede saray mutfağı etkileri, Osmanlı yemek kültürünün izleri görülmektedir. Aynı zamanda tarih boyunca göç alan bir bölge olması, bölge mutfağında çeşitlilik sağlamaktadır (Çataklı, 2021, s. 31). Göçmen mutfak kültürüne dair izler Sakarya yöresinde açıkça görülmektedir. Bu bölgede Boşnaklar, yörükler, Kafkaslar, Arnavutlar ve Lazların mutfak kültürüne olan etkileri sofralarda buğday, sebze, süt ürünleri; hamur işleri ile görülmektedir (Kardeş Delil ve ark., 2023, s. 129). Marmara bölgesinin yöresel yemeklerini, farklı şehirlerde farklı isimlerde görmek mümkündür. Tekirdağ'da tarihi bir yemek olan peynir helvası, Balıkesir'de hoşmerim olarak bilinmektedir. Bölgenin güney bölümü, verimli toprakları ve elverişli iklimi sayesinde tarım faaliyetlerinde dikkat çekmektedir (Gökçe, 2016, s. 8). Balıkesir şehrinde yetiştirilen zeytinden üretilen "Ayvalık zeytinyağı" coğrafi işaret olarak şehri, zeytin yetiştiriciliğinde ön plana çıkarmaktadır (Polat, 2015). Marmara bölgesi yiyecek çeşitleri olarak sebze, meyve, balıkçılık, hayvancılık, tahıl ürünleri gibi geniş alanlara sahip bir yöre olarak görülmektedir. Bu durum bölgenin farklı yörelerinde, farklı yemek kültürlerini ortaya çıkardığı görülmektedir (Gökçe, 2016, s. 8).

### 1.1.7. Karadeniz Bölgesi

Karadeniz Bölgesi coğrafi özellikler olarak çetin şartlara sahip bir bölgedir. Engebeli yer şekilleri ve sürekli yağışlı iklimi bölgenin hayvancılık ve tarım faaliyetlerini etkilemektedir (Çataklı, 2021, s. 30). Karadeniz Bölgesi, yöresel mutfağı kendine has tatlarını oluşturmaktadır, oluşturduğu bu tatlar uzun seneler boyunca korunmaktadır. Karadeniz mutfağının başlıca sebzeleri arasında karalahana, mısır, fasulye, pazı, ısırgan otu gösterilmektedir. Ayrıca bölgenin önemli geçim kaynaklarından birisi olan balıkçılığın etkileri de mutfağa yansımaktadır. Hamsi Karadeniz mutfak kültüründe birçok yemeğin ana maddesi olarak kullanılmaktadır. Balıkçılığın yanında yöre halkının diğer geçim kaynağı olarak fındık ve çay gelmektedir. Karadeniz bölgesinin doğusuna gidildikçe yöre yemeklerinde Gürcü izlerine rastlanmaktadır, bu izler kurutulmuş sebzelerden, kır otlarından yapılan yemeklerde görülmektedir. Karadeniz bölgesinin genelinde hakim olan mutfak kültürü; fındık temelli tatlılar, karalahana, fasulye gibi sebzelerden ve başta hamsi olmak üzere balıklardan yapılan yemekler olarak görülmektedir (Turkish Airlines Blog, 2020). Bölgenin yemek kültürü, hızlı ve kolay bir şekilde karın doyurmaktır, bu durum yapılan yemeklerin bol miktarda yapılmasına ve çeşitliliğinin diğer bölgelere oranla az olmasına neden olmaktadır (Doğu Karadeniz Kültür Envanteri, b.t.).

## 1.2. Trabzon İli ve Trabzon İlinin Mutfak Kültürü

Trabzon, Karadeniz Bölgesi'nin Doğu Karadeniz bölümünde yer almaktadır. 4.664 km<sup>2</sup> yüzölçümüne sahip olan Trabzon, 38° 30' – 40° 30' doğu meridyenleri ile 40° 30' – 41° 30' kuzey paralelleri arasında yer almakta ve kuzeyinde Karadeniz, güneyinde Gümüşhane ve Bayburt, doğusunda

Rize, batısında Giresun ili bulunmaktadır (Kültür ve Turizm Bakanlığı, b.t.). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 2022 yılı Trabzon nüfusu 818.023 kişidir. Toplam 18 ilçesi olan Trabzon'un en kalabalık ilçeleri sırasıyla merkez ilçesi olan Ortahisar, Akçaabat, Araklı, Yomra'dır.



Şekil 1.1. Trabzon İli Siyasi Haritası

Trabzon'da iki farklı iklim tipi görülmektedir. Kentin kıyısında denizin etkisi ile yazları orta sıcaklıkta, kışları ılık geçen ılıman iklim görülmekte iken denizden uzaklaştıkça karasal iklim görülmektedir. Farklı iklim tiplerinin görülmesi bitki ve fauna açısından zenginlik oluşturmuştur. 0-300 metrelerde Akdeniz bitki türleri (Trabzon hurması, şimşir, defne, muşmula, karayemiş vb.) varlığını gösterirken kıyıya doğru gidildikçe geniş yapraklı etek ormanlar (meşe türleri, ıhlamur, adi fındık, kavak vb.) bulunmakta ve yukarılara doğru çıkıldıkça önce geniş- iğne yapraklı karışık ormanlar daha sonra ise iğne yapraklı ormanlar dağılış göstermektedir (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, b.t.). Trabzon'un 466.400 hektarlık toplam alanının %20'sini tarımsal alanlar, %21'ni meralar, %44'ünü ormanlık alanlar ve %15'ini de kültür dışı araziler oluşturmaktadır (Doğu Karadeniz Kalkınma Ajansı [DOKA], b.t.).

Ağaç yetişmesinin olanaksız olduğu 1850 metre üzeri yükseltiler Alpin çayır alanlarıdır. Denizden gelen su buharları sayesinde yaz boyunca otların yeşil kalabilmesi hayvancılık için avantajlı yer olmasını sağlamıştır. Bu bölgelerde özellikle büyükbaş hayvancılığı önem kazanmış ve alternatif bir geçim kaynağı haline gelmiştir (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, b.t.). Şehirde büyükbaş hayvan yetiştiriciliği yaygın olup, et tüketiminden ziyade süt ve süt ürünlerinin üretimine yönelik yetiştirilmektedir (Trabzon Valiliği İl Planlama ve Koordinasyon Müdürlüğü, 2015, s. 15). Türkiye Turizm Stratejileri 2023 planlamasında Ordu, Giresun, Trabzon, Rize ve Artvin yaylalarının "Yayla Turizmi Koridoru" başlığı altında birbirlerine bağlanması amaçlanmaktadır (DOKA, b.t.). Doğu Karadeniz Bölgesi için önemli bir liman kenti olması, doğu ve Kafkaslara olan bağlantısı Trabzon'u jeopolitik konumu itibarıyla siyasi, sosyo-kültürel, ekonomik vb. olarak tarih boyunca birçok medeniyet

için stratejik konuma sahiptir (Öztürk, 2021, s.16). Trabzon, Doğu Karadeniz Bölgesi'nde mısır, patates ve yem pancarı üretiminde ilk sıradadır. Hayvancılık açısından bölge incelendiğinde geçen her yıl manda yetiştiriciliği, arıcılık ve balıkçılık giderek artmaktadır (DOKA, b.t.).

Trabzon'un yaklaşık %30'u dağlık araziden oluşmaktadır. Dolayısıyla kırsal turizm türlerinden biri olan yayla turizmi, Trabzon için önemli bir cazibe unsuru haline gelmektedir. Trabzon yaylaları, yaz aylarında şehrin sıcak ve nemli havasına karşın ılık, bitki örtüsü bakımından zengindir. Özellikle hayvancılık yapan yöre insanının yaz aylarında yaylaya çıkmaları halkın kültürel yaşantısı ve dolayısıyla yemek kültürü hakkında önemli bir kaynak oluşturmaktadır (Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, b.t.).

### **1.2.1. Akçaabat**

Trabzon şehir merkezinin 13 km batısında yer alan Akçaabat ilçesinin kökeni "Akça'dan âbad olmuş yer, zengin yer" anlamına gelmektedir. İlçe 385 km<sup>2</sup> 'lik yüzölçümüne sahiptir. Bütün mevsimler yağışlı geçmektedir. Ormanlık alan ilçe yüzölçümünün %37 sini oluşturmaktadır (T.C. Trabzon Valiliği, b.t.b). TÜİK verilerine göre 2022 yılında Akçaabat'ın nüfusu 129. 290'dır. Trabzon'un nüfus bakımından Ortahisar'dan sonra en büyük ilçesidir. Trabzon kent mutfağına en önemli katkısı 2009 yılında coğrafi işaret tescili alan Akçaabat köftesidir (Akçaabat Kaymakamlığı, b.t.).

### **1.2.2. Maçka**

Maçka, Trabzon-Gümüşhane karayolu üzerinde Karadeniz'i Doğu Anadolu'ya aktaran İpek yolu üzerinde olması tarihi ve doğal güzellikleriyle çekim unsuru olmuştur. Tarih boyunca Persler, Romalılar, Bizans ve Komnenos Devleti gibi birçok farklı kültürler Maçka'nın tarihi ve kültürel zenginliğini oluşturmuşlardır. 1461 yılında Fatih Sultan Mehmet'in Trabzon'u fethetmesi sonucu Osmanlı hakimiyetine girmiştir (T.C. Trabzon Valiliği, b.t.). TÜİK verilerine göre 2022 yılında Maçka'nın nüfusu 24.709 kişidir. İlçe, flora ve fauna açısından oldukça zengin bir coğrafyaya sahiptir. Bölgeye has 440 çeşit bitki türü vardır. İlçede Altındere Milli Park bulunmaktadır. Milli park sınırları içerisinde Trabzon'un önemli bir turizm merkezi olan Karadağ üzerine kurulu Sümela Manastırı bulunmaktadır. Her yıl binlerce turist manastırı ziyaret etmek için ilçeye gelmektedir. Sümela Manastırı 2000 yılında UNESCO Dünya Miras Geçici Listesine alınmıştır. Yine ilçe sınırları içerisinde yer alan Vazelon Manastırı ve Kuştul Manastırı bölgenin önemli kültür turizmi kaynaklarıdır (Maçka Kaymakamlığı, b.t.).Bölge birçok turizm çeşidine imkan tanımaktadır. Tereyağlı alabalık, karalahana sarma, kuymak, Hamsiköy sütlacı vb. yiyecekler gastro turistler için ilgi çekicidir.

### **1.2.3. Ortahisar**

Trabzon ilinin merkez ilçesi olan Ortahisar, kuzeyde denizden, güneyde Boztepe'nin üzerine kadar düzgün olmayan teraslar halinde yükselir. Tarih boyunca birçok imparatorluğa ev sahipliği yapmış olan il merkezi kültürel bir zenginlik barındırmaktadır. 189 km<sup>2</sup>'lik yüzölçümüne sahip olan ilçede 335.628 kişi yaşamaktadır (Ortahisar Kaymakamlığı, b.t.; TÜİK, 2022). Ortahisar'da bulunan restoranlar incelendiğinde genelde mekanların bir yemek grubunda (pide, balık, yöresel yemek)

uzmanlaşmaya gittiği görülmüştür (Kesici, 2018, s. 136). Şehir merkezinde bulunan Tarihi Kalkanoğlu Pilavcısı, Konakoğlu Lokantası, Rüştü'nün Fırını, Kulüp Bahçe, Zeki Usta Balık Komaroğlu Köftçisi, Tarihi Lezzet Lokantası, Beton Helva, Terminal Pide vd. restoran işletmeleri bölgeye gastronomik açıdan değer katmaktadır (Vedat Milor Lezzet Rehberi, b.t.; Dinç Alaçam, 2019, s. 42; Dil, 2016; Kesici, 2018, s. 134).

#### 1.2.4. Yomra

Trabzon şehir merkezinin 15 km doğusunda yer alan Yomra ilçesi, ılıman yapısıyla tipik bir Karadeniz sahil şeridi ilçesidir. 207 km<sup>2</sup> yüzölçümü olan ilçe, dağların denize paralel uzanmasından dolayı engebeli bir arazi kuruludur. Doğal bitki örtüsü meşedir. İlçede yaylacılık faaliyetleri etkin bir şekilde yapılmaktadır (Yomra Kaymakamlığı, b.t.). İlçe nüfusu 2022 TÜİK verilerine göre 47.283'tür. Yomra meyve yetiştiriciliği bakımından Trabzon'un meyve ihtiyacını karşılamaktadır. Evliya Çelebi seyahatnamesinde "*Yiyeceklerinden meyvaları, bilhassa kiraz, lahican armudu, Gülabi armudu, Namık üzümü, meleki üzümü ve frenk üzümü gayet nefis olur. Badılcan (patlıcan inciri derler bir inciri olur. Bu incir okadar lezzetli olur ki benzerine Nazilli'de bile raslanmaz.*" ifadelerini kullanmıştır. İlçede yetişen "Yomra/Yomur Elması" 2020 yılında coğrafi işaret ile tescillenmiştir (Yomra Kaymakamlığı, b.t.).

#### 1.2.5. Trabzon Mutfak Kültürü

İnsan, varlığını devam ettirebilmesi için yemek ile birebir ilişkili olmak zorundadır. Bu ilişki zaman içerisinde zorunluluktan çıkıp aynı zamanda sosyal kültürel bir olgu haline gelmiştir. Bu olgu yaşanan coğrafya, iklim ve kültürle o bölgenin kendine özgü yemek kültürünü ortaya çıkarmıştır (Beşirli, 2010, s. 161; Kabarcık ve Aksoy, 2022, s. 88). Trabzon'un coğrafi yapısı, arazinin tarım için elverişli bir ortam sunmadığı görülmektedir. Tarım, sarp, engebeli dağ arazisinden ziyade kıyıda, dağlardan denize doğru akan akarsuların getirdiği alüvyon topraklarda yapılmaktadır (Karaçavuş, 2010, s. 48). Dağların denize paralel uzanması iç kesimler için kıyıya ulaşılmasını zorlaştırmış ve bu durum sonucunda iç kesimin mutfak kültürü kıyı kesime göre daha kapalı kalmış ve kendini korumuştur (Doğu Karadeniz Kültür Envanteri, b.t.).

Trabzon'un yöresel mutfağı "balıklar, sebzeler ve otlar, mısır ve mısırdan yapılan yemekler, kuymaklar, kayganalar, kabak yemekleri, sebze turşuları, et yemekleri, pide, ekme ve börek, süt ürünleri, tatlılar ve hoşafı oluşturmaktadır" (Kızılırmak ve ark., 2014, s. 76). Sebze olarak iklime ve coğrafi koşullara uygun olan fasulye, karalahana, mısır, pazı ve kabak en çok yetiştirilen tarım ürünleridir (Mutlu, 2021, s. 10). Trabzon fasulye, çay, fındık, tütün gibi ihraç ettiği ürünler haricinde tarımın genel olarak tek başına bir aileyi geçindiremediği, tarla ve bahçelerin ailelerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere ekildiği bir şehirdir (Karaçavuş, 2010, s. 55).

Tarihsel süreçte Trabzon mutfak kültürü araştırıldığında Osmanlı vilayet salnamesi bölgede üretilen tarım ürünleri hakkında bilgi vermektedir. 1904 yılı vilayet salnamesine göre Maçka'da "*tütün, fındık, arpa, buğday, çavdar mısır darısı, fasulye, bakla ve nohut*", Yomra'da fındık, mısır, arpa ve

buğday, Akçaabat'ta önemli miktarda tütün, fasulye ve zeytin üretilmektedir (Karaçavuş, 2010, s. 56-57). Kaynaklar incelendiğinde Akçaabat'ta bir diğer önemli tarım ürününün üzüm olduğu görülmektedir. Şehirde Rumlar tarafından üzümden "zamura" adı verilen şarap yapıldığı, 1923 yılında yapılan Nüfus Mübadelesi ile gayrimüslimlerin bölgeden gitmesi şarap ticaretini bitmesine neden olmuştur. Zamanla bağlar yerini daha çok kazanç getiren tütün tarlalarına bırakmıştır (Topal, 2021, s. 145-162).

Topal 2015 yılında yaptığı çalışmada Trabzon yöresel mutfağından silinen bir değer olan zeytinin bölgedeki tarihini araştırmıştır. Yaptığı çalışmada Vazelon Manastırı kayıtlarının Trabzon'da zeytin yetiştirildiğine dair en eski kanıtlar olduğunu ve Osmanlı kaynaklarını incelendiğinde ise Giresun'un Görele Kalesi'nde Of'a kadar zeytin yetiştirildiği görülmüştür. 1461 Trabzon fethinden sonra kaynaklar incelendiğinde 1486 yılında Trabzon'da 294.000 litre zeytinyağı üretildiğini kayıt altına alınmıştır. Zamanla zeytin yetiştiriciliği yerini ekonomik getirileri daha yüksek olan tütün yetiştiriciliğine bırakmış bölgeden zeytin yavaş yavaş silinmiştir (Topal, 2015, s. 169-184). 2015 yılında Trabzon'da zeytin yetiştiriciliği sadece Akçaabat merkez ile Yoroz Burnu arasında kalan 15 km'de yapıldığı ve yöresel bir zeytin olan "zaguda" türünün hasadının devam ettiği görülmektedir (Kuloğlu, 2022; Topal, 2015, s. 169-184).

Yöresel mutfak kültürü kavramı incelendiğinde yapılan yiyeceklerin kolay ulaşılabilir hammadde ile hızlı ve basit şekilde yapılabilmesi bölge mutfağının en belirgin özellikleri olarak gösterilebilmektedir. Bu bağlamda Trabzon mutfağı temel malzeme olarak mısır, karalahana, fasulye, hamsi kullanılmaktadır. Bu dört temel yiyecekten farklı yüzlerce çeşit yemek yapılmaktadır (Kızılırmak ve ark., 2014, s. 77-78; Doğu Karadeniz Kültür envanteri, b.t.).

Karadeniz'e kıyısı bulunan Trabzon'da balıkçılık, tarih boyunca ekonomik bir kazanç kaynağı olarak görülmüştür. Arşivler incelendiğinde Osmanlı zamanında "Trabzon Kanunnamesinde" denizden çıkan her balık için öşür alındığı, ihtiyaç fazlası balıklardan balık yağı üretilip Hristiyan mahallelerine satıldığı görülmüştür. Bunlara ek olarak Evliya Çelebi Seyahatnamesinde Trabzonluların uğraştığı yedi iş kolundan birisinin de balıkçılık olduğunu söylemesi Trabzon'un bir balıkçı şehri olduğunun göstergesidir (Trabzon Ticaret Borsası, b.t.). Trabzon mutfağında lüfer, uskumru, palamut, torik kalkan, yılan balığı, sargan, istavrit, kefal, mezgit, karagöz, kötek ve barbut balıkları kızartma, ızgara, ekşili ve buğulama şeklinde pişirilmektedir. Sahilden iç kesimlere doğru ilerledikçe derede yetişen alabalık tüketiminin arttığı görülmektedir (Kızılırmak ve ark., 2014, s. 78). Tüm bu balıkların haricinde yöre mutfağında hamsi kendine geniş bir alan bulmuştur. Trabzonlular için hamsi sadece bir balık olmaktan çıkmış kültürün bir unsuru haline gelmiştir. Dünya üzerinde adına türkü yazılan ilk balık hamsidir (Doğu Karadeniz Projesi Bölge Kalkınma İdaresi Başkanlığı [DOKAP], b.t.; T.C. Trabzon Valiliği, b.t.). Son yıllarda ise Trabzon'da Karadeniz somonu yetiştiriciliği ihracatta önemli bir ivme kazanmıştır. Karadeniz alası diye adlandırılan Karadeniz somonu 2022 yılında sadece Trabzon'da 117 milyon

dolarlık ihracat oluşturmuştur. Somunun bölgede tanınırlığını arttırmak amacıyla “Türk Somonu Festivali” düzenlenmektedir (Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası [TTSO], 2023).

Trabzon mutfağının en temel malzemelerinden biri olan mısır, bölgede buğday yetişmediği için öğütülerek ekmekek yapımında kullanılmaktadır. Mısır ekmeği yapılırken hamurun içerisine sebze ve otlar eklenerek farklı şekillerde ekmekek yapılabilir (Koca ve Yazıcı, 2014, s. 44). Türkiye'nin diğer bölgelerinde yaygın olan tandırda pişirilen yufka ekmeği kültürü Karadeniz Bölgesi'nde yoktur. Bunun sebebi olarak bölgede hem tandırın kullanılmayışı hem de bolca kullanılan mısır ununun yufka biçimine gelmesine elverişli olmayışıdır. Trabzon'da fırıncılığın gelişimini “*yufka kültürü gelişmeyince doğal olarak fırın kültürü gelişmiş ve kısık ateşte uzun sürede pişen mısır ekmeği kültürü, sonraları buğday ununun bölgede yaygınlaşmaya başlamasıyla bu alana transfer olmuştur.*” sözleriyle ifade etmiştir (Karaçavuş, 2010, s. 59).

Trabzon'da özel günlerde ve bayramlarda Çepni Türkleri'nin keşkek yapma ritüelleri, kocaman gerdanı tatlısı, karalahana sarması, sütlaç vb. yiyecekler halk mutfağının bir ürünüdür. Bu yiyecekler yüzyıllar boyu üzerlerine farklı anlamlar ve duygular yüklenerek tüketilmiştir (Doğu Karadeniz Kültür Envanteri, b.t.).

Trabzon'un merkez ilçesi olan Ortahisar'da yapılan yöresel yemeklerin restoran mutfaklarında sunulma üzerine yapılan çalışmaya göre, Akçaabat köftesi, kuymak, hamsi tava, Trabzon döneri, Hamsiköy sütlaç, karalahana sarması, karalahana çorbası, mısır ekmeği ve fasulye turşusunun menülerde en çok yer alan yiyecek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz, 2020, s. 128).

Trabzon'u ziyaret eden yerli turistlerin kuymak, Akçaabat Köfte, Trabzon/Vakfikebir Ekmeği, hamsili pilav, Hamsiköy sütlaç ve Trabzon peynirli/pidesinin hafızalarında yer ettiği görülmektedir (Çataklı, 2021, s. 82). Trabzon yaylalarında üretilen tereyağı ve bal, mısır ekmeği ve yoğurt, peynir, mısır unu ve tereyağı ile hazırlanan kuymak hem yöre halkı tarafından sevilerek tüketilmekte hem de yerli ve yabancı turistler için gastronomik açıdan bir zenginlik oluşturmaktadır (TTSO, 2013, s. 19).

Trabzon mutfağı çorbalar, sebze yemekleri, et ve etli yemekler, balık ve balık yemekleri, pilav, tava ve kayganalar, ekmekekler, pide, börek ve hamur işleri, süt ve süt ürünleri, tahılla hazırlanan yiyecekler, tatlılar, meyveler, içecekler ve kış hazırlıkları kategorilerinde aşağıda listelenmiştir

**Çorbalar:** arpa çorbası, balık çorbası, bulgur çorbası, buğday çorbası, domates çorbası, ezogelin çorbası, fasulyeli un çorbası, gendime çorbası, gogiya çorbası, gorgot/un çorbası, hamsi çorbası, herle, ısırgan çorbası, işkembe çorbası, karalahana çorbası, kelle ve paça çorbası, mercimek çorbası, mısır çorbası, ovmaç/tırma çorbası (Süte biraz su ve tuz katılarak tencerede kaynatılır. Bir tabağa da un koyulur. Kaynamakta olan süt karışımından 1-2 kaşık unun üzerine koyularak şehriye büyüklüğünde küçük hamurlar elde edilir. Bu hamur parçaları süt karışımının içine atılarak pişirilir. Ovmaç bir yemek olarak yenebildiği gibi bir tür çorba olarak da değerlendirilebilir.), tavuklu arpa şehriye çorbası, tarhana, tel şehriye çorbası, sütlü çorba, yoğurt çorbası



**Sebze Yemekleri:** karalahana yemeği, karalahana kavurması, karalahana ezmesi, karalahana huliyası, karalahana yığıması, ısırgan yemeği, taze fasulye yemeği, pazı kavurması, taze fasulye diblesi, fasulye turşusu kavurması

**Et ve Etlı Yemekler:** Akçaabat köfte, et kavurması, etli kuru fasulye, etli güveç, etli karalahana sarması, haşlama, sulu köfte, tas kebabı, yahni, Trabzon döneri, sac kavurma, keşkek

**Balık ve Balık yemekleri:** hamsi çıtlatma, hamsi tava, hamsi buğulama, kiremitte hamsi, ekşili, hamsi kuşu, mezgit/barbunya buğulama, istavrit tava, kırmızı benekli alabalık kızartma, alabalık ekşili, palamut

**Pilav:** hamsili pilav, pirinç pilavı, bulgur pilavı, gendime pilavı, bakla pilavı

**Tavalar ve Kayganalar:** fasulye tavası, patlıcan tavası, pırasa tavası, tomara tavası, otlu tava, tomara tavası, kaygana, hamsili kaygana, otlu kaygana

**Ekmekler:** Vakfikebir ekmeği, karabuğday ekmeği, mısır ekmeği kabaklı ekmeği, pileki/ bileki/ ocak ekmeği (Toprak çanak içerisine ekmeği hamuru konulup üzeri sacıla örtülmesi ve her yeri közle kapatılarak yerde pişirilen ekmeği) (EK-2 Şekil1.a.), hamsili mısır ekmeği, otlu ekmeği, lahana ekmeği, sacda ekmeği, golof, yufka, peksimet, lavaş ekmeği

**Pide, Börek ve Hamur işleri:** Trabzon peynirli pidesi, Trabzon kıymalı pidesi, su böreği, pazılı burma, yufka böreği, zumur (sıcak mısır ekmeği ufalanarak içerisine tereyağı eklenmektedir) (EK-2 Şekil1.b.), ziron, cirihıta/zilifta/ziliftar (Yumurta, maya, su veya süt, tuz, un, yağ ile hazırlanan hamurun tavada kızartılması) (EK-2 Şekil.1.c), Trabzon simidi

**Süt ve Süt Ürünleri:** tereyağı, kaymak, ağuz, yoğurt, süzme yoğurt, ayran, imansız peynir, telli peynir, yer peyniri, minzi (yayık altı suyundan yapılan bir peynir çeşidi), kolot peyniri, aho peyniri, varil peyniri

**Tahıllarla Hazırlanan Yiyecekler:** kavut, kazkaldıran (Tereyağı eritilip iki yemek kaşığı unla karıştırılarak birkaç dakika kavrulur. Bir su bardağı ılık su ve telli peynir eklenir. Peynirler eriyene kadar karıştırılarak pişirilir.) , kuymak, ısırgan kuymağı, ayran kuymağı, süt kuymağı, mısır lapası

**Tatlılar:** beton helva, un helvası, dökme/çekme helva, Hamsiköy Sütlacı (EK-2 Şekil 1.d.), burmalı/kocaman gerdanı/kocakarı gerdanı (EK-2 Şekil 1.e.), kabak tatlısı, kabarcık tatlısı, irmik momoliga, nişasta, yufka tatlısı, ekmeği tatlısı, laz böreği, helvalı/ yağlı ekmeği, makarna tatlısı, ekmeği makarnası, erik pestili, hoşmeri, pepeçura

**Meyveler:** karayemiş, erik, kızılıık, hanıfta, kokulu üzüm, Trabzon hurması, fındık, elma, ayva, armut, incir

**İçecekler:** kızılıık kompostosu, yaban eriği kompostosu, kokulu üzüm suyu, kuşburnu çayı, dağ kekiği çayı

**Kış Hazırlıkları:** hanıfta reçeli, kızılıçık reçeli, ligarba reçeli, böğürtlen reçeli, ayva reçeli, üzüm pekmezi, dut pekmezi, kuşburnu marmelatı, kestane balı, çiçek balı, fasulye turşusu, tamara turşusu, salatalık turşusu, lahana turşusu, kuru fasulye, mısır, kuru nane, ıhlamur, fındık, sebze konservelele, tuzlu tereyağı, varil peynir, yufka, kesme makarna (Çataklı, 2021; Dinç-Alaçam, 2019; Doğu Karadeniz Kültür Envanteri, b.t.; Yılmaz, 2019; Şen, 2020a; Şen, 2020b).

### 1.3. Konfor gıda

Konfor gıdanın Oxford sözlüğüne göre tanımı “çocuklukla veya evde yemek pişirmeyle ilişkilendirilen herhangi bir yiyecek (sıklıkla yüksek şeker veya karbonhidrat içeriğine sahip)” olarak yapılmaktadır. Lebel, Lu ve Dube (2008, s. 385) ise konfor gıdaları “genellikle normal öğünlerin dışında tüketilen ve beslenme işlevleriyle çok az ilgisi olan nedenlerle tipik olarak yüksek kalorili yiyecekler” olarak sınıflandırmışlardır. Fakat konfor gıdaların kişiden kişiye değişimi konfor gıdanın sağlıklı ya da sağlıksız olduğunu ispatlamamaktadır. Örneğin çikolata veya dondurma bir kişi için rahat bir yemek olabilirken, et veya çorba bir başkası için rahat bir yemek olabilmektedir. Dolayısıyla konfor gıdalar, kişilerin tercihleri ile alakalı olduğu için atıştırılmalıklardan çorbaya kadar değişebilmektedir (Wansink, Cheney ve Chan, 2003, s. 741; Soffin ve Batsell, 2019, s. 152).

Konfor gıda multidisipliner bir konu olup birçok bilim dalı bu konu üzerine farklı açılardan yaklaşarak çalışmalar yapmaktadır. Konfor gıda, biyoloji (Ortolani ve ark., 2014), edebiyat (Tunç, 2018), turizm (Chang ve ark., 2021; Chang ve ark., 2022; Şimşek, 2019), psikoloji (Wood, 2010; Troisi ve Gabriel, 2011; Privitera, 2018; Soffin ve Batsel, 2019) vb. bilim dalları tarafından çalışılmıştır.

Bireylerin yiyecek tercihlerinin arkasında vücut için gerekli fizyolojik motivasyonlar ve bunun yanı sıra bireyin yiyecek tercihinde aldığı hazı etkileyen psikolojik motivasyonlar vardır (Wansink, Cheney ve Chan, 2003, s. 739). Wansink (2000) yaptıkları araştırmada bireylerin kendilerini mutlu hissettikleri, ödüllendirmek veya bir şeyleri kutlamak istedikleri zaman konfor gıdaları tüketmek istediklerini ortaya koymuşlardır. Kişiler, değişen ortamlarda, negatif ya da pozitif duygu durumlarında yüksek uyarılmayı dengelemek amacıyla konfor gıdaları tercih etmektedirler (Wood, 2010, s. 952; Spence, 2017, s. 107). Konfor gıda kişisel geçmişle alakalı olduğu için onu tüketmek, kişinin dış dünya ile iletişimini kapatma, stresini düzenleme ve mutlu olmak için aracı olarak kullanılmaktadır (Tiusanen, 2021, s. 1393; Chang ve ark., 2021, s. 12). Negatif duygu durumları içerisinde bulunan kişilerin özellikle yalnızlık veya aidiyet tehdidini azaltabilmek için bu gıdalara yönelmektedir (Troisi ve ark., 2015, s. 59).

