





Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU
TÜKETİCİLERİN KONFOR GIDA TERCİHLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA
A Research on Consumers' Comfort Food Preferences

*Rukiye ALBAYRAK 

**Nebahat Tuğba TARHAN 

***Nazlıcan GENÇTÜRK 

¹*Ferah ÖZKÖK 

²*Serdar SÜNNETÇİOĞLU 

ÖZET

Gıda seçimi ve tüketimi, ekonomi, antropoloji, sosyoloji ve psikoloji gibi birçok alanla ilgilidir. Çalışmanın konusu olan konfor gıda seçimi bu alanların tümüyle ilişkilendirilebilir ancak, özellikle psikolojik ve kültürel konularla güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Konfor gıda; çok genel olarak literatürde bireylere psikolojik olarak rahatlık sağlayan gıdalar olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışmanın amacı Türkiye’de yaşayan bireylerin konfor gıda seçiminde etkili olan faktörler, konfor gıdaların bireyler için ifade ettiği anlamı ve konfor gıdanın tüketiminin birey üzerinde yarattığı etkileri araştırmaktır. Veriler internet üzerinden görüşme formu aracılığı ile toplanmış olup 248 kişiye ulaşılmıştır. Bu veriler; gıda ve duygu durumu arasındaki ilişki, konfor gıda kavramı, en çok tercih edilen konfor gıdalar, konfor gıda tüketim davranışları ve konfor gıda tercihlerini etkileyen faktörler olmak üzere 5 ana başlık kapsamında incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre bireylerin konfor gıdayı iyi hissettiren gıda olarak tanımladıkları, negatif ve/veya pozitif duygu durumlarında konfor gıda tükettikleri görülmektedir. Bireyler her iki duygu durumunda da çikolata, tatlı gibi şeker içerikli gıdalar tercih ederken en az tercih edilen grubun ise balık ve su ürünleri olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin konfor gıdaları en çok olumlu duygularda, evde ve yalnız tükettiklerine ulaşırken konfor gıda tercihini etkileyen faktörler arasında damak zevkinin öne çıktığı sonucuna varılmıştır.

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

ABSTRACT

Food choice and consumption is relevant to many scientific fields such as economics, anthropology, sociology, and psychology. The choice of comfort food, which is the subject of the study, can be associated with all of these areas, but it has a strong relationship with psychological and cultural issues. Comfort food; In general, it is called as foods that provide psychological comfort to individuals in the literature. This study aims to investigate the factors that affect the comfort food selection of individuals living in Turkey, the meaning of comfort food for individuals, and the effects of comfort food consumption on the individual. The data was collected via the online interview form and 248 people were reached. This data has been reviewed on 5 main topics: The relationship between food and emotion, the concept of comfort food, the most preferred comfort foods, comfort food consumption behaviors, and comfort factors affecting food preferences. According to the findings, it is observed that individuals define comfort food as good food, and in the case of a negative and/or positive feeling, they consume comfort food. In both cases of emotion, it has been found that the least preferred group is fish and water products while choosing chocolate and sugar-content foods such as dessert. In addition, it has been concluded that the taste of the individual's comfort foods has been emphasized among the factors that affect comfort food preference while most positive emotions, home, and lonely consumption are achieved.

Keywords Comfort Food, Comfort Food Preferences, Food Consumption Behavior, Mood, Food consumption, Food Psychology.



Yazar İletişim Bilgileri

*rukiye.albayrak59@gmail.com

**nebahat.tarhan@hotmail.com

***nazlican.genctrk@gmail.com

¹*fozkok@comu.edu.tr

²*serdarsunnetcioglu@comu.edu.tr



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

1. GİRİŞ

Yeme davranışı fiziksel ihtiyaç olma durumu dışında psikolojik ve sosyolojik durumlarla da ilişkilidir (Yalın,2020:1). Fiziksel, psikolojik ve duygusal etkilere sahip olan yiyecekler zihni ve ruhu da beslediklerinden vücut için beslenmekten çok daha fazlasıdır. Bu yönde bakıldığı zaman gıdalar depresyonu hafifletmek ve rahatlık sağlamak için sembolik bir nesne olarak kullanılabilirler (Locher vd., 2005).

İnsanlar yemek seçimi yaparken demografik özellikler, gıdanın besin değerleri, ruh hali gibi birçok faktörden etkilenebilir (Shephard ve Dennison, 1996: 348). Bu faktörler yapılan çalışmalarda farklı başlıklar altında toplanmıştır. Bu başlıklar biyolojik, psikolojik, kültürel ve toplumsal faktörler ya da ürüne göre, tüketiciye göre ve çevreye göre faktörler olabilir (Babiczy-Zielińska, 2006: 379; Vabø ve Hansen, 2014:146). Bu başlıklar arasında sayılan psikolojik durumun önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Babiczy-Zielińska, 2006). Psikoloji ve yemek alanında yapılan çalışmalara göre yemek ve psikoloji arasındaki ilişkide kavramsal olarak “konfor gıda” terimi ön plana çıkmaktadır (Şimşek, Yalın Kaya, 2018: 776). Konfor gıdalar insanlara psikolojik ve duygusal açıdan rahatlık sunan gıdalar olarak tanımlanmaktadır (Spence, 2017: 105).

Peters ve Rappoport (1998)’a göre insanların yemeklere atfettiği anlamlar ve yorumlar son derece durumsal olmakla birlikte, çoğunlukla tüketimle ilgili faaliyetlerde başkalarıyla yaşam boyu süren etkileşiminden kaynaklanmaktadır. Bir yiyeceğin geçmiş bir olay veya anıyla ilişkisi kişinin hayatı boyunca sabit kalabildiği gibi yeni deneyimler nedeniyle de değişebilir. İnsanların duygularını düzenleme yani kendilerini daha olumlu bir duygusal duruma sokma çabası konfor gıda tüketimine yol açan önemli bir faktördür (Evers vd., 2010).

Konfor gıdalar hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan rahatlık sağlayan sağlıklı ve besleyici ya da zararlı ve sağlıksız özellikler taşıyabilir (Ganley, 1989; Wansink, Cheney ve Chan 2003). Bunun yanında aileyi ve/veya çocukluk dönemini hatırlatan, geleneksel yöntemlerle veya kolayca hazırlanan ya da özel günler için hazırlanan yiyecekler de olabilirler (Spence, 2017:105; Şimşek, Yalın Kaya, 2018).

Konfor gıda kavramı hakkında uluslararası literatürde birçok araştırma olmasına rağmen, Türkiye’de konuya ilişkin az çalışmaya ulaşılmıştır. Önceki çalışmalarda (Şimşek;2018, Şimşek ve Yalınkaya; 2018) çoğunlukla konfor gıda tüketimini etkileyen faktörlerin ne olduğu ve konfor gıda olarak hangi yiyeceklerin seçildiklerinin belirlenmeye çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışmada ise katılımcıların konfor gıdayı nasıl tanımladıkları ve Türkiye’de bireylerin konfor gıda tercihlerini ve bu tercihleri etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir alan araştırması yapılmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı Türkiye’de yaşayan bireylerin pozitif veya negatif duygu durumlarındaki konfor gıda seçimini, konfor gıda tüketim davranışlarını, konfor gıdaların bireyler için ifade ettiği anlamı ve konfor gıdanın duygu durumunu nasıl etkilediği konularında kişilerin bakış açılarını ortaya koymaktır.



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Gıda tercihlerimizi biyolojik/fizyolojik ihtiyaçlarımız, psikolojik ihtiyaçlarımız ve toplumsal faktörler oluşturmaktadır (Vabø ve Hansen, 2014). Gıdaların bireylerin ruh haline iyi geldiği düşüncesine (Troisi ve Gabriel, 2011: 747) paralel olarak geliştirilen “konfor gıda” kavramına literatürde ilk olarak Amerika’da bir gazetede yayımlanan “Psychological Problems Play a Part in Obesity” isimli makalede rastlanmıştır. Makalede bireylerin stres altında oldukları zaman anne yemeği olarak adlandırdıkları tavuk çorbası gibi gıdalara yönelikleri belirtilmiştir (Jones ve Long, 2017: 3).

