



Sosyal Bilimler
EKEVAKADEMİ
dergisi

Makalenin geliş tarihi: 16.12.2024
1.Hakem Rapor Tarihi: 06.03.2025
2.Hakem Rapor Tarihi: 12.05.2025
Yayına Kabul Tarihi: 24.05.2025

eISSN:2148-0710 - pISSN:1301-6229

HELAL GIDA TÜKETİMİ MÜSLÜMAN GÖÇMENLER İÇİN DİNİ BAŞA ÇIKMA STRATEJİSİ OLABİLİR Mİ? ABD'DE YAŞAYAN MÜSLÜMAN TÜRKLER ÖRNEĞİ

Nihâl İŞBİLEN*

Öz

Bu çalışma, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Müslüman Türk bireylerin helal gıda tüketim alışkanlıklarının psikolojik işlevlerini araştırmaktadır. Araştırmanın amacı, helal gıda tüketiminin Müslüman Türk göçmenlerin yabancı kültürel bir ortamda karşılaştıkları potansiyel zorlukların üstesinden gelmedeki rolünü incelemektir. Araştırmada nitel bir metodoloji kullanılmış ve katılımcıların helal gıda tüketim alışkanlıklarına ilişkin deneyimlerine odaklanmak için fenomenolojik bir yaklaşım benimsenmiştir. Örnekleme, Amerika Birleşik Devletleri'nde ikamet eden ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 9 kadın ve 4 erkek olmak üzere 13 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar bilinçli olarak farklı sosyo-ekonomik ve kültürel geçmişlerden seçilmiştir. Veri toplama sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme soruları, helal gıda tüketim alışkanlıkları, dini değerler, kimlik oluşum süreçleri ve entegrasyon sürecinde karşılaşılan başa çıkma stratejilerini ele alacak şekilde tasarlanmıştır. Görüşmeler yüz yüze ve çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiş, elde edilen veriler betimsel analitik tekniklerle analiz edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular, katılımcıların deneyimleri çerçevesinde, helal gıda tüketiminin, bireylerin dini ve kültürel paradigmalara dayalı bir bağ kurarak yalnızlık, yabancılaşma ve kültürel uyum zorluklarıyla başa çıkma mekanizmasında önemli bir başa çıkma mekanizması olarak hizmet ettiğini göstermektedir. Çalışmanın sonuçları, helal gıda tüketiminin salt dini bir yükümlülüğün ötesine geçerek göçmen olmaktan kaynaklı zorluklarla başa çıkmak için bir tür dini başa çıkma stratejisi işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Ayrıca, helal gıda tüketiminin katılımcıların yeni bir sosyal bağlamda kimliklerini pekiştirme ve sürdürme çabalarının bir tezahürü olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak araştırma bulguları helal gıda tüketiminin bireylerin sadece dini pratiklerini yerine getirmelerine değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını ve kimliklerini koruma süreçlerine de olumlu katkı sağladığını vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Din psikolojisi, Dini başa çıkma, Helal gıda, Dini kimlik, Göçmenler.

Can Halal Food Consumption be a Religious Coping Strategy for Muslim Immigrants? The Case of Turkish Muslims Living in the USA

Abstract

This study investigates the psychological functions of halal food consumption habits among Muslim Turkish individuals living in the United States. The aim of the research is to examine the role of halal food consumption in helping Muslim Turkish immigrants overcome potential challenges they face in a foreign cultural environment. A qualitative methodology was employed, and a phenomenological approach was adopted to focus on participants' experiences regarding their halal food consumption habits. The sample consisted of 13 participants, including 9 women and 4 men, who reside in the United States and voluntarily agreed to participate in the study. Participants were deliberately selected from diverse socio-economic and cultural backgrounds. A semi-structured interview technique was used during the data collection process. Interview questions were designed to address halal food consumption habits, religious values, identity formation processes, and coping strategies encountered during the integration process. The interviews were conducted face-to-face and online, and the data obtained were analyzed using descriptive analytical techniques. The findings of the study show that halal food consumption serves as an important coping mechanism for participants to deal with loneliness, alienation, and cultural adaptation difficulties by establishing a connection based on religious and cultural paradigms. The results of the study reveal that halal food consumption goes beyond a mere religious obligation and functions as a type of religious coping strategy to deal with the challenges of being a migrant. Additionally, it is understood that halal food consumption is a manifestation of participants' efforts to strengthen and maintain their identities

* Dr. Öğretim Üyesi, Bartın Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, nisbilen@bartin.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-6398-8093>

in a new social context. In conclusion, the research findings emphasize that halal food consumption not only enables individuals to fulfill their religious practices but also contributes positively to their psychological resilience and identity preservation processes.