Konfor gıdalar, tüketimi kişide psikolojik rahatlık sağlamaktadır (Wansink, Cheney ve Chan, 2003, s. 739). Araştırmalar yüksek duygusal uyarılma zamanlarında konfor gıdalara yöneldiğini göstermiştir (Soffin ve Batsell, 2019, s. 152). Konfor gıdalar duygusal etkilere bağlı olarak negatif duygu (stres, ayrılık, yalnızlık), pozitif duygu (kutlama, kültürel bağlılık), hastalık, ödül ve anma olarak 5 kategoriye ayrılmıştır (Soffin ve Batsel, 2019, s. 154). Negatif duygu durumlarında iken çikolata

tüketmenin ruh halini iyileştirdiği görülmüştür (Match ve Mueller, 2007, s. 670). Yalnızlık durumunda kişinin duyguları hafifletebilmek amacı ile konfor gıdalara yöneldiği görülmektedir (Troisi ve ark., 2015, s. 59). Yalnızlık içerisinde olanları elinde sıcak bir yiyecek tutmaları örnek olarak bir fincan çay ya da tavuk çorbası, bunların kokuları, kişilerin psikolojik olarak rahatlamasına imkan verdiği görülmüştür (Spence, 2017, s. 107). Fakat aksi bir görüş olarak Abblots ve Lavis (2013, s. 8) yemek yemenin ne kadar rahatlık ve beslenme kaynağı olarak gözükse de yedikten sonra suçluluk ve gerginlik kaynağı olan bir tarafı olduğunu da göstermişlerdir.

Konfor gıdalar, duygu durumunu iyileştirerek kişiler arasındaki sosyal ilişkinin bir hatırlatıcı olarak rol oynamakta ve dolayısıyla aidiyet tehdidi duygularını hafifletmektedir (Wagner ve ark., 2014, s. 1552; Troisi ve ark., 2015, s. 59). İkinci Dünya Savaşı sırasında Amerikan askerlerine evde olma hissini, savaştan önceki gündelik yaşamlarını, ev yemekleri lezzetlerini hatırlatarak savaş sırasındaki stres ve korkudan uzaklaşmaları sağlanmıştır (Gregory ve Wayne, 2020, s. 813).

Kişiden kişiye değişen konfor gıdalar, bazen çekici bir ürün olmakla beraber bazen de çoğu kişi için cazibe unsuru olmayan yiyeceklerdir. Bu yönüyle konfor yiyecekler “tadı güzel” yiyeceklerden farkını ortaya koymaktadır (Wansink, 2000, s. 2). Konfor gıda tüketimini sadece gerçekleştirmek değil aynı zamanda düşünmek dahi, ilgili üst düzey sosyal bağlantı deneyimini harekete geçirmek için yeterlidir (Troisi ve Gabriel, 2011, s. 751). ABD’de yapılan bir araştırmada patates cipsi, dondurma, kurabiye ve şekerlemenin konfor gıda kategorisine girdiği görülmüştür. Aynı araştırmada konfor gıdaların yaklaşık %40’ının doğal, ev yapımı ve sağlıklı olarak sınıflandırıldığı görülmüştür (Wansink, 2000, s. 2).

Konfor gıdanın tek bir yiyecek olması gereklilik değildir. Yapılan bir araştırmada erkeklerin bir ila üç konfor gıdaları varken kadınlarda dört ila yedi konfor gıda bulunmaktadır (Soffin ve Batsell, 2019, s. 158). Yaşa göre konfor gıda tüketimi tercihlerine bakıldığında, 18-34 yaş aralığındaki kişilerin en çok dondurma ve kurabiye tükettikleri, 35-54 yaş aralığında çorba ve makarna ve 55 yaş üstü kişilerin çorba ve patates püresi tercih ettikleri gözükmektedir (Wansink, 2000, s. 3). Bireylerin yaşı, cinsiyeti, BKİ’si stresli iken tükettikleri konfor gıda tercihlerini etkilemektedir (Wansink, 2000, s. 3; Soffin ve Batsell, 2019; Finkelstein-Fox ve ark., 2020 s. 1067; Steinmann ve ark., 2022). Tablo 1.1.’de literatüre kazandırılan konfor gıdalar listelenmiştir.

**Tablo 1.1.** Literatüre Kazandırılan Konfor Yiyecekler (Wansink, 2000; Locher ve ark., 2005; Gemesi ve ark., 2022)

Cips	Çikolata parçacıklı kurabiye
Fıstık ezmeli kurabiye	Makarna ve peynir
Kızarmış Tavuk( Özellikle Kanatlar)	Pirinç Krispie İkramları
Puding	Tatlı patates güveç
Köfte	Pasta çeşitleri
Dondurma	Şekerlemeler
Pizza ve Makarna	Hamburger
Meyve/Sebze	Çorba
Kahve	Çikolata

Tablo 1.1. (devamı)

Tuzlu Fındık	Alkol
Enerji İçecekleri	

Konfor gıda sözlüklere ilk 1958 yılında “genellikle nostaljik veya duygusal bir çekiciliği olan geleneksel tarzda hazırlanmış yiyecekler” anlamı ile girmiştir (Merriam Webster). Konfor gıdaların nostaljik açıdan önemi, çocukluktan itibaren alıştığı, sevdiği yiyecek veya içecekler ya da bunların ilişkilendirildiği kişi, yer ve zamanla bağlantılı olması, kişinin geçmişi hatırlaması, anıyı canlandırma ve kültürel değerleri dolayısıyla aidiyet duygusunu güçlü bir biçimde hissedilmesi ile ilgilidir (Spence, 2017, s. 105; Soffin ve Batsell, 2019, s. 159; Chang ve ark., 2021, s. 9). Geçmişle ilişkilendirilen konfor gıdalar, kişilerin hasta olduklarında, kendilerini iyi hissetmediklerinde anne, büyükanne vd. tarafından yapılan güvenilir, tatmin edici gıdalar olarak da tanımlanmaktadır (Wood ve Vogen, 1998, s. 192).

Geçmiş hatırlatan gıdaları tüketme eğiliminde olan kişiler bundan sağladıkları haz, mutluluk, güven gıdanın konfor gıda olma durumundaki sağlam temellerden bir tanesidir (Wansink, 2000, s. 4). Noel kurabiyesi, geçmiş hatırlatan bir yemek kokusu vb. nostaljik olarak görülmekte bunlarla ilgili hatıralar kişinin konfor gıdası olmasında önemli bir etki sağlamaktadır (Tiusanen, 2021, s. 1394). Nostaljik yiyecekler, mutlu anları hatırlatarak kişilere güvendesin hissini vermekte, moral sağlamakta, kimliğini hatırlatmakta ve geçmişe özlemi hafifletmektedir (Gregory ve Wayne, 2020, s. 814-815). Konfor gıdalar pozitif çağrışımlar içerebilmektedir (Wood ve Vogen, 1998, s.193). Bunların yanında farklı bir bakış açısı Holtzman’dan gelmiştir. Holtzman (2013) geçmiş hatırlatan, anlara geri döndüren nostaljik konfor gıdanın her zaman iyi şeyler çağrıştırmadığını gözlemlemiştir. Örneğin anne köftesinin her zaman iyi bir konfor gıda tercihi olmadığını, bazen o köfteyi yemek için zorlanan ve suçlanan çocukluk anılarının olduğunu veya çok sevilen bir nostaljik konfor gıdanın tüketilmesi sonucu oluşan pişmanlıklar olduğunu ifade etmiştir (Holtzman, 2013, s. 145). Covid-19 pandemi dolayısı ile bireylerin evlerinden çalışması beraberinde konfor gıda tüketimini arttırmıştır. 2020 Mart ayından itibaren patates cipsi, kurabiye, patlamış mısır, simit, şeker gibi sağlıksız konfor gıda tüketiminde artış gözlemlenmiştir (Wilkins, 2020, s. 669).

Wood ve Vogen (1998) hangi gıdaların konfor yiyecekler olduğunu belirlemek amacıyla 1897-1949 yılları arasında doğan 115 katılımcı ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Katılımcılara araştırma kapsamında “Gençken anneniz veya büyükanneniz hasta olduğunuzda size hangi yemekleri yapardı?” sorusu sorulmuştur. Tavuk çorbası, tost, sütlü tost, kızarmış ekmek üzerine haşlanmış yumurta, çay, dondurma, muhallebi, domates çorbası, patates püresi ve bisküvi araştırma sonucu konfor gıda olarak katılımcılar tarafından belirtilmiştir.

Wansink (2000), konfor gıdalar nelerdir, konfor gıdalar ne zaman tüketilir ve konforlu yiyecekler nasıl oluşur sorularına cevap aramak için bir çalışma yapmışlardır. Üç aşamalı yapılan bu çalışmanın ilk aşamasında 411 katılımcı ile telefon üzerinde görüşme yapılmış, bu aşamada en sevdikleri konfor gıda

ve bunların nasıl konfor gıda haline geldiği üzerine açık uçlu sorular sorulmuştur. Araştırmanın ikinci aşamasında bulgular ABD genelinde 1005 katılımcı için anket oluşturmak için kullanılmıştır. Araştırmanın son aşamasında ise atıştırılabilir yiyecek bağımlıları ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında kadınların konfor gıda olarak en çok tükettikleri sırasıyla dondurma, çikolata ve kurabiye iken erkeklerde bu durum dondurma, çorba ve makarna veya pizzadır. Araştırmanın bulgularında dikkat çeken diğer bir detay ise kişinin içinde bulunduğu ruh haline göre konfor gıdanın değişmesidir, kendilerini mutlu hisseden bireyler pizza ve biftek tercih ederken, mutsuz bireyler kurabiye ve dondurma, canı sıkılan bireyler ise çips tercih etmiştir.

Konfor gıda tercihlerinin yaş ve cinsiyet kriterlerinden ne ölçüde etkilendiği araştıran Wansink ve ark.'ın (2003), araştırma sonucunda konfor gıda tercihinin hem yaş hem de cinsiyetten etkilendiği belirlenmiştir. Kadınlar, atıştırılabilirliklerle ilgili rahat yiyecekleri tercih etme eğilimindeyken, erkekler daha besleyici, öğünle ilgili yiyecekleri tercih etmekte; gençler, yaşlılara göre atıştırılabilir yiyecekleri tercih etmektedir.

Locher ve ark. 2005 yılında kişilerin stresli zamanlarda tükettikleri konfor gıdaların ne olup ne olmadıklarını incelemişlerdir. Lisans öğrencilerin oluşturdukları örneklem grubunda öğrencilerden arkadaşlarıyla paylaşmak için “kendilerini iyi hissettiren yiyecekler/ kendilerini rahatlatan” yiyecekler getirmeleri istenmiştir. Getirilen yiyecekler dört ana grup altında kategorize edilmiştir. Bunlar; nostalji yiyecekleri (çocukluktan itibaren belirli bir kişi ya da zamanı anımsatan yiyecekler, özel etkinliklerde ya da kişi özlem duyduğunda), şımartıcı yiyecekler (yağ, kalori, şeker veya maliyet bakımından yüksek yiyecekler genelde ödül olarak tüketilirler), hazır yiyecekler (çok az uğraş gerektiren) ve fiziksel konforlu yiyeceklerdir (sıcak ve doyurucu olmalarıyla sadece uyaran konumundaki yiyecekler).

Konfor gıdanın psikoloji bilimi altındaki yapılan incelemelerde Lebel ve ark. (2008), bilişsel kısıtlama, duygusal ve durumsal yeme için son derece gelişmiş üç şemaya sahip katılımcıların, açlık ve tokluk gibi zayıf biyolojik sinyaller ve uyumsuz konfor gıda tüketimi kalıpları sergilemeleri beklenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların negatif duygu durumlarında konfor gıda tüketme isteklerinin daha fazla olduğu, erkeklerde ise bu durumun pozitif duygular içerisinde gerçekleştiği görülmüştür.

2010 yılında Wood, kişilerin değişen ortam ve kaosun içinde konfor gıdayı seçip seçmediğini incelemek amacıyla beş aşamalı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularında kişilerin çevresinde karmaşık bir olay döngüsü varken konfor gıda seçmeyip yeni yiyeceklere yöneldikleri, hayatlarında yeni bir şey olduğunda yabancı yiyeceklere karşı ilginin arttığı sonuçları ortaya çıkmıştır.

Troisi ve Gabriel (2011) konfor gıdanın bireyler arası ilişkilerde bağlantılı olup olmadığının konfor gıdanın aile geleneği, kültürel bağ, geçmişin bir parçası ya da evini hatırlatan bir şey olarak tanımlandığı görülmüştür. Aidiyet tehdidi altında olan kişilerin konfor gıdaları daha çok tükettikleri

gözlemlenmiştir. Araştırma konfor yiyeceğin doğasında olan “konforun” gerçek, önemli ve psikolojik köklerinin olduğunu savunmaktadır.

Bir başka araştırmada, konfor gıdanın sosyal ilişkilerde bir sosyal fayda olduğu görüşlerini desteklemek için konfor gıdanın zevkli olup olmadığını araştırılmıştır (Troisi ve ark., 2015).Araştırmanın bulgularına bakıldığında güvenli ortamları tehdit edildiğinde kişilerin daha çok konfor gıda tükettikleri ve bunlardan alınan zevkin arttığı görülmüştür. Kişilerin güvenli bir şekilde bağlandıkları kişiler arasında yakından ilişkilendirdikleri yiyeceklere (konfor gıdaların) yönelik tercihlerin şekillendirilebileceği görülmektedir. Araştırmacılar konfor gıdanın cazibesini “sadece mideyi doldurduğu için değil, aynı zamanda kalbi doldurabildiği için çok güçlüdür” olarak değerlendirmişlerdir.

Şimşek (2019), X, Y ve Z kuşaklarındaki bireylerin duygu durumuna göre konfor gıda tüketimlerini belirlemek, demografik etmenlerin gıda tüketimini nasıl etkilediğini belirlemek amacıyla bir tez çalışması gerçekleştirmiştir. Araştırma Mersin’de nitel araştırma deseni üzerine kurulmuş, veriler yapılandırılmış görüşme formu ile 254 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda günlük olarak en çok sıcak yemekler, içecekler ve salatalar-mezeler- zeytinyağlılar tükettiği ortaya koyulmuştur. Başka bir sonuç, Mersin’deki katılımcıların pozitif duygu durumlarında tükettikleri gıdalar en çok içecek (çay, hazır kahve, Türk kahvesi), atıştırmalık (çikolata),tatlı (künefe, baklava) ve sıcak yiyecekler olurken negatif duygu durumunun ise çoğunlukla iştah azaldığı gözlemlenmiştir. Nostaljik açıdan bakıldığında geçmişi hatırlatan gıdaların şekerleme, mantı, bulgur pilavı, tarhana ve mercimek çorbası, sarma, dolma, içli köfte, batırık, patates kızartması ile biber közlemesi olduğu araştırmanın bir diğer sonucudur.

Soffin ve Batsell (2019) geleneksel konfor gıda tanımının literatürle ne ölçüde uyduğunu tespit etmek, konfor gıdaların yeni bir sınıflandırılmasının yapılabileceğini araştırmak amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada katılımcılardan kendi konfor gıda tanımlamaları istenmiştir. Araştırmada sekiz potansiyel konfor gıda senaryosu belirlenmiştir bunlar; hastalık, iş stresi, ayrılık, yalnızlık anma, kültür, kutlama ve ödüdür. İnternet üzerinden yapılan ankette 322 katılımcı araştırmanın verilerini oluşturmuştur. Sekiz kategorinin beşinde ilk sırada şeker ve tatlı grubu tüketilmiştir.

Savaş sırasında konfor gıdanın önemini araştırmak amacıyla Gregory ve Wayne (2020)’in yaptıkları araştırmada İkinci Dünya Savaşı sırasında yurtlarında uzakta görevde bulunan ABD ordusunun yiyecek-içecek alımlarını notlar, günlükler, hatıra defterleri incelenmişlerdir. Savaş süreci içerisinde ordu mensuplarına içerisinde buldukları stresi, ev özlemini hafifletmek amacı ile sevdikleri yiyecekler temin edilmiştir. Aşçıların pişirdikleri yemekler örneğin Boston fırında fasulye, Harvard pancar, succotash, Creole yaz kabağı, clam chowder (Boston usulü) gibi askerlere nostaljik alan yaratmış konfor alanlarında olduğunun hissini uyandırmıştır. Araştırma sonucunda konfor gıdaların

moral üzerindeki olumlu etkisini, nostaljik olarak evde olma hissini ve konfor gıdalar ordu mensupları açısından ne için savaştıklarını hatırlatmıştır.

Brezilya’da 2020 yılında Rodrigues Arruda Pinto ve ark.’ nin yaptıkları çalışmada çağdaş gıdaların konfor gıda olup olamayacağı araştırılmıştır. Brezilyalıların çok tüketmediği geleneksel gıdalar, yeni teknolojiler kullanılarak, yeni malzemelerle, yeni kaynaklardan ve yeni maddelerden elde edilen ve geleneksel olmayan şekillerde sunulan gıdalara dönüştürülmüş bunu da çağdaş gıda olarak tanımlamışlardır. Tüketiciler belirli yiyecekleri hayatlarından çıkarmayı değil, onları dönüştürmeyi amaçlamaktadır. Pirinç bazlı pizza hamuru ve nefis meyveli smoothie buna örnek verilmektedir. Araştırma 20 katılımcı ile nitel araştırma tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında, kültür etmeninin çağdaş/ tanıdık olmayan yiyecekleri ve yiyecek trendlerini seçmede etkisi olduğu görülmüştür. Bu yiyecekleri tüketirken, merak duygusundan konfor duygusuna geçmenin zor olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmada, şekerleme, makarna, pirinç ve fasulye, pizza katılımcıların büyük çoğunluğunun konfor gıdası olarak belirlenmiştir.

Chang ve ark. (2021), seyahat sırasında turistlerin konfor gıdaya yönelimlerini inceleyen nitel bir araştırma yapmışlardır. Doğu Asyalı 13 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmanın verileri Ocak-Nisan 2018 tarihinde toplanmış ve içerik analizi ile analiz edilmiştir. Tüketici psikolojisini inceleyen araştırma bulguları konfor gıdayı üç ana başlık altında (geçmiş deneyimler, zevk/esenlik ve lezzet) toplamıştır. Konfor gıdanın seyahat sırasında yabancı bir ülkede tanıdık bir yemek yemenin evi hatırlattığını “nostaljik hissettirdiğini”, psikolojik olarak iyi hissettirdiğini ve alışık damak tadını aradıkları ortaya koymuştur. Araştırmada aynı destinasyonu birden fazla ziyaret eden turistleri o destinasyona aşinalık kazandığı böylece yerel yiyecekleri daha rahat tükettikleri gözlemlenmiştir.

Chang ve ark. (2022), gıda neofobisi olan turistlerin, gittikleri destinasyonlardaki refahı ile konfor gıda seçimlerini inceleyen araştırmada Tayvanlı turistlerin yurt dışında gıda tüketimleri araştırılmıştır.. Amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenen 18 yaşından büyük ve son bir yıl içerisinde konfor gıda tüketimi deneyimine sahip turistler araştırmanın verilerini oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında gıda neofobisi olan turistlerin, pozitif hissetmek ve böylece algılanan refahı iyileştirmek için konfor gıda talep ettiklerini ortaya koyduğu görülmektedir.

Covid-19 pandemi sırasında yapılan bir başka çalışma Shen ve ark.(2020) algılanan stres ile gıda seçimi etmenlerinin (sağlık, ruh hali, rahatlık, doğal içerik, fiyat, duysal çekicilik, aşinalıklar, kilo kontrolü ve etik kaygılar) buna bağlı olarak duygusal yemeyi etkileyip etkilemediğini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma ABD’ de 1-27 Haziran tarihleri arasında online anket kullanılarak 800 katılımcının verileri alınarak yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında yiyecek seçimlerinin besin değerinden daha çok motivasyonun etkili olduğu, algılanan stresin duygusal yeme ile pozitif ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca konfor gıdanın stresi azaltmakta etkisinin olduğu görülmüştür.

Salazar- Fernandez ve ark. (2021), Covid-19'u pandemi süresinin konfor gıda tüketimi üzerinde algılanan etkisini ve bu duruma duygusal sıkıntının etkisinin olup olmadığını incelemek amacı ile bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın örneklem grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen iki üniversiteden toplam 1048 öğrenci ve personel katılım sağlamışlardır. Temmuz-Aralık 2020 süreci sonucu elde edilen bulgular pandeminin yarattığı duygusal sıkıntıyı kişilerin konfor gıda tüketerek azaltmaya çalıştığı görülmüştür.

Mary ve ark.'nın, 2021'de Fransa'da Covid-19 sırasında yapılan araştırma karantina öncesi ve karantina sürecindeki beslenme değişikliklerini ve yapılan diyetin beslenme kalitesindeki değişikliklerle nasıl ilişkili olduğu araştırılmıştır. Araştırma kapanmanın ilk ayında (17 Mart'tan 16 Nisan 2020'ye kadar) gıda seçimi güdülerinin ve diyetin beslenme kalitesinin, karantinadan hemen önceki aya göre (17 Şubat'tan 16 Mart 2020'ye kadar) değiştiğini varsayılmıştır. Araştırmanın verileri nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılarak online ortamda toplanmıştır. Araştırmanın bulguları ruh halinin ve kilo kontrolü isteğinin gıda seçimlerini etkilediğini göstermiştir. Ek olarak karantina sürecince kilo kontrolü beslenme kalitesinin artmasına neden olmuştur.



## 2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Tez çalışmasının bu bölümünde tezi hazırlama yöntemlerine dair bilgiler verilmiştir.

### 2.1. Araştırma Türü

Bu tez çalışmasında farklı duygu durumlarında tüketilen konfor gıdaları belirlemek, konfor gıda tüketim davranışlarını incelemek ve farklı demografik özelliklerle konfor gıda arasındaki ilişkinin olup olmadığını incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemleri ile tasarlanan bu çalışma Trabzon'da yürütülmüştür. Nitel araştırma “bireylerin oluşturdukları anlamları inceleyerek alana özgü açıklama ya da teori geliştirme süreci” olarak tanımlanabilmektedir (Ersoy ve Saban, 2019, s. 5). Fenomenoloji (olgubilim) deseni üzerinde yürütülen bu çalışmada “konfor gıda” kavramı daha detaylı açıklanacaktır. Fenomenoloji deseni bilinen fakat tam anlamıyla kavranmayan olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalarda kullanılmaktadır. Fenomenoloji araştırmalarında birincil veri toplama aracı görüşmedir. Belirlenen olguya ilişkin anlatılan anlamları ortaya çıkarmak için birey veya gruplarla görüşme yapılmaktadır. Ortaya çıkan bulgular betimsel bir analizle sık sık doğrudan alıntılara yer verilerek yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018, s. 69-72).

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Trabzon'da yaşayan Bebek patlaması, X, Y. ve Z kuşaklarındaki 18-76 yaş arasındaki bireyler oluşturmaktadır. Kuşaklar oluşturulurken Berkup (2014)'un gerçekleştirdiği çalışma esas alınmıştır. TÜİK verilerine göre Trabzon'da 18-76 yaş arasında 2021 itibarıyla toplam 492232 kişi bulunmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Trabzon'un Akçaabat, Maçka, Ortahisar ve Yomra ilçelerinde yaşayan 18- 76 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Bu örneklemin seçilmesinin sebebi konfor gıda tüketiminde farklı yaş gruplarının ve Trabzon'un farklı ilçelerinin etkili olup olmadığını incelemektir.

Örneklem belirlenirken amaçlı örnekleme türlerinden biri olan tabakalı amaçsal örnekleme (kota örnekleme) tekniği ve kartopu örnekleme yöntemi seçilmiştir. Tabakalı örnekleme yöntemi sınırları çizilmiş bir evrende alt tabakalara ayrılması, evreni oluşturan her grubun belirli bir oranda araştırmada temsil edilmesidir. Toplam örneklemin içinde tabakaların eşit düzeyde temsil edilmesi, bulguların evreni temsil etme gücü artmaktadır (Kozak, 2018, s.107; Yıldırım ve Şimşek, 2018, s.116).

Nitel araştırmalarda görüşme yöntemi kullanılırken katılımcı sınırlamasının 12-30 katılımcı arasında olması beklendiği ve ayrıca verileri analiz ederken uygun tekniklerin uygulanabilmesi adına örneklem gruplarının en az 30 katılımcı olması gerekmektedir (Ural ve Kılıç, 2018: 41; Kozak, 2018: 103). Tüm bu sebeplerle bu tez çalışmasında Trabzon ilinin dört ilçesi, cinsiyet ve kuşaklar birlikte düşünülerek kotalar belirlenmiştir. Araştırmada, her kuşak ve her cinsiyetten en az 30 katılımcı ile kotalar belirlenmiştir.

### 2.3. Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi

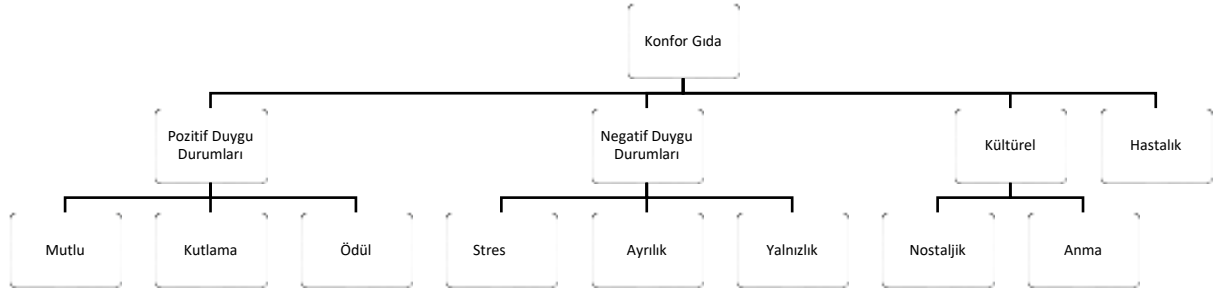
Araştırma verilerinin toplanmasında, ilgili literatür incelenerek Şimşek (2019)' in daha önceki çalışmalardan faydalanarak oluşturduğu yapılandırılmış görüşme formu, Soffin ve Batsell (2019)'in hazırladığı tema ve kodlara göre düzenlenmiştir. Araştırmada yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yapılandırılmış görüşme formları “*dikkatlice yazılmış ve belirli bir sıraya konmuş bir dizi sorudan oluşur ve her görüşülen bireye bu sorular aynı tarzda ve sıradada sorulur*” (Patton, 1987, s.112). Bu görüşme formunun kullanılmasının avantajları; görüşmecinin öznelliğini ve yanlılığının azaltılması, aynı araştırmanın bir başka araştırmacı tarafından tekrar kullanılabilmesi ve veri analizinin daha kolay gerçekleştirilebilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2018, s.132). Araştırmada özellikle Baby Boomer kuşağının bazı soruları (özellikle ayrılık sorusu) anlamakta güçlük çektiği görülmüştür. Bu sebeple katılımcıların daha rahat anlayacağı şekilde alternatif sorular oluşturulmuştur. Alternatif sorular, karşı tarafın iletmek istenilen bir mesajı algılamakta güçlük çektiği noktada aynı mesajı farklı şekilde ifade etmektir (Yıldırım ve Şimşek, 2018, s. 141).

### 2.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci öncesinde 24.03.2022 tarihinde Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na başvurulmuş 10.05.2022 tarihli ve 181 numaralı kararı neticesinde “Etik yönden uygun bulunmuştur” kararının alınması üzerinde veri toplama sürecine başlanmıştır. 01 Haziran 2022- 15 Aralık 2022 tarihleri arasında kota örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemi ile her ilçenin şehir merkezine gidilerek veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme 9 dk ila 35 dk arasında sürmüştür ve görüşme sırasında ses kayıt cihazı kullanılarak verilerin analiz kısmının daha verimli geçmesi amaçlanmıştır. Veri toplama sürecinde toplam 272 katılımcı ile görüşülmüştür. Fakat veri analizi aşamasına geçildiğinde 30, 43, 183 ve 211 numaralı görüşme formları katılımcıların görüşmeye başladıktan sonra ayrılmak istemesi, demografik özelliklerin eksikliği vb. nedenlerle analiz sürecine dahil edilmemiş 268 katılımcı üzerinden analiz tamamlanmıştır

### 2.5. Veri Analizi

Araştırmada nitel veri analizi yöntemlerinden tümdengelimci/betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Betimsel analiz “*Araştırmanın kavramsal yapısının önceden açık biçimde belirlendiği araştırmalarda kullanılmaktadır*” diye tanımlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek,2018, s. 239). Araştırma kapsamında yapılan görüşmelerde elde edilen yapılandırılmış görüşme formları ve ses kayıtları bilgisayar ortamına geçirilmiştir. Nitel araştırmalarda güvenilirliği arttırmak, yanlılığı azaltmak, tema ve kodlar arasında karşılaştırma yapmak amacıyla veri sayısallaştırma (nicelleştirme) işlemi yapılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018, s. 256-257). MAXQDA 2022 nitel veri analiz programında transkripsiyon işlemi yapılmış ve elde edilen bulgular Soffin ve Batsel' in (2019) tema ve kodlarına göre işlenmiştir. Katılımcılardan toplanan veriler, bu programda sözcük frekansı yöntemi ile analiz edilmiştir. Katılımcıların ifadelerine yer vermek amacıyla katılımcılar K1, K2, K3... şeklinde kodlanmıştır.



Şekil 2.1. Araştırmada Kullanılan Kategorilendirme Sistemi (Şimşek, 2019; Soffin ve Batsell, 2019)

Demografik özellikler ile konfor gıda tüketimi arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla SPSS 25.0 paket programında ayrıca bir veri seti hazırlanmış ve ki-kare testleri yapılmıştır. Ki-kare testi genellikle iki bağımsız nitel grubun arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmaktadır (Güngör ve Bulut, 2008, s. 84). Yapılan ilişki testinde, “iki değişken arasında ilişki olması, bir değişkenin düzeyindeki cevapların, diğer değişkenin düzeylerinde farklılaştığını” ortaya koymaktadır (Büyüköztürk, 2020, s. 158). Ki-kare bağımsızlık testi, iki farklı değişkenin  $r^2$  şeklinde çapraz tablolarla verilerin kategorilerine ilişkin gözlenen frekansla beklenen frekanslar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını tespit etmek için kullanılmaktadır. Test sonuçları değerlendirilmesinde ki-kare değeri ve anlamlılık düzeyi (p değeri) etkili olmaktadır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olduğu durumlarda iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu, anlamlılık düzeyi  $p > 0,05$  olduğu durumlarda ise iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı söylenmektedir. (Ural ve Kılıç, 2018, s. 248; Kozak, 2018, s. 133).