Konfor gıda kavramıyla ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmış olmakla birlikte genel olarak tüketimi psikolojik ve duygusal açıdan rahatlık sunan gıdalar olarak tanımlanmaktadır (Spence, 2017: 105). ABD’deki bir üniversitede 264 lisans öğrencisine sınıfa kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan gıdalar getirmeleri istenmiş ve getirdikleri yiyeceklerin neden kendilerini iyi hissettirdiğini açıklamaları istenmiştir. Çalışmanın sonunda gıda ile ilgili yapılan kültürel çalışmalarda sosyal ve psikolojik boyutların da hesaba katılması gerektiği vurgulanmıştır. Yapılan çalışmaya göre konfor gıdalar nostaljik yiyecekler, keyif verici yiyecekler, hazır yiyecekler ve fiziksel olarak rahatlatan yiyecekler olmak üzere dört kategoriye ayrılmıştır (Locher vd., 2005). Yapılan analizlerde konfor gıda tüketimini oluşturan 5 kategori belirlenmiştir. Bu kategoriler olumsuz duygular, olumlu duygular, hastalık, ödül ve hatırlama olarak adlandırılmıştır (Soffin ve Batsell Jr, 2019: 160-162).

Babicz-Zielińska (2006) da yaptığı çalışmada gıda seçimlerinde psikolojinin rolünü incelemiştir. Bu kapsamda kafein içeren gıdaların enerjiyi yükselttiği, motivasyonu arttırdığına dair çalışmalara değinirken, tatlıların hem üzüntü gibi olumsuz duygularda hem de mutluluk gibi olumlu duygu durumlarında tercih edildiğini belirtmiştir. Ayrıca kadınların yemek tercihlerinde erkeklere oranla daha duygusal davrandıklarına da değinmiştir. Kuzey Amerika’da üniversitedeki kadın öğrenciler üzerine yapılan bir çalışmada da stresli durumlarda genellikle tatlı veya karışık yiyecekler tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır. Yaygın olarak tüketilen tatlı yiyeceklerin; çikolata/şeker barları, şeker, dondurma, kek, tatlı ekmekler, taze veya konserve meyveler olduğu gözlenmiştir. Ayrıca her kategoride seçilen yiyeceklerin çeşitliliğinin stresli koşullar altında azaldığına ulaşılmıştır (Kandiah, Yake, Jones ve Meyer, 2005).

Soffin ve Batsell Jr, (2019) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada katılımcıların çoğu konfor gıdaların duygularını ortaya çıkarmaya yardımcı olduğunu, lezzetli olduklarını, nostaljiyi hatırlattıklarını, tatlıların hem olumlu hem de olumsuz duygularda en çok tercih edilen yiyecek türü olduğunu belirtmişlerdir. Ankette göze çarpan sonuçlardan biri ise hastalığın diğer bileşenlere göre konfor gıdalarla daha çok ilişkilendirilmesidir. Katılımcıların %68’i hasta olduklarında konfor gıdaları olarak şehriyeli tavuk çorbasını seçmişlerdir.

Konfor gıdayla ilgili Scarmozzino ve Visioli (2020) İtalya’da yaptıkları çalışmada Covid-19 sürecinin beslenme alışkanları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sonuçlara göre katılımcıların %52,9’u karantina sürecinde daha çok besin tükettiğini ve %19,5’i kilo aldığını belirtmiştir. Katılımcıların %42,7’si ise bu durumu artan anksiyeteye bağlarken özellikle konfor gıdaların alımının arttığı belirtilmiştir. Ayrıca Arruda Pinto vd. (2020), yaptıkları çalışmada



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

günümüzdeki yiyeceklerin konfor gıda kavramını nasıl değiştirdiğine bakarak yeşil yiyeceklerin konfor gıda olup olamayacağı veya günümüzdeki akımların yeni konfor gıdaların ortaya çıkmasında etkili olup olmadığını incelemiştir. Bireylerin çağdaş yiyeceklerin yatıştırıcı ve sakinleştirici etkilerinden dolayı tüketim arzusu hissettikleri ve bu yiyecekleri genellikle zihinlerindeki tanıdık ve tanımadıkları yiyeceklerle birleştirerek konfor gıdaya dönüştürdükleri sonucuna ulaşılmıştır.

Konfor gıdaların rahatlatıcı, yüksek kalorili ya da sağlıklı, lezzetli, nostaljik olabileceği düşünülmektedir. Wansink ve Payne (2011) tarafından yapılan araştırmada bireylerin ruh hallerine bağlı olarak yaptıkları tercihler ve farklı türdeki konfor gıda alımı arasında sistematik bir ilişki olup olmadığı, hangi durumlarda konfor gıda tüketildiği incelenmiştir. Amerika ve Kanada’da yapılan çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin olumlu ruh hali durumlarında zamanlarının %80’inde konfor gıdalara yöneldiklerine ulaşılmıştır. Aynı şekilde olumsuz ruh halinin de konfor gıda tüketimine yol açtığı gözlemlenmiş, bireylerin stresli olduklarında veya sıkıldıklarında zamanlarının %50’sinden fazlasında konfor gıdalar tükettikleri sonucuna varılmıştır.

Troisi ve Gabriel (2011), konfor gıdaların verdiği rahatlık hissini duygulardan gelip gelmediğini incelemek amacıyla konfor gıdanın duygusal gücünün duygu durumlarımızla olan bilişsel bağlantıların temsilcisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Çalışmada konfor gıdaların duygu durumlarına ve yalnızlık duygusuna etkisini test etmişlerdir. Katılımcılara tavuklu erişte çorbasını konfor gıda olarak görüp görmedikleri sorulmuş ve bazı duygu durumlarıyla ilgili bir paragraf yazmaları istenmiştir. Sonuç olarak tavuklu erişte çorbasını konfor gıda olarak görüp yiyen bireylerin çorbayı yemeyen katılımcılara göre duygusal durumlarda ve yalnızlık duygusunu hissettiklerinde bunu azaltmak için konfor gıda tükettiklerine ulaşılmıştır.

Konfor gıda tüketiminin bireylerde nostalji hissi yaratıp duygusal rahatlık sağlamalarının (Wood, 2010) yanı sıra özellikle kadınlar konfor gıda olarak çikolatayı tercih etmelerine rağmen tüketimi sonrasında yoğun suçluluk duygusu yaşamaktadırlar (Fletcher vd., 2007: 212). Bu doğrultuda bireylerin konfor gıda olarak tercih ettikleri bazı gıdaların sağlıksız olmaları ve kilo yapmasından dolayı suçluluk hissi de yaratabildiği görülmektedir (Locher vd., 2005). Kanada’nın Montreal kentinde 196 kadın katılımcıya uygulanan bir ankette de duygusal yeme davranışı yüksek olanlar sonradan suçluluk duymalarına rağmen olumsuz duygularını hafifletmek için tok hissederken bile yüksek kalorili konfor gıdaları tercih etmişlerdir (Lebel vd., 2008).

Yapılan çalışmalarda stres faktörünün de konfor gıda tüketimine yol açtığı görülmektedir. Stres altında yemek yemenin rolünü incelemek, özellikle yüksek stresli toplumlarda gözlemlenen tutarsızlıkları ve strese karşı gösterilen tepkileri anlamak açısından önemlidir. Amerika’da yapılan bir deneyde kadınlardaki stres seviyesinin konfor gıda tüketimine etkisi araştırılmıştır. Çalışmada yüksek stresli grubun duygusal yeme davranışı gösterdiği ve bu durumun vücut kitle indeksinde de artışa neden olduğu tespit edilmiştir (Tomiyama, Dallman ve Epel, 2011). Stresin iştahı etkileyeceği ve özellikle tatlı yiyeceklerin daha fazla tercih edilmesini teşvik edeceği yönünde yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin %80’inin sağlıklı beslenme tercihleri yaptığı ancak stresli durumlarda bu oranın %33’e düştüğü gözlemlenmiştir. Stresli olduklarında öğrencilerin önemli bir kısmı tercihini tatlı yiyeceklerden yana kullanmıştır (Kandiah, Yake, Jones ve Meyer, 2006).