Hesaplanan ki-kare değeri ile teorik ki-kare değeri arasındaki farkı indirmek amacıyla Yates düzeltmesinin yapılması önerilmektedir. Yates Continuity Correction her hücre için “gözlenmiş değer – beklenen değer” farkından 0.5 değerinin çıkarılmasıyla hesaplanır ve bu yöntem ile Pearson’ın yöntemine göre daha küçük ki-kare değeri, dolayısıyla da daha büyük p değeri elde edilir (Kılıç, 2016, s.180-181).  $2 \times 2$ ’lik tablolarda herhangi bir hücrenin frekans değerinin 5’in altında olması durumunda, Yates düzeltmeli ki-kare değeri kullanılarak değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı tespit edilmiştir. Ki-kare testi için her hücre frekansın en az 5 olması gerekmekte, bu şartlar sağlanmadığı durumda kategorilerin birleştirilmesi gerekmektedir. Örneğin; beklenen değeri 5’ten küçük olan hücre sayısı %20’nin üstüne çıktığı durumlar için “zayıf” ile “normal” kilo kategorisindeki katılımcılar tek bir kategori (zayıf+normal) altında birleştirilmiştir. Benzer olarak, “Kısmen suçluluk duyuyorum” ve “suçluluk duyuyorum” seçenekleri birleştirilerek tablolar yeniden düzenlenmiş ve ki-kare analizine uygun hale getirilmiştir. Beklenen değeri 5’in altında olan hücre oranı %20’nin üzerine

çıktığı durumlarda Ki-kare analizi varsayımlarını sağlamak amacıyla eğitim durumu için “önlisans”, “lisans” ve “lisansüstü” seçenekleri “yükseköğretim” kategorisi altında birleştirilmiştir.

Araştırmada 2x2'nin üstünde olan nitel değişkene sahip tablolarda değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemek amacıyla olağanlık katsayısı (contingency coefficient) kullanılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucu direkt olarak yorumlanamayan olağanlık katsayısı değeri Pearson korelasyon katsayısı (Pearson correlation coefficient) (r) olarak yorumlanmaktadır. “Korelasyon katsayısının mutlak değer olarak, 0,70-1.00 arasında olması, yüksek; 0,70-0,30 arasında olması orta; 0,30-0,00 arasında olması ise, düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabilir.” (Büyüköztürk, 2020, s. 31-32).

Bu tez çalışmasında Şimşek'in (2019) yiyecek kategorilendirmesi esas alınmıştır. Bireylerin tükettikleri gıdalar 11 ana kategori ve 34 alt kategoriye ayrılmıştır. Tablo 2.1.'de kategoriler gösterilmiştir.

**Tablo 2.1.** Bireylerin Tükettikleri Gıdaların Ana ve Alt Kategorileri (Şimşek, 2019, s. 40)

<b>1. Sıcaklar</b>	<b>2.Salatalar-Mezeler-Ordövrler-Z. Yağlılar</b>	<b>3. Tatlılar</b>	<b>4. Atıştırmalıklar</b>
1. Sebze yemekleri 2. Pılav -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. Sütü ve Hafif Tatlılar	1. Çikolatalar 2. Cipsler 3.Bisküvi-Kraker-Gofret 4. Dondurmalar 5. Şekerlemeler
<b>5. İçecekler</b>	<b>6. Kuruyemişler</b>	<b>7. Ekmekler</b>	<b>8. Börek-Hamur İşleri</b>
1. Soğuk İçecekler 2. Sıcak İçecekler 3. Alkollü İçecekler	1.Kabuklu Kuruyemişler 2.Kabuksuz Kuru Yemişler	1.Mayalı Ekmekler 2.Mayasız Ekmekler	1. Diğer Unlular 2. Börekler
<b>9. Fast Food</b>	<b>10. Meyve ve Sebzeler</b>	<b>11. Kahvaltılık</b>	
1. Fast Food	1. Meyveler 2. Sebze- Yeşillikler	1. Kahvaltılıklar	

## 2.6. Sınırlılıklar

Bu tez araştırmasının ilk sınırlılığı araştırma kapsamında Trabzon'da yaşayan 18-76 yaş arası gönüllü katılımcılardan oluşmasıdır. 18 ilçesi olan Trabzon'unun Ortahisar, Akçaabat, Yomra ve Maçka'dan oluşan 4 ilçesinden katılımcıya ulaşılması diğer bir sınırlılıktır. Araştırmanın bir başka sınırlılığı ise veri toplama döneminde araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılar ve vermiş oldukları cevaplardır. Görüşmenin ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınması katılımcıların çekimser davranmalarına neden olması bir diğer sınırlılıktır. Araştırmanın Covid- 19 pandemi döneminin hemen ardından

gerçekleştirilmesi özellikle Baby Boomer kuşağındaki kişilerin sağlık endişesi nedeniyle yüz yüze görüşmeyi tercih etmemeleri araştırmanın sınırlılığı olduğu düşünülmektedir.



### 3. BULGULAR

#### 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tez çalışmasında veri toplama süresinde 268 katılımcıdan 1 katılımcının eğitim durumu, 4 katılımcının aylık geliri, 3 katılımcının negatif duygu durumlarındaki iştah durumu, 1 katılımcının pozitif duygu durumlarındaki iştah durumu, 2 katılımcının günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu, 3 katılımcının kendini mutlu hissederken tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu, 2 katılımcının stresli duygu durumunda iken tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusuna ilişkin eksik veriler bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri Tablo 3.1.'de listelenmiştir.

**Tablo 3.1.** Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Diğer Demografik Değişkenlerin Dağılımı

Yaş (n=268)	Cinsiyet			
	Kadın (n= 142)		Erkek (n= 126)	
	Frekans	%	Frekans	%
18-27 (Z Kuşağı)	32	22,5	34	27,0
28-42 (Y Kuşağı)	39	27,5	34	27,0
43-57 (X Kuşağı)	38	26,8	32	25,4
58-76 (Bebek Patlaması Kuşağı)	33	23,2	26	20,6
<b>Gelir (n=264)</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
4.253 TL ve altı	81	57,4	25	20,3
4.253 TL-6.000 TL	24	17	28	22,8
6.001 TL -8.000 TL	17	12,1	19	15,4
8.001 TL-10.000 TL	7	5	22	17,9
10.001 TL-12.000 TL	7	5	10	8,1
12.001 TL ve üzeri	5	3,5	19	15,4
<b>Eğitim Düzeyi (n=267)</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
İlköğretim	55	38,7	22	17,6
Lise	52	36,6	53	42,4
Ön Lisans	3	2,1	10	8,0
Lisans	30	21,1	37	29,6
Lisansüstü	2	1,4	3	2,4
<b>İlçe (n=268)</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Akçaabat	34	23,9	31	24,6
Maçka	34	23,9	33	26,2
Ortahisar	38	26,8	30	23,8
Yomra	36	25,4	32	25,4
<b>Beden Kitle İndeksi (n=268)</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<18.5 (Zayıf)	5	3,5	3	2,4
18.5-24.9 (Normal)	39	27,5	29	23,0
25.0-29.99 (Kilolu)	44	31	53	42,1
30.0-39.9 (Obez)	54	38	41	32,5

#### 3.2. Katılımcıların Duygu Durumlarına Göre Tükettikleri Gıdalar

##### 3.2.1. Katılımcıların Günlük Hayatta Tükettikleri Gıdalar

Katılımcılara araştırma soruları kapsamında “Günlük hayatta en çok tükettiğiniz 5 yiyecek içecek nedir?” sorusu yöneltilmiş ve 266 katılımcı tarafından yanıtlanmıştır. MAXQDA 2022 nitel analiz programı sözcük frekansı analizi ile yapılan analizde 266 belge içinde (2202 analiz edilen sözcük ) 282

farklı sözcük katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. (Çeşit/Örnekçe Oranı (type-token ratio) =0,1281) Katılımcıların verdikleri ifadeler doğrultusunda Tablo 3.2. ve Şekil 3.1. oluşturulmuştur.

**Tablo 3.2.** Katılımcıların Günlük Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	∑i	∑i (1630)	%	% (100.0)
(1) Sıcaklar	(1.1) Sebze Yemekleri	153	502	30	31
	(1.2) Çorbalar	105		21	
	(1.3) Pilav- Makarna-Mantı	82		16	
	(1.4) Kırmızı Et	63		12	
	(1.5) Balık	35		7	
	(1.6) Bakliyat Yemekleri	34		7	
	(1.7) Tavuk Yemekleri	30		6	
(2) İçecekler	(2.1) Soğuk İçecekler	185	364	51	22
	(2.2) Sıcak İçecekler	177		49	
	(2.3) Alkollü İçecekler	2		1	
(3) Kahvaltılık	(3.1) Kahvaltılıklar	339	339	100	21
(4) Salatalar- Mezeler- Ordövrler-Z. Yağlılar	(4.1) Soğuk Ordövrler ve Salatalar	57	125	46	8
	(4.2) Garnitürler ve Kızartmalar	41		33	
	(4.3) Sıcak Ordövrler	25		20	
	(4.4) Zeytinyağlılar	2		2	
(5) Meyveler- Sebzeler	(5.1) Sebzeler- Yeşillikler	63	108	58	7
	(5.2) Meyveler	45		42	
(6) Fast Food	(6.1) Fast Food	50	50	100	3
(7) Ekmekler	(7.1) Mayalı Ekmekler	41	41	100	3
(8) Atıştırmalıklar	(8.1) Çikolata	21	34	62	2
	(8.2) Bisküvi- Kraker- Gofret	6		18	
	(8.3) Diğer Atıştırmalıklar	4		12	
	(8.4) Cips	3		9	
(9) Tatlılar	(9.1) Şerbetli Tatlılar	8	25	32	2
	(9.2) Diğer Tatlılar	8		32	
	(9.3) Kek- Kurabiye	8		32	
	(9.4) Yaş Pastalar	1		4	
(10) Börek- Hamur işleri	(10.1) Diğer Unlular	16	21	76	1
	(10.2) Börekler	5		24	
(11) Kuru Yemişler	(11.1) Kabuklu Kuru yemişler	21	21	100	1

Tablo 3.2. incelendiğinde bireylerin günlük olarak en çok tükettikleri gıdalar ilk üç kategoride sırayla, sıcak yemekler (%31), içecekler (%22) ve kahvaltılıklar (%21) grubu oluşturmuştur. Sıcak yemekler kategorisinde sırayla sebze yemekleri (%31), çorbalar (%21) ve pilav-makarna-mantı (%16) en çok tüketilen yiyecek kategorilerini oluşturmaktadır. Sebze yemekleri kategorisinde sırasıyla en çok taze fasulye yemeği, karalahana yemeği ve yemek çeşidi belirtmeyip sulu yemekler diyen katılımcılar oluşturmuştur. Çorbalar kategorisine bakıldığında sırasıyla en çok, çorba çeşidi belirli olmayan,





Katılımcılar günlük hayatta çok çay tüketmektedirler. Katılımcıların çayı günün her saatinde tükettikleri bulgulanmıştır. Özellikle kahvaltı sofralarında mutlaka bulunduğu fark edilmiştir. Çay tüketimi hakkında aşağıda sırasıyla K67, K118, K239, K249 ve K250 numaralı katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

“...Sabahtan kalkıp kahvaltı yaparım. Kahvaltıda çay çok içerim, yanına zeytin, peynir, ekme yerim...”

“...Çay demliği ocaktan aşağıya inmez. Köy peyniri, tereyağı, yumurta yerim...”

“...Çalışma hayatı içerisinde tüketebileceğim ya bisküvidir ya çaydır kahvedir...”

“... Trabzonlu olduğumuz için çay bizim için vazgeçilmez...”

“...Ben en çok kahvaltı yapmayı seviyorum. Çay mutlaka olur, peynir, reçel, yumurta ve ekme yerim. Bunları seviyorum ve alışığım bunları yemeye...”

Yaşamsal faaliyetlerin devam edilebilmesi için su tüketilmektedir. Trabzon’da yapılan bu araştırmada katılımcılar çaydan sonra en fazla su tükettiklerini bildirmişlerdir. Katılımcılar suyu kimi zaman spor yaptığı için, kimi zaman gazlı içecek tüketmediği için kimi zamanda kilo almamak için tüketmektedirler. K1, K46, K141, K172, K241 ve K252 numaralı katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“...Su hayatta kalabilmek için içiyorum ve baş ağrısını önlemesi için içiyorum. İçmediğim de başım ağrıyor çünkü...”

“...Gazlı içecekler tüketmiyorum bu yüzden su çok içiyorum...”

“...Şeker hastası olduğum için gün içinde bol bol su içerim...”

“...Tüm içecekler içinde en sevdiğim sudur...”

“...Çalışma hayatında sürekli içiyorum...”

“...Spor yaptığım için bol bol içiyorum...”

Sebze yemekleri en çok tüketilen bir diğer yiyecek olmuştur. Kış ve aylarına göre değişen sebze yemekleri aynı zamanda kuşaklara göre de değiştiği bulgulanmıştır. Özellikle X ve Baby Boomer kuşağının yoğun bir şekilde karalahana tükettiği bulgulanmıştır. K76, K84, K141, K152,

“...Öğlen et yemekleri, patates haşlaması turşu ve yayla peynirini her zaman yerim çünkü böyle alıştık ve benim hoşuma gidiyor...”

“...Karadenizli olmamız itibarıyla tarımla da uğraştığımız için genelde bağda bahçede çıkan karalahana, patates vs. bunları yiyoruz...”

“...Akşamları patates yemeği karalahana yemeği karalahana sarması yapar yerim. Bunları her gün yapsam her gün yerim...”

“...Sebze yemeklerini daha çok seviyorum kışın pırasa, ıspanak, lahana yazın, fasulye, patlıcan domates bunları yerim...”

“...Çalıştığım için patates yemeği, fasulye yemeği, pilav ve makarna yapması bana kolay geliyor...”

Sözcük frekansları incelendiğinde yumurta ve peynir tüketiminin de günlük hayatta yoğun olduğu görülmektedir. Spor yapan katılımcılar protein ihtiyaçlarının bir kısmını yumurtadan karşıladıkları

bulgulanmıştır. Yumurta ve peynir tüketimi hakkında K18, K46, K89, K134, K195 ve K250 numaralı katılımcıların görüşlerine aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

“...İlk olarak yumurta ve peynir her sabah kahvaltıda mutlaka olur...”

“...Kahvaltıda; zeytin, peynir, domates, salatalık, yumurta yerim...”

“...Her gün düzenli olarak yaptığım tek şey kahvaltı. Bu yüzden ekmek, yumurta ve peyniri düzenli olarak tüketiyorum...”

“...Kahvaltıda peynir, zeytin tereyağlı yumurta kırması yerim...”

“...Spor yaptığım için yumurta haşlaması yiyorum. Aynı zamanda sağlıklı olduğunu düşünüyorum...”

“...Ben en çok kahvaltı yapmayı seviyorum. Çay mutlaka olur, peynir, reçel, yumurta ve ekmek yerim. Bunları seviyorum ve alışığım bunları yemeye...”

### 3.2.2. Katılımcıların Pozitif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdalar

#### 3.2.2.1. Katılımcıların Kendilerini Mutlu Hissederken Tükettikleri Gıdalar

Araştırma kapsamında katılımcılara “Kendinizi mutlu, keyifli, iyi hissederken çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir?” sorusu yöneltildiğinde 53 katılımcı pozitif duygu durumlarında özellikle tercih ettiği bir gıda olmadığını belirtmiştir. MAXQDA 2022 nitel analiz programında sözcük frekansı analiz yöntemi ile 215 belge içinde (636 analiz edilen sözcük) 162 farklı sözcük katılımcılar tarafından ifade edilmiştir (Çeşit/Örnekçe Oranı(type-token ratio) =0,2547). Katılımcıların araştırma sorusuna yönelik verdikleri cevaplar kategorize edilerek Tablo3.3. ve Şekil 3.2. oluşturulmuştur.

**Tablo 3.3.** Katılımcıların Kendilerini Mutlu, Keyifli, İyi Hissederken Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	$\Sigma i$	$\Sigma i$ (454)	%	% (100.0)
(1) Tatlılar	(1.1) Yaş Pastalar	22	82	27	18
	(1.2) Şerbetli Tatlılar	19		23	
	(1.3) Sütü ve Hafif Tatlılar	15		18	
	(1.4) Diğer Tatlılar	15		18	
	(1.5) Kek- Kurabiye	11		13	
(2) İçecekler	(2.1) Sıcak İçecekler	63	80	79	18
	(2.2) Soğuk İçecekler	16		20	
	(2.3) Alkollü İçecekler	1		1	
(3) Atıştırmalıklar	(3.1) Çikolata	44	75	59	17
	(3.2) Cips	13		17	
	(3.3) Bisküvi- Kraker- Gofret	8		11	
	(3.4) Dondurmalar	5		7	
	(3.5) Diğer Atıştırmalıklar	4		5	
	(3.6) Şekerlemeler	1		1	
(4) Sıcaklar	(4.1) Kırmızı Et	40	71	56	16
	(4.2) Balık	11		15	
	(4.3) Pilav- Makarna-Mantı	8		11	
	(4.4) Tavuk Yemekleri	4		6	
	(4.5) Bakliyat Yemekleri	3		4	
	(4.6) Çorbalar	3		4	
	(4.7) Sebze Yemekleri	2		3	

Tablo 3.3. (devamı)

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	Σi	Σi (454)	%	% (100.0)
(5) Kuru Yemişler	(5.1) Kabuklu Kuru yemişler	41	55	75	12
	(5.2) Kabuksuz Kuru Yemişler	14		25	
(6) Fast Food	(6.1) Fast Food	35	35	100	8
(7) Meyveler- Sebzeler	(7.1) Meyveler	20	20	100	4
(8) Salatalar-Mezeler-Ordövrler-Z. Yağlılar	(8.1) Sıcak Ordövrler	10	17	59	4
	(8.2) Soğuk Ordövrler ve Salatalar	3		18	
	(8.3) Garnitürler ve Kızartmalar	3		18	
	(8.4) Zeytinyağlılar	1		6	
(9) Kahvaltılık	(9.1) Kahvaltılıklar	10	10	100	2
(10) Börek- Hamur	(10.1) Börekler	7	7	100	2
(11)Ekmekler	(11.1) Mayalı Ekmekler	2	2	100	0

Tablo 3.3. incelendiğinde katılımcıların kendilerini mutlu hissederken en çok tükettikleri gıdalar üç kategoride tatlılar (%18), içecekler (%18) eşit oranda tüketildikleri belirtilmiş ve bu kategorilerin hemen ardından atıştırmalıklar (%17) ve sıcak yemekler (%16) kategorisi gelmektedir. Tatlılar kategorisinde sırayla yaş pastalar, şerbetli tatlılar, sütlü ve hafif tatlılar tercih edilmiştir. Yaş pastalar kategorisinde en çok çikolatalı pasta, şerbetli tatlılar kategorisinde baklava, sütlü ve hafif tatlılar kategorisinde ise en çok sütlac tüketildiği bulgularına ulaşılmıştır. İçecekler kategorisinde en çok tüketilenler sırasıyla sıcak içecekler, soğuk içecekler ve alkollü içecekler olduğu bulgulanmıştır. Mutlu duygu durumunda en çok tüketilen üçüncü grup olan atıştırmalıklarda sırasıyla en çok çikolata (%59), cips (%17) ve bisküvi, kraker, gofret (%11) kategorileridir.



Şekil 3.2. Katılımcıların Kendilerini Mutlu Hissettiklerinde Tükettikleri Gıdalara İlişkin Kelime Bulutu

Sözcüklerin frekansları incelendiğinde (Şekil 3.2.) sırasıyla en çok çikolata, çay ve ızgara katılımcılar tarafından tekrarlanan yiyecekler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlar (n=115) kendilerini mutlu, keyifli, iyi hissederken en çok çikolata, çay ve pasta tüketmekte, erkekler (n=100) ise en çok ızgara, çikolata ve çay tüketmektedirler. Pozitif duygu durumlarında Baby Boomer kuşağı çay, Türk kahvesi, fındık ve ceviz; X kuşağı çay, çikolata ve pasta; Y kuşağı çikolata, et ızgara ve çay; Z kuşağı çikolata, hamburger ve çikolatalı pasta tüketmektedir. Maçkalı katılımcılar pozitif duygu durumlarında sırasıyla çikolata, et ızgara, cips, döner, kuru yemiş, meyve ve pasta tüketmekte, Ortahisarlı katılımcılar sırasıyla çay, çikolata ve pasta tüketmekte, Yomralı katılımcılar çay, çikolata, fındık, ızgara ve pasta tüketmekte; Akçaabatlı katılımcılar ise çikolata, Türk kahvesi, hazır kahve, çay, hamburger ve ızgara tüketmektedirler.

Mutlu, keyifli, iyi zamanlarda özellikle çikolata tüketilmesi, çikolatanın verdiği hazla kişilerin kendilerini daha mutlu ve keyifli hissettiklerini görülmektedir. K3, K5, K149, K227 ve K246 numaralı katılımcıların çikolata hakkındaki görüşlerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

- “...Mutlu olduğum zaman hemen çikolataya sarılırım özellikle bitter çikolata tercih ederim. Bitter çikolata beni rahatlatıyor, daha da mutlu ediyor...”
- “...Mutlu hissettiğimde kahve içerim, yanına küçük bir çikolata. Bunlardan keyif alıyorum...”
- “...Çikolata yiyince daha da mutlu oluyorum...”
- “...Tatlı olduğu için keyif alıyorum yerken, mutlu oluyorum...”
- “...Çikolata, sadece çikolata arıyorum başka hiçbir şey aklıma gelmiyor. Mutlu hissedeyim çikolata yiyeyim mantığındayım ve bu durumdan bazen suçluluk duyuyorum...”

Günlük hayatlarında çikolata tüketmeyen kişiler kendilerini mutlu hissettiklerinde kendilerine koydukları sınırları aşarak çikolata yediklerini belirten K136, K140, K161 ve K167 numaralı katılımcıların ifadelerine aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

- “...Çünkü her zaman yemiyorum mutlu olunca daha çok tercih ediyorum...”
- “...Normalde yemem ama mutluyken hamburger, çikolata ve asitli içecekler tüketmeyi seviyorum. Bunlar beni daha da mutlu ediyor...”
- “...Çerez, çikolata... Yememem gereken her şeyi yerim mutluyken. Hoşuma gidiyor tadı...”
- “...Tatlı, çikolata, bisküvi mutluyken sohbet ortamlarında yeniliyor. Yedikten sonra neden yedim yemeseydim keşke diyorum...”

Pozitif duygu durumlarında tüketilen diğer bir ürünün çay olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çay sohbet ortamlarının eşlikçisidir. Sohbet ortamlarında ve keyifli zamanlarında çay içtiğini belirten K93, K97, K166, K167 ve K179 numaralı katılımcıların ifadelerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

- “...Öncelikle çay içerim çay favorimdir. Çay beni daha da mutlu ediyor...”
- “...Keyifli keyifli çay içmeyi severim...”
- “...Keyifli bir sohbet ortamında mutlaka çay olur...”

“...Genellikle mutlu zamanlarımızda oturduğumuzda çay, tatlı, çikolata, bisküvi vs. vardır. Çünkü sohbet ortamında bunlar yenir bana göre...”

“...Mutlu olduğumda hemen çay içerim. Mutlu olduğumda karşımda biri olsun isterim beraberken de çay içeriz...”

Trabzonlu katılımcıların pozitif duygu durumlarında arkadaşları veya ailesiyle beraber ızgara yemek için yaylalara gittikleri bulgulanmıştır. Yaylada kendilerini daha keyifli hisseden K69, K91, K236 ve K263 numaralı katılımcıların ifadelerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

“...Mangalda köfte, tavuk ızgara yaparım. Çünkü doğayı seviyorum ve dışarıda yapması en kolay şey ızgaradır. Bu beni mutlu ediyor...”

“...Özellikle keyifli olduğum zamanlarda yaylada kuzu pirzola yemeyi seviyorum...”

“...Yaylaya gittiğimizde mangalda, köfte, kuzu eti yaparız. Gezmeyi seviyoruz, yaylaya gidince mutlu oluyoruz ve ızgara yapıyoruz...”

“...Saç kavurma, et ızgara, balık ızgara mutluyken bunları yemeyi seviyorum. Mesela ben eti özellikle yaylaya gidince yerim. Yayla yolculuğu bir zirveye ulaşma yolculuğudur. Yaylaya çıktığımızda da et yeriz. Bu benim için ödüdür...”

### 3.2.2.2. Katılımcıların Kutlama Sofralarında Tükettikleri Gıdalar

Katılımcılara “Kendiniz için önemli bir başkasıyla bir şeyleri kutlamak istediğinizde en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir?” sorusu yöneltildiğinde, 231 katılımcı kutlamak için en az bir adet konfor gıda tükettiklerini ifade etmişlerdir. MAXQDA 2022 nitel analiz programında sözcük frekansı analiz yöntemi ile 231 belge içinde (756 analiz edilen sözcük) 178 farklı sözcük analiz edilmiştir. (Çeşit/Örnekçe Oranı (type-token ratio) = 0,2354). Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda Tablo 3.4. ve Şekil 3.3. oluşturulmuştur.

**Tablo 3.4.** Katılımcıların Kutlama Sofralarında Tükettikleri Gıdaların Kategorik Olarak Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	Σi	Σi (543)	%	% (100.0)
<b>(1) Tathıllar</b>	(1.1.) Yaş Pastalar	118	<b>211</b>	56	<b>39</b>
	(1.2.) Kek- Kurabiye	33		16	
	(1.3.) Şerbetli Tathıllar	31		15	
	(1.4.) Diğer Tathıllar	20		9	
	(1.5.) Sütü ve Hafif Tatlılar	9		4	
<b>(2) İçecekler</b>	(2.1) Soğuk İçecekler	39	<b>80</b>	49	<b>15</b>
	(2.2) Sıcak İçecekler	31		39	
	(2.3) Alkollü İçecekler	10		13	
<b>(3) Sıcaklar</b>	(3.1) Kırmızı Et	37	<b>59</b>	63	<b>11</b>
	(3.2) Balık	8		14	
	(3.3) Pilav- Makarna-Mantı	6		10	
	(3.4) Tavuk Yemekleri	5		8	
	(3.5) Çorbalar	2		3	
	(3.6) Sebze Yemekleri	1		2	

Tablo 3.4. (devamı)

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	Σi	Σi (543)	%	% (100.0)
<b>(4) Salatalar-Mezeler-Ordövrler-Z. Yağlılar</b>	(4.1) Soğuk Ordövrler ve	39	<b>58</b>	67	<b>11</b>
	(4.2) Sıcak Ordövrler	19		33	
<b>(5) Kuru Yemişler</b>	(5.1) Kabuklu Kuru yemişler	34	<b>44</b>	77	<b>8</b>
	(5.2) Kabuksuz Kuru yemişler	10		23	
<b>(6) Börek- Hamur isleri</b>	(6.1) Börekler	24	<b>34</b>	71	<b>6</b>
	(6.2) Diğer Unlular	10		29	
<b>(7) Atıştırmalıklar</b>	(7.1) Cips	19	<b>34</b>	56	<b>6</b>
	(7.2) Çikolata	6		18	
	(7.3) Bisküvi- Kraker- Gofret	3		9	
	(7.4)Şekerlemeler	2		6	
	(7.5)Dondurmalar	2		6	
	(7.6) Diğer Atıştırmalıklar	2		6	
<b>(8) Fast Food</b>	(8.1) Fast Food	16	<b>16</b>	100	<b>3</b>
<b>(9) Kahvaltılık</b>	(9.1) kahvaltılıklar	6	<b>6</b>	100	<b>1</b>
<b>(10) Ekmekler</b>	(10.1) Mayalı Ekmekler	1	<b>1</b>	100	<b>0</b>

Tablo 3.4. incelendiğinde katılımcıların bir şeyleri kutlamak istediklerinde en çok tercih ettikleri yiyecek kategorileri sırasıyla tatlılar (%39), içecekler (%15) ve sıcak yemekler (%11) olmuştur. Tatlılar kategorisinde sırayla yaş pastalar, kek-kurabiyeler ve şerbetli tatlılar en çok tüketilen yemek gruplarını oluşturmaktadır. Yaş pastalar grubunda sırasıyla yaş pasta/pasta, bisküvili pasta ve köstebek pasta, kek-kurabiyeler grubunda sırasıyla kurabiye, kek, şerbetli tatlılar grubunda ise sırasıyla baklava, laz böreği ve şekerpare en çok tüketilen yiyecekler olmuşlardır. İçecekler kategorisinde sırasıyla, soğuk içecekler, sıcak içecekler ve alkollü içecekler en çok ifade edilen yiyecekler olmuşlardır. Gazlı içecekler ve meyve suyu soğuk içecekler kategorisinin en çok tüketilenleri; sırasıyla çay, Türk kahvesi ve hazır kahve sıcak içeceklerin en çok tüketilenleri ve son olarak sırasıyla alkol çeşidi belirli olmayan, bira, viski ve şarap alkollü içecekler kategorisinin en çok tüketilen içecekleri olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sıcak yemekler kategorisinde sırasıyla kırmızı et, balık ve pilav-makarna- mantı en çok tüketilen yiyecek gruplarıdır.



Bir şeyleri kutlarken tatlı tüketen kişiler Türk kültüründe yer alan “Tatlı yiyelim tatlı konuşalım.” atasözüne dayanarak kalabalık ortamlarda tatlı yediklerini belirtmişlerdir. K170 numaralı katılımcı “...Pasta, kek yerim. Çünkü kutlama zamanlarında bunlar yerim düşünüyorum. Belki de tatlı yiyelim tatlı konuşalım diye olabilir...” diyerek kendini ifade ederken K222 numaralı katılımcı “...Tatlı yerim. Bu tatlı pasta, baklava veya sütlaç olabilir. Eskiden dedelerimizin söylediği tatlı yiyelim tatlı konuşalım lafı vardı. Bir de tatlı mutluluk ve haz veriyor...” ifadelerini kullanmıştır. Bu bulgular sonucunda aktarılan yemek kültürünün yiyecek seçiminden ne kadar önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çay tüketmeyi seven Trabzon halkı bir şeyleri kutlarken de çay içtiklerini belirtmişlerdir. K232 numaralı katılımcı çayın vazgeçilmez olduğunu, K236 ve K242 çayın kendileri için arkadaş gibi olduğunu her yerde olmasını istediklerini belirtmişlerdir.

“...Çay bizim için vazgeçilmezdir...”

“...Çay her yerde olsun benim için...”

“...Çay benim için arkadaş gibi. Her zaman yanımda olan şey...”

Kutlama sofralarında beş çayı gibi çeşit çeşit yiyecekler olan K47, K86, K98, K109 ve K128 numaralı katılımcıların ifadelerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

“...Mantı, kısır, kuskus salatası, börek, karalahana sarması, patates salatası, bisküvili pasta vs. genelde bir şey kutlayacağımız zaman böyle şeyler yapıyoruz. Sonuçta kutlama yapılırken yemek yenilmez...”

“...Pasta, börek kurabiye, kısır, karalahana sarması benim soframda olur...”

“...Kutlama soframda pasta, börek, çörek. Bizim sofralar kalabalık oluyor. Yedikten sonra kolesterolüm olduğu için suçluluk duyuyorum...”

“...Börek, turşu kavurması, mısır ekmeği, kuymak toplandığımızda bunları yaparım. Yöresel olduğu için, alışıktığımız tatlar olduğu için hoşuma gidiyor...”

“...Kurabiye, börek, karalahana sarması kutlama soframda bunlar bulunsun isterim...”

### 3.2.2.3. Katılımcıların Kendilerini Ödüllendirmek İstediklerinde Tükettikleri Gıdalar

Katılımcılara araştırma kapsamında “Zorlu bir görevi başardıktan sonra kendinizi ödüllendirmek için en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir?” sorusu yöneltildiğinde 68 katılımcı kendimi ödüllendirmek için tükettiğim bir konfor gıdam yok derken 200 katılımcı ödül olarak belirli yiyeceklere yöneldiklerini ifade etmişlerdir. MAXQDA 2022 nitel analiz programında sözcük frekansı analiz yöntemi ile yapılan analiz sonucu 200 belge içinde (424 analiz edilen sözcük) 151 farklı sözcük katılımcılar tarafından ifade edildiği bulgulanmıştır. (Çeşit/Örnekçe Oranı (type-token ratio)= 0,3561) 200 katılımcının verdikleri yanıtlar doğrultusunda Tablo 3.5. hazırlanmıştır.