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

Gibson (2012) yaptığı çalışmada konfor gıda tercih nedenlerini incelemiştir. Çalışmada konfor gıda tüketenlerin genelde olumsuz duygu durumlarından kaçmak amacıyla bu yiyeceklere yöneldiği sonucuna ulaşılmıştır. Zellner vd. (2006), yaptıkları çalışmada ise stresin gıda seçimi üzerine etkisini belirlemek amacıyla 2 deney yapmışlardır. İlk olarak ortalama olarak 22 yaşında olan 34 lisans öğrencisine çikolata, cips, tuzlu yer fıstığı ve üzümden oluşan 4 kutu verilmiştir. Katılımcılar iki gruba ayrılmıştır ve gruplardan birine 5 çözülebilen diğerine 5 çözilemeyen kelime bulmacası verilmiştir. Çözilemeyen bulmacaları alan grup daha çok streslidir ve bu stresle daha fazla çikolata yemişlerdir. Ayrıca kadınların normalde kaçındıkları yüksek kalorili gıdaları tükettiği belirtilmiştir. Deney 2’de ise ortalama yaşları 24 olan üniversite öğrencilerine stres altında yemek yeme anketi uygulanmıştır. Sonuca göre kadınların %46’sı, erkeklerin %17’si stresli olduklarında daha fazla yemek yedikleri tespit edilmiştir.

Yukarıda da incelendiği üzere konfor gıda ile ilgili literatürde genellikle konfor gıda tüketimini etkileyen faktörler ve bunların sonucunda hangi tür gıdaların konfor gıda olarak seçildiklerinin belirlenmeye çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışmada ise katılımcıların konfor gıdayı nasıl tanımladıkları ve Türkiye’de bireylerin konfor gıda tercihlerini ve bu tercihleri etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir alan araştırması yapılmıştır.

3. YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden olgubilim deseni kullanılmıştır. Olgubilim deseninin odağı bireysel tecrübeler, algılamalar ve kişilerin olaylara yükledikleri anlamlardan oluşturmaktadır (Baş ve Akturan, 2017: 86). Bu çalışmada katılımcıların konfor gıda hakkındaki düşünceleri ve konfor gıdaya yükledikleri anlamlar araştırılmıştır. Çalışmada veri toplamak amacıyla sosyal bilimlerde en sık kullanılan araştırma yöntemlerinden biri olan görüşme yöntemi (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 129) ve görüşme formu yaklaşımı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan yapılandırılmış görüşme formu detaylı alan yazın taraması yapılarak oluşturulmuş (Wansink, Cheney ve Chan, 2003; Şimşek, Çakıcı ve Yalım Kaya, 2019; Soffin ve Batsell Jr, 2019; Şimşek, 2019) ve uzman desteğiyle düzenlenmiştir.

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna ise kolay ulaşılabilir durum örnekleme tercih edilerek ulaşılmıştır. Bu örnekleme yöntemi, kolay ulaşılabilir bir grubu araştırmaya dahil edebilen ve nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 123). Çalışma kapsamında Haziran, 2021-Aralık, 2021 tarihleri arasında çevrimiçi ve yüz yüze olmak üzere 248 kişiye ulaşılmıştır. Elde edilen veriler betimsel ve içerik analizi tekniğiyle analiz edilmiştir. Ayrıca en çok tercih edilen konfor gıdalar kelime bulutu analizine tabi tutulmuştur.

Çalışmada geçerlilik ve güvenilirliğin sağlanması amacıyla birden fazla uzman araştırmacının, farklı yöntemlerin, bakış açılarının veya verilerin bir arada olması ile inandırıcılığın arttırıldığı üçgenleme tekniğinden yararlanılmıştır (Berg ve Lune, 2019: 18; Yıldırım ve Şimşek, 2016: 279). Bu kapsamda çalışmada araştırmacı üçgenlemesi kullanılarak verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması sürecinde birden fazla araştırmacı yer almış ve çeşitlilik sağlanmıştır. Ayrıca çalışmada geçerliliğin sağlanabilmesi amacıyla Creswell (2013) tarafından da belirtildiği üzere araştırma soruları nitel çalışmalarda uzman kişilerden yardım alınarak hazırlanmıştır.



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

4. BULGULAR

Çalışma kapsamında 248 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen verilere göre demografik özellikler Tablo1’de yer almaktadır. Tabloya göre katılımcıların çoğunun (n:183, %73,79) 18-30 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların yarısından fazlasının (n:160, %64,5) kadın olduğu gözlemlenirken katılımcıların çoğunun (67,3) eğitim durumunun lisans ve üstü düzeyde olduğuna ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan 248 katılımcının çoğu yaşadıkları yeri (n: 139, %56,04) ve çocukluklarının geçtiği yeri (n:110, %44,35) Marmara bölgesi olarak belirtmişlerdir.

Tablo1. Demografik Özellikler

Demografik Özellikler		i	
		:248	
Yaş	18-30		
	31-45	83	3,79
	46-60	7	4,91
	61+	3	,27
			,01
Cinsiyet	Kadın	60	4,5
	Erkek	5	4,3
	Diğer		,2
Eğitim Durumu	İlköğretim	1	,5
	Lise	7	4,9
	Önlisans	1	,5
	Lisans	06	2,7
	Lisansüstü	1	0,6
	Doktora	0	,8
	Diğer		



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

		Marmara		
Yaşanılan yer	Ege	39	6,04	
	Akdeniz	2	2,90	
	Karadeniz			
	İç Anadolu	1	,43	
	Doğu Anadolu			
	Güney Doğu Anadolu	2	,83	
		5	0,08	
		2	,87	
			,82	
Çocukluğun Geçtiği yer	Marmara			
	Ege	10	4,35	
	Akdeniz	8	1,29	
	Karadeniz			
	İç Anadolu	5	,04	
	Doğu Anadolu			
	Güney Doğu Anadolu	4	,64	
		5	0,08	
		5	8,14	
		1	,43	

Çalışmada elde edilen verilerden hareketle 5 temaya ulaşılmıştır. Buna göre elde edilen temalar; gıda ve duygu durumu arasındaki ilişki, konfor gıda kavramı, en çok tercih edilen konfor gıdalar, konfor gıda tüketim davranışları ve konfor gıda tercihlerini etkileyen faktörler şeklindedir.

4.1. Gıda ve Duygu Durumu Arasındaki İlişki

“Sizce duygularınızla gıda tüketiminiz arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusuna yönelik alınan yanıtlardan gıda tüketimi ile duygular arasında doğrudan bir ilişki olduğu söylenebilir. Katılımcılardan sadece 5 kişi (%2) gıda tüketimi ile duygu durumu arasında bir ilişki olmadığı görüşündedir. Bazı katılımcılar (n:25, %10,08) gıda tüketimi ve duygu durumu arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Örneğin K11: “*Mutlu iken daha çok yemek tüketiyorum. Üzgün iken yemek aklıma dahi gelmiyor.*” ifadesiyle pozitif duygu durumlarında gıda tüketiminin arttığını, negatif duygu durumlarında gıda tüketiminin oldukça azaldığını açıklamıştır. Bazı katılımcılar ise (n:23, %9,27) gıda tüketimi ve duygu durumu arasında ters orantılı bir ilişki olduğunu, pozitif duygu durumlarında gıda tüketimlerinin azaldığını negatif duygu durumlarında ise gıda tüketimlerinin arttığını ifade



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

etmiştir. Örneğin K89 bu durumu: “*Bence ters orantılı bir ilişki var. Yani pozitif duygularda çok yemek düşünmem ama ne kadar çok negatif duygu durumu içindeysem o kadar çok yemek yerim*” şeklinde belirtmiştir.