**Tablo 3.5.** Katılımcıların Kendilerini Ödüllendirmek İstediklerinde Tükettikleri Gıdaların Kategorik Olarak Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	$\Sigma i$	$\Sigma i$ (318)	%	% (100)
<b>(1) Sıcaklar</b>	(1.1) Kırmızı Et	66	<b>94</b>	70	<b>30</b>
	(1.2) Balık	16		17	
	(1.3) Tavuk Yemekleri	6		6	
	(1.4) Çorbalar	3		3	
	(1.5) Sebze Yemekleri	2		2	
	(1.6) Pilav- Makarna-Mantı	1		1	
<b>(2) İçecekler</b>	(2.1) Sıcak İçecekler	42	<b>63</b>	67	<b>20</b>
	(2.2) Soğuk İçecekler	17		27	
	(2.3) Alkollü İçecekler	4		6	
<b>(3) Tatlılar</b>	(3.1) Yaş Pastalar	15	<b>48</b>	31	<b>15</b>
	(3.2) Sütü ve Hafif Tatlılar	15		31	
	(3.3) Şerbetli Tatlılar	8		17	
	(3.4) Diğer Tatlılar	6		13	
	(3.5) Kek- Kurabiye	4		8	
<b>(4) Fast Food</b>	(4.1) Fast Food	45	<b>45</b>	100	<b>14</b>
<b>(5) Atıştırmalıklar</b>	(5.1) Çikolata	16	<b>30</b>	53	<b>9</b>
	(5.2) Dondurmalar	7		23	
	(5.3) Bisküvi- Kraker- Gofret	4		13	
	(5.4) Cips	3		10	
<b>(6) Salatalar-Mezeler-Ordövrler-Z. Yağlılar</b>	(6.1) Sıcak Ordövrler	6	<b>14</b>	43	<b>4</b>
	(6.2) Soğuk Ordövrler ve Salatalar	5		36	
	(6.3) Garnitürler ve Kızartmalar	3		21	
<b>(7) Kuru Yemişler</b>	(7.1) Kabuklu Kuru yemişler	8	<b>8</b>	100	<b>3</b>
<b>(8) Börek- Hamur işleri</b>	(8.1) Börekler	4	<b>7</b>	50	<b>2</b>
	(8.2) Diğer Unlular	3		38	
<b>(9) Meyveler- Sebzeler</b>	(9.1) Meyveler	3	<b>6</b>	50	<b>2</b>
	(9.2) Sebzeler- Yeşillikler	3		50	
<b>(10) Kahvaltılık</b>	(10.1) Kahvaltılıklar	2	<b>2</b>	100	<b>1</b>
<b>(11) Ekmek</b>	(11.1) Ekmekler	1	<b>1</b>	100	<b>0</b>

Tablo 3.5. incelendiğinde ödül kategorisinde en çok tüketilen yiyecek kategorilerinin sıcaklar (%30), içecekler (%20) ve tatlılar (%15) olduğu görülmektedir. Sıcaklar kategorisinde en çok tüketilen kırmızı et (%70), balık (%17) ve tavuk yemekleridir (%6). Kırmızı et olarak katılımcılar en çok et ızgara ve Akçaabat köfte tüketmektedirler. Sıcak içecekler olarak katılımcıların en çok çay ve hazır kahve tükettiği gözlemlenmiştir. soğuk içeceklerde gazlı içecekler tercih edilmiştir. Tatlılar kategorisinde yaş pasta, sütü tatlılar ve baklava bu kategorinin en çok tercih edilen yiyecekleri olmuşlardır.



Bir işi bitirmedeki temel motivasyonu o işi bitirdikten sonra et yemek olduğunu belirten K262 “...Et yerim. Bir iş yaparken bu işi bitirdikten sonra et yerim diyorum genelde...” kendini ifade ederken K106 numaralı katılımcı ise “...Kendimi ödüllendireceğim zaman etin miktarını arttırıyorum. Mesela normalde 750 gr. yiyorsam onu 1 kg 'ye çıkarıyorum...” ifadesini kullanarak etin miktarının ödül üzerinde önemli bir etken olduğu sonucuna varılmasında önemli bir etmen olduğuna ulaşmıştır.

Zorlu bir görevi başardıktan sonra yorgunluğunu atmak için çay tercih ettiğini bildiren K62, K86, K104 ve K145 numaralı katılımcıların ifadelerin sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

“...Çok yorulmuşsam mutlaka bir çay molası yapmayı severim. Yorgunluğumu atmak için...”

“...Kendime çay demler içerim. Ödülüm çaydır başka bir şey değil. Çay bana keyif veriyor...”

“...Zorlu bir şey başardıktan sonra sevinirim ve çay demlerim kendime...”

“...Valla iyi bir çay içerim. Yanında atıştırmalık yediğimde kendimi çok mutlu hissediyorum...”

Kendisini çay ile ödüllendiren katılımcılar, çayın yanına fındık, börek, patates haşlaması, turşu kavurması gibi yöresel yiyecekler tükettiklerini belirtmişlerdir. K142, K168, K230 ve K236 numaralı katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“...Karadenizli olduğumuz için kır fındık kavur ye, demle çayı yanına pasta, börek, çörek bunları yeriz biz. Seviyorum, hoşuma gidiyor...”

“... Çay içerim. Bizim buralardan yöresel. Akşam, sabah, yorgunluktan sonra, bir iş yaptıktan sonra çay demlenir, ödül gibi görülür yani...”

“...Tarla işini bitirdikten sonra eve gelir çay demler, yanına patates haşlaması, turşu kavurması yapar yerim. Bu benim için ödüldür...”

“...Köyde saatlerce çalıştıktan sonra çay isterim sadece yemek aramam. Bizimki de öyle işte çay olsun yeter...”

Kişilerin, kendileri için zorlu bir görevi tamamladıktan sonra kendilerini ödüllendirmek için normal hayat akışlarında tüketmedikleri yüksek kalorili yiyeceklere yöneldikleri bulgulanmıştır. Normalde çikolata tüketmediklerini belirten K70 ve K80 numaralı katılımcıların ifadelerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

“...En kötü şey çikolata. Çünkü eğer diyet yaptıysam ve o diyet içerisinde çikolata yoksa kendimi de mutsuz hissettiysem eğer diyet bittiyse çikolata yerim. Ödül yiyeceğim olduğu için pişmanlık duymuyorum...”

“...Kendimi ödüllendirmek istediğimde tatlı, çikolata yerim. Çünkü normal hayatta yemiyorum...”

Özellikle belirli marka yiyeceklerin ödül gıdası olduğu bulgulanmıştır. K52 numaralı katılımcı “...Antep fıstıklı Damak marka çikolata çünkü çok lezzetli ve hak ettim hissi uyandırıyor...” ifadesini kullanarak ödül yiyeceği spesifik bir çikolata markası olduğunu belirtmiştir.

### 3.2.3. Katılımcıların Negatif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdalar

#### 3.2.3.1. Katılımcıların Kendilerini Stresli Hissederken Tükettikleri Gıdalar

Katılımcılara araştırma soruları kapsamında yöneltilen “Kendinizi stresli, gergin, mutsuz hissettiğiniz negatif duygu durumlarında en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir?” sorusu yöneltildiğinde 143 katılımcı, herhangi bir yiyecek aramadığı veya iştahlarının azaldığını belirtmişlerdir. MAXQDA 2022 nitel analiz programında sözcük frekansı analizi ile 125 belge içinde 238 sözcük analiz edilmiş ve 84 farklı sözcük katılımcılar tarafından ifade edildiği bulgulanmıştır. (Çeşit/Örnekçe Oranı(type-token ratio)= 0,3529) Katılımcıların verdikleri yanıtlar üzerine Tablo 3.6. ve Şekil 3.5. oluşturulmuştur.

**Tablo 3.6.** Katılımcıların Negatif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdaların Kategorik olarak Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	Σi	Σi (193)	%	% (100.0)
(1) İçecekler	(1.1) Sıcak İçecekler	38	61	62	32
	(1.2) Soğuk İçecekler	22		36	
	(1.3) Alkollü İçecekler	1		2	
(2) Atıştırmalıklar	(2.1) Çikolata	25	43	58	22
	(2.2) Cips	11		26	
	(2.3) Bisküvi- Kraker Gofret	3		7	
	(2.4) Dondurma	2		5	
	(2.5) Diğer Atıştırmalıklar	2		5	
(3) Kuru Yemişler	(3.1) Kabuklu kuru yemişler	23	28	82	15
	(3.2) Kabuksuz kuru yemişler	5		18	
(4) Meyveler- Sebzeler	(4.1) Meyveler	15	15	100	8
(5) Kahvaltılık	(5.1) Kahvaltılıklar	12	12	100	6
(6) Börek- Hamur işleri	(6.1) Diğer Unlular	5	7	71	4
	(6.2) Börekler	2		29	
(7) Ekmekler	(7.1) Ekmekler	7	7	100	4
(8) Sıcaklar	(8.1) Sebze Yemekleri	2	7	29	4
	(8.2) Balık	2		29	
	(8.3) Kırmızı Et	1		14	
	(8.4) Tavuk Yemekleri	1		14	
	(8.5) Çorbalar	1		14	
(9) Fast Food	(9.1) Fast Food	6	6	100	3
(10) Tatlılar	(10.1) Şerbetli Tatlılar	2	6	33	3
	(10.2) Yaş Pastalar	2		33	
	(10.3) Kek- Kurabiye	2		33	
(11) Salatalar-Mezeler- Ordövrler-Z. Yağlılar	(11.1) Sıcak Ordövrler	1	1	100	1

Tablo 3.6. incelendiğinde bireylerin stresli iken en çok tükettikleri gıdalar ilk üç kategoride sırasıyla, içecekler (%32), atıştırmalıklar (%22) ve kuru yemişler (%15) grubu oluşturmuştur. İçecekler kategorisinde sırayla sıcak içecekler, soğuk içecekler ve alkollü içecekler en çok tüketilen yemek



çirmektedirler. Aşağıda sırasıyla K73, K75, K129, K146 ve K177 numaralı katılımcının negatif duygu durumlarında çay tüketimine dair ifadeleri yer almaktadır.

“...Çay içerken rahatlıyorum, stresim azalıyor...”

“...Kendime bir demlik çay demlerim böyle kendimi daha iyi hissedirim...”

“...Genellikle çay içerim, bana iyi geldiğini düşünüyorum...”

“...Stresli, mutsuz olduğum zaman çay içerim. Çay bizim başucu kurtarıcımız. Çay haricinde bir şey tüketmem...”

“...Çayın negatif enerjiyi aldığını düşünüyorum...”

K53 numaralı katılımcı mensup olduğu dinde alkol olmadığı için çay içtiğini şu sözlerle belirtmiştir: “...Çay içerim. Karşıdaki arkadaşınla yudumladıkça efkarım dağılıyor. Bazıları alkol içer bu durumda, ben dinimizde alkol içilmediği için çay içiyorum. Stresimi çayla atıyorum...”

Çikolatanın iyileştirici gücü olduğunu düşünen katılımcılar kendilerini negatif durumlar içinde bulduğunda rahatlamak amacıyla tükettiklerini ifade etmişlerdir. Çikolata tükettince kendisini iyi hisseden K156, K177, K182, K185, K186 numaralı katılımcıların ifadelerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

“...Hayatta en sevdiğim şey çikolatadır. Bu yüzden kendimi mutsuz hissettiğimde en sevdiğim yiyecek olan çikolatayı tercih ederim...”

“...Mutlu olmak için çikolata yerim...”

“...Ben stresli veya huzursuz olduğum zamanlarda tatlı tercih ediyorum. Çünkü bize öyle öğretildi. Diyet yaparken yediğimde suçluluk duyarım...”

“...Normalde çok çikolata yiyen bir insan değilim ama bu durumda bir ihtiyaç olarak görüyorum...”

“...Çikolatayı mutluluk hormonu salgıladığı için yerim...”

K109 ve K212 numaraları katılımcılar stresli zamanlarda rahatlamak amacıyla su içtiklerini belirtmişlerdir. Negatif duygu durumlarında iştahları azalan K50, K51, K70, K127 ve K247 numaralı katılımcılar ise kendilerini stresli, gergin ve mutsuz hissederken iştahlarının azaldığını, vücutlarının sadece su istediğini ifade etmişlerdir.

“...Genelde bir şey yemem stresli ve kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda. Bana sadece su yetiyor başka yiyecek aramıyorum...”

“...Sadece su içerim. Stresli zamanlarımda vücudum sadece su istiyor...”

“...Migren hastasıyım bu yüzden stresli, mutsuzken bir şey yiyemem. Sadece su içebiliyorum...”

“...Kendimi stresli ve mutsuz hissettiğim zamanlarda hiçbir şey tüketmiyorum. Sadece bu durumda kenara çekilip kendimi dinlendirmeye çalışıyorum ve su içiyorum...”

“...Normalde çok su içen birisi değilim ama stresliyken sürekli su içiyorum...”

### 3.2.3.2. Katılımcıların Bir Başkasından Ayrıldıktan Sonra Tükettikleri Gıdalar

Katılımcılardan kendileri için önemli bir başkasından ayrıldıktan sonra tükettikleri gıdaları belirtmeleri istenmiştir. 203 katılımcı bu durumda herhangi bir konfor gıda tercih etmediklerini, 3

katılımcının “Tüketmiyorum/İştahım azalıyor” ifadesini kullandığı ve 6 katılımcının gıda dışı başka bir ürün (sigara) kullandıkları belirtilmiştir. MAXQDA nitel analiz programı ile sözcük frekansı analiz yöntemi ile 56 belge içinde (89 analiz edilen sözcük) 40 farklı sözcük kullanıldığı bulgulanmıştır. (Çeşit/Örnekçe Oranı(type-token ratio) =0,4494) 56 katılımcı kendileri için önemli bir başkasından ayrıldıktan konfor gıda tükettiklerini belirtmişlerdir. 56 katılımcının bir başkasından ayrıldıktan sonra gıda tüketimine ilişkin cevaplar Tablo 3.7.’ de ve Şekil 3.6.’da sunulmuştur.

**Tablo 3.7.** Katılımcıların Bir Başkasından Ayrıldıktan Sonra veya Kişiler Arası Stres Yaşarken Tükettikleri Gıdaların Kategorik Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	Σi	Σi (78)	%	%(100.0)
<b>(1) İçecekler</b>	(1.1) Sıcak İçecekler	16	<b>29</b>	55	<b>37</b>
	(1.2) Soğuk İçecekler	8		28	
	(1.3) Alkollü İçecekler	5		17	
<b>(2) Atıştırmalıklar</b>	(2.1) Çikolata	14	<b>20</b>	70	<b>26</b>
	(2.2) Cips	3		15	
	(2.3) Diğer Atıştırmalıklar	3		15	
	(2.4) Diğer Tatlılar	5	<b>10</b>	50	<b>13</b>
<b>(3) Tatlılar</b>	(3.1) Şerbetli Tatlılar	3		30	
	(3.2) Yaş Pastalar	1		10	
	(3.3) Kek- Kurabiye	1	10		
<b>(4) Kuru Yemişler</b>	(4.1) Kabuklu Kuru yemişler	6	<b>6</b>	100	<b>8</b>
<b>(5) Fast Food</b>	(5.1) Fast Food	5	<b>5</b>	100	<b>6</b>
<b>(6) Sıcaklar</b>	(6.1) Balık	2	<b>5</b>	40	<b>6</b>
	(6.2) Pilav- Makarna-Mantı	1		20	
	(6.3) Kırmızı Et	1		20	
	(6.4) Tavuk Yemekleri	1		20	
<b>(7) Kahvaltılık</b>	(7.1) Kahvaltılıklar	3	<b>3</b>	100	<b>4</b>

Tablo 3.7. incelendiğinde ayrılıkta katılımcıların en çok tükettikleri yiyecek kategorileri sırasıyla içecekler (%37), atıştırmalıklar (%26) ve tatlılardır (%26). İçecekler kategorisinde sırasıyla sıcak içecekler, soğuk içecekler ve alkollü içecekler oluşturmuştur. Sıcak içecekler kategorisinde sırasıyla çay, hazır kahve ve bitki çayı; soğuk içecekler kategorisinde sırasıyla su, gazlı içecekler; alkollü içecekler kategorisinde ise sırasıyla alkol çeşidi belirli olmayan, bira ve rakı içildiği bulgulanmıştır. Atıştırmalıklar kategorisinde en çok tüketilen yiyecek grupları sırasıyla çikolata, cips ve diğer atıştırmalıklardır.





Şekil 3.6. Katılımcıların Ayrılık Durumunda Tükettikleri Gıdalara İlişkin Kelime Bulutu

Sözcük frekansı analizine (Şekil 3.6.) göre katılımcıların en çok tükettikleri yiyecekler- içecekler çikolata, çay ve sudur. Katılımcıların cinsiyetleri incelendiğinde ayrılık durumunda konfor gıda tüketen kadınlar (n=29) en çok çikolata, çay ve çekirdek tercih ederken erkek katılımcılar (n=27) çay, alkol ve su tüketmeyi tercih etmektedirler. Tüm Baby Boomer kuşağında sadece bir katılımcı (K160) ayrılık durumunda konfor gıdaya yöneldiğini ifade etmiştir. Yomra ilçesinde ikamet eden K160 “Çay tüketirim. Yemek aklıma gelmez.” X kuşağı incelendiğinde 15 katılımcının ayrılık veya kişilerarası stres yaşarken belirli bir konfor gıda tercih ettikleri görülmüştür. X kuşağı kendisini rahatlatmak için çay tükettiği bulgulanmıştır. Konfor gıda tercih edenler Y kuşağında 18 ve Z kuşağında 22 katılımcıdır. Z kuşağı en fazla çikolata ile ayrılık durumuyla başa çıktığı bulgulanmıştır. Ortahisarlı katılımcılar (n=12) alkol, çay, çikolata ve baklava; Akçaabatlı katılımcılar (n=19) çikolata, çay ve su; Yomralı katılımcılar (n=12) çay çikolata/ sürülebilir çikolata ve su; Maçkalı katılımcıların (n=13) çay, hamburger, cips, çikolata ve dondurma tüketerek ayrılık durumuyla başa çıktığı bulgulanmıştır. Baby boomer, X ve Y kuşaklarında en fazla çay tüketilirken Z kuşağında çikolata tüketildiği görülmektedir.

Kişi kendisi için önemli bir başkasından ayrıldıktan sonra veya kişilerarası stres yaşarken çikolata tüketen katılımcılar çikolatayı morali düzelten, iyi hissettiren, keyif veren, yedikten sonra daha mutlu olabileceğini düşündüren bir yiyecek olarak tanımlayan Z kuşağı K134, K202 ve K245 numaralı katılımcıları ifadeleri sırasıyla aşağıda verilmiştir.

“... Çikolata, gazoz abur cubur yerim genelde. Kendimi daha iyi hissediyorum...”

“...Çikolata yerken kendimi mutlu hissediyorum, mutluluk hormonu salgılıyor galiba...”



“...Çikolata moralimi düzeltir gibi hissederim...”

Katılımcılar çikolatayı risksiz gıda olarak görmekte ve kendilerini rahatlatmak amacıyla tükettikleri bulgulanmıştır. K47 numaralı katılımcı “...Çikolata, canım çekiyor...” K256 numaralı katılımcı “...Çikolatanın risksiz, alışkın olduğum yiyecek olduğunu düşünüyorum...”

Katılımcılar kendileri için önemli bir başkasından ayrıldıktan sonra ne yediğinin bir öneminin olmadığı ne bulursa yediklerini, fazla miktarlarda yedikleri için pişman olduklarını belirten K2, K180 ve K251 numaralı görüşmecilerin ifadelerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

“...Belirli bir şey ama her şeyi çok aşırı şekilde yiyebiliyorum genellikle. Bu çikolata, tatlı, yemek kısaca her şey oluyor. Bazen böyle yediğim için suçluluk duyuyorum...”

“...Elimin altında ne varsa yiyorum. Bu çikolata olursa daha çok seviniyorum. Mutlu olmak için heralde...”

“...Ben her şeyi yerim genelde. İlk tatlı istiyorum. Sürülebilir çikolata yerim ve yediğim için suçluluk duyuyorum. Bazen sadece yemek için yiyorum...”

Çayı huzur veren, sakinleştiren, efkar dağıtan olarak tanımlayan K127, K16, K53 ve K129 numaralı katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“...Çayın genel anlamda dinlendirici olduğunu varsayıyorum. Hem genel anlamda hem de fiziki anlamda içimi sıcak tutuyor. Vücudu da dinlendirdiğini düşünüyorum...”

“...Çayın bana huzur verdiğini düşünüyorum...”

“...Meyhaneye gider içerim diyeceğim ama olmaz öyle bir şey yapmıyorum. Sigara da tüketmiyorum. Yine çay içerim. Çay ile stresimi atıyorum. Efkarımı aldığımı düşünüyorum...”

“...Genelde çay, kahve içecek türü şeyler içerim. Sakinleştirici buluyorum...”

Kendileri için önemli bir başkasından ayrıldıktan sonra yemek yiyemeyen katılımcılar içecek tükettiklerini söyleyen K199, K49, K173 ve K160 numaralı katılımcıların ifadelerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

“...Çok fazla yiyecek yemem. Ama çay, kahve beni rahatlatıyor...”

“...Hiçbir şey tüketmiyorum genelde mutsuz oluyorum çünkü. Ama içecek olarak çay, kahve içerim...”

“...Bu gibi korku ve stres durumlarında su veya çay içerim. Yiyecek aramam...”

“...Çay içerim. Yemek aklıma gelmez...”

Alkolü rahatlatma aracı olarak gören erkek katılımcılar, kendileri için önemli bir başkasından ayrıldıktan sonra veya kişilerarası stres yaşarken tüketmektedirler. Aşağıda sırasıyla K69, K126, K169 ve K221 numaralı katılımcıların alkol hakkındaki ifadelerine yer verilmiştir.

Kendileri için önemli bir başkasından ayrıldıktan sonra erkek katılımcıların özellikle bu gibi durumlarda alkol tükettiği bulgulanmıştır. K221 numaralı katılımcı kendini “...Ben genelde böyle mutsuz olduğum zaman veya ayrıldığım zaman alkol tüketiyorum. Alkolü bilinç altımıza yerleştirdik. Neden yerleştirdik diye sorarsanız mutlu ediyorum, kafam rahat oluyor, sakinleşiyorum, dünya umurumda olmuyor...”bu cümlelerle

ifade etmiştir. Kadınlarda ise çikolata ve çay tüketiminden sonra çekirdekte önemli ölçüde tüketildiği bulgulanmıştır. Katılımcılar çekirdek veya cips gibi ses çıkaran gıdaları tükettiklerinde rahatladıklarını ifade etmişlerdir. K5 numaralı katılımcı çekirdek tüketimini şu sözlerle ifade etmiştir:

“...Çekirdek yerim. Çekirdek yemek zaman alıyor ve fazla tüketiyorum. Yerken de düşünüyorum ben o olayda ne yapmıştım/ ne yapabilirim diye. O yüzden çekirdek gibi vakit alan şeyler yiyorum...”

### 3.2.3.3. Katılımcıların Kendilerini Yalnız Hissettiklerinde Tükettikleri Gıdalar

Katılımcılara araştırma soruları kapsamında “Kendinizi yalnız hissettiğinizde/yalnız kaldığınızda en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir?” sorusu sorulduğunda 51 katılımcı bu durumda herhangi bir konfor gıda tüketmediklerini belirtmişlerdir. MAXQDA 2022 nitel analiz programı ile yapılan sözcük frekansı analizi sonucu 217 belge içinde 652 sözcük analiz edilmiş ve 184 farklı sözcük katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. (Çeşit/Örnekçe Oranı (type-token ratio) =0,2822) 51 katılımcının herhangi bir konfor gıda tüketmediği bu durumda 217 katılımcının verdikleri cevaplar üzerinden Tablo 3.8. ve Şekil 3.7. oluşturulmuştur.

**Tablo 3.8.** Katılımcıların Kendilerini Yalnız Hissettiklerinde Tükettikleri Gıdaların Kategorik Olarak Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	Σi	Σi (498)	%	% (100.0)
<b>(1) İçecekler</b>	(1.1) Sıcak İçecekler	44	<b>74</b>	59	<b>15</b>
	(1.2) Soğuk İçecekler	29		39	
	(1.3) Alkollü İçecekler	1		1	
<b>(2) Kahvaltılık</b>	(2.1) Kahvaltılıklar	71	<b>71</b>	100	<b>14</b>
<b>(3) Atıştırmalıklar</b>	(3.1) Cips	21	<b>66</b>	32	<b>13</b>
	(3.2) Çikolata	19		29	
	(3.3) Diğer Atıştırmalıklar	11		17	
	(3.4) Bisküvi- Kraker- Gofret	10		15	
	(3.5) Dondurma	3		5	
	(3.6) Şekerlemeler	2		3	
<b>(4) Fast Food</b>	(4.1) Fast Food	62	<b>62</b>	100	<b>12</b>
<b>(5) Sıcaklar</b>	(5.1) Kırmızı Et	16	<b>58</b>	28	<b>12</b>
	(5.2) Pilav- Makarna-Mantı	15		26	
	(5.3) Tavuk Yemekleri	6		10	
	(5.4) Çorbalar	6		10	
	(5.5) Balık	6		10	
	(5.6) Sebze Yemekleri	5		9	
	(5.7) Bakliyat Yemekleri	4		7	
<b>(6) Meyveler- Sebzeler</b>	(6.1) Meyveler	39	<b>55</b>	71	<b>11</b>
	(6.2) Sebzeler- Yeşillikler	16		29	
<b>(7) Kuru Yemişler</b>	(7.1) Kabuklu Kuru yemişler	37	<b>46</b>	80	<b>9</b>
	(7.2) Kabuksuz Kuru	9		20	



Katılımcıların cinsiyetlerine göre tükettikleri gıdalar incelendiğinde erkek katılımcıların (n=103) tavuk dürüm, hamburger, yumurta ve et tükettikleri; kadın katılımcıların (n=114) ise çay, cips, çikolata ve meyve tükettikleri bulgulanmıştır. Katılımcıların kuşaklarına göre incelendiğinde kendini yalnız hissettiğinde ya da yalnız kaldığında Baby Boomer kuşağındaki (n=41) katılımcılar sırasıyla çay, meyve, peynir, ekme, yumurta; X kuşağındaki (n=52) katılımcılar sırasıyla en çok çay, fındık ve çikolata; Y kuşağındaki (n=66) katılımcılar en çok cips, çay, çikolata, hamburger ve bisküvi; Z kuşağında (n=58) cips, tavuk dürüm/döner, çikolata ve hamburger şeklindedir. Kuşak gençleştikçe fast food ve atıştırmalık tüketiminin arttığı bulgulanmıştır. Tüketilen yiyeceklerin ilçelere göre değişip değişmediğine bakıldığında ilçeler arası belirgin bir tüketim farklılığının olmadığı görülmüştür.

Kalabalık sofralara alışkın katılımcılar yalnız kaldıklarında veya yalnız hissettiklerinde yemek yemeyi sevmediklerini ifade etmişlerdir. Yalnız kaldıklarında kendileri için özel bir şey hazırlamadıklarını açıklığını geçiştirmek için çay içtiklerini ifade eden K19, K98 ve K116 numaralı katılımcılara aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

“...Tek başıma yemek istemiyorum, çay ve kahvaltılıklar benim için açlığı geçiştirici şeyler...”

“...Yalnız olduğumda canım hiçbir şey çekmez. Ocağa çay koyarım yanında da salata yaparım yeter bana...”

“...Hiçbir şey yemem. Bir çay içer kalkarım ayağa. Tek başına ne yenir ki? Sofra sana bakar sen sofraya...”

Yalnız iken cips tüketmeyi tercih eden K1, K7 ve K125 numaralı katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“...Yalnız başıma vakit geçirmeyi seven biriyim film izlemek vs. bunları yalnız yapmayı seviyorum. O yüzden cips ya da ne bileyim abur cubur tarzı şeylere kendimi hazırlayıp böyle yalnız sakin bir kafayla onları tüketmeyi seviyorum diyebilirim...”

“...Yalnızken genellikle pizza, nugget ve cips yiyorum. Atıştırmalık olarak görüyorum. Zaman geçsin diye tüketiyorum.

“...Cips patlamış mısır. Çünkü cips ya da mısır sivilce yaptığı ya da sağlıksız olduğu için annemden uyarı aldığımdan dolayı tek yemek daha çok hoşuma gidiyor. Suçluluk duyuyorum...”

Kendini yalnız hissettiğinde veya yalnız kaldığında çikolata tüketen K3, K9, K33 ve K42 numaralı katılımcıların ifadelerine sırasıyla aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

“...Yalnız kaldığımda çikolata, bisküvi tarzı şeyle yiyorum. Kendime yemek yapmaktansa daha kolay olarak bunları yiyorum. Sonrasında suçluluk duyuyorum. Neden yedim keşke kendime çorba yapsaydım diyorum...”

“...Köşede ne varsa karıştırır yerim. Çikolata, fındık genelde bunlar oluyor. Canım sıkılıyor bir şeyler yemek istiyorum...”

“...Çikolatanın çocuklar için zararlı olduğunu düşündüğüm için çocuklar olmayınca ya da tek başımayken çikolata tüketmeyi daha doğru buluyorum...”

“...Türk kahvesi yanına küçük çikolata. Yemem olarak bir şey tüketmem genel olarak yalnız kaldığımda. Çünkü kalabalık bir aileden çıktım kalabalıkta yemek hoşuma gidiyor...”

### 3.2.4. Katılımcıların Hasta İken Tükettikleri Gıdalar

Katılımcılara “Kendinizi hasta hissettiğinizde en çok tükettiğiniz yiyecek- içecek nedir?” sorusu sorulduğunda 244 katılımcı hasta iken tükettikleri en az bir konfor gıda olduğunu belirtmişlerdir. 24 katılımcı hasta iken herhangi bir konfor gıda tüketmediklerini iştahlarının kapandığını belirtmişlerdir. MAXQDA 2022 nitel analiz programı ile yapılan sözcük frekansı analizinde 244 belge içinde 814 sözcük analiz edilmiş ve 163 farklı sözcük katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. (Çeşit/Örnekçe Oranı (type-token ratio)= 0,2002) 244 katılımcının verdikleri yanıtlar doğrultusunda Tablo 3.9. ve Şekil 3.8. hazırlanmıştır.