Tüketicilerin duygu durumlarında tükettikleri yiyecekler belirlenerek kategorilere ayrılmıştır. Bu kategoriler Şimşek (2019) ve Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği’nde yer alan Gıda Kategorilerine İlişkin Kılavuz’dan yararlanılarak hazırlanmıştır. Tüketicilerin olumlu ve olumsuz duygu durumlarında yöneldikleri gıdalar Tablo 2 ve Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Pozitif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı

Gıda Kategorileri	Σi	%
	n:	
	155	
İçecekler	26	16,77
Meyve ve Sebzeler	7	4,52
Süt Ürünleri	3	1,94
Unlu Mamüller ve Tahıl Ürünleri	12	7,74
Et ve Et Ürünleri	21	13,54
Balık ve Su Ürünleri	3	1,94
Çorbalar, Soslar, Salatalar, Zeytinyağlılar, Mezeler	8	5,16
Hafif Yiyecekler ve Atıştırmalıklar	7	4,52
Tatlı Gıdalar	56	36,13
Fast-food	12	7,74

Katılımcıların pozitif duygu durumlarında tükettikleri gıdaların kategorilere göre dağılımında tatlı gıdaların (n:56, %36,13) ön plana çıktığı görülmektedir. Tatlı gıdalar arasında en çok belirtilen yiyecek türü çikolatadır (n:26). Tatlılardan sonra en çok tercih edilen gıda kategorilerinin ise içecekler (n:26, %16,77) ile et ve et ürünleri (n:21, %13,54) olduğu görülmektedir. İçecekler kategorisinde kahve (n:12) ön plana çıkmaktadır. En az tercih edilen gıda kategorileri ise balık ve su ürünleri (n:3, %1,94) ile süt ürünleri (n:3, %1,94) olarak belirlenmiştir. 4 katılımcı da pozitif duygu durumlarında her şeyi tükettiklerini ifade etmiştir. Örneğin K157 bu durumu “*Mutluyken her yemeği tüketirim*” şeklinde açıklamıştır.



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

Tablo 3. Katılımcıların Negatif Duygu Durumlarında Tükettikleri Gıdaların Kategorilere Göre Dağılımı

Gıda Kategorileri	Σ i n: 141	% (100)
İçecekler	19	13,47
Meyve ve Sebzeler	1	0,7
Unlu Mamüller ve Tahıl Ürünleri	15	10,65
Et ve Et Ürünleri	3	2,13
Çorbalar, Soslar, Salatalar, Zeytinyağlılar, Mezeler	4	2,85
Hafif Yiyecekler ve Atıştırmalıklar	26	18,43
Tatlı Gıdalar	65	46,1
Fast-food	8	5,67

Katılımcıların negatif duygu durumlarında tükettikleri gıdaların kategorilerine göre dağılımına bakıldığında tatlı gıdaların (n:65, %46,1) oldukça ön plana çıktığı görülmektedir. Pozitif duygu durumunda olduğu gibi tatlı kategorisinde en çok öne çıkan gıda türü çikolatadır (n:34). Katılımcılar tatlıdan sonra en çok hafif yiyecekler ve atıştırmalıkları (n:26, %18,43) tercih etmediler. Bu kategoride cips (n:8) ve kuruyemişler (n:7) öne çıkmaktadır. En az tercih edilen gıda kategorileri ise meyve ve sebzeler (n:1, %0,7) ile et ve et ürünleridir (n:3, %2,13). Çalışmaya katılan katılımcıların hiçbiri negatif duygu durumlarında süt ürünleri ile balık ve su ürünlerini tercih etmemiştir. 14 katılımcı negatif duygu durumuna her şeyi tükettiğini ifade ederken 25 katılımcı hiçbir şey tüketmediğini ifade etmiştir.

Tablolar incelendiğinde katılımcıların negatif ve pozitif duygu durumlarında en çok yöneldikleri gıda grubunun tatlılar olduğu görülmektedir. En az ya da hiç tercih edilmeyen gıda grupları ise süt ve süt ürünleri ile balık ve su ürünleri olarak belirlenmiştir. 14 katılımcı ise hem pozitif hem negatif duygu durumunda gıda ayrımı yapmadan her şeyi tükettiğini belirtmiştir. Örneğin K8 bu durumu “*Her duygu durumunda yemek yiyorum*” şeklinde açıklamıştır.

4.2. Konfor Gıda Kavramı

Katılımcılara yöneltilen “Konfor gıda sizin için ne ifade ediyor?” sorusuna yönelik alınan yanıtlardan elde edilen verilerin analizi sonucunda 15 alt temaya ulaşılmıştır. Bu alt temalar Tablo4’te verilmektedir. Tabloya göre katılımcıların büyük bir çoğunluğu (n:84, %37,2) konfor gıdayı iyi hissettiren gıda olarak tanımlamış ve bunu daha çok “mutluluk”



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

kavramıyla ifade etmişlerdir. Örneğin K30 bu durumu “*Ürünü tükettiğimde mutluluk duyduğum ya da çeşitli olumlu duygulara büründüğüm yiyecekler.*” şeklinde belirtmektedir. Katılımcıların diğer bir çoğunluğu konfor gıdayı rahatlık sunan gıdalar (n:19, %14,2) olarak tanımlamıştır. K230’un “*Konfor gıda tükettince rahat hissettiren gıdadır.*” cümlesi bu tanıma örnek olarak verilebilir. Katılımcılardan sadece 1’i (%0,4) konfor gıdayı yöresel gıda olarak tanımlamıştır.

Tablo 4. Konfor Gıda Tanımları

İfadeler	$\sum i$ n:	% (100)
	226	
Sevilen gıdalar	19	8,4
İyi hissettiren gıdalar	84	37,2
Rahatlık sunan gıdalar	32	14,2
Nostaljik gıdalar	10	4,4
Anne yemeği	10	4,4
Fastfood	11	4,9
Ödül gıda	8	3,5
Sağlıklı gıda	15	6,6
Tatlı gıdalar	8	3,5
Kolay ulaşılabilir gıda	6	2,7
Atıştırmalıklar	6	2,7
Lüks gıda	9	4
Zararlı gıdalar	3	1,3
Lezzetli gıdalar	4	1,8
Yöresel gıdalar	1	0,4

4.3. En Çok Tercih Edilen Konfor Gıdalar

248 katılımcının en çok tercih ettiği konfor gıdalara ait kelime bulutu analizi şekil 1’de gösterilmektedir. Buna göre katılımcıların en çok tercih ettiği konfor gıdalardan tatlı ve çikolata, kahve, et ve cips öne çıkmaktadır.



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

	İçecekler	Meyve ve Sebzeler	Süt Ürünleri	Unlu Mamuller ve Tahıllı Ürünleri	Et ve Et Ürünleri	Balık ve Su Ürünleri	Çorbalar, Soslar, Salatalar, Zeytinyağlılar, Mezeler	Hafif Yiyecekler ve Atıştırmalıklar	Tatlı Gıdalar	Fast-food
Cinsiyet										
Kadın (160)	37	30	11	32	29	3	19	28	97	30
Erkek (85)	15	12	4	24	28	4	16	7	28	5
Diğer (3)	1	-	-	1	-	-	-	-	2	-
Yaş										
18-30(183)	39	24	11	39	37	-	20	22	93	33
31-45(37)	7	9	3	11	11	5	12	7	19	1
46-60(23)	6	6	1	4	6	1	2	4	15	1
61+(5)	1	3	-	1	3	1	1	2	-	-

248 katılımcı, sorulan “En çok tercih ettiğiniz konfor gıdanız/ gıdalarınız nedir/nelerdir?” sorusuna 462 farklı şekilde cevap vermiştir. Bu cevaplara göre tüm cinsiyet gruplarında en çok tercih edilen konfor gıda tatlılardır. Erkek katılımcılarda ise et ve et ürünleri tüketiminin de ön plana çıktığı görülmektedir. Her cinsiyet grubunda balık ve su ürünleri ile süt ürünleri en az tercih edilen gıdalardır.

Yaş gruplarına göre konfor gıda tercihlerine bakıldığında tatlılar dikkat çekmektedir. 61 yaş ve üzeri insanlar hariç her grup konfor gıda olarak en çok tatlı tükettiklerini belirtmiştir. Fast-food 18-33 yaş grubunda çok tercih edilmekle beraber diğer yaş gruplarında neredeyse hiç tercih edilmemektedir. Süt ürünleri ile balık ve su ürünleri ise her yaş grubunda en az tercih edilen konfor gıdalar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 6. Eğitim Durumuna Göre En Çok Tercih Edilen Gıdalar



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

	İçecekler	Meyve ve Sebzeler	Süt Ürünleri	Unlu Mamuller ve Tahıl Ürünleri	Et ve Et Ürünleri	Balık ve Su Ürünleri	Çorbalar, Soslar, Salatalar, Zeytinyağlılar, Mezeler	Hafif Yiyecekler ve Atıştırmalıklar	Tatlı Gıdalar	Fast-food
İlköğretim (21)	4	5	-	8	6	1	6	2	7	3
Lise (37)	7	7	-	8	11	3	2	9	19	5
Ön lisans (21)	2	3	3	8	7	1	4	1	8	3
Lisans (106)	19	15	10	21	21	-	12	13	55	15
Lisansüstü (51)	20	11	-	7	10	2	9	6	33	6
Doktora	1	1	2	5	2	-	2	4	4	1

En çok tercih edilen konfor gıdaların eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini anlamak amacıyla yapılan analiz sonucunda ön plana çıkan gıda kategorisi grubunun tatlı gıdalar olduğu görülmektedir. Lisansüstü eğitim düzeyi hariç diğer eğitim seviyesine sahip katılımcıların daha az yöneldiği gıda kategorisinin ise balık ve su ürünleri olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çocukluğunun geçtiği bölgelere ve yaşadıkları yere göre konfor gıda tercihleri Tablo 7’de gösterilmektedir. Katılımcıların çocukluğunun geçtiği bölgelere göre konfor gıda tercihlerine bakıldığında çocukluğunu Marmara, Ege, Akdeniz, Güneydoğu Anadolu, İç Anadolu bölgelerinde geçiren katılımcıların yüksek oranda tatlı gıdalar kategorisini tercih ettiklerine ulaşılmıştır. Karadeniz Bölgesindeki katılımcılar tatlı gıdalar ile hafif yiyecekler ve atıştırmalıklar kategorilerini eşit oranda tercih etmektedirler. Çocukluğu Doğu Anadolu bölgesinde geçenlerin diğer bölgelerden farklı olarak konfor gıda olarak süt ürünlerini tercih ettiği anlaşılmaktadır. Balık ve su ürünlerinin ise katılımcılar tarafından neredeyse hiç tercih edilmediği görülmektedir.

Katılımcıların yaşadığı bölgeye göre konfor gıda seçimlerine bakıldığında Marmara, Ege, Akdeniz, İç Anadolu ve Doğu Anadolu bölgelerinde yaşayan bireylerin yüksek oranda tatlı gıdaları tercih ettiklerine ulaşılmıştır. Güneydoğu Anadolu ve Karadeniz bölgesindeki bireylerin unlu mamuller ve tahıl ürünlerini öncelikli olarak tercih ettikleri görülmektedir. Balık ve su ürünlerinin ise en az tercih edilen konfor gıda kategorisi olmuştur.

Tablo 7. Çocukluğun Geçtiği Yere ve Yaşanılan Yere Göre En Çok Tercih Edilen Gıdalar



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

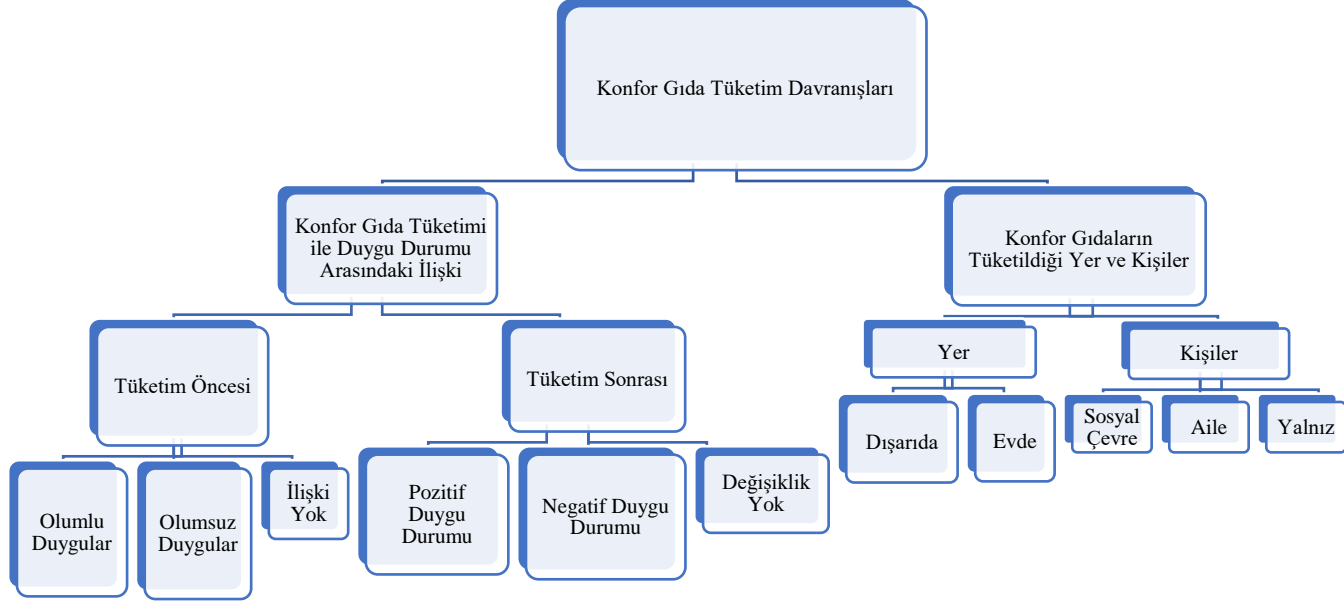
		İçecekler	Meyve ve Sebzeler	Süt Ürünleri	Unlu Mamuller ve Tahıl Ürünleri	Et ve Et Ürünleri	Balık ve Su Ürünleri	Çorbalar, Soslar, Salatalar, Zeytinyağlılar Mezeler	Hafif Yiyecekler ve Atıştırmalıklar	Tatlı Gıdalar	Fast-food
Çocukluğun Geçtiği Yer	Marmara Bölgesi (110)	27	12	4	22	19	4	14	17	56	14
	Ege Bölgesi (28)	8	1	2	2	6	2	5	1	14	6
	Akdeniz Bölgesi (15)	4	4	1	4	5	-	-	3	9	-
	Karadeniz Bölgesi (14)	4	2	1	4	3	-	4	4	5	4
	Güneydoğu Anadolu bölgesi (11)	0	4	1	6	6	-	2	1	9	3
	İç Anadolu Bölgesi (25)	2	7	3	4	8	-	2	3	18	5
	Doğu Anadolu (45)	8	11	3	12	10	1	8	6	1	2
Yaşanılan yer	Marmara Bölgesi (139)	27	18	9	24	31	5	22	19	75	19
	Ege Bölgesi (32)	11	6	2	8	8	2	4	7	21	3
	Akdeniz Bölgesi (11)	3	3	-	4	3	-	-	-	4	1
	Karadeniz Bölgesi (12)	2	4	-	7	3	-	5	1	2	3
	Güneydoğu Anadolu bölgesi (7)	3	2	2	5	3	-	-	1	4	-

4.4. Konfor Gıda Tüketim Davranışları

Çalışmada ortaya çıkan bulgulara ilişkin olarak katılımcıların konfor gıda tüketim davranışları Şekil 2’de özetlenmiştir. Buna göre duygu durumları tüketim öncesi ve sonrası olarak değerlendirilmiş olup her iki durumda da olumlu ve olumsuz duyguların olduğu görülmüştür. Konfor gıdaların tüketildiği yer ve kişilere bakıldığında kişilerin hem evde hem dışarıda hem yalnız iken hem de diğer kişilerle birlikteyken gıdaları tükettiği anlaşılmaktadır.