**Tablo 3.9.** Katılımcıları Kendilerini Hasta Hissederken Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	Σi	Σi	%	%(100.0)
<b>(1) İçecekler</b>	(1.1) Sıcak İçecekler	183	<b>227</b>	81	<b>42</b>
	(1.2) Soğuk İçecekler	44		19	
<b>(2) Sıcaklar</b>	(2.1) Çorbalar	125	<b>164</b>	76	<b>31</b>
	(2.2) Kırmızı Et	28		17	
	(2.3) Sebze Yemekleri	5		3	
	(2.4) Pilav- Makarna- Manti	3		2	
	(2.5) Tavuk Yemekleri	1		1	
	(2.6) Bakliyat Yemekleri	1		1	
	(2.7) Balık	1		1	
<b>(3) Meyveler- Sebzeler</b>	(3.1) Meyveler	82	<b>93</b>	88	<b>17</b>
	(3.2) Sebzeler- Yeşillikler	11		12	
<b>(4) Salatalar-Mezeler- Ordövrler-Z. Yağlılar</b>	(4.1) Soğuk Ordövrler ve	16	<b>20</b>	80	<b>4</b>
	(4.2) Garnitürler ve Kızartmalar	3		15	
	(4.3) Sıcak Ordövrler	1		5	
<b>(5) Kahvaltılık</b>	(5.1) Kahvaltılıklar	11	<b>11</b>	100	<b>2</b>
<b>(6) Diğer</b>	(6.1) Diğer/ Takviye Gıdalar	9	<b>9</b>	100	<b>2</b>
<b>(7) Fast Food</b>	(7.1) Fast Food	4	<b>4</b>	100	<b>1</b>
<b>(8) Atıştırmaçlıklar</b>	(8.1) Çikolata	2	<b>4</b>	50	<b>1</b>
	(8.2) Cips	1		25	
	(8.3) Bisküvi- Kraker- Gofret	1		25	
<b>(9) Tatlılar</b>	(9.1) Şerbetli Tatlılar	3	<b>3</b>	100	<b>1</b>

Tablo 3.9. incelendiğinde katılımcıların kendilerini hasta hissettiği durumlarda en çok tükettikleri yiyecek kategorileri sırasıyla içecekler (%42), sıcaklar (%31) ve meyve ve sebzelerdir (%17). Sıcak içecekler grubunda ıhlamur, nane-limon ve zencefil bal limon zerdeçal çayı en çok



“...Hasta olduğumda tarhana çorbası içmeyi severim. Çorbanın şifa olduğunu düşünüyorum ve en basit hazırlanan çorbalardan birisi de tarhana çorbasıdır...”

“...Bağışıklığımı toparlayacağını düşündüğüm için çorba içerim Annem tavuk suyuna çorbayı yapar. Annem anlar. İçince vücudumun rahatladığını düşünüyorum...”

Katılımcılar kendilerini hasta hissederken geleneksel yöntemlerle hazırlanan bitki çaylarını, ıhlamur, nane limon ve bunların içerisinde eklenebilecek türlü şifalı otları tükettikleri bulgulanmıştır. Bağışıklık sistemini toparlayabilmek, kendini iyi hissedip ayağa kalkabilmek için ıhlamur ve nane limon tükettiğini belirten K2, K32, K50, K187 ve K243 numaralı katılımcıların ifadelerine aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

“...Çorba, ıhlamur, bitki çayları içerim genelde. Gelenek olduğunu düşünüyorum şifa amaçlı...”

“...Ihlamur, bitki çayı, yoğurt, su bunları tüketirim. Bağışıklığımı toparlayabilmek, daha iyi toparlanabilmek amacıyla bunları yerim...”

“...Genelde ıhlamur, nane-limon, çorba kısaca sıcak şeyler tüketirim. İyileşebilmek amacıyla bunlar klasik oldu artık...”

“...Hasta olduğumda genellikle nane limon, bitki çayları veya çorba içerim. Çünkü büyüklerimizden öyle gördük. Hasta olana ballı limonlu karışımlar, çorbalar vs. onlardan gördüğümüzü yapıyoruz...”

“...İyileşmekten ziyade doğal bitki çayları, kekik, nane, biberiye, zencefil, doğal meyve suyu, kendim özellikle alç ve elma sirkesi yaparım tüm bunları hasta olmamak için özellikle içerim ve hasta olmamaya çalışırım...”

Tükettiği yemeğe acı ekleyerek şifa bulduğunu ifade eden K6, K49 ve K229 numaralı katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“...Hasta olduğumda özellikle güzel bir kahvaltı yapmaya çalışırım bünyemi korumak, kendime dikkat etmek için. Çorba içerim bu çorbalar genellikle et haşlama, kelle paça olur. İçtiğim çorbalara acı biber eklemeye çalışıyorum. Böyle daha iyi geldiğini düşünüyorum. Sıcak suya bal, limon, toz zencefil koyup karışım yaptığımda beni rahatlatıyor, kendimi iyi hissediyorum. Ihlamur çayı içerim. Suyu bol tüketmeye alışıyorum...”

“...Nane-limon veya ıhlamur yaparım kendime. Ek olarak acı biber turşusu yerim. Çünkü genelde hastayken acı yediğimde mikropları kırıp daha çabuk iyileştiğime inanıyorum...”

“...Hasta olduğumda acı biberli turşu yerim ya da kaynamış süte pul biber koyup içerim. Bana iyi geldiğini düşünüyorum. Zencefil, zerdeçal, çörekotu, tarçın, bal ve limonu karıştırıp içerim. Ihlamur, kuşburnu, adaçayı, biberiye, kekik çayı yaparım gribe iyi geldiğini düşünüyorum...”

Yöresel içecek olan kızılıçık kompostosunun ateşlenmelerde iyi geldiğini ifade eden K42 numaralı katılımcı “...Kendime faydalı olabilecek içine limon sıkığım çorba içerim. C vitamininden dolayı. Onun dışında balık yerim B vitamini alayım diye. Hastalığın çeşidine göre nane limon, ıhlamur, ballı zencefil, kızılıçık suyu içerim. Kızılıçık kompostosu bizim yöresel bir içeceğimiz. Ateşlenmelerde, griplerde bağışıklığı kuvvetlendirdiğini düşünüyorum...” diyerek kendini açıklamıştır.

Hastayken meyve tüketen K1 ve K256 numaralı katılımcıların ifadelerine aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

“...Meyve. Kesinlikle meyve tüketiyorum. Çünkü ilaçların da aynı sürede aslında aynı sürede geçirdiğini düşünüyorum yani ilaç kullansak da kullanmasak da sanki vücuduna aynı sürecin grip için söylüyoruz tabii ki farklı hastalıklar için değil aynı sürede geçecekmiş gibi hissettiğim için genellikle grip olduğunda hasta olduğunda meyve yiyorum...”

“...Bitki çayı içerim ve meyve yerim. Çünkü bunlar vitamin olarak en kolay ulaşılabilir şeyler...”

### 3.2.5. Katılımcıların Kültürel Gıda Tüketimleri

#### 3.2.5.1. Katılımcıların Nostaljik Gıda Tüketimleri

Katılımcılara “Tükettiğinizde çocukluğunuzu/geçmişinizi hatırlatan yiyecek içecek nedir?” sorusu sorulduğunda 259 katılımcı kendi çocukluğunu/geçmişini hatırlatan yiyecek içecek olduğunu belirtmişlerdir. 9 katılımcı kendisine çocukluğunu veya geçmişini hatırlatan bir yiyecek olmadığını ifade etmişlerdir. MAXQDA 2022 nitel analiz programında sözcük frekansı analiz yöntemi ile yapılan analiz sonucu 259 belge içinde 1310 sözcük analiz edilmiş ve katılımcıların 358 farklı sözcük ifade ettiği bulgulanmıştır. (Çeşit/Örnekçe Oranı (type-token ratio) =0,2733). 259 katılımcıdan alınan yanıtlar doğrultusunda Tablo 3.10. ve Şekil 3.9. hazırlanmıştır.

**Tablo 3.10.** Katılımcıların Nostaljik Olarak İfade Ettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	Σi	Σi (815)	%	%(100.0)
<b>(1) Sıcaklar</b>	(1.1) Sebze Yemekleri	78	<b>217</b>	36	<b>27</b>
	(1.2) Çorbalar	65		30	
	(1.3) Balık	30		14	
	(1.4) Kırmızı Et	21		10	
	(1.5) Pilav- Makarna-	16		7	
	(1.6)Bakliyat Yemekleri	4		2	
	(1.7) Tavuk Yemekleri	3		1	
<b>(2) Kahvaltılık</b>	(2.1) Kahvaltılıklar	132	<b>132</b>	100	<b>16</b>
<b>(3) Salatalar-Mezeler-Ordövrler-Z. Yağlılar</b>	(3.1) Sıcak Ordövrler	64	<b>103</b>	62	<b>13</b>
	(3.2) Soğuk Ordövrler ve Salatalar	19		18	
	(3.3) Garnitürler ve Kızartmalar	18		17	
	(3.4) Zeytinyağlılar	2		2	
<b>(4) Atıştırmalıklar</b>	(4.1) Diğer Atıştırmalıklar	18	<b>73</b>	25	<b>9</b>
	(4.2) Şekerlemeler	16		22	
	(4.3) Bisküvi- Kraker-Gofret	12		16	
	(4.4) Dondurma	11		15	
	(4.5) Çikolata	9		12	
	(4.6) Cips	7		10	



Tablo 3.10. (devamı)

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	Σi	Σi (815)	%	%(100.0)
<b>(5) Tatlılar</b>	(5.1) Diğer Tatlılar	21	<b>68</b>	31	<b>8</b>
	(5.2) Sütü ve hafif tatlılar	18		26	
	(5.3) Kek- Kurabiye	12		18	
	(5.4) Şerbetli Tatlılar	10		15	
	(5.5) Yaş Pastalar	7		10	
<b>(6) Meyveler- Sebzeler</b>	(6.1) Meyveler	59	<b>67</b>	88	<b>8</b>
	(6.2) Sebzeler- Yeşillikler	8		12	
<b>(7) Ekmek</b>	(7.1) Ekmekler	45	<b>45</b>	100	<b>6</b>
<b>(8) Börek- Hamur işleri</b>	(8.1) Diğer Unlular	28	<b>37</b>	76	<b>5</b>
	(8.2) Börekler	9		24	
<b>(9) İçecekler</b>	(9.1) Soğuk İçecekler	24	<b>36</b>	67	<b>4</b>
	(9.2) Sıcak İçecekler	12		33	
<b>(10) Fast Food</b>	(10.1) Fast Food	17	<b>17</b>	100	<b>2</b>
<b>(11) Kuru Yemişler</b>	(11.1) Kabuksuz Kuru Yemişler	13	<b>17</b>	76	<b>2</b>
	(11.2) Kabuklu Kuru yemişler	4		24	
<b>(12) Diğer</b>	(12.1) Diğer	3	<b>3</b>	100	<b>0</b>

Tablo 3.10. incelendiğinde katılımcılara çocukluğunu/geçmişini hatırlatan nostaljik gıda kategorilerinin en fazla sıcak yiyecekler (%27), kahvaltılıklar (%16), salatalar-mezeler-ordövrler-zeytinyağlılar (%13) olduğu görülmektedir. Katılımcıların sıcak yiyecekler kategorisinde en fazla sebze yemekleri (%36), çorbalar (%30) ve balık (%14) tükettiği anlaşılmıştır. Sebze yemekleri olarak katılımcılar en çok karalahana yemeği, taze fasulye yemeği ve patates yemeği; çorbalarda en çok ovmaç/süt çorbası, karalahana çorbası ve mısır çorbası; balıklarda ise hamsi ve alabalık/kırmızı benekli alabalığın katılımcılar tarafından nostaljik olarak algılandığı sonucuna ulaşılmıştır. Kahvaltılık kategorisinde en çok tereyağı/yayık yağ, yayla/köy peyniri, minzi ve kaymağın nostaljik olduğu bulgulanmıştır. Salatalar-mezeler-ordövrler-zeytinyağlılar kategorisinde kuymak, karalahana sarması, köz patates/fırın patates, yoğurt ve patates kızartması nostaljik gıda olarak algılanmaktadır.



“...Ben Karadeniz kadınıyım. Karalahana denildiğinde, misafir odasında yanan sobanın üzerinde tıkr tıkr kaynayan yarmalı lahanaya yemeği gözümün önünde canlanıyor. Karalahanayı nerede görürsem göreyim direkt çocukluğum aklıma geliyor. Kokusu bile bana geçmişimi hatırlatıyor...”

“...İlkokula gittiğim zaman her sabah karalahana sulusu yerdim. Yetişkinliğimde nerden baksanız 30- 40 sene ağzıma koymadım lahanayı. Emekli olduktan sonra tekrar yemeye başladım. Şimdi her hafta mutlaka yiyorum tadı hoşuma gidiyor...”

Katılımcıların nostaljik gıda olarak gördükleri bir diğer yiyeceğin mısır olduğu bulgulanmıştır. Katılımcılar mısırı, köz mısır, mısır ekmeği, mısır çorbası vb. olarak tükettiklerini ifade etmişlerdir. K114, K147 ve K254 numaralı katılımcıların ifadelerine aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

“...Fırında kara sobalarda patates yapardık. Çay, minzi, zeytin yanında mısır ekmeği biz bunlarla büyüdük...”

“...Eskiden mısırdan lapa yaparlardı. Yoğurtla beraber çok hoşuma gidiyor. Şimdi kimse yapmıyor...”

“...Mısır ekmeği ve yoğurt çok güzel bir ikili hala çok seviyorum...”

Patates nostaljik gıda olarak kabul görmüş bir diğer yiyecek olduğu bulgulanmıştır. Özellikle patates kızartmasının katılımcılar tarafından çocukluğunu anımsattığı ailenin diğer üyeleri ile kahvaltılarda tükettiği görülmektedir. Nostaljik konfor gıdası patates kızartması olan K263 numaralı katılımcı “Patates kızartması basit bir şey ama çocuklar patates kızartması sever ya bizde abim ve kardeşlerimle son kalan patatesler için yarışma yapardık en küçük kardeşim bir türlü alamazdı ve ağlardı. Bunlar bana hep çocukluğumu hatırlatıyor.” ifadelerini kullanırken benzer bir anısı olan K242 numaralı katılımcı kendisini şöyle ifade etmiştir “...Çocukken hep beraber kavga ederek patates kızartması yedik...”. Özellikle hafta sonu kahvaltılarında tüm ailenin beraber olduğu zamanları hatırlatan patates kızartmasını K215 numaralı katılımcı “...Evlenmeden önceki zamanlarımda evde patates kızartması yapılmışsa herkesin evde olduğunu anlardım. Hep birlikte kahvaltı yaptığımız zamanlar aklıma geliyor...” ifadelerini kullanarak nostaljik gıda olduğunu vurgulamıştır.

Kahvaltılıklar da katılımcılar tarafından nostaljik gıda olarak görülmektedir. Özellikle hayvancılık yapan ailelerin kahvaltı sofralarında çoğunlukla süt ve süt ürünleri bulunduğu bulgulanmıştır. K241, K239 ve K252 numaralı katılımcıların ifadelerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

“...Zagoda babaannem kırdı çocukken, mısır ekmeği, tereyağı köyde büyüdüğüm için hayvancılık yaptı ailem...”

“...Annem eskiden sobada köy ekmeği yapardı. Onu çok özleyorum. Genelde ekmeğin üzerine tereyağı ve reçel sürerdik çocukken en çok onu yapardı bize annem, sokakta oynadığımız zaman... onun ben de farklı bir yeri vardır...”

“...Köyde büyüdüğüm için kaymak, tereyağı, patates kızartması tüketiyorduk. Tabi şimdi bu ekonomide bunları almakta zor...”

Belirli bazı kokuların geçmişle bağlantı kurduğu yapılan analizle bulgulanmıştır. K136 numaralı katılımcı "...Kestanenin kokusu ve fırında pişen kurabiyenin kokusu beni sıcak aile ortamına, geçmişteki güzel günlere götürüyor..." ifadesini kullanırken K47 numaralı katılımcı "...Köyde ateşte demlenen çay. Onun kokusu aklıma geldi..." diyerek kendini ifade etmiş, K242 numaralı katılımcı "...Annemin keki beni geçmişe götürüyor. Onun yaptığı kekin kokusu bir başkaydı..." ve K197 numaralı katılımcı "...Kuzine sobalarda yaptığımız kestanenin kokusu beni geçmişe götürüyor..." şeklinde kendini ifade etmiştir.

Özellikle Baby Boomer kuşağı başta olmak üzere Trabzonlu katılımcılar tarlalarından ne çıktıysa onu yediklerini belirtmişlerdir. Yokluk gördüğünü belirten katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

"...Buralarda nostaljik gıda dediğin karalahana, fırın patates, mısır olur. Çünkü bunlar yetişiyor..." (K203)

"...Bizim zamanımızda ne bulurdun da yerdin. Tarladan çıkanı yiyebilirdik anca. Patates, lahana, mısır, fasulye. Bunların çeşit çeşit yemeğini yapardık. Şimdi de değışen bir şey yok çünkü bunlara alıştık..." (K63)

"...Şimdiki gibi bolluk mu vardı. Bağ bahçeden ne bulursak onu yedik..." (K65)

"...Köyde Allah ne verdiyse onları yerdik. Karalahana, mısır, pazı. Mesela eskiden kışın elektrikler kesilince ıhlamur çayı yanına da mısır sohbet ederdik. Yani eskiden şimdiki gibi varlık yoktu ne bulursan onu yerdin..." (K153)

Modernleşme, ailelerin küçülmesiyle eskiden yemek yenilen yer sofları ve tek tabaktan aile üyelerinin birlikte yemesi günümüzde masa sandalye, tabak, kaşık ve çatal kullanımının artması ile giderek azalmış olan geleneksel kültürdür. X kuşağı ve Baby Boomer kuşağı katılımcıların sıklıkla bahsettiğı bu durumu K12 ve K86 numaralı katılımcılar sırayla şu sözlerle ifade etmişlerdir:

"...Biz eskiden tek yerden yemek yerdik. On beş kişinin oturacağı yer sofralarında büyük sahanlara koyarlardı yemeğı, biz de odun kaşıkla yemeğı yerdik..."

"...Eskiden sofraya yoktu yer sofrasında telli peynir, kaymak, tereyağı, yumurta kırması. Tek tabaktan yerdik eskiden. Bakır sahanlardan yerdik. Bir sahan doluydu. Ortadan yerdik. Şimdi de bazen eşimle yapıyoruz Kesme makarna yapardık. onu tepsiye döküp yerdik..."

Kadınların çalışma hayatına girmesiyle katılımcılar bazı yemeklere özlem duyduklarını ifade etmişlerdir. K96 numaralı "...Annem ben çocukken ev hanımıydı su böreğı ve baklava yapardı çok şimdi çalıştığı için yapmıyor..." ifadesini kullanırken K245 annesinin çalıştığını belirterek daha çok fast food yediğı "...McDonald ve pizza. Çünkü çocukken evde çok yemek pişmezdi hep bunları yerdik. hatta önlerinden geçerken çocukluğumu hatırlarım..." ifadelerini kullanmıştır. Çalışma hayatının başlamasıyla hayatında bazı değışiklikler yaşayan K96 numaralı katılımcı "...Çocukken mangal/piknik yapmaya giderdik. Şimdi herkes çalıştığı için gidemiyoruz. benim için bu nostaljik..." ifadelerini kullanarak geçmişe özlemini dile getirmiştir.

Dini günlerle tüketilen yiyecekler K125 numaralı katılımcı tarafından "...Çocukken her bayramda babam ya da dedem eve akide şekeri getirirdi. Aynı şekilde kandil simidi, kandil zamanları evde yapılır veya alınır..." şeklinde aktarılırken K75 numaralı katılımcı tarafından şu sözlerle "...Bayramlarda annem sütlaç yapardı..." aktarılmıştır. Benzer şekilde K222 numaralı katılımcı "...Ne zaman aşure yesem annemle teyzemin yaptığı aşureler aklıma gelir. Onlar çok güzel yapıyorlardı..." ve 215 numaralı katılımcı "...Kocaman gerdanı (tatlı) bana çocukluğumu hatırlatıyor. Annem bayramlarda mutlaka yapardı..." şeklinde aktardıkları cümlelerle durumu açıklamışlardır.

Kuşaklar gençleştikçe paketli gıda tüketimin arttığı bulgulanmıştır. Özellikle Y ve Z kuşağında nostaljik gıdalar kategorilerine paketli gıdaların da eklendiği görülmüştür. Okulda tükettikleri gıdaları nostaljik gıda olarak gören K199 numaralı katılımcı "...Okuldayken çitos çok yedim. Çocukluk anıları denilince aklıma kantin zamanlarım geliyor..." şeklinde ifade etmiştir. Benzer şekilde K263 numaralı katılımcı "...Link meyve suyunu ilkokulda kantinden sürekli alırdık. Sarı kurabiyeyi ucuz diye yaylaya giderken tatlı niyetine alırdık. Yumiyum bakkaldan almayı çok severdim..." ifadelerini kullanmıştır. Leblebi tozu hakkında K52 numaralı katılımcı "...Mahalle aralarında düğünleri gittiğimizde seyyar satıcı leblebi tozu satardı..." şeklinde anlatarak anılarını aktarmıştır. K246 numaralı katılımcı "...Dedem gofret sarı kurabiye ve sakız alırdı. Bunlar benim için nostaljik yiyecekler..." dedesinin eve eli boş gelmediğini ifade etmiştir.

Halk bazı yiyecekler üzerine tekerlemeler yazmışlardır. Bunlar nesilden nesille aktarılmış ve mutfak kültürünün bir parçası olmuştur. K263 numaralı katılımcı karayemiş meyvesi üzerine bir tekerleme bildiğini ifade etmiştir. Katılımcı şu sözlerle nesillerdir gelen tekerlemeyi aktarmıştır;

"...Karayemiş ağacı evimizin önünde vardı kuzenimle beraber yemeyi çok severdik. Hatta tekerlemesi bile vardır. "Karayemiş yememiş, ben kaldım evlenmemiş. Anam bana bir karı almış her yerini fare yemiş" kuzenim bana öğretmişti bu tekerlemeyi hiç unutmuyorum..."

Tüketim davranışlarında herhangi bir değişiklik olmayan katılımcıların olduğu da bulgulanmıştır. K151 numaralı Baby Boomer kuşağı katılımcı "...Nostalji değil biz hala aynı şeyleri yiyoruz..." ifadesini kullanmıştır. Aynı şekilde K46 numaralı katılımcı "...Her zamanki şeyler, farklı bir şey tüketmedim hiç çocukken. Annemin kahvaltısı, kızartması, menemen, bayramlarda et kavurması Çocukken en çok bunları tükettim. Evimizde daha çok bunlar yapıyordu..." şeklinde kendini ifade ederken K13 numaralı katılımcı ise "...Eskiden ne yiyorsam hala aynı şekilde yiyorum. Yemek kültürümde bir değişiklik olmadı. Mesela evde karalahana çorbası sadece ben yiyorum hanım da bana her hafta lahana çorbası yapıyor..." şeklinde tüketim davranışını açıklamıştır.

Baby Boomer kuşağındaki K12 numaralı katılımcı bölgenin mutfak kültürü hakkında verdiği sözleri şu şekilde aktarılmıştır;

"...Çocukluğumda yediğim yemeklerin tadı şimdi yok. O zaman ne yesem tatlı gelirdi. Biz eskiden sabahın kalkar sıcak mısır ekmeğini alır yiye yiye inek beklemeye giderdik. Bazıları mısır ekmeğini içine tereyağı koyardı bazıları da peynir koyardı. Kendi mısırlarımızı değirmende öğütürdük. Bu ekmeğin tadını şimdi bulamıyorum. Şimdi ateşlerde öyle ekmekler pişmiyor ki. O zaman ekmeği

ocaktan iki kişi kaldırılabildi büyük ekmekler yapardık. Yerde taşın üstüne ekmeğin hamurunu koyarlar üzerine sacı kapatırlar üzerine de küllü koyarlardı böylece ekmeğin olurdu. Sıcak mısır ekmeğinden zumur yapardık. Sıcak ekmeğin içine tereyağı koyardık...Yayla zamanlarında yaptığımız tereyağını güzelce yıkar tuzlar ve odun varillere basardık. Tereyağına kış boyunca hiçbir şey olmazdı. Sabah kahvaltıda kuymak, kazkaldıran yapardık... Kokulu üzümünden komposto, reçel ve marmelat yapardık...”

Var olan mutfak kültürünün devam etmesi amacıyla katılımcıların kendi büyüklerinden aldığı mutfak kültürünü çocuklarına öğrettikleri bulgulanmıştır. Bu durum hakkında K75 numaralı katılımcı “...Mısır ekmeği, buğday ekmeği, patates, turşu kavurması bunlar bizim kültürümüzde olan şeyler... Lahana çorbası, mısır çorbası, çorbalıktan lapa bunları ben devam ettiriyorum ayrıca çocuklarıma da öğretiyorum benden sonra yapmaya devam etsinler diye...” sözleriyle görüşünü bildirmiştir.

### 3.2.5.2. Katılımcıların Anma Yiyecek Tüketimleri

Katılımcılara araştırma soruları kapsamında sorulan bir diğer soruda “Kendiniz için önemli bir başkasını kaybettikten sonra onu hatırlatan yiyecek (anma yiyecek) nedir?” sorusu sorulduğunda 167 katılımcının en az bir yiyecek- içecek bir kişiyi eşleştirdiği bulgulanmıştır 100 katılımcı birilerini anmak istediğinde herhangi bir konfor gıdaya yönelmediklerini 1 katılımcı ise anmak istediği kişiyi hatırlatan yiyecekleri yemek istemediğini belirtmiştir. MAXQDA 2022 programı ile sözcük frekansı analizi sonucu 167 belge içinde 409 sözcük analiz edilmiş ve 173 farklı sözcük katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. (Çeşit/Örnekçe Oranı(type-token ratio)= 0,4258) Araştırmaya katılan katılımcıların tükettikleri gıdalara ilişkin verdikleri cevaplar Tablo 3.11.’de ve Şekil 3.10.’da gösterilmiştir.

**Tablo 3.11.** Katılımcıların Kendileri İçin Önemli Bir Başkasını Kaybettiklerinde Onu Hatırlamak İçin Tükettikleri Gıdaların Kategorik Dağılımı

Yemek Kategorileri	Kullanılan İfadeler	Σi	Σi (248)	%	%(100.0)
<b>(1) Sıcaklar</b>	(1.1) Sebze Yemekleri	41	<b>101</b>	41	<b>41</b>
	(1.2) Balık	17		17	
	(1.3) Çorbalar	14		14	
	(1.4) Kırmızı Et	15		15	
	(1.5) Pilav- Makarna-Mantı	9		9	
	(1.6) Bakliyat Yemekleri	3		3	
	(1.7) Tavuk Yemekleri	2		2	
<b>(2)Salatalar-Mezeler-Ordövrler-Z.Yağlılar</b>	(2.1) Sıcak Ordövrler	29	<b>41</b>	71	<b>17</b>
	(2.2) Soğuk Ordövrler ve Salatalar	7		17	
	(2.3) Garnitürler ve Kızartmalar	5		12	
<b>(3) Kahvaltılık</b>	(3.1) Kahvaltılıklar	27	<b>27</b>	100	<b>11</b>
<b>(4) Meyveler- Sebzeler</b>	(4.1) Meyveler	15	<b>17</b>	88	<b>7</b>
	(4.2) Sebzeler- Yeşillikler	2		12	
<b>(5) Tatlılar</b>	(5.1) Diğer Tatlılar	8	<b>14</b>	57	<b>6</b>
	(5.2) Şerbetli Tatlılar	3		21	
	(5.3) Sütlü ve Hafif Tatlılar	3		21	

Tablo 3.11. (devamı)

<b>Yemek Kategorileri</b>	<b>Kullanılan İfadeler</b>	<b>Σi</b>	<b>Σi (248)</b>	<b>%</b>	<b>%(100.0)</b>
<b>(6) Börek- Hamur işleri</b>	(6.1) Diğer Unlular	10	<b>13</b>	77	<b>5</b>
	(6.2) Börekler	3		23	
<b>(7) İçecekler</b>	(7.1) Soğuk İçecekler	7	<b>13</b>	54	<b>5</b>
	(7.2) Sıcak İçecekler	6		46	
<b>(8) Fast Food</b>	(8.1) Fast Food	10	<b>10</b>	100	<b>4</b>
<b>(9) Ekmek</b>	(9.1) Mayalı Ekmekler	8	<b>8</b>	100	<b>3</b>
<b>(10) Atıştırmalıklar</b>	(10.1) Çikolata	3	<b>3</b>	100	<b>1</b>
<b>(11) Kuru Yemişler</b>	(11.1) Kabuklu kuru yemişler	1	<b>1</b>	100	<b>0</b>

Tablo 3.11. incelendiğinde en çok tüketilen yiyecek kategorileri sırasıyla, sıcak yemekler (%41), salatalar-mezeler-ordövrler-zeytinyağlılar (%17) ve kahvaltılıklardır (%11). Sıcak yemekler kategorisinde en çok tüketilen yiyecek grupları sırasıyla sebze yemekleri, balık ve çorbalar grupları oluşturmaktadır. Sebze yemekleri grubu içerisinde karalahana yemeği/kavurması, patates/patates yemeği, fasulye yemeği/kavurması ve kabak yemeği/sütlü kabak katılımcıların en çok tükettikleri yiyecek arasında yer almıştır. Balık yemekleri grubunda en çok tüketilen yiyecekler sırasıyla, balık kızartma, hamsi ve palamut olduğu bulgulanmıştır. Hamsinin hamsi tava, tuzlu hamsi, hamsi çıtlatma ve hamsi kuşu gibi farklı yemeklerinin yapıldığı bulgulanmıştır. Çorbalar grubunda en çok tüketilen yiyecekler sırasıyla ovmaç çorbası, karalahana çorbası ve mısır çorbasıdır. Salatalar-mezeler-ordövrler-zeytinyağlılar kategorisinde en çok tüketilen yiyecek gurupları ise sırasıyla sıcak ordövrler, soğuk ordövrler ve garnitürler-kızartmalardır. Sıcak ordövrlerde en çok tüketilen yiyecekler sırasıyla patates haşlaması, mısır lapası/çorbalık lapa/ lapa, hamsili kaygana ve fırın patatestir. Yoğurt, mercimek köftesi ve turşu en çok söylenen soğuk ordövrler olmuşlardır. Patates kızartması/biber kızartma/karışık kızartma ve tomara kızartması ise garnitürler ve kızartmalar grubunun en çok söylenen yiyecekleridir. Kahvaltılık grubunda en çok tercih edilen yiyecekler sırasıyla helva peynir eritmesi/peynir kuymağı ve bal olduğu bulgulanmıştır.







“...Karalahana yemeği bana nenemi, annemi hatırlatıyor. Onlar çok severdi karalahana dolmasını, sarmasını. Bizde çok seviyoruz...”

“...Annem seviyordu. Güzel yapıyordu kendine göre lezzetli oluyordu. O bana keyif veriyordu...”

“...Babaannemin sarması hatırlatıyor bana. Çok yaşlı olduğu için parmakları zorlanıyordu bu yüzden kalın sarıyordu...”

“...Karalahana sarması bana babaannemi hatırlatıyor çünkü çok güzel sarıyordu...”

Karalahanadan sonra en fazla tekrar edilen yiyecek patates olmuştur. K101, K110 ve K165 numaralı katılımcıların ifadelerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

“...Annem en çok köyde hamsi haşlaması patates haşlaması çok severdi ve yapardı. Ben de zaman zaman bunları yaşatmaya çalışıyorum. Eşime annem bunları severdi sen de yap diyorum. O da sağ olsun yapıyor...”