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU



Şekil 2. Katılımcıların Konfor Gıda Tüketim Davranışları

Katılımcılara yöneltilen “Sizce duygularınızla konfor gıda tüketiminiz arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusuna yönelik alınan cevaplara göre 3 alt tema belirlenmiştir. Bu temalar olumlu duygular, olumsuz duygular ve ilişki yok şeklindedir. 136 katılımcı konfor gıdalarını olumlu duygularla ilişkilendirmiştir ve çoğu konfor gıdaların mutluluk kavramı ile doğru orantılı olduğunu belirtmiştir. Örneğin K28: “*Mutlu olmak istediğimde konfor gıda tüketirim*” ifadesiyle K24 ise “*Mutluyken iştahım açılır ve yerim mutsuzken de iştahım kapalı olur ve yemem*” cümlesiyle bu durumu açıklamaktadır.

78 katılımcı konfor gıdaları olumsuz duygularla ilişkilendirmiştir ve negatif duygu durumlarında konfor gıda tüketiminin arttığını belirtmişlerdir. Örneğin konfor gıdası kısır olan K19 bu durumu “*Çok üzülünce kısır yerim.*” ve konfor gıdası çikolata olan K30 “*Mutsuzsam çikolata yerim.*” olarak ifade etmiştir. 8 katılımcı ise konfor gıda tüketimiyle duyguları arasında bir ilişki olmadığını belirtmiştir ve konfor gıda tüketim davranışlarını sağlık, damak zevki, alışkanlıklar gibi nedenlere bağlamıştır. Örneğin konfor gıdası limonlu içecekler olan K112 “*Epilepsi hastasıyım limonlu gıdalar iyi geliyor.*” ifadesiyle bu durumu sağlık ile ilişkilendirmiştir.

Katılımcıların konfor gıdaları tükettikten sonra ruh hallerinde meydana gelen değişiklikler incelendiğinde pozitif duygu durumu, negatif duygu durumu ve değişiklik yok şeklinde 3 alt tema belirlenmiştir. 185 katılımcı konfor gıda tüketimi sonrasında pozitif duygu durumlarının arttığını belirtmiştir. Örneğin K97 bu durumu “*Tatlı kesinlikle beni sakinleştiriyor. Yani sinirlendiğimde, gergin olduğumda tatlı tüketiyorum. Uzun süren bir mutluluk veriyor*” şeklinde açıklamıştır. 25 katılımcı ise konfor gıda tüketimi sonrasında negatif bir ruh haline büründüklerini belirtmiş ve bu durumu pişmanlık kavramıyla bağdaştırmıştır. Konfor gıdası fastfood gıdalar olan K132 “*Fastfood tükettiğim zaman pişmanlık ve rahatsızlık hissediyorum.*” şeklinde bu durumu açıklamıştır. 22 katılımcı ise konfor gıda tüketimi sonrasında ruh halinde herhangi bir değişiklik olmadığını belirtmiştir. K118: “*Bir değişiklik hissetmiyorum.*” ifadesi bu duruma örnek verilebilir.



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

Katılımcıların konfor gıdaları genellikle nerede ve kiminle tükettiğine bakıldığında evde, dışarıda, yalnız, sosyal çevre ve aile olmak üzere 5 alt temaya ulaşılmıştır. 132 katılımcı konfor gıdalarını evde tüketmeyi tercih ederken 69 katılımcı tatilde, kafe ve restoranlarda, iş yerinde gibi dış mekânlarda tükettiklerini belirtmiştir. 94 katılımcı konfor gıdalarını yalnız tüketmeyi tercih ederken, 69 katılımcı sosyal çevresiyle, 85 katılımcı ise ailesiyle tüketmeyi tercih etmiştir. 45 katılımcı ise kişi ve mekân fark etmeksizin konfor gıdalarını her durumda tükettiklerini belirtmişlerdir.

5. KONFOR GIDA TERCİHLERİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

5.1. Damak Zevki

Katılımcıların çoğu (n:70, %29,7) bir gıdayı konfor gıda olarak belirlemede damak zevkinin önemli bir faktör olduğunu düşünmektedir. Örneğin K211: “*Damak zevkim konfor gıda seçimimde çok etkili. Mesela annemin yaptığı bulgur pilavının hastasıyım.*” ifadesiyle annesinin yaptığı bulgur pilavının damak zevkine hitap ettiğini ve bu nedenle konfor gıda olarak seçtiğini belirtmiştir. K234 ise “*Lezzetli tatları ve benim o tatları beğeniyor olmam etkilidir.*” diyerek konfor gıda tercihinin belirlemede damak zevkinin önemini vurgulamıştır. Aynı şekilde K214: “*Sevdiğim şeyleri genelde öyle oldukları için tercih ediyorum. Sadece adları, tatları, kokuları o olduğu için seviyorum.*” cümlesiyle konfor gıda seçiminde tat ve kokuyu vurgulayarak damak zevkini önemini belirtmiştir.

5.2. Ruh Hali

Katılımcıların %23,3’ü (n:55) konfor gıda tercihinde ruh halinin etkili olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların ruh halleri, tüketim öncesi ve sonrasında olumlu ve olumsuz duygular şeklinde değişmektedir. K42 “*Değişen ruh hallerim etkili oluyor*” ve K45 “*Duygularımdaki değişiklik etkilidir*” şeklinde ruh halinin konfor gıda seçiminde etkili olduğunu belirtmiştir. K16 “*Et beni daha çok mutlu ediyor vücut olarak rahat hissediyorum.*” ifadesiyle konfor gıda olarak eti seçmesinde olumlu duygularının etkili olduğunu açıklamıştır. K128 ise “*Benim konfor gıdam soslu makarna. Hayatımdaki boşluk duygusu olduğunda sanki o tabak her şeyi doldurup beni mutlu edecekmiş gibi hissediyorum.*” açıklamasıyla konfor gıda seçiminde tüketim öncesindeki olumsuz duyguların etkili olduğunu belirtmiştir.

5.3. Anılar ve Deneyim

Konfor gıda seçimini etkilenen faktörlerden biri de 36 katılımcının (%15,2) cevabıyla anılar ve deneyim olarak belirlenmiştir. K44 bu durumu: “*Çocukken dışarıda koşturup aç bir şekilde eve geldiğimde genellikle mercimek çorbasına ekmek doğrayıp yiyerek karnımı doyururdum. Bu yüzden zihnimde farklı bir yere kazanmış durumda.*” olarak ifade ederken K150 ise “*Komik bir şekilde pirinç pilavının konfor gıdam olmasının sebebi çocukken yatılı okuldan her köye gittiğimde annemin bana etli pirinç pilavını sevmemi düşünerek yapması...*” şeklinde anılar ve deneyimlerinin konfor gıda tercihlerinde etkili olduğunu açıklamıştır.

K4: “*Konfor gıdam kısır. Annem hep yapardı, kendisi vefat etti. O nedenle annemle bağdaştırıyorum.*” ve K145: “*Babam yaklaşık 2 sene önce vefat etti o günden beri neredeyse her gün tükettiğimden kahve türlerini babamla ve babamın yaşadığı zamanlarla ilişkilendiriyorum.*” açıklamalarıyla konfor gıda tercihlerini anne ve babalarıyla yaşadıkları anılarla bağdaştırmıştır. K94 ise konfor gıda tercihinin “*Özellikle cold-brew kahveyi bir*



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

arkadaşım tanıştırdı. Kahve tükettiğimde aklıma hep o gelir.” ifadesiyle K30 ise “Fındık-erkek arkadaşım. Beni mutlu eden yiyeceğin fındık olduğunu bildiği için fındık alarak sürpriz yapar sürekli ve her seferinde mutluluğumu yansıtırım.” ifadesiyle arkadaşlarıyla yaşadığı anılarla bağdaştırmıştır.

5.4. Besin İçeriği ve Sağlık

30 katılımcıya (%12,7) göre besin içeriği ve sağlık konfor gıda tercihinde etkili bir faktördür. Örneğin K199; “*Ben 18 yıl et yiyemedim, psikolojik bir durumdu. Çeşitli sağlık sorunları yaşadım ve doktorum et yemem gerektiğini aksi takdirde durumumun daha kötüye gideceğini söyledi. İlk başta zorla tüketirken daha sonra sağlığında yarattığı olumlu etkileri görünce en sevdiğim gıdalar arasında et ürünleri yerini aldı.*” açıklamasıyla ve K112 “*Epilepsi hastasıyım limonlu gıdalar iyi geliyor.*” ifadesiyle bu durumu sağlık ile ilişkilendirmiş ve konfor gıda tercihinde sağlığın etkili olduğunu ortaya koymuştur.

5.5. Alışkanlıklar

Bazı katılımcılara göre konfor gıda tercihinde alışkanlıklar (n:24, 10,2) etkili olmaktadır. Örneğin K15: “*Çocukluktan gelen beslenme alışkanlığı. Ailemin doğal süt ve süt ürünlerini sıklıkla tüketmesi, evde eksik etmemesi.*” şeklindeki ifadesiyle konfor gıda tercihinin aileden gelen alışkanlıkların etkilediğini belirtmektedir. K142 ise bu durumu “*Alışkanlıklar diye düşünüyorum ve kendimce zihnimde kodladığım iyi hissetmekle bağdaştırdığım gıdalar...*” olarak açıklarken K122 ve 125 “*Konfor gıda tercihimde alışkanlıklarım etkilidir.*” ifadeleriyle açıklamaktadır.

5.6. Kültürel ve Çevresel Etmenler

Katılımcıların bazıları konfor gıda tercihlerini kültürel ve çevresel etmenlere bağlamışlardır. Örneğin K97: “*Eti çok severim. Çünkü doğuda kırsal alanda yaşadım, Tatlı çocukluğumda çok uzaktı. Ulaşmak mümkün değildi. O yüzden tatlıya düşkünüm.*” ifadesiyle ve K219: “*Bizim memlekette trabzonhurması olmadığı için daha cazip geliyor*” ifadesiyle konfor gıda tercihlerini çevresel etmenlerle K199 ise “*Benim konfor gıdam mantı çeşitleridir. Bu gıdayı seçmemde yaşadığım toplum, örf ve adetler etkili bence.*” kültürel etmenlere bağlamıştır.

6. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı Türkiye’de yaşayan bireylerin pozitif veya negatif duygu durumlarındaki gıda tüketimini, gıda tüketim davranışlarını, konfor gıdaların bireyler için ifade ettiği anlamı ve konfor gıdanın duygu durumu üzerinde ne gibi etkileri olduğunu ortaya koymaktır. Çalışmada nitel araştırma yöntemleri kullanılarak 248 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda ise 5 temaya ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireylerin konfor gıdayı iyi hissettiren gıda olarak tanımladıkları, negatif ve/veya pozitif duygu durumlarında konfor gıda tükettikleri görülmektedir. Bireyler her iki duygu durumunda da çikolata, tatlı gibi şeker içerikli gıdalar tercih ederken en az tercih edilen grubun ise balık ve su ürünleri olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin konfor gıdaları en çok olumlu duygularda, evde ve yalnız tükettiklerine ulaşılırken konfor gıda tercihinin etkileyen faktörler arasında damak zevkinin öne çıktığı sonucuna varılmıştır.

Gıda ve duygu durumu arasındaki ilişkiyi ele alan ilk temaya göre gıda tüketimi ile duygular arasında doğrudan bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu ilgili literatür tarafından desteklenmektedir. Yani gıdalar duygusal açıdan rahatlık sağlamak için sembolik bir nesne



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

olarak kullanılabilirler (Shephard ve Dennison, 1996; Evers vd., 2010; Locher vd., 2005). Çalışmada bireylerin hem pozitif hem de negatif duygu durumlarında yöneldikleri yiyecek gruplarından tatlı gıdaların ön plana çıktığı görülmektedir. Katılımcılar özellikle çikolata gibi tatlı gıdalara vurgu yaparak bu gıdaları stres, üzüntü gibi negatif duygu durumlarında ya da ödül, kutlama gibi pozitif duygu durumlarında tükettiklerini belirtmişlerdir. Özellikle şeker içeren gıdalar duygu durum değişikliklerinde çok tüketilmektedir (Tomiyama vd., 2015; Şimşek, 2019; Babicz-Zielińska, 2006) Konfor gıda kavramını ele alan ikinci temada ise konfor gıdaların bireyler için ne ifade ettiği anlaşılmaya çalışılmıştır. Çalışmada katılımcıların çoğu konfor gıdayı iyi hissettiren ve rahatlık sunan gıda olarak belirtmişlerdir. Spence (2017) ve Locher vd., (2005)'e göre de konfor gıdalar rahatlık sunan ve keyif verici gıdalar olarak tanımlanmaktadır.

Üçüncü temada en çok tercih edilen konfor gıdalar ele alınmıştır. 248 katılımcının en çok tercih ettiği konfor gıdalara bakıldığında çikolata, tatlı, kahve, et ve cips öne çıkmaktadır. Balık ve su ürünleri ile süt ürünleri grubunun ise daha az tercih edildiği görülmüştür. Bu bulgular Şimşek vd. (2019) tarafından Mersin'de yapılan ve konfor gıda tüketimini ele alan çalışmanın sonuçlarıyla desteklenmektedir. Bu çalışmaya katılan 160 kadının en çok tükettiği konfor gıda grubunun tatlılar, 85 erkeğin ise en çok yöneldiği gıda grubu tatlılar ile et ve et ürünleri olmuştur. Wansink vd., tarafından 2003 yılında gerçekleştirilen çalışmada da kadınların daha çok cips, çikolata gibi atıştırılmalıklara yöneldiği, erkeklerin ise et, çorba gibi sıcak yemeklere yöneldikleri belirlenmiştir.

Konfor gıda tüketim davranışlarını ele alan dördüncü temada konfor gıda ile duygu durumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre 136 katılımcı olumlu duygularda konfor gıdalarına yönelirken 78 katılımcı negatif duygu durumlarında konfor gıda tüketim davranışı sergilediğini belirtmiştir. Soffin ve Batsel (2009) ve Will ve Payne (2011) de yaptıkları çalışmalarda bu çalışmaya benzer olarak katılımcıların olumlu ve olumsuz duygularda konfor gıdaları tükettiğini belirtmişlerdir. Ayrıca çalışmaya katılan katılımcıların çoğu konfor gıdalarını evde ve yalnız tüketmeyi tercih ederken konfor gıda tüketimi sonrasında ise katılımcıların çoğu (185) pozitif duygu durumlarına sahip olduğunu ifade etmiştir.