“...Rahmetli annem patates haşlamasını çok severdi o aklıma geliyor. Sıcak mısır ekmeği ve yoğurt olduğu zaman -biz ona zumur deriz- sıcak mısır ekmeğini tavadan çıkarır, tereyağı ile kavurur. Yanına taze yoğurt koyduğunda bu bizim en büyük yiyeceğimiz olurdu. Bunları gördüğüm zaman annem aklıma gelir...”

“...Rahmetli annem kuymak yapardı. Ovmaç yapardı. Köyde ne olur patates yemeği, karalahana yemeği. Onlar aklıma geliyor...”

Karalahana ve patatesten sonra en çok tekrar edilen yiyecek ile balıktır (n=10). Bunu sırayla et, mısır ve kuymak takip etmektedir. K1 ve K244 numaralı katılımcılar balık ile hatırladıkları kişileri anlatan ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“...Babaannem vefat etmeden önce son akşam balık yedi. Her balık yediğimde onu hatırlıyorum ya da hatırlamak istediğimde hadi hazırlayalım vs. falan diyorum. Hatta yöresel bir buğulama burada vardır onu anımsattı bana da...”

“...Bizim aile kalabalık olduğu için balık çok yedik. Balık bana babamı, ailemi hatırlatıyor. Biz eskiden balıkçı olduğumuz için balık tüketimimiz çok oluyordu. Şu an da çok fazla yiyemiyoruz...”

Bazı katılımcılar kendilerine başkalarını hatırlatan anma yiyecekleri tüketmekten belirli bir süre uzak durduğunu veya artık tüketmediğini ifade etmişlerdir. K96, K113 ve K180 numaralı katılımcıların görüşlerine sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

“...Babam karalahana çorbasını çok severdi. Babamdan sonra hiç yemedim...”

“...Dedem balık çok severdi haftada iki kez kesin yedi. Dedem öldükten sonra hemen hemen bir sene kadar eve balık sokmadık...”

“...Annem karalahana sarmasını çok severdi onu gördüğüm zaman annemi hatırlıyorum ve yemek istemiyorum. O çok sevdiği için sanki ona haksızlık yapıyormuş gibi hissediyorum...”

Katılımcılar yiyeceklerin kokusunun bile birilerini hatırlattıklarını ifade etmişlerdir. K33 numaralı katılımcı “...Patates kavurması bana bazı insanları hatırlatıyor. Kokusunu duysam bile hatırlıyorum...” ile durumu anlatırken K164 numaralı katılımcı ise “...Rahmetli babaannem fasulye kavurmasını ve patates kızartmasını hiç unutmuyorum. Çünkü köydeydi ve sobanın üstünde yapardı her şeyi. Artık

sobadan dolayı mı bu kadar tatlı olurdu bilemiyorum. Kokusu bile farklıydı. Fındıklığın içinden biz duyardık, alırdık o yemeğin kokusunu...” ifadeleri ile kaybettikleri kişiler ile yiyeceklerin kokularını eşleştirmişlerdir.

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

Tablo 3.12.’de cinsiyet ile BKİ arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Analiz sonucuna göre cinsiyet ile BKİ arasında ilişki olmadığı görülmektedir. BKİ değerlerine göre “zayıf” olarak kategorize edilen sadece 8 katılımcı bulunmaktadır. Bu durum beklenen değeri 5’in altında olan hücre oranını %20’nin üzerine çıkarmaktadır. Bu oranı %20’nin altına düşürmek ve ki-kare analizi yapabilmek için “zayıf” ile “normal” kilo kategorisindeki katılımcılar tek bir kategori (zayıf+normal) altında birleştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre BKİ’leri incelendiğinde, kadınların %31 nin kilolu ve %38’inin obez, erkeklerin %42,1’inin kilolu ve %32,5 in obez olması dikkat çekmektedir.

**Tablo 3.12.** Cinsiyet ile BKİ Arasındaki İlişki

			BKİ			Toplam
			Zayıf + Normal	Kilolu	Obez	
Cinsiyet	Kadın	n	44	44	54	142
		Cinsiyet içinde %	31,0	31,0	38,0	100,0
		BKİ içinde %	57,9	45,4	56,8	53,0
		Düzeltilmiş Artık	1,0	-1,9	,9	
	Erkek	n	32	53	41	126
		Cinsiyet içinde %	25,4	42,1	32,5	100,0
		BKİ içinde %	42,1	54,6	43,2	47,0
		Düzeltilmiş Artık	-1,0	1,9	-,9	
Toplam		n	76	97	95	268
		Cinsiyet içinde %	28,4	36,2	35,4	100,0
		BKİ içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0
NOT: Pearson $\chi^2$ : 3,566 ; s.d.: 2, p: 0,168; Beklenen değeri 5’in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer:35,73						

Tablo 3.13.’te cinsiyet ile negatif duygu durumlarındaki ilişki gösterilmektedir. Cinsiyet ile negatif duygu durumundaki iştah arasında ,325 değerinde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Negatif duygu durumlarında kadınların iştahları erkeklere göre daha fazla etkilenmektedir. Kadınlarda %56,3’ü kendilerini stresli, gergin, mutsuz hissettiği duygu durumlarında iştahlarının azaldığını ifade etmişler, erkeklerde bu oranın %41,3 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 3.13.** Cinsiyet ile Negatif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki

		İştah Durumu			Toplam	
		Artar	Azalı	Değişmez		
Cinsiyet	Kadın	n	48	80	14	142
		Cinsiyet içinde %	33,8	56,3	9,9	100,0
		İştah durumu içinde %	55,2	60,6	28,6	53,0
		Düzeltilmiş Artık	,5	2,5	-3,8	
	Erkek	n	39	52	35	126
		Cinsiyet içinde %	31,0	41,3	27,8	100,0
		İştah durumu içinde %	44,8	39,4	71,4	47,0
		Düzeltilmiş Artık	-,5	-2,5	3,8	
Toplam		n	87	132	49	268
		Cinsiyet içinde %	32,5	49,3	18,3	100,0
		İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 14,969 ; s.d.: 2; p: 0,001 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 23,04; Olağanlık katsayısı C: 0,230 ; r türünden C: 0,325

Tablo 3.14. 'te cinsiyet ile pozitif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo incelendiğinde cinsiyet ile pozitif duygu durumundaki iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kendini mutlu, keyifli ve iyi hissettikleri duygu durumlarında kadın katılımcıların %52'si iştah durumunun değişmediğini %43'ünün ise iştahlarının arttığı görülmüştür. Erkekler katılımcıların ise %56'sının iştahının arttığı %41'inin iştah durumunun değişmediği bulgulanmıştır. Pozitif duygu durumlarında katılımcıların yalnız %3,7 si iştahlarının azaldığını bildirmiştir. Negatif duygu durumunda iştahı azalanlar ise toplamın %49,3 ünü oluşturmaktadır. Bu da duygu durumunun iştah üzerine önemli oranda etki ettiğinin bir göstergesidir.

**Tablo 3.14.** Cinsiyet ile Pozitif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki

			İştahınız Durumu			Toplam
			Artar	Azalar	Değişmez	
Cinsiyet	Kadın	n	61	7	74	142
		Cinsiyet içinde %	43,0	4,9	52,1	100,0
		İştah durumu içinde %	46,2	70,0	58,7	53,0
		Düzeltilmiş Artık	-2,2	1,1	1,8	
	Erkek	n	71	3	52	126
		Cinsiyet içinde %	56,3	2,4	41,3	100,0
		İştah durumu içinde %	53,8	30,0	41,3	47,0
		Düzeltilmiş Artık	2,2	-1,1	-1,8	
Toplam		n	132	10	126	268
		Cinsiyet içinde %	49,3	3,7	47,0	100,0
		İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0
NOT: Pearson $\chi^2$ : 5,262 ; s.d.: 2 ; p: 0,072 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %16,7; En küçük beklenen değer: 4,70						

Tablo 3.15.'te cinsiyet ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişkisi verilmektedir. Tabloda görüldüğü üzere cinsiyet ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Kadın katılımcıların %88'i erkek katılımcıların ise %86,4'ü günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duymamaktadır. Tüm cinsiyetler içinde suçluluk duyan %12,7'lik kesim ise porsiyon fazlalığı, hastalıkları, kiloları, karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri ve diyetle olup diyetlerini tam olarak devam ettiremedikleri için suçluluk duyduklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 3.15.** Cinsiyet ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu		Toplam
			Hayır	Evete	
Cinsiyet	Kadın	n	125	17	142
		Cinsiyet içinde %	88,0	12,0	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	53,6	50,0	53,2
		Düzeltilmiş Artık	,4	-,4	
	Erkek	n	108	17	125
		Cinsiyet içinde %	86,4	13,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	46,4	50,0	46,8
		Düzeltilmiş Artık	-,4	,4	
Toplam		n	233	34	267
		Cinsiyet içinde %	87,3	12,7	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0
NOT: Yates düzeltilmeli $\chi^2$ : 0,046 ; s.d.: 1 ; p: 0,830 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 15,92					

Tablo 3.16.'da katılımcıların cinsiyetleri ile pozitif duygu durumlarında tükettikleri gıdalardan sonraki suçluluk duygusu gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde cinsiyet ile pozitif duygu durumundaki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Kadın katılımcıların %66,2'si, erkek katılımcıların %69,8'i pozitif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duymadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %14,6'sı (K161, K167 ve K246) pozitif duygu durumlarında yüksek kalorili yiyecekler (tatlı, atıştırmalık vs.) tercih ettikleri, bu tercihlerinden sonra suçluluk duyduklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 3.16.** Cinsiyet ile Pozitif Duygu Durumunda Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk duygusu			Toplam
			Tüketmiyor/ Yok	Hayır	Evet	
Cinsiyet	Kadın	n	24	94	24	142
		Cinsiyet içinde %	16,9	66,2	16,9	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	51,1%	51,6	61,5	53,0
		Düzeltilmiş Artık	-,3	-,6	1,2	
	Erkek	n	23	88	15	126
		Cinsiyet içinde %	18,3	69,8	11,9	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	48,9	48,4	38,5	47,0
		Düzeltilmiş Artık	,3	,6	-1,2	
Toplam		n	47	182	39	268
		Cinsiyet içinde %	17,5	67,9	14,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0
NOT: Pearson $\chi^2$ : 1,346 ; s.d.: 2 ; p: 0,510 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 18,34						

Tablo 3.17.'de cinsiyet ile negatif duygu durumlarında tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo incelendiğinde cinsiyet ile negatif duygu durumunda tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Katılımcıların %48,5'i stresli, gergin ve mutsuz iken bir şey tüketmediğini veya iştahının azaldığını ifade etmişlerdir. Toplam katılımcıların sadece %16'sı suçluluk duyduklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 3.17.** Cinsiyet ile Negatif Duygu Durumunda Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu			Toplam
			Tüketmiyor/ Yok	Hayır	Evet	
Cinsiyet	Kadın	n	68	52	22	142
		Cinsiyet içinde %	47,9	36,6	15,5	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	52,3	54,7	51,2	53,0
		Düzeltilmiş Artık	-,2	,4	-,3	
	Erkek	n	62	43	21	126
		Cinsiyet içinde %	49,2	34,1	16,7	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	47,7	45,3	48,8	47,0
		Düzeltilmiş Artık	,2	-,4	,3	
Toplam		n	130	95	43	268
		Cinsiyet içinde %	48,5	35,4	16,0	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0
NOT: Pearson $\chi^2$ : 0,198; s.d.: 2 ; p: 0,906 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 20,22						

Tablo 3.18.'de kuşaklar ile BKİ arasındaki ilişki gösterilmiştir. Tablo 3.18. incelendiğinde kuşaklar ile BKİ arasında 0,543 düzeyinde orta kuvvette bir ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları arttıkça BKİ'lerinin de attığı sonucuna ulaşılmıştır. Baby Boomer kuşağının %86,4'ü kilolu ve obez olması dikkat çekicidir. Bu durum kronik hastalıklar açısından riskli olduğu söylenebilir.

**Tablo 3.18.** Kuşaklar ile BKİ Arasındaki İlişki

			BKİ			Toplam
			<24,9 (Zayıf- Normal)	25,0- 29,99 (Kilolu)	30,0- 39,9 (Obez)	
Kuşak	Baby boomer (58-76)	n	8	13	38	59
		Yaş grubu içinde %	13,6	22,0	64,4	100,0
		BKİ içinde %	10,5	13,4	40,0	22,0
		Düzeltilmiş Artık	-2,9	-2,6	5,3	
	X kuşağı (43-57)	n	9	30	31	70
		Yaş grubu içinde %	12,9	42,9	44,3	100,0
		BKİ içinde %	11,8	30,9	32,6	26,1
		Düzeltilmiş Artık	-3,3	1,3	1,8	
	Y kuşağı (28-42)	n	21	34	18	73
		Yaş grubu içinde %	28,8	46,6	24,7	100,0
		BKİ içinde %	27,6	35,1	18,9	27,2
		Düzeltilmiş Artık	,1	2,2	-2,3	
	Z kuşağı (18-27)	n	38	20	8	66
		Yaş grubu içinde %	57,6	30,3	12,1	100,0
		BKİ içinde %	50,0	20,6	8,4	24,6
		Düzeltilmiş Artık	6,1	-1,1	-4,6	
Toplam		n	76	97	95	268
		Yaş grubu içinde %	28,4	36,2	35,4	100,0
		BKİ içinde %	100,0	100,0	100,0%	100,0

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 65,323 ; s.d.: 6 ; p: 0,000 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 16,73 ; Olağanlık katsayısı C: 0,443; r türünden C: 0,543

Tablo 3.19.'da kuşaklar ile negatif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo 3.19. incelendiğinde kuşaklar ile negatif duygu durumlarındaki iştah arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Tüm kuşakların negatif duygu durumlarında iştahları azalmaktadır. Negatif duygu durumuna yanıt veren toplam katılımcıların %49,3 ü iştahlarının azaldığını bildirmesi duygu durumu ile iştah arasındaki ilişki açısından dikkat çekici bir bulgudur.

**Tablo 3.19.** Kuşaklar ile Negatif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Artar	Azalı	Değişmez	
<b>Kuşak</b>	<b>Baby boomer (58-56)</b>	<b>n</b>	20	26	13	59
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	33,9	44,1	22,0	100,0
		<b>İştah durumu içinde %</b>	23,0	19,7	26,5	22,0
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	,3	-,9	,8	
	<b>X kuşağı (43-57)</b>	<b>n</b>	25	37	8	70
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	35,7	52,9	11,4	100,0
		<b>İştah durumu içinde %</b>	28,7	28,0	16,3	26,1
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	,7	,7	-1,7	
	<b>Y kuşağı (28-42)</b>	<b>n</b>	22	39	12	73
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	30,1	53,4	16,4	100,0
		<b>İştah durumu içinde %</b>	25,3	29,5	24,5	27,2
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	-,5	,8	-,5	
<b>Z kuşağı (18-27)</b>	<b>n</b>	20	30	16	66	
	<b>Yaş grubu içinde %</b>	30,3	45,5	24,2	100,0	
	<b>İştah durumu içinde %</b>	23,0	22,7	32,7	24,6	
	<b>Düzeltilmiş Artık</b>	-,4	-,7	1,4		
<b>Toplam</b>	<b>n</b>	87	132	49	268	
	<b>Yaş grubu içinde %</b>	32,5	49,3	18,3	100,0	
	<b>İştah durumu içinde %</b>	100,0	100,0	100,0	100,0	
NOT: Pearson $\chi^2$ : 5,111; s.d.:6 ; p: 0,530; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 10,79						

Tablo 3.20.'de kuşaklar ile pozitif duygu durumlarındaki iştah arasındaki ilişki arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tabloda gösterildiği üzere beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı %20'nin üzerinde olduğu için (%33,3) Ki-kare analizi için gerekli varsayımlar sağlanamamıştır dolayısıyla yüzdeler üzerinden yorum yapılacaktır. Tüm kuşakların pozitif duygu durumlarında iştahlarının arttığı



(%49,3) bulgulanmıştır. Katılımcıların negatif duygu durumlarında iştahları azalışı gözlemlenirken pozitif duygu durumlarında iştahlarının arttığı görülmüştür.

**Tablo 3.20.** Kuşaklar ile Pozitif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki

		İştah Durumu			Toplam	
		Artar	Azalar	Değişmez		
Kuşak	Baby boomer(58-76)	n	30	1	28	59
		Yaş grubu içinde %	50,8	1,7	47,5	100,0
		İştah durumu içinde %	22,7	10,0	22,2	22,0
		Düzeltilmiş Artık	,3	-,9	,1	
	X kuşağı (43-57)	n	35	2	33	70
		Yaş grubu içinde %	50,0	2,9	47,1	100,0
		İştah durumu içinde %	26,5	20,0	26,2	26,1
		Düzeltilmiş Artık	,1	-,4	,0	
	Y kuşağı (28-42)	n	42	2	29	73
		Yaş grubu içinde %	57,5	2,7	39,7	100,0
		İştah durumu içinde %	31,8	20,0	23,0	27,2
		Düzeltilmiş Artık	1,7	-,5	-1,5	
Z kuşağı (18-27)	n	25	5	36	66	
	Yaş grubu içinde %	37,9	7,6	54,5	100,0	
	İştah durumu içinde %	18,9	50,0	28,6	24,6	
	Düzeltilmiş Artık	-2,1	1,9	1,4		
Toplam		n	132	10	126	268
		Yaş grubu içinde %	49,3	3,7	47,0	100,0
		İştah durumu içinde	100,0	100,0	100,0	100,0

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 8,018 ; s.d.: 6 ; p: 0,237 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %33,3; En küçük beklenen değer: 2,20

Tablo 3.21.'de kuşaklar ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki gösterilmektedir ve tablodan anlaşıldığı üzere kuşaklar ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Katılımcıların %87,3'ü günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden sonra suçluluk duymadıklarını ifade etmişlerdir. Yaş grupları içerisinde en fazla suçluluk duyan kuşak %15,5 ile Baby Boomer kuşağıdır. Bunun sebebi olarak ilerleyen yaşlarına ve BKİ'lerine bakarak ve hastalıkların artması gösterilebilir.

**Tablo 3.21.** Kuşaklar ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu		Toplam
			Hayır	Evet	
<b>Kuşak</b>	<b>Baby boomer (58-76)</b>	<b>n</b>	49	9	58
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	84,5	15,5	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	21,0	26,5	21,7
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	-,7	,7	
	<b>X kuşağı (43-57)</b>	<b>n</b>	62	8	70
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	88,6	11,4	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	26,6	23,5	26,2
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	,4	-,4	
	<b>Y kuşağı (28-42)</b>	<b>n</b>	62	11	73
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	84,9	15,1	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	26,6	32,4	27,3
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	-,7	,7	
	<b>Z kuşağı (18-27)</b>	<b>n</b>	60	6	66
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	90,9	9,1	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	25,8	17,6	24,7
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	1,0	-1,0	
<b>Toplam</b>		<b>n</b>	233	34	267
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	87,3	12,7	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	100,0	100,0	100,0

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 1,658; s.d.: 3; p: 0,646; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0 ; En küçük beklenen değer: 7,39

Tablo 3.22'de kuşak ile pozitif duygu durumlarında tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki gösterilmiştir. Tablo 3.22.'de gösterildiği üzere kuşak ile pozitif duygu durumlarında tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kuşaklara göre pozitif duygu durumlarında Z kuşağı %19,7'lik oranla tükettikleri yiyeceklerden en fazla suçluluk duyan kuşak olmuştur. Z kuşağının pozitif duygu durumlarında tükettikleri yiyecekler bakıldığında ilk sırada çikolata daha sonrasında ise hamburger ve çikolatalı pasta gelmektedir. Bu sebeple yüksek kalorili yiyecekleri tüketen Z kuşağının suçluluk duyduğu düşünülmektedir. Z kuşağına en yakın %18,6'lık oranla Baby Boomer kuşağı tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duymaktadırlar.

**Tablo 3.22.** Kuşak ile Pozitif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu			Toplam
			Tüketmiyor /Yok	Hayır	Evet	
Kuşak	Baby boomer (58-76)	n	7	41	11	59
		Yaş grubu içinde	11,9	69,5	18,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	14,9	22,5	28,2	22,0
		Düzeltilmiş Artık	-1,3	,3	1,0	
	X kuşağı (43-57)	n	14	51	5	70
		Yaş grubu içinde	20,0	72,9	7,1	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	29,8	28,0	12,8	26,1
		Düzeltilmiş Artık	,6	1,0	-2,0	
	Y kuşağı (28-42)	n	13	50	10	73
		Yaş grubu içinde	17,8	68,5	13,7	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	27,7	27,5	25,6	27,2
		Düzeltilmiş Artık	,1	,1	-,2	
Z kuşağı (18-27)	n	13	40	13	66	
	Yaş grubu içinde	19,7	60,6	19,7	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	27,7	22,0	33,3	24,6	
	Düzeltilmiş Artık	,5	-1,5	1,4		
<b>Toplam</b>		n	47	182	39	268
		Yaş grubu içinde	17,5	67,9	14,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 6,856 ; s.d.: 6 ; p: 0,334 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0 ; En küçük beklenen değer: 8,59

Tablo 3.23.'te kuşak ile negatif duygu durumlarında tüketilen yiyeceklerden sonra suçluluk duygusunun ilişkisi verilmiştir. Tablo 3.23.'te gösterildiği üzere kuşak ile negatif duygu durumunda tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu negatif duygu durumlarında herhangi bir yiyecek tüketmemektedirler. Negatif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duyan kuşak %27,3'lük bir oranla Z kuşağıdır.

**Tablo 3.23.** Kuşak ile Negatif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu			Toplam
			Tüketmiyor/ Yok	Hayır	Evet	
<b>Kuşak</b>	<b>Baby boomer (58-76)</b>	<b>n</b>	29	24	6	59
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	49,2	40,7	10,2	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	22,3	25,3	14,0	22,0
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	,1	1,0	-1,4	
	<b>X kuşağı (43-57)</b>	<b>n</b>	38	22	10	70
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	54,3	31,4	14,3	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	29,2	23,2	23,3	26,1
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	1,1	-,8	-,5	
	<b>Y kuşağı (28-42)</b>	<b>n</b>	35	29	9	73
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	47,9	39,7	12,3	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	26,9	30,5	20,9	27,2
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	-,1	,9	-1,0	
	<b>Z kuşağı (18-27)</b>	<b>n</b>	28	20	18	66
		<b>Yaş grubu içinde %</b>	42,4	30,3	27,3	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	21,5	21,1	41,9	24,6
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	-1,1	-1,0	2,9	
<b>Toplam</b>	<b>n</b>	130	95	43	268	
	<b>Yaş grubu içinde %</b>	48,5	35,4	16,0	100,0	
	<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	100,0	100,0	100,0	100,0	
NOT: Pearson $\chi^2$ : 9,858; s.d.:6; p:0,131; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 9,47						

Tablo 3.24.'te eğitim durumu ile BKİ arasındaki ilişki gösterilmektedir. Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı %20'nin üzerinde olduğu için ki-kare analizi varsayımlarını sağlamak amacıyla BKİ için "zayıf" ve "normal" birleştirilmiştir. Eğitim durumu için ise ön lisans, lisans ve lisansüstü "yükseköğretim" kategorisi altında birleştirilmiştir. Tablo3.24. incelendiğinde eğitim durumu ile BKİ arasında 0,415 değerinde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi azaldıkça obezite oranları artmaktadır. İlköğretim mezunları (%49,5) ile yükseköğretim mezunları (%21,1) arasındaki obez oranları arasındaki fark dikkat çekicidir. Eğitim seviyesi yükseldikçe katılımcıların BKİ'lerinde önemli bir düşüş görülmektedir. Katılımcıların %71,6'sı normal kilosunun üzerinde olması ilerleyen zamanlarda önemli bir sorun olabileceğinin işareti olabilir.

**Tablo 3.24.** Eğitim Durumu ile BKİ Arasındaki İlişki

			BKİ			Toplam
			Zayıf + Normal	Kilolu	Obez	
Eğitim Durumu	İlköğretim	n	9	21	47	77
		Eğitim durumu içinde %	11,7	27,3	61,0	100,0
		BKİ içinde %	11,8	21,9	49,5	28,8
		Düzeltilmiş Artık	-3,9	-1,9	5,5	
	Lise	n	40	37	28	105
		Eğitim durumu içinde %	38,1	35,2	26,7	100,0
		BKİ içinde %	52,6	38,5	29,5	39,3
		Düzeltilmiş Artık	2,8	-,2	-2,4	
	Yükseköğretim (Önlisans+ Lisans+ Lisansüstü)	n	27	38	20	85
		Eğitim durumu içinde %	31,8	44,7	23,5	100,0
		BKİ içinde %	35,5	39,6	21,1	31,8
		Düzeltilmiş Artık	,8	2,0	-2,8	
Toplam		n	76	96	95	267
		Eğitim durumu	28,5	36,0	35,6	100,0
		BKİ içinde %	100,0	100,0%	100,0	100,0
Pearson $\chi^2$ : 34,640 ; s.d.: 4 ; p: 0,000 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 21,92 ; Olağanlık katsayısı C: 0,339 ; r türünden C: 0,415						

Tablo 3.25.'te BKİ ile negatif duygu durumlarındaki iştah arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo 3.25.'te gösterildiği üzere BKİ ile olumsuz duygu durumundaki iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Tüm BKİ gruplarının negatif duygu durumlarında iştahlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Negatif duygu durumlarındaki iştah arasındaki ilişki incelendiğinde bireylerin %49,3'ü iştahının azaldığı bildirmiştir.

**Tablo 3.25.** BKİ ile Negatif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Artar	Azalı	Değişmez	
BKİ	Zayıf + Normal	n	17	44	15	76
		BKİ içinde %	22,4	57,9	19,7	100,0
		İştah durumu içinde %	19,5	33,3	30,6	28,4
		Düzeltilmiş Artık	-2,2	1,8	,4	
	Kilolu	n	36	43	18	97
		BKİ içinde %	37,1	44,3	18,6	100,0
		İştah durumu içinde %	41,4	32,6	36,7	36,2
		Düzeltilmiş Artık	1,2	-1,2	,1	
	Obez	n	34	45	16	95
		BKİ içinde %	35,8	47,4	16,8	100,0
		İştah durumu içinde %	39,1	34,1	32,7	35,4
		Düzeltilmiş Artık	,9	-,5	-,5	
<b>Toplam</b>		n	87	132	49	268
		BKİ içinde %	32,5	49,3%	18,3	100,0
		İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 5,254; s.d.: 4; p: 0,262 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı:%0; En küçük beklenen değer: 13,90

Tablo 3.26.'da BKİ ile pozitif duygu durumlarındaki iştah durumu arasındaki ilişki gösterilmektedir. Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı %20'nin üzerinde bulunduğu için (%33,3) Ki-kare varsayımları sağlanmadığı için yüzdeler üzerinden yorum yapmak doğru olacaktır. Negatif duygu durumlarındaki iştah arasındaki incelendiğinde bireylerin %49,3 ü iştahının azaldığı görülürken, pozitif duygu durumlarındaki iştah arasındaki incelendiğinde bireylerin aynı oranda (%49,3) iştahlarının arttığını sonucuna ulaşılmıştır. Pozitif duygu durumlarında iştahı en fazla artan grup %52,6'lık oranla kilolu katılımcılar olmuştur.

**Tablo 3.26.** BKİ ile Pozitif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Artar	Azalı	Değişmez	
BKİ	Zayıf + Normal	n	32	4	40	76
		BKİ içinde %	42,1	5,3	52,6	100,0
		İştah durumu içinde %	24,2	40,0	31,7	28,4
		Düzeltilmiş Artık	-1,5	,8	1,2	
	Kilolu	n	51	3	43	97
		BKİ içinde %	52,6	3,1	44,3	100,0
		İştah durumu içinde %	38,6	30,0	34,1	36,2
		Düzeltilmiş Artık	,8	-,4	-,7	
	Obez	n	49	3	43	95
		BKİ içinde %	51,6	3,2	45,3	100,0
		İştah durumu içinde %	37,1	30,0	34,1	35,4
		Düzeltilmiş Artık	,6	-,4	-,4	
<b>Toplam</b>		n	132	10	126	268
		BKİ içinde %	49,3%	3,7	47,0	100,0
		İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0

Tablo 3.26. (devamı)

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 2,499 ; s.d.: 4; p:0,645 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %33,3; En küçük beklenen değer: 2,84

Tablo 3.27'de BKİ ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki verilmiştir. Tablo 3.27'de gösterildiği üzere BKİ ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%88,3) günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden sonra suçluluk duymamaktadır. Suçluluk duyan kilolu veya obez olan katılımcıların oranı zayıf ya da normal kiloda olanların iki katıdır. Tablo 3.27'de BKİ ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki verilmiştir. Tablo 3.27'de gösterildiği üzere BKİ ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%87,3) günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden sonra suçluluk duymamaktadır. Suçluluk duyan kesim incelendiğinde zayıf ya da normal kiloda (%6,7) olanların oranı kilolu (%14,4) veya obez (%15,8) olanların oranlarına göre yarı yarıya azıdır.

**Tablo 3.27.** BKİ ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu		Toplam
			Hayır	Evet	
BKİ	Zayıf + Normal	n	70	5	75
		BKİ içinde %	93,3	6,7	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	30,0	14,7	28,1
		Düzeltilmiş Artık	1,9	-1,9	
	Kilolu	n	83	14	97
		BKİ içinde %	85,6	14,4	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	35,6	41,2	36,3
		Düzeltilmiş Artık	-,6	,6	
	Obez	n	80	15	95
		BKİ içinde %	84,2	15,8	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	34,3	44,1	35,6
		Düzeltilmiş Artık	-1,1	1,1	
Toplam		n	233	34	267
		BKİ içinde %	87,3	12,7	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0
NOT: Pearson $\chi^2$ : 3,535 ; s.d.: 2 ; p: 0,171 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 9,55					

Tablo 3.28.'de BKİ ile pozitif duygu durumunda tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo 3.28.'de gösterildiği üzere BKİ ile mutlu duygu durumunda tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ancak

bireylerin %67,9'u suçluluk duymadığını bildirmiştir. Suçluluk duyanlar içerisinde en fazla olan grup ise % 38,5 ile obez bireylerdir.

**Tablo 3.28.** BKİ ile Pozitif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu			Toplam
			Tüketmiyor/Yok	Hayır	Evet	
BKİ	Zayıf + Normal	n	13	51	12	76
		BKİ içinde %	17,1	67,1	15,8	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	27,7	28,0	30,8	28,4
		Düzeltilmiş Artık	-,1	-,2	,4	
	Kilolu	n	18	67	12	97
		BKİ içinde %	18,6	69,1	12,4	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	38,3	36,8	30,8	36,2
		Düzeltilmiş Artık	,3	,3	-,8	
	Obez	n	16	64	15	95
		BKİ içinde %	16,8	67,4	15,8	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	34,0	35,2	38,5	35,4
		Düzeltilmiş Artık	-,2	-,1	,4	
Toplam		n	47	182	39	268
		BKİ içinde %	17,5	67,9	14,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0
Pearson $\chi^2$ : 0,619 ; s.d.: 4 ; p: 0,961 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 11,06						

BKİ ile negatif duygu durumlarında tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasında ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla Tablo 3.29. oluşturulmuş ve tabloda gösterildiği üzere BKİ ile stresli duygu durumunda tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Zayıf ve normal kilolu katılımcılar negatif duygu durumlarında tükettikleri gıdalardan suçluluk duyuyorlardır (%34,9). Bu durum aynı şekilde obez insanlarda da gözlemlenmektedir.



**Tablo 3.29.** BKİ ile Negatif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu			Toplam
			Tüketmiyor/Yok	Hayır	Evet	
<b>BKİ</b>	<b>Zayıf + Normal</b>	<b>n</b>	35	26	15	76
		<b>BKİ içinde %</b>	46,1	34,2	19,7	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	26,9	27,4	34,9	28,4
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	-,5	-,3	1,0	
	<b>Kilolu</b>	<b>n</b>	49	36	12	97
		<b>BKİ içinde %</b>	50,5	37,1	12,4	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	37,7	37,9	27,9	36,2
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	,5	,4	-1,2	
	<b>Obez</b>	<b>n</b>	46	33	16	95
		<b>BKİ içinde %</b>	48,4	34,7	16,8	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	35,4	34,7	37,2	35,4
		<b>Düzeltilmiş Artık</b>	,0	-,2	,3	
<b>Toplam</b>		<b>n</b>	130	95	43	268
		<b>BKİ içinde %</b>	48,5	35,4	16,0	100,0
		<b>Suçluluk duygusu içinde %</b>	100,0	100,0	100,0	100,0

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 1,797; s.d.: 4; p: 0,773; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 12,19

Tablo 3.30.'da ilçe ile BKİ arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo 3.30.'da gösterildiği üzere ilçe ile BKİ arasında 0,345 değerinde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ortahisar ilçesindeki obez oranı %17,6'dır. Maçka ilçesindeki obez oranı ise %53,7'dir. Bu oranlar ilçelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

**Tablo 3.30.** İlçe ile BKİ Arasındaki İlişki

			BKİ			Toplam
			Zayıf + Normal	Kilolu	Obez	
İlçe	Akçaabat	n	18	22	25	65
		İlçe içinde %	27,7	33,8	38,5	100,0
		BKİ içinde %	23,7	22,7	26,3	24,3
		Düzeltilmiş artık	-,1	-,5	,6	
	Maçka	n	13	18	36	67
		İlçe içinde %	19,4	26,9	53,7	100,0
		BKİ içinde %	17,1	18,6	37,9	25,0
		Düzeltilmiş artık	-1,9	-1,8	3,6	
	Ortahisar	n	29	27	12	68
		İlçe içinde %	42,6	39,7	17,6	100,0
		BKİ içinde %	38,2	27,8	12,6	25,4
		Düzeltilmiş artık	3,0	,7	-3,6	
	Yomra	n	16	30	22	68
		İlçe içinde %	23,5	44,1	32,4	100,0
		BKİ içinde %	21,1	30,9	23,2	25,4
		Düzeltilmiş artık	-1,0	1,6	-,6	
Toplam		n	76	97	95	268
		İlçe içinde %	28,4	36,2	35,4	100,0
		BKİ içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0

Pearson  $\chi^2$ : 23,228; s.d.: 6; p: 0,001; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 18,43 ; Olağanlık katsayısı C: 0,282 ; r türünden C: 0,345

Tablo 3.31.'de ilçe ile negatif duygu durumlarındaki iştah arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo 3.31.'de gösterildiği üzere ilçe ile negatif duygu durumlarındaki iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

**Tablo 3.31.** İlçe ile Negatif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Artar	Azalı	Değişmez	
İlçe	Akçaabat	n	30	25	10	65
		İlçe içinde %	46,2	38,5	15,4	100,0
		İştah durumu içinde %	34,5	18,9	20,4	24,3
		Düzeltilmiş artık	2,7	-2,0	-,7	
	Maçka	n	22	37	8	67
		İlçe içinde %	32,8	55,2	11,9	100,0
		İştah durumu içinde %	25,3	28,0	16,3	25,0
		Düzeltilmiş artık	,1	1,1	-1,6	
	Ortahisar	n	18	37	13	68
		İlçe içinde %	26,5	54,4	19,1	100,0
		İştah durumu içinde %	20,7	28,0	26,5	25,4
		Düzeltilmiş artık	-1,2	1,0	,2	
	Yomra	n	17	33	18	68
		İlçe içinde %	25,0	48,5	26,5	100,0

Tablo 3.31. (devamı)

		İştah Durumu			Toplam
		Artar	Azalı	Değişmez	
	İştah durumu içinde %	19,5	25,0	36,7	25,4
	Düzeltilmiş artık	-1,5	-,1	2,0	
Toplam	n	87	132	49	268
	İlçe içinde %	32,5	49,3	18,3	100,0
	İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 12,363 ; s.d.: 6 ; p: 0,054 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 11,88

Tablo 3.32.'de ilçe ile pozitif duygu durumlarındaki iştah arasındaki ilişki gösterilmektedir. Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı %33,3 olarak bulunmuştur. Bu oran %20'nin üzerinde olduğu için ki-kare testi varsayımları sağlanamamıştır. Pozitif duygu durumlarında en çok Maçka ilçesindeki katılımcıların (%55,2) iştahları arttığı bulgulanmıştır.

Tablo 3.32. İlçe ile Pozitif Duygu Durumlarındaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Artar	Azalı	Değişmez	
İlçe	Akçaabat	n	28	3	34	65
		İlçe içinde %	43,1	4,6	52,3	100,0
		İştah durumu içinde %	21,2	30,0	27,0	24,3
		Düzeltilmiş artık	-1,1	,4	1,0	
	Maçka	n	37	5	25	67
		İlçe içinde %	55,2	7,5	37,3	100,0
		İştah durumu içinde %	28,0	50,0	19,8	25,0
		Düzeltilmiş artık	1,1	1,9	-1,8	
	Ortahisar	n	32	2	34	68
		İlçe içinde %	47,1	2,9	50,0	100,0
		İştah durumu içinde %	24,2	20,0	27,0	25,4
		Düzeltilmiş artık	-,4	-,4	,6	
Yomra	n	35	0	33	68	
	İlçe içinde %	51,5	0,0	48,5	100,0	
	İştah durumu içinde %	26,5	0,0	26,2	25,4	
	Düzeltilmiş artık	,4	-1,9	,3		
Toplam	n	132	10	126	268	
	İlçe içinde %	49,3	3,7	47,0	100,0	
	İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 8,301 ; s.d.: 6 ; p: 0,217 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %33,3; En küçük beklenen değer: 2,43

Tablo 3.33.'te ilçe ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo 3.33.'te gösterildiği üzere ilçe ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki

suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Tüm ilçelerdeki katılımcıların büyük bir çoğunluğu günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden sonra suçluluk duymadıklarını bildirmişlerdir.

**Tablo 3.33.** İlçe ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu		Toplam
			Hayır	Evet	
İlçe	Akçaabat	n	60	5	65
		İlçe içinde %	92,3	7,7	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	25,8	14,7	24,3
		Düzeltilmiş Artık	1,4	-1,4	
	Maçka	n	55	11	66
		İlçe içinde %	83,3	16,7	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	23,6	32,4	24,7
		Düzeltilmiş Artık	-1,1	1,1	
	Ortahisar	n	59	9	68
		İlçe içinde %	86,8	13,2	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	25,3	26,5	25,5
		Düzeltilmiş Artık	-,1	,1	
	Yomra	n	59	9	68
		İlçe içinde %	86,8	13,2	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	25,3	26,5	25,5
		Düzeltilmiş Artık	-,1	,1	
Toplam		n	233	34	267
		İlçe içinde %	87,3	12,7	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0

NOT: Pearson  $\chi^2$ : 2,436 ; s.d.: 3 ; p: 0,487 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 8,28

Tablo 3.34.'te ilçe ile pozitif duygu durumlarında tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo 3.34.'te gösterildiği üzere ilçe ile mutlu duygu durumunda tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

**Tablo 3.34.** İlçe ile Pozitif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

		Suçluluk Duygusu			Toplam	
		Tüketmiyor/ Yok	Hayır	Evet		
İlçe	Akçaabat	n	16	42	7	65
		İlçe içinde %	24,6	64,6	10,8	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	34,0	23,1	17,9	24,3
		Düzeltilmiş Artık	1,7	-,7	-1,0	
	Maçka	n	7	51	9	67
		İlçe içinde %	10,4	76,1	13,4	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	14,9	28,0	23,1	25,0
		Düzeltilmiş Artık	-1,8	1,7	-,3	
	Ortahisar	n	13	46	9	68
		İlçe içinde %	19,1	67,6	13,2	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	27,7	25,3	23,1	25,4
		Düzeltilmiş Artık	,4	-,1	-,4	
	Yomra	n	11	43	14	68
		İlçe içinde %	16,2	63,2	20,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	23,4	23,6	35,9	25,4
		Düzeltilmiş Artık	-,3	-1,0	1,6	
<b>Toplam</b>		n	47	182	39	268
		İlçe içinde %	17,5	67,9	14,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0
Pearson $\chi^2$ : 7,414 ; s.d.: 6 ; p: 0,284 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 9,46						

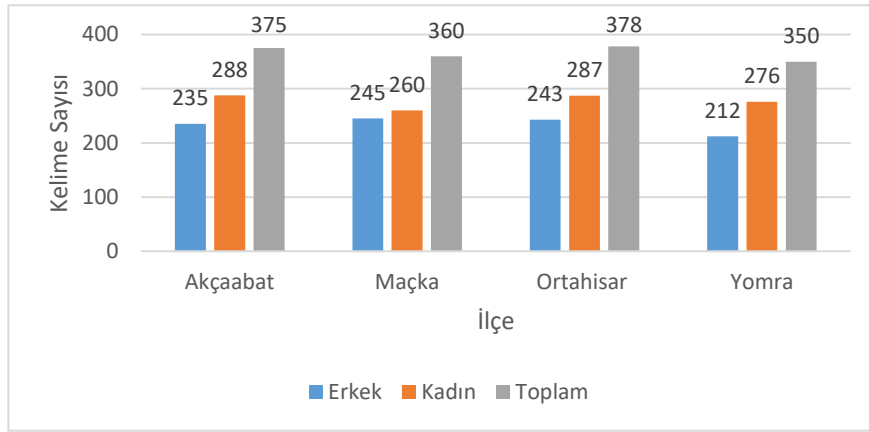
Tablo 3.35.'te ilçe ile negatif duygu durumlarında tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo 3.35.'te gösterildiği üzere ilçe ile stresli duygu durumunda tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu negatif duygu durumlarında herhangi bir yiyecek tüketmediklerini bildirmişlerdir. Yomralı katılımcılar negatif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden en fazla suçluluk duyar (%19,1) gruptur.

**Tablo 3.35.** İlçe ile Negatif Duygu Durumlarında Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

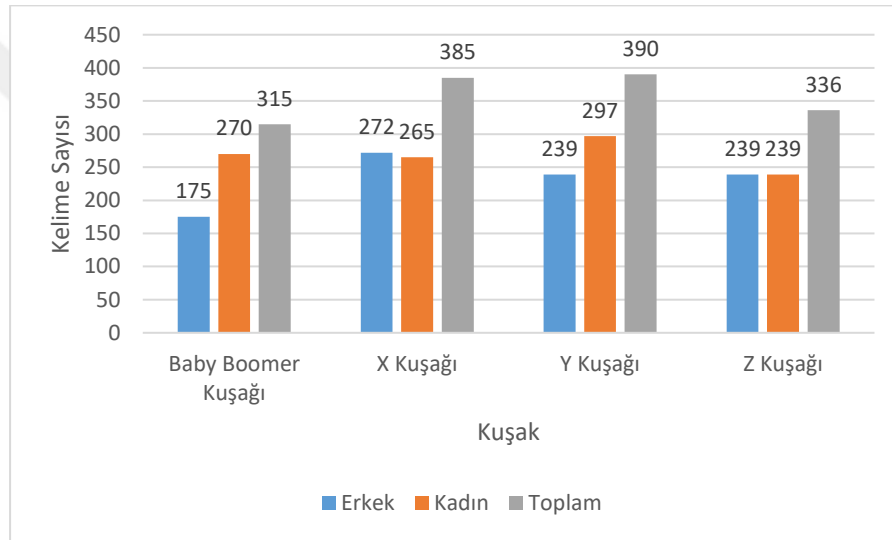
			Suçluluk Duygusu			Toplam
			Tüketmiyor/ Yok	Hayır	Evet	
İlçe	Akçaabat	n	39	19	7	65
		İlçe içinde %	60,0	29,2	10,8	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	30,0	20,0	16,3	24,3
		Düzeltilmiş Artık	2,1	-1,2	-1,3	
	Maçka	n	27	28	12	67
		İlçe içinde %	40,3	41,8	17,9	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	20,8	29,5	27,9	25,0
		Düzeltilmiş Artık	-1,6	1,3	,5	
	Ortahisar	n	32	25	11	68
		İlçe içinde %	47,1	36,8	16,2	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	24,6	26,3	25,6	25,4
		Düzeltilmiş Artık	-,3	,3	,0	
	Yomra	n	32	23	13	68
		İlçe içinde %	47,1	33,8	19,1	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	24,6	24,2	30,2	25,4
		Düzeltilmiş Artık	-,3	-,3	,8	
Toplam		n	130	95	43	268
		İlçe içinde %	48,5	35,4	16,0	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0

Pearson  $\chi^2$ : 5,986 ; s.d.: 6 ; p: 0,425 ; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 10,43

Soffin ve Batsel (2019) yaptıkları çevrimiçi ankette erkeklerin bir ila üç konfor gıdası varken kadınların dört ila yedi konfor gıdası olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan bu araştırmada katılımcıların cinsiyet ve ilçelerine göre toplam ifade ettikleri kelime sayısı şekillerde gösterilmiştir. İlçelere göre kelime sayıları incelendiğinde Ortahisarlı katılımcıların; kuşaklara göre ise Y kuşağı katılımcıların diğer katılımcılara göre daha fazla kelime kullandığı bulgulanmıştır. İfade edilen kelime sayıları cinsiyetlere göre incelendiğinde, Z kuşağında eşit iken, Baby Boomer ve Y kuşaklarında kadınların daha fazla, X kuşağında ise erkeklerin daha fazla konfor gıda tükettiği bulgulanmıştır. Şekil 3.11. ve Şekil 3.12.'de ilçe ve kuşaklara göre konfor toplam konfor gıda tüketimlerine ilişkin bulgular verilmiştir.



Şekil 3.11. İlçelerin Toplam Konfor Gıda Tüketimlerine İlişkin Kelime Sayıları



Şekil 3.12. Kuşakların Toplam Konfor Gıda Tüketimlerine İlişkin Kelime Sayıları

Bu araştırmada farklı duygu durumlarında tüketilen konfor gıdaları belirlemek, tüketim davranışlarını incelemek ve farklı demografik özelliklerle konfor gıda arasında ilişkinin olup olmadığını incelemek amacıyla Trabzon ilinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda farklı duygu durumlarında tüketilen gıdalar konfor gıdalar belirlenmiştir. Tablo 3.36’da Trabzonlu bireylerin kendilerine geçmiş hatırlatan, pozitif ve negatif duygu durumlarında, kendini hasta hissettiğinde ve kendini ödüllendirmek istediğinde en çok tercih ettikleri 20 konfor gıda verilmiştir.

**Tablo 3.36.** Araştırma Sonucu Literatüre Kazandırılan Konfor Gıdalar

Günlük		Stres		Ayrılık		Yalnızlık		Hasta	
Sözcük	Frekans (n)	Sözcük	Frekans (n)	Sözcük	Frekans (n)	Sözcük	Frekans (n)	Sözcük	Frekans (n)
Çay	115	Çay	28	Çikolata	14	Çay	29	Çorba	87
Su	96	Çikolata	25	Çay	12	Cips	19	Ihlamur	55
Çorba	87	Su	19	Su	5	Çikolata	19	Limon	46
Sebze Yemekleri	67	Cips	11	Alkol	4	Meyve	19	Bitki Çayı	33
Yumurta	66	Çekirdek	10	Cips	3	Tavuk Dürüm	16	Meyve	33
Peynir	65	Fındık	9	Çekirdek	3	Ekmek	15	Mercimek Çorbası	30
Patates	58	Ekmek	7	Dondurma	3	Hamburger	15	Su	30
Zeytin	56	Kuru yemiş	7	Hamburger	3	Yumurta	15	Nane	27
Pilav	53	Elma	6	Kahve	3	Hazır Kahve	13	Bal	22
Kahvaltılık	48	Türk Kahvesi	5	Baklava	2	Peynir	12	Tarhana Çorbası	19
Ekmek	39	Hazır Kahve	4	Bitki Çayı	2	Çekirdek	11	Zencefil	18
Kahve	39	Meyve	4	Fındık	2	Et	10	Mandalina	16
Karalahana	39	Ceviz	3	Et/ Tavuk Izgara	2	Fındık	9	Şehriye Çorbası	16
Kuru Fasulye	37	Fıstık	3	Kola	2	Makarna	9	Haşlama	15
Et	33	Kola	3	Nutella	2	Kuru yemiş	8	Yoğurt	14
Tavuk	33	Bisküvi	2	Puding	2	Bisküvi	8	Çay	12
Balık	28	Dondurma	2	Kuru yemiş	1	Domates	8	Portakal	12
Meyve	28	Baklava	2	Bira	1	Elma	8	Elma	11
Salata	28	Pasta	2	Çikolatalı Pasta	1	Kahvaltılık	8	Limonlu içecekler	8
Reçel	27	Hamburger	2	Waffle	1	Türk Kahvesi	8	Paça Çorbası	8



Mutlu		Kutlama		Ödül		Nostalji		Anma	
Sözcük	Frekans (n)	Sözcük	Frekans (n)	Sözcük	Frekans (n)	Sözcük	Frekans (n)	Sözcük	Frekans (n)
Çikolata	44	Pasta	116	Et Izgara	36	Kuymak	34	Karalahana Yemeği	12
Çay	36	Çay	29	Çay	27	Karalahana sarması	21	Karalahana Sarması	11
Et Izgara	23	Börek	21	Çikolata	16	Ekmek	21	Balık Kızartma/Buğulama	10
Pasta	22	Cips	19	Köfte	15	Fasulye	21	Et / Et Izgara	9
Et	21	Yoğurtlu Salatalar	18	Pasta	15	Karalahana Yemeği	20	Kuymak	8
Baklava	15	Tatlı	17	Balık	12	Tereyağı	20	Patates Haşlama	7
Türk Kahvesi	15	Et Izgara	16	Hamburger	9	Hamsi	18	Kabak Yemeği/ Tatlısı	7
Kuru Yemiş	14	Kısır	16	Tavuk Dürüm/ Sote	9	Mısır Çorbası	16	Patates Haşlama	7
Cips	13	Kurabiye	16	Kahve	8	Patates Kızartması	16	Elma	6
Fındık	13	Kek	15	Kıymalı/ Peynirli Pide	8	Mısır ekmeği	15	Fasulye	5
Meyve	12	Baklava	14	Baklava	7	Ovmaç	15	Hamsi	5
Tatlı	11	Kuru yemiş	13	Dondurma	7	Peynir	15	Patates Kızartması	4
Hamburger	10	Kola	12	Türk Kahvesi	7	Patates Yemeği	13	Mısır Ekmeği	4
Kahve	10	Çekirdek	9	Döner	6	Çikolata	13	Çay	4
Ceviz	9	Karalahana Sarması	9	Kuzu Pirzola	6	Yoğurt	12	Biber Dolması	4
Sütlaç	9	Balık	8	Lahmacun	6	Minzi	11	Helva	4
Balık	8	Fındık	8	Tatlı	6	Sütlaç	11	Kavut	4
Çekirdek	8	Köfte	8	Pizza	5	Köz/Haşlama Mısır	10	Köfte	4
Köfte	8	Alkol	7	Börek	4	Dondurma	10	Pilav	4
Kuruyemiş	8					Elma	10	Karalahana Çorbası	4

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularına göre bireyler günlük hayatlarında en çok çay, su ve sebze yemeği tüketmektedirler. Günlük hayatta tüketilen yiyecekler cinsiyet açısından ele alındığında kadınların en çok çay, su ve kahvaltılık tükettiği; erkeklerin ise çay, su ve pilav tükettiği sonucuna ulaşılmıştır. Trabzonlu bireyler günlük hayatta çaydan sonra en fazla su tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Günlük su ihtiyacı, insanın harcadığı enerjiye göre, kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Eroğlu, 2018, s. 61). Trabzon yöresel mutfağı, her yöre mutfağında olduğu gibi bölgede kolaylıkla yetişen malzemelerden yapılmaktadır (Doğu Karadeniz kültür Envanteri, b.t.). Bireyler günlük hayatta yörede en fazla yetişen taze fasulye yemeği ve karalahana yemeği tükettiklerini ifade etmişlerdir. Şimşek'in (2019) çalışmasında Mersin'de bireylerin, günlük hayatta en çok sebze yemekleri, soğuk ordövrler/salatalar ve börek- hamur işleri tükettiği görülmüştür. Türkiye'nin kuzeyinde ve güneyinde günlük hayatta tüketilen yiyeceklerde farklılık görülmesi coğrafya, iklim, kültür vb. özelliklerin gıda tüketim davranışında etkili olduğunun kanıtıdır.

Araştırma bulgularından ortaya çıkan bir diğer sonuç bireyler mutlu, keyifli ve iyi hissederken tükettikleri konfor gıdalar ile kendilerini daha da mutlu etmek, yaşanan keyif ve hazzı devam ettirmek istemesidir. Erkek katılımcılar pozitif duygu durumlarında en çok et ızgara tüketirken kadınlar çikolata tüketmektedirler. Literatür incelendiğinde araştırma sonucu ile paralellik gösterdiği gözlemlenmektedir (Wansink, 2000; Wansink ve ark., 2003; Soffin ve Batsell, 2019, s. 160). Araştırmada kuşaklar gençleştikçe sıcak içecekler ve kuru yemişin yerine atıştırmalık, fast food ve tatlı tüketiminin arttığı görülmüştür. Yapılan araştırmalarda (Wansink, 2000; Steinmann ve ark., 2022) kuşaklar bireyler daha sağlıklı konfor gıda tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar kendilerini mutlu hissettikleri duygu durumlarında en çok çikolata, çay ve et ızgara tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Türkçe literatür incelendiğinde, Mersin'de Şimşek (2019) ve Türkiye genelinde Albayrak ve ark. (2022)'nin gerçekleştirdiği konfor gıda çalışmalarında da katılımcıların benzer tüketim davranışları sergilediği görülmektedir. Bu durum Türk halkının kendilerini mutlu, keyifli ve iyi hissederken ortak bir damak zevkine sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bir başka sonucu Trabzon halkının pozitif duygu durumlarında ızgara yapmak için yaylalara gitmeyi tercih etmesidir. Yaşanılan fiziki ve kültürel coğrafya yemek tercihinde etkili olduğu gibi yemeği tüketilen ortamın da önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür araştırmanın bu alanında paralellik göstermektedir (Wood ve Voyer, 1998 s.194; George ve Dhantel, 2023).

Araştırmanın bir başka sonucu kutlama yapan kişilerin çoğunlukla pasta tükettiği sonucuna ulaşılmıştır. Kutlama türü fark etmeksizin her masada pastanın oluşu "kutlama eşittir pasta" algısını oluşturmuş, bu algı toplum tarafından kabul görmüş ve gelenekselleşmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bir şeyleri kutlarken şekerleme ve tatlıların ilk sırada tüketildiği (Soffin ve Batsell, 2019; Sevinç, 2019, s.859) görülmüştür. Aile veya arkadaşlar arası kalabalık kutlama sofralarında en çok tüketilen bir başka yiyeceğin börek olduğu belirlenmiştir. Özellikle düğün vb. kutlama sofralarında fasulye turşusu,

karalahana sarması, pilav, sütlaç ve tatlı bulunması adet olmuştur (Doğu Karadeniz Kültür Envanteri Projesi, b.t.; Sevinç, 2019, s. 859).

Çay her durumda konfor gıda olarak yerini bulmuştur. Bireyler, mutlu ve keyifliken, bir şeyleri kutlamak istediklerinde, stresliken, mutsuzken, kendileri için önemli bir başkasından ayrıldıktan sonra, yalnızken ve kendilerini ödüllendirmek istediklerinde çay içtiklerini bildirmişlerdir. Çay Trabzon halkının bir parçası olmuştur ve her bir kişi için çay farklı anlamlara gelmektedir. Sevinç'in (2019) Trabzon'da gerçekleştirdiği araştırmada da çayın Trabzon halkı tarafından en sevilen içecek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin kendilerini ödüllendirmek istediklerinde en çok et tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Kuşaklar yaşlandıkça ödül gıda tüketimi sıcak yiyeceklere doğru artış göstermiştir. İlçeler açısından ödül konfor gıda tüketimi benzerlik gösterirken cinsiyetler açısından bakıldığında, kadınlar ve erkekler için ödül gıda kavramı değişiklik göstermektedir. Kadınlar daha çok çay, çikolata, pasta ve et ızgara tüketirken erkek katılımcılar için sırasıyla et ızgara, ise çay ve köfte olmuştur. Birçok birey kendini ödüllendirmek istediğinde kaliteli, lüks bir restoranda et ve et yemekleri tüketmektedir. Bazı bireyler ödül gıdası olarak günlük hayatında tüketmedikleri bol kalorili yiyecekleri tüketmektedir. Veriler karşılaştırıldığında Şimşek'in (2019) çalışmasında da et ve et yemekleri tüketmek bir ödül olarak görülmektedir. Benzer şekilde çikolatanın sahip olduğu pozitif çağrışımlar onu birçok kişi tarafından ödül gıdası olarak tanımlamaktadır (Şimşek, 2019; Wansink ve ark., 2003, s. 740).

Bireylerin stresli iken en çok tükettiği gıda kategorileri sırasıyla içecekler, atıştırmalıklar ve tatlılardır. En çok tüketilen yiyecek ve içecekler ise çay, çikolata ve sudur. Araştırmanın sonucu literatür ile kıyaslandığında Mersin'de Şimşek (2019) tarafından yapılan negatif duygu durumlarında tüketilen konfor gıda kategorilerinin aynı olduğu Türkiye'nin kuzeyinde ve güneyinde benzer tüketim davranışlarının görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bireyler stresliken karbonhidrat oranı yüksek, kolay hazırlanabilen yiyecekler seçmişlerdir (Özenoğlu, 2018). Yabancı literatür ile kıyaslandığında negatif duygu durumlarında çay tüketiminin kültürel bir olgu olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmada bireylerin stres altında iken sıklıkla su tükettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bir diğer sonucu kişiler kendileri için önemli bir başkasından ayrıldıktan sonra en çok tükettikleri gıda kategorileri içecekler, atıştırmalıklar ve tatlılardır. En çok tükettikleri yiyecek ve içecekler ise çikolata, çay ve sudur. Kişilerin stresli, gergin ve mutsuz olduğu duygu durumlarında da aynı gıda kategorilerinin tüketilmesi negatif duygu durumlarında aynı tüketim davranışının sergilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Stresli zamanlarda olduğu gibi ayrılık durumunda da katılımcıların konfor gıda tercihlerinde önemli bir düşüş görülmüştür. Kuşaklar yaşlandıkça ayrılık durumlarında tüketilen konfor gıda tüketimi düşmektedir. Bu durum, özellikle Baby Boomer kuşağı ve X kuşağındaki kişilerin görücü usulü evlenmesi, eşleri ile herhangi bir ayrılık durumu yaşamamaları ile açıklanabilir.

Konfor gıda yalnızlık duygusunu hafifletmektedir (Troisi ve Gabriel, 2011). Trabzon'da yapılan bu araştırmada bireylerin kendilerini yalnız hissettiklerinde en çok çay içtikleri sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde çay tüketmenin yanı sıra elinde sıcak bir fincan çay bulunmasının bile psikolojik bir rahatlık sağladığı görülmüştür (Troisi ve Gabriel, 2011; Spence, 2017). Troisi ve Gabriel (2011) çalışmalarda kişilerin yalnız hissetmesinde birçok faktör olduğunu belirtmişlerdir. Kalabalık ortamda bulunan kişiler yalnız kaldıklarında büyük bir boşluk hissetmektedirler. Kendi başına yiyecek tüketmeyi sevmeyen kişiler pratik, çabuk hazırlanan yiyecekleri ya da atıştırılabilir tükettiği görülmektedir.

Stresli, ayrılık ve yalnızlık özelinde negatif duygu durumlarında konfor gıda tüketimi incelendiğinde bu üç durum içerisinde ortak bir zemin oluşturulmuştur. Negatif duygu durumlarında iken konfor gıda tüketmelerinin temel motivasyonu psikolojik rahatlık sağlamaktır. Bu amaçla kişiler, en fazla çay ve çikolata tüketerek rahatladıklarını ifade etmişlerdir. Gerçekleştirilen çalışmalarda çikolatanın (Matcht ve Mueller, 2007; Gemesi ve ark., 2022 s.4) negatif duygu durumlarında ruhu iyileştirmek için tercih edilen bir konfor gıda olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde negatif duygu durumlarında gıda tüketimi üzerine yapılan araştırmalar ile paralellik gösterdiği görülmüştür (Spence, 2017; Şimşek, 2019; Troisi ve Gabriel, 2011).

Bireyler hasta iken en çok ıhlamur, nane-limon, zencefil bal limon zerdeçal çayı ve bunlara benzer kendilerini iyileştireceğini düşündükleri sıcak içecekler tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bireyler hastayken cinsiyet, kuşak ve ilçe açısından benzer tüketim davranışları sergiledikleri görülmüştür. Katılımcıların bitki çayları haricinde iyileşmek amacıyla çorba içtikleri ve bol bol meyve tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, tıbbi amaçlı farklı bitki çaylarının kullanıldığını (Göktaş ve Gıdık, 2019, s. 138), çorba içmenin fiziksel bir rahatlık sağladığı (Wood ve Vogen, 1985; Soffin ve Batsell, 2019, s. 156; Spence, 2017; Troisi ve Gabriel, 2011) görülmüştür.

Kişiler arası nostalji "*diğer bireyin hatıralarına dayanan nostaljik tecrübe*" olarak adlandırılmaktadır (Özgüneş, 2020, s. 63). Anma yiyecekte bireyin kendisi için önemli bir başkasını kaybettikten sonra ona kaybettiği kişiyi hatırlatan yiyeceklere verilen isimdir. Trabzonlu bireyler, en çok karalahana, patates ve balık yemeklerinin kendilerine bir başkasını hatırlatan yiyecekler olduğunu ifade etmişlerdir. Kültürle bağlantılı olan bu yiyecekler, bazı bireyler tarafından kişi vefat ettikten sonra uzun süre tüketilmemiştir.

Nostaljik konfor gıdalar, kişilerin hayatında herhangi bir zaman, kişi veya mekan ile özdeşleşmiş mutluluk, huzur ve aidiyet duygularını hatırlatan, çağrışım yapan yiyeceklerdir (Wansink, 2000; Locher ve ark., 2005). Trabzonlu bireylere en çok çocukluğunu/geçmişini hatırlatan konfor yiyecekler kategorileri sıcak yemekler, kahvaltılıklar ve salatalar-mezeler-ordövrler-zeytinyağlılardır. En çok tekrar edilen yiyecekler ise karalahana, mısır ve patatestir. Araştırma sonucu, diğer araştırmalarda da

belirtilen (Kızılırmak ve ark., 2014; Doğu Karadeniz Kültür Envanteri, b.t.; Şen, 2021) Trabzon mutfağının bu üç hammadde ile yapılan yemeklerden oluştuğunu doğrulamıştır.