Konfor gıda tercihlerini etkileyen faktörler olan son temada ise damak zevki, ruh hali, anılar ve deneyim, besin içeriği ve sağlık, alışkanlıklar, kültürel ve çevresel etmenler şeklinde 6 alt temaya ulaşılmıştır. Katılımcıların çoğu damak zevki ve ruh hali gibi etmenler sebebiyle konfor gıda tercihlerini yapmıştır. İlgili literatürde de buna benzer olarak konfor gıda tercihini etkileyen faktörler arasında sakinleştirici etkisinin olması, ruh halinde olumlu değişiklik yapması, hastalıklarla bağlantılı olması, ödül olarak görülmesi, kafein gibi uyarıcı ve motive edici içeriğe sahip olması bulunmaktadır (Soffin ve Batsell, 2009; Babicz-Zielińska, 2006; Arruda Pinto vd., 2020)

Bu çalışma bir genelleme yapmaktan ziyade çalışmaya katılan katılımcı grubunu kapsayan nitel bir araştırmadır. Çalışmada kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi tercih edildiği ve Covid-19 pandemisinden dolayı çevrimiçi ortamda görüşme formu aracılığıyla veriler toplandığı için yaş grubu, eğitim durumu, cinsiyet, yaşanan şehir ve çocukluğun geçtiği şehir gibi demografik bilgilerde homojen bir dağılım sağlanamamıştır. Bu sebeple demografik bilgilerde karşılaştırmalı analizler tam olarak yapılamamıştır. Konuyla ilgili gelecek araştırmalarda konfor gıdaların yaşa, cinsiyete, eğitim durumuna ve bölgelere göre değişip değişmediğinin inceleyen nicel araştırmaların faydalı olacağı düşünülmektedir.



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

KAYNAKÇA

- ArrudaPinto, V.R., Milião, G.L., Balbino, D.F., Della Lucia, S.M., CristinaRibeiroVidigal, M.T., MeloCabral, L.F., SilvaSoares da Rocha, S.J., Fernandes de Carvalho, A. ve Perrone, Í.T., ContemporaryFoods – Can TheyBecome New ComfortFoodsorSimplyMimicThem?. *International Journal of GastronomyandFoodScience*, 22, 1-9.
- Babicz-Zielińska, E. (2006). Role of PsychologicalFactors in FoodChoice-A Review, *PolishJournal of FoodandNutritionSciences*, 15(56), 379-384.
- Baş, T., ve Akturan, U. (2017). *Sosyal Bilimlerde Bilgisayar Destekli Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, 3. Baskı, Ankara.
- Berg, B. L. ve Lune, H. (2019). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri, (Çev. Ed. Arı,A.), Eğitim Yayınları, 9.baskı, Konya
- Creswell, J. W. (2003). *Researchdesign: Qualitative, quantitativeandmixedmethodsapproaches*. California: Sage Publications.
- Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T. (2010). Feedingyourfeelings: Emotionregulationstrategiesandemotionaleating.*Personalityandsocialpsychologybu lletin*, 36(6), 792-804.
- Fletcher, B. C., Pine, K. J., Woodbridge, Z., &Nash, A. (2007). How visualimages of chocolateaffectthecravingandguilt of femaledieters. *Appetite*, 48(2), 211-217.
- Ganley, R. M. (1989). Emotionandeating in obesity: a review of the literature. *International Journal of EatingDisorders*, 8, 343-361.
- Gibson, E. L. (2012). ThePsychobiology of ComfortEating: ImplicationsForNeuropharmacologicalInterventions. *BehaviouralPharmacology*, 23, 442-460.
- Jones, M. O., &Long, L. M. (Eds.). (2017). *Comfortfood: meaningsandmemories*. Univ. Press of Mississippi.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J. ve Meyer, M. (2005). StressInfluencesAppetiteandComfortFoodPreferences in CollegeWomen. *NutritionResearch*, 26, 118-123.
- Karagöz, Y. (2019). *SpssAmos Meta Uygulamalı Nitel Nicel Karma Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği*, Nobel Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara.
- LeBel, J. L., Lu, J., &Dubé, L. (2008). Weakenedbiologicalsignals: Highly-developedeatingschemasamongstwomenareassociatedwithmaladaptivepatterns of comfortfoodconsumption.*Physiology&behavior*, 94(3), 384-392.
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfortfoods: an exploratoryjourneyintothesocialandemotionalsignificance of food. *Food&Foodways*, 13(4), 273-297.
- Peters, G. R., &Rappoport, L. (1988). Behavioralperspectives on food, nutrition, andaging.*AmericanBehavioralScientist*, 32(1), 5-16.



Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

- Scarmozzino, F., &Visioli, F. (2020). Covid-19 andthesubsequentlockdownmodifieddietaryhabits of almosthalfthepopulation in an Italiansample. *Foods*, 9(5), 675.
- Shepherd, R. andDennison, C. M. (1996). Influences on AdolescentFoodChoice, *Proceedings of theNutritionSociety*, 55, 345-357.
- Soffin, M. T., &BatsellJr, W. R. (2019). Towards a situationaltaxonomy of comfortfoods: A retrospectiveanalysis.*Appetite*, 137, 152-162.
- Spence, C. (2017). Comfortfood: A review. *International journal of gastronomyandfoodscience*, 9, 105-109.
- Şimşek,N.(2019), Konfor Gıda Tüketimi Üzerine Mersin’de Keşifsel Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,Mersin
- Şimşek,N.,YalımKaya,S.(2018). Konfor Gıdalar Üzerine Derleme, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*,11(58),776-782
- Tomiyama, A. J., Dallman, M. F., &Epel, E. S. (2011). Comfortfood is comfortingtothosemoststressed: evidence of thechronicstressresponse network in highstresswomen. *Psychoneuroendocrinology*, 36(10), 1513-1519.
- Troisi J. D., Gabriel, S., Derrick, J. L. ve Geisler, A. (2015). ThreatenedBelongingandPreferenceforComfortFoodAmongtheSecurely Attached. *Appetite*, 90, 58-64.
- Troisi, J. D. ve Gabriel, S. (2011). ChickenSoupReally Is GoodfortheSoul: “ComfortFood” FulfillstheNeedtoBelong.*PsychologicalScience*, 22(6), 747-753.
- Vabø, M. andHansen, H. (2014). TheRelationshipBetweenFoodPreferencesandFoodürChoice: A TheoreticalDiscussion, *International Journal of Business andSocialScience*, 5(7), 145-157.
- Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, J. P., Vickers, Z., & Mann, T. (2014). *The myth of comfortfood*.*HealthPsychology*, 33(12), 1552.
- Wansink, B. ve Payne, C. R. (2011). Exploring a ComfortFoodPreference Framework: Mood Self-verificationandtheIntake of ComfortFoods. *The FASEB Journal*, 20
- Wansink, B., Cheney, M. M. ve Chan, N. (2003). ExploringComfortFoodPreferencesAcross Age andGender. *Physiology&Behavior*, 79, 739-747.
- Wood, S. (2010). Thecomfortfoodfallacy: Avoidingoldfavorites in times of change. *Journal of Consumer Research*, 36(6), 950-963.
- Yalım, G. (2020). Kaybolmakta olan yerel mutfak kültürünün turizme kazandırılması: Balıkesir ili Edremit Körfezi örneği, *Doktora Tezi*, Balıkesir Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Turizm İşletmeciliği Anabilim dalı,Balıkesir
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, 11. Baskı, Ankara.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., &Wolf, A. (2006). Foodselectionchangesunderstress. *Physiology&behavior*, 87(4), 789-793.



Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research, Vol. 6, Issue 2, 499-518, 2022

Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma
Rukiye ALBAYRAK, Nebahat Tuğba TARHAN, Nazlıcan GENÇTÜRK
Ferah ÖZKÖK, Serdar SÜNNETÇİOĞLU

Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği Ek- II, Bölüm D'sinde Yer Alan Gıda Kategorilerine İlişkin Kılavuz, Tarım ve Orman Bakanlığı (20.11.2021) Erişim Adresi ;https://www.tarimorman.gov.tr/Konu/2024/TGK_Katki_Maddeleri_Yonetmeliği_Gıda_Kategorileri_Kilavuz