Tarım açısından elverişli olmayan şehirde yetişen mısır, karalahana ve patates ile duygusal bağ kuran Trabzonlu bireyler, eskiden yaşadıkları zor hayat içinde mutlu olduklarını, tüm ailenin birlikte olduğu günleri, sobanın üzerinde pişen yemeğin kokusunun kendilerine geçmişlerini hatırlattığını ifade etmişlerdir. Koku nostaljik bir kavramdır, örneğin ABD’de Noel kurabiyesinin kokusu nostaljik olarak görülürken Trabzon’da ekmek kokusu, kestane kokusu, patates kızartması kokusu nostaljik olarak görülmektedir. Bu durum yaşanan coğrafya ve yemekler değişse de atfedilen değer aynı olduğunu göstermektedir (Locher ve ark., 2005; Gregory ve Wayne, 2020, s.815; Özgüneş, 2020, s.72; Tiusanen, 2021, s. 1394; George ve Dhantel, 2023).

Araştırmanın bir diğer sonucu Y kuşağından itibaren bireyler okul kantininde tükettikleri gıdaları nostaljik gıda içerisine almasıdır. Süpermarketlerin son yıllardaki artışı, sosyal medya reklamları, kadınların çalışma hayatına girmesi, çalışma koşullarının değişmesi vb. sebeplerle fast food, atıştırmalık gibi ürünler genç bireyler tarafından nostaljik olarak görülmektedir.

Araştırma kapsamında hazırlanan sorularda katılımcıların demografik özellikleri ile farklı duyu durumlarında konfor gıda tüketim davranışları incelenmiştir. Konfor gıda tüketiminin yaş ve cinsiyetten etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin cinsiyetleri ile negatif duyu durumlarındaki iştah arasında 0,325 değerinde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Kadınların erkeklere oranla negatif duyu durumlarında iştahları daha çok azalmaktadır. Cinsiyet ve pozitif duyu durumlarındaki iştah incelendiğinde kadınların iştahlarının değişmediği (%52,1), erkeklerin iştahlarının ise arttığı (%56,3) görülmüştür. Elde edilen sonuçlar literatür ile kıyaslandığında paralellik gösterdiği görülmektedir (Dubé, LeBel ve Lu, 2005; Şimşek, 2019; Steinmann ve ark., 2022). Tüm BKİ gruplarının negatif duyu durumlarında iştahları azalmış, pozitif duyu durumlarında ise kilolu ve obez bireylerde iştah artışı gözlemlenmiştir. 2019 yılında Şimşek’in Mersin’de gerçekleştirdiği araştırmada da benzer şekilde, BKİ ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu, pozitif ve negatif duyu durumlarında tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında ilişki bulunamamıştır.

Bu araştırmada kuşaklar ile BKİ arasındaki ilişki incelendiğinde 0,543 düzeyinde orta kuvvette bir ilişki bulunmuştur. Kuşaklar yaşlandıkça BKİ’leri artış göstermiştir. Eğitim seviyesi ile BKİ arasında 0,415 değerinde orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Eğitim seviyesi azaldıkça bireylerin obezite oranları artış göstermiştir. İlçe ile BKİ arasında 0,345 değerinde bir ilişki bulunmuştur. Ortahisarlı bireylerde zayıf ve normal kilolu bireylerin oranı %42 iken, Maçkalı bireylerde %53,7 oranında obezite görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde kuşak-BKİ (Şimşek, 2019; Aslan, 2018; Gürsoy ve ark, 2008) arasında ilişki bulunduğu görülmüştür.

Bireylerin cinsiyetleri, BKİ’leri, kuşakları ve yaşadıkları ilçelere göre günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden sonra suçluluk duygusu arasında ilişki bulunamamıştır. Günlük hayatta tüketilen

yiyeceklerin asıl amacının karnın doyurmak olduğu düşünülünce suçluluk ilişkisinin olmaması normal karşılanmıştır. Suçluluk duyan kesim incelendiğinde estetik kaygıları, yüksek kalorili beslendikleri, hastalıkları vb. sebeplerden dolayı suçluluk duyduğu görülmüştür. Mersinde Şimşek'in gerçekleştirdiği araştırmada da bireyler günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duymadıkları bulgulanmıştır.

Bireylerin cinsiyetleri, BKİ'leri, kuşakları ve yaşadıkları ilçelere göre pozitif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Her iki cinsiyetin de suçluluk duymadığı (%67,9) görülmüştür. Kuşaklar içerisinde pozitif duygu durumlarında en fazla suçluluk duyan kuşak %19,7'lik oranla Z kuşağı ve onun hemen ardında da %18,6'lık oranla Baby Boomer kuşağı gelmektedir. En az suçluluk duyan kuşak ise %72,9'luk oranla X kuşağı olmuştur. BKİ'lerine göre bireylerin suçluluk duygusu incelendiğinde zayıf, normal kilolu ve obez insanlar aynı oranda (%15,8) suçluluk duyarken en az suçluluk duyan bireyler kilolu katılımcılar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlçeye göre pozitif duygu durumlarında tüketilen yiyeceklerden sonra suçluluk duygusu incelendiğinde en fazla Yomralı bireylerin suçluluk duyduğu (%20,6), Maçkalı bireylerin ise %76,1 oranında suçluluk duymadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin cinsiyetleri, BKİ'leri, kuşakları ve yaşadıkları ilçelere göre negatif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Z kuşağı tükettikleri yiyeceklerden en fazla suçluluk duyarken (%27,3), en az suçluluk duyan suçluluk duyan kuşak %40,7'lik oranla Baby Boomer kuşağındaki bireylerdir. Negatif duygu durumlarında bireylerin büyük bir çoğunluğu (%48,5) iştahlarının azaldığını herhangi bir şey tüketmek istemediklerini ifade etmişlerdir. Zayıf ve normal kilolu bireyler negatif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden en çok suçluluk duyan (%19,7) grup olmuşlardır. Pozitif duygu durumu ile benzer şekilde negatif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden de en fazla suçluluk duyan (%19,1) Yomralı bireyler olmuşlardır. Bu bağlamda araştırma sonuçları Şimşek'in (2019) çalışması ile benzerlik göstermektedir.

## Öneriler

Bu tez çalışmasının sonuçları kapsamında, gelecekte yapılacak araştırmalarda kullanılmak üzere bazı öneriler verilebilir. Örneğin, bu tez çalışması, zaman ve maddi kısıtlılıklar dolayısı ile Trabzon'un sadece dört ilçesinde gerçekleştirilmiştir. Gelecek araştırmalarda Trabzon'un diğer ilçelerinin de araştırılmaya dahil edilmesi önerilebilir. Ayrıca araştırmanın dört mevsime yayılarak yapılması muhtemelen farklı sonuçlar ortaya çıkaracaktır. Katılımcı sayısı azaltılarak daha derinlemesine görüşmeler yapılması önerilmektedir. Bireylerin cinsiyetleri ile negatif duygu durumundaki iştah arasında ilişki olduğu kadınların iştahları erkeklere göre daha fazla etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Gelecek araştırmalarda bu iki değişken arasındaki ilişkinin daha detaylı incelenmesi önerilebilir.

Kişileri mutlu eden, pozitif anlamlar yüklenen gıdaların daha kolay erişilebilir hale getirilmesi önerilir. Nostaljik anlam yüklenen yiyeceklerin gıda üreten ve servis eden işletmeler tarafından piyasaya sunulmasının çekici bir unsur olacağı düşünülmektedir. Özellikle unutulmaya yüz tutmuş, besleyici değeri yüksek gıdaların mümkünse üretimlerinin yapılarak sektöre sunulması önerilir.

Elde edilen bulgulara göre bireylerin BKİ'leri incelendiğinde %70'inin kilolu ve obez olduğundan bunların çağın hastalıklarına (diyabet, kolesterol vs.) yakalanma olasılıklarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Tercih edilen konfor gıdalarının yağ, şeker vb. oranlarının düşürülerek piyasaya sunmaları önerilir.



## KAYNAKLAR

- Abbots, E. J., ve Lavis, A. (2013). Why we eat, how we eat? E. J. Abbotts, A. Lavis (Eds) *Contemporary encounters between foods and bodies*. İngiltere: Ashgate Publishing Limited
- Albayrak, R., Tarhan, N. T., Gençtürk, N., Özkök, F., ve Sünnetçioğlu, S. (2022). Tüketicilerin konfor gıda tercihleri üzerine bir araştırma. *Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research*, 6(2), 499-518.
- Aslan, N. (2018). Kadınlarda beden kitle indeksi ile ilişkili psikososyal faktörlerin belirlenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 50-56.
- 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.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor Dergisi*, 11(87),159- 169.
- Bilgin, A., ve Samancı, Ö.(2008). *Türk Mutfağı*. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Brillat-Savarin, J.A. (2016). *Lezzetin Fizyolojisi ya da Yüce Mutfak Üzerine Düşünceler(1)*. (H. Bucak, Çev.). İstanbul: Oğlak Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1825.)
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5(5), 269–274. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(64\)72385-7](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(64)72385-7)
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni Spss Uygulamaları ve Yorum*(28. Baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (28. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chang, J., Morrison, A. M., Chen, S., ve Lin, S. H. H. (2021). Soothing the taste buds and the soul? An exploratory analysis of consumption of comfort foods in international travel. *Food, Culture & Society*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/15528014.2021.2015942>
- Chang, J., Morrison, A. M., Lin, C. T., ve Lin, S. H. H. (2022). Exploring the emotions and well-being of food neophobic travelers in the consumption of comfort food. *Food Quality and Preference*, 96, 104443. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104443>
- Çatakli, S.(2021). *Gastronomi turizminin destinasyon markalaşmasına etkisi: Trabzon ilinde bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Çatakli, S., ve Yıldırğan, R. (2021). Destinasyon markalaşmasında gastronomi turizminin rolü: Trabzon ili üzerine bir araştırma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 2506–2521. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2021.883>
- Dil, E. (2016). Türkiye’de uzun ömürlü işletmeler: Kim? Nerede? Ne yapıyor?. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 45, 49-69.
- Dinç-Alaçam, O. (2019). *Gastronomi turizmine Türk mutfağının etkileri Trabzon ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Eroğlu, H. A. (2018). Su tüketimi ve vücut kitle indeksi (VKİ): Kesitsel Bir Çalışma Öz. *Iss2018*, 59.
- Ersoy, A., ve Saban, A. (2019). *Eğitimde Nitel Araştırma Desenleri* (3. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Ertaş, Y. ve Gezmen-Karadağ, M. (2013). Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri . *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* , 2 (1) , 117-136 .
- Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, D. T., ve Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, 68, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.007>
- Finch, L. E., ve Tomiyama, A. J. (2015). Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women. *Appetite*, 95, 239–244. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.017>



- Finkelstein-Fox, L., Gnall, K. E., ve Park, C. L. (2020). Mindfulness moderates daily stress and comfort food snacking linkages: a multilevel examination. *Journal of Behavioral Medicine*, 43, 1062-1068.
- Geliebter, A., ve Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors*, 3(4), 341-347.
- Gemesi, K., Holzmann, S.L., Kaiser, B. ve ark. (2022). Stress eating: an online survey of eating behaviours, comfort foods, and healthy food substitutes in German adults. *BMC Public Health* 22, 391. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12787-9>
- George, N., ve Dhantal, S. (2023). Exploring cross-cultural comfort food narratives in Beryl Shereshefsky's YouTube videos. *Journal of Creative Communications*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/09732586231155497>
- Gökçe, N.(2016). Türkiye’de Yöresel Mutfaklar. E. Zencir (Ed.). *Yöresel Mutfaklar* (ss. 2-33) içinde. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Göktaş, Ö., ve Gıdık, B. (2019). Tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım alanları . *Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi* , 2 (1) , 145-151.
- Gregory, D., ve Wayne, C. (2020). ‘I do feel good because my stomach is full of good hotcakes’: Comfort Food, home and the USAAF in East Anglia during the Second World War. *History*, 105(368), 806–824. <https://doi.org/10.1111/1468-229x.13081>
- Güngör, M., ve Bulut, Y. (2008). Ki-kare testi üzerine. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 7 (1) , 84-89.
- Gürsoy, D.(2016). *Deniz Gürsoy’un Gastronomi Tarihi* (2. Baskı). Oğlak Yayıncılık.
- Gürsoy, H., Türker, İ., Çolak, D., Kaya, P., Dönderici, Ö., ve Özyılkan, E. (2008). Beden kitle indeksi ile sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *İç Hastalıkları Dergisi*, 15(4), 203-205.
- Hamburg, M. E., Finkenauer, C., ve Schuengel, C. (2014). Food for love: the role of food offering in empathic emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00032>
- Holtzman, J. (2013). Reflections on fraught food. E.J. Abbots, A. Lavis, (Eds.), *Why We Eat, How We Eat: Contemporary Encounters Between Foods and Bodies* (1. Baskı) (ss. 139-146) içinde. Ashgate Publishing Limited, England.
- İçli, G. E., ve Çopur, M. E. (2008). Pazarlama iletişimde renklerin rolü. 10 *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (1) , 22-33.
- Kadioğlu Çevik, N. (1997). *Türk Mutfağının Akdeniz Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri Yönünden Değerlendirilmesinin Önemi*. V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi, 194-199.
- Karaçavuş, A. (2010). Xix. yüzyıl sonu ve Xx. yüzyıl başlarında Trabzon’da tarım. *Uluslararası Karadeniz İncelemeleri Dergisi*, 9(9), 47-70.
- Karadeniz Kültür Envanteri (b.t). Trabzon Halk Kültürü. <https://karadeniz.gov.tr/yemek-kulturu-6/#nesne6-sub6> adresinden 01 Mayıs 2023 tarihinde alınmıştır.
- Kardeş Delil, B., Yılmaz, İ., ve Güney, S.K. (2023). *Yöresel Mutfak Uygulamaları* (1. Baskı). Palme Yayınevi
- Kesici, M. (2018). *Yeme-içme mekânlarında yemeğin aynışması ve farklılaşması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Kılıç, S. (2016). Ki-kare testi. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 6(3), 180-182.
- Kırdar, Y. (2005, Aralık, 8-11). Gıda sektöründe ambalaj renginin seçilmesi margarin pazarında uygulama örneği, 4. *Uluslararası Ambalaj Kongresi*.

- Koca, N., ve Yazıcı, H. (2014). Coğrafi faktörlerin Türkiye ekmek kültürü üzerindeki etkileri. *Turkish Studies (Elektronik)*, 9(8), 35 - 45.
- Kozak, M. (2018). *Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayım Teknikleri*. Detay Yayıncılık.
- Kuloğlu, H. Ö. (26.11.2022). Akçaabat'ta hasat edilen zeytinler geleneksel yöntemlerle işleniyor. <https://www.aa.com.tr/tr/yasam/akcaabatta-hasat-edilen-zeytinler-geleneksel-yontemlerle-isleniyor/2748558#>. adresinden 01 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.
- LeBel, J. L., Lu, J., ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.02.005>
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., Van Ells, J. (2005). Comfort foods: An exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food and Foodways*, 13(4), 273–297. <https://doi.org/10.1080/07409710500334509>
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., ve Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food & Foodways*, 13(4), 273-297., DOI: 10.1080/07409710500334509
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Macht, M., ve Mueller, J. (2007). Immediate effects of chocolate on experimentally induced mood states. *Appetite*, 49(3), 667-674.
- Marty, L., de Lauzon-Guillain, B., Labesse, M., ve Nicklaus, S. (2021). Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite*, 157, 105005. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105005>
- Mayo Clinic. (2014). Feeding your feelings. Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/feeding-your-feelings> adresinden 12 Şubat 2022 tarihinde alınmıştır.
- Merriam-Webster. (b.t.). Comfort food. In Merriam-Webster.com dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/comfort%20food> adresinden 11 Aralık 2021 tarihinde alınmıştır.
- Mil, B. (2016). Yeme Ortamı ve Etkileri. O. N. Özdoğan (Ed.), *Yiyecek İçecek Endüstrisinde Trendler I Kavramlar, Yaklaşımlar, Başarı Hikayeleri* (2. Baskı) (s. 59-80) içinde. Detay Yayıncılık.
- Mutlu, F. (2021). Trabzon'un Yaşam Şekli ve Mutfak Kültürü. M. Kurtaran Çelik (Ed.). Gazi Kitabevi.
- Ortolani, D., Garcia, M. C., Melo-Thomas, L., ve Spadari-Bratfisch, R. C. (2014). Stress-induced endocrine response and anxiety: the effects of comfort food in rats. *Stress*, 17(3), 211–218. <https://doi.org/10.3109/10253890.2014.898059>
- Özenoğlu, A. (2018). Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (4), 357-365.
- Özgen, L., Kınacı, B., ve Arlı, M. (2012). Ergenlerin yeme tutum ve davranışları. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1), 229–247.
- Özgüneş, R. E. (2020). Geçmişe özlemi lezzetlerde yaşamak: Gastronostalji. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 60-75.
- Patton, M.Q. (1987). *Qualitative Evaluation and Research Methods* (2. Baskı). Newbury Park, CA: Sage.
- Privitera, G. J., Welling, D., Tejada, G., Sweazy, N., Cuifolo, K. N., King-Shepard, Q. W., ve Doraiswamy, P. M. (2018). No calorie comfort: Viewing and drawing "comfort foods" similarly augment positive mood for those with depression. *Journal of health psychology*, 23(4), 598–607. <https://doi.org/10.1177/1359105316681861>
- Rodrigues Arruda Pinto, V., Leite Milião, G., Fernando Balbino, D., della Lucia, S. M., Cristina Teixeira Ribeiro Vidigal, M., Fernandes Melo Cabral, L., José Silva Soares Da Rocha, S., Fernandes De

- Carvalho, A., ve Tuler Perrone, T. (2020). Contemporary foods – Can they become new comfort foods or simply mimic them? *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 22, 100271. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2020.100271>
- Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P. A., ve Román Mella, F. (2021). The perceived impact of COVID-19 on comfort food consumption over time: The mediational role of emotional distress. *Nutrients*, 13(6), 1910. <https://doi.org/10.3390/nu13061910>
- Serin, Y., ve Şanlıer, N.(2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *J Psychiatric Nurs*, 9(2):135-146.
- Sevinç, B. (2019). Yaşam tarzı, kuşaklararası gıda tüketim kalıpları farklılaşması ve gastromilliyetçilik: Trabzon örneği. *Journal Of International Social Research*, 12(62), 839-867.
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., ve Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 12(9), 2712. <https://doi.org/10.3390/nu12092712>
- Smith, M., Robinson, L., Segal, J., ve Segal, R. (2021). *Emotional Eating*. HelpGuide.Org. <https://www.helpguide.org/articles/diets/emotionaleating.htm#:~:text=Emotional%20eating%20is%20using%20food,also%20feel%20guilty%20for%20overeating> adresinden 20 Ocak 2022 tarihinde alınmıştır.
- Soffin, M. T., ve Batsell, W. R. (2019). Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis. *Appetite*, 137, 152–162. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.018>
- Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9, 105–109. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2017.07.001>
- Steinmann, A., Ruf, A., Ahrens, K. F., Reif, A., ve Matura, S. (2022). Bacon, brownie, or broccoli? Beliefs about stress-relieving foods and their relationship to orthorexia nervosa. *Nutrients*, 14(18), 3673.
- Sünnetçioglu, S., ve Sünnetçioglu A. (2021). Gastronomi ve Psikoloji. O. Güler, G.Akdağ, A. Kale (Eds) *Disiplinlerarası Bakış Açısıyla Gastronomi Kavramlar, Araştırmalar ve Çalışma Önerileri* (1. Baskı) içinde (59-78). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Şen, M. A. (2020a). Gastronomi turizmi kapsamında Trabzon mutfağına özgü bir ürün “Kuymak”. *Karadeniz İncelemeleri Dergisi* , 15 (29) , 251-268 . DOI: 10.18220/kid.817568
- Şen, M. A. (2020b). Trabzon Mutfak Kültüründe Kış Hazırlıkları. M.S. Küçüküçü, Y. Seçim, M. M. Adabalı ve M. Yılmaz (Ed.), *Anadolu Mutfak Kültüründen Esintiler* (s. 90-104) içinde. Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları.
- Şengül, S., ve Türkay, O. (2016). Akdeniz mutfak kültürünün gastronomi turizmi bağlamında değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 86 - 99.
- Şimşek, N.(2019). *Konfor gıda tüketimi üzerine Mersin’de keşifsel bir araştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şimşek, N., ve Yalım Kaya, S. (2018, Temmuz, 19-21). *Bireylerin rahatlamak ve iyi hissetmek için tükettikleri gıdalar: Comfort food için Türkçe terim önerisi*. 4. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Sempozyumu, Kastamonu, Türkiye.
- T.C. Akçaabat Kaymakamlığı. (b.t.). Akçaabat Köftesi. <http://www.akcaabat.gov.tr/akcaabat-koftesi> adresinden 30 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. (b.t.). Coğrafya. Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, <https://trabzon.ktb.gov.tr/TR-212975/cografya.html> adresinden 30 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- T.C. Maçka Kaymakamlığı (b.t.) İlçemiz. <http://www.macka.gov.tr/ilcemiz> adresinden 30 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.

- T.C. Ortahisar Kaymakamlığı. (b.t.) İlçemiz. <http://www.ortahisar.gov.tr/ilcemiz> adresinden 30 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı. (b.t.). Coğrafi Özellikleri. Trabzon İl Tarım ve Orman Müdürlüğü. <https://trabzon.tarimorman.gov.tr/Menu/31/Cografik-Ozellikleri> adresinden 30 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- T.C. Trabzon Valiliği, (b.t.b). Akçaabat. <http://www.trabzon.gov.tr/akcaabat#> adresinden 30 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- T.C. Trabzon Valiliği. (b.t.). Yöresel Yemeklerimiz. <http://www.trabzon.gov.tr/yoresel-yemeklerimiz#> adresinden 2 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.
- T.C. Yomra Kaymakamlığı. (b.t.) İlçemiz. <http://www.yomra.gov.tr/ilcemiz> adresinden 30 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- Talas, M. (2005). Tarihi süreçte Türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz'e göre Türk yemekleri . *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi* , (18) , 273-283.
- Tiusanen, K. (2021). Fulfilling the self through food in wellness blogs: Governing the healthy subject. *European Journal of Cultural Studies*, 24(6), 1382–1400. <https://doi.org/10.1177/13675494211055734>
- Topal, Z. (2015). Trabzon'da zeytinciliğin ve zeytinyağı üretiminin tarihçesi. *Karadeniz İncelemeleri Dergisi*, 10(19), 167-206.
- Topal, Z. (2021). Tarihsel süreçte Akçaabat'ta bağcılık. *Karadeniz İncelemeleri Dergisi*, 15 (31) , 143-170.
- Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (b.t.) Yayla Turizmi. <https://trabzon.ktb.gov.tr/TR-57699/yayla-turizmi.html> adresinden 10 Mayıs 2023 tarihinde alınmıştır.
- Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası (2013). Her Mevsim Karadeniz Projesi Master Planı. <https://www.investin Trabzon.gov.tr/dosya/1-kis-turizmi-master-plan.pdf> adresinden alınmıştır.
- Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası. (21.06.2023). 2. Türk Somonu Festivali 23 - 24 Haziran'da Ganita'da yapılacak. <https://www.ttso.org.tr/haber/8468/2-turk-somonu-festivali-23-24-haziran&39;da-ganita&39;da-yapilacak/>. adresinden 23 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Trabzon Valiliği İl Planlama ve Koordinasyon Müdürlüğü (2015). Trabzon İl Planı 2015-2023. Trabzon.
- Troisi, J. D., Gabriel, S., Derrick, J. L., ve Geisler, A. (2015). Threatened belonging and preference for comfort food among the securely attached. *Appetite*, 90, 58–64. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.029>
- Troisi, J. D., ve Gabriel, S. (2011). Chicken soup really is good for the soul: “Comfort Food” fulfills the need to belong. *Psychological Science*, 22(6), 747–753. <https://doi.org/10.1177/0956797611407931>
- Tunç, T. E. (2018). Domestic sensualism: Laurie Colwin's food writing. *Food, Culture & Society*, 21(2), 128–143. <https://doi.org/10.1080/15528014.2018.1427925>
- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu, Nüfus ve Demografi (2022). <https://cip.tuik.gov.tr/#>
- Ural, A., ve Kılıç, İ.(2018). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi* (5. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Vedat Milor Lezzet Rehberi (b.t.) Tarihi Kalkanoğlu Pilav. <https://rehber.vedatmilor.com/item/tarihi-kalkanoğlu-pilav/> adresinden 01 Ağustos 2023 adresinden alınmıştır.
- Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, J. P., Vickers, Z., ve Mann, T. (2014). The myth of comfort food. *Health Psychology*, 33(12), 1552–1557. <https://doi.org/10.1037/hea0000068>

- Wansink, B., Cheney, M., ve Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79(4-5), 739-747. [https://doi.org/10.1016/s0031-9384\(03\)00203-8](https://doi.org/10.1016/s0031-9384(03)00203-8)
- Wansink, B., ve Sangerman, C. (2000). Engineering comfort foods. *American Demographies*, 66-67, 1-7.
- Wilkins, J. L. (2020). Challenges and opportunities created by the COVID-19 Pandemic. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(7), 669-670. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.05.005>
- Wood, P., ve Vogen, B. D. (1998). Feeding the anorectic client: comfort foods and happy hour. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 19(4), 192-194. [https://doi.org/10.1016/s0197-4572\(98\)90153-7](https://doi.org/10.1016/s0197-4572(98)90153-7)
- Wood, S. (2010). The comfort food fallacy: Avoiding old favorites in times of change. *Journal of Consumer Research*, 36(6), 950-963. <https://doi.org/10.1086/644749>
- Yazıcıoğlu, İ., Işın, A., ve Yalçın, E. (2019). Coğrafi işaretli ürünlerin gastronomi turizmi kapsamında değerlendirilmesi: Akdeniz Bölgesi örneği . *Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research* , Special Issue For IV. International Eastern Mediterranean Tourism Symposium , 861-871 . DOI: 10.32958/gastoria.571657
- Yıldım, A., ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (11. Baskı). Seçkin Yayınları.
- Yılmaz, B. (2019). *Trabzon ili geleneksel halk bilgisi ve etnografyası* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Yılmaz, Ö. (2020). Trabzon yöresel yemeklerinin yerel restoran menülerinde yer alma düzeyleri. *Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 3(2), 122-130.

## 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.

1. **Cinsiyetiniz:** ( ) Kadın ( ) Erkek

2. **Yaşınız :** ( ) 18-27 ( ) 28-42 ( ) 43-57 ( ) 58-76

3. **Aylık geliriniz:** ( ) 4.253 TL ve altı ( ) 4.254 TL-6.000 TL ( ) 6.001 TL- 8.000 TL ( ) 8.001 TL-10.000 TL ( ) 10.001 TL- 12.000 TL ( ) 12.001 TL ve üzeri

4. **En son mezun olduğunuz okul türü:** ( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Ön Lisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

5. **Kaç yıldır Trabzon'da yaşıyorsunuz?**.....

6. **Boyunuz**.....

7. **Kilonuz**.....

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

( ) Artar ( ) Azalır ( ) Değişmez

9. **Kendinizi mutlu veya başarılı gibi hissettiğiniz durumlarda; iştahınız:**

( ) Artar ( ) Azalır ( ) Değişmez

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

( ) Evet ( ) Hayır

11. **GÜNLÜK HAYATTA** en çok tükettiğiniz 5 yiyecek içecek nelerdir? Neden bu gıdaları tüketiyorsunuz? Bu yiyecek içecekleri tükettikten sonra suçluluk duyuyor musunuz?

12. Aşağıda belirtilen **POZİTİF** duygu durumlarında **en çok tükettiğiniz yiyecek içeceği ve neden tükettiğinizi** yazınız. Tükettiğiniz yiyecek ve içeceklerden sonra **suçluluk duyup duymadığınızı** belirtiniz.

12.1. Kendinizi **MUTLU** hissederken en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir? Neden bu gıdayı tüketiyorsunuz? Bu yiyecek içecekleri tükettikten sonra suçluluk duyuyor musunuz?

12.3. Bir şeyleri **KUTLAMAK** istediğinizde en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir? Neden bu gıdayı tüketiyorsunuz?

**13.** Aşağıda belirtilen **NEGATİF** duygu durumlarında **en çok tükettiğiniz yiyecek içeceği ve neden tükettiğinizi** yazınız. Tükettiğiniz yiyecek ve içeceklerden sonra **suçluluk duyup duymadığınızı** belirtiniz.

**13.1.** Kendinizi **STRESLİ** hissederken en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir? Neden bu gıdayı tüketiyorsunuz? Bu yiyecek içecekleri tükettikten sonra suçluluk duyuyor musunuz?

**13.2.** Eşinizden/sevgilinizden **AYRILDIKTAN** sonra en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir? Neden bu gıdayı tüketiyorsunuz?

**13.3.** Kendiniz için önemli birini kaybettikten sonra onu **HATIRLATAN/ANMA** yiyecek ve içecekler nelerdir?

**13.4.** Kendinizi **YALNIZ** hissederken en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir? Neden bu gıdayı tüketiyorsunuz?

**14.** Kendinizi **HASTA** hissederken en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir? Neden bu gıdayı tüketiyorsunuz?

**15.** Bir şeyleri başardığımızda **ÖDÜL** olarak en çok tükettiğiniz yiyecek içecek nedir? Neden bu gıdayı tüketiyorsunuz?

**16.** Tükettiğinizde size çocukluğunuzu/geçmişinizi hatırlatan (**NOSTALJİK**) yiyecek içecek nedir? Neden bu gıdayı tüketiyorsunuz?

## EK-2. TRABZON MUTFAĞI YÖRESEL YEMEKLERİNİN FOTOĞRAFLARI



a. Pileki ekmeği

(<https://www.trtavaz.com.tr/fotogaleri/pileki-ekmegi-kusaktan-kusaga-aktariliyor/>)



b. Zumur



c. Ziliktar



d. Hamsiköy Sütlaçı



e. Kocakarı Gerdanı/ Kocaman Gerdanı/Burmali



Karalahana yemeği ve zumur

Şekil 1. Trabzon Mutfağı Yöresel Yemekleri



## BENZERLİK RAPORU ÖZET SAYFASI

### KONFOR GIDA TÜKETİMİ ÜZERİNE TRABZON İLİNDE BİR ARAŞTIRMA

#### ORJİNALLİK RAPORU

<b>%14</b> BENZERLİK ENDEKSİ	<b>%12</b> İNTERNET KAYNAKLARI	<b>%3</b> YAYINLAR	<b>%4</b> ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------	-------------------------------

#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>acikbilim.yok.gov.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>%9</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Mersin Üniversitesi</b> Öğrenci Ödevi	<b>%3</b>
<b>3</b>	<b>dergipark.org.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>
<b>4</b>	<b>www.researchgate.net</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>
<b>5</b>	<b>KARAÇAVUŞ, Ahmet. "XIX. yüzyıl sonu ve XX. yüzyıl başlarında Trabzon'da tarım", TUBITAK, 2010.</b> Yayın	<b>&lt;%1</b>
<b>6</b>	<b>www.doka.org.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>
<b>7</b>	<b>on5yirmi5.com</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>
<b>8</b>	<b>www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>

## ÖZGEÇMİŞ