Keywords: *Psychology of religion, Religious coping, Halal food, Religious identity, Immigrants.*

1. Giriş

İnsanlar göç ettiklerinde ve yabancı kültürel ortamlarda yaşamaya başladıklarında, din, kültür ve kimlik arasındaki etkileşim büyük bir önem kazanmaya başlar. Örneğin birçok insan, önceden çok fazla hassas olmadığı dini ve milli konularda daha fazla farkındalık geliştirir. Aynı zamanda, göçmenlik genellikle kültürel uyum, sosyal entegrasyon ve kişinin dini ve kültürel kimliğinin korunmasıyla ilgili zorlukları beraberinde getirir. Bu zorluklar arasında Müslüman göçmenler açısından belki de en belirgin olanı beslenme olduğu söylenebilir. Çünkü, dini inançlar, bireylerin gıda seçimlerini ve tüketim alışkanlıklarını doğrudan etkilemektedir. Örneğin Yahudilik'te koşer kuralları, Hinduizm'de vejetaryenlik, İslam'da da helal-haram gibi dini kurallar, bireylerin neyi tüketip tüketmeyeceğini belirler (Fisher, 2007; Mescoli, 2015).

İslam dini özelinde gıda tüketimini değerlendirdiğimizde İslam'ın getirdiği kurallar çerçevesinde, tüketimi uygun olan gıdaları ifade eden helal gıda kavramı, Müslümanlar için izin verilen ve dini açıdan uygun olanı ifade eder. Arapça kökenli bir kelime olan helal, “izin verilmiş” veya “meşru” anlamına gelir (Al-Qaradawi, 2013). Helal kavramı, sadece gıda tüketimini değil aynı zamanda günlük yaşamın birçok alanını kapsamaktadır. Bu bağlamda, “helal gıda” tüketimi, Müslüman birey için yalnızca bir beslenme tercihi değil manevi, ahlaki ve kültürel boyutları kapsayan dini bir yükümlülük olarak görülür. Diğer yandan bu kavram, sadece dini bir emir olmaktan öte, bireylerin günlük yaşamlarında dini inançlarını somutlaştırmalarına ve manevi ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak tanımaktadır (Pargament, 1997). Helal gıda tüketimi, Müslümanların Allah'a olan bağlılıklarını ifade etmelerinin ve dini yükümlülüklerini yerine getirmelerinin bir yolu olarak kabul edilir (Riaz & Chaudry, 2004).

Yerleşik yaşamın alışılmış olağan akışında çoğu zaman fark edilmeden akıp giden bu ayrıntı (helal gıda), bireyler yabancı bir kültürde yaşamaya başladıklarında, yerelliğin getirdiği alışkanlıklar ile yabancılığın sunduğu meydan okumalar arasında anlamını yeniden kazanır. Kendi topraklarında sıradan görünen bir tercih, yabancı bir çevrede birçok Müslüman birey için bir farkındalık sürecine dönüşmekte, bireyin kimliğini ve aidiyet hissini yeniden tanımlamasına yol açmaktadır. Diğer yandan; küreselleşme olgusunun yükselişi dünya genelinde kültürlerarası etkileşimlerin artmasını ve göç hareketlerinin kaçınılmaz hale gelmesini beraberinde getirmiştir. Özellikle 20. yüzyılın başlarından itibaren Birinci Dünya Savaşı'nın ardından oluşan yeni siyasi düzen ve ekonomik fırsatlar, birçok Müslüman birey ve topluluğun çeşitli sebeplerle Batılı ülkelere göç etmesine zemin hazırlamıştır. Bu göç hareketleri, siyasi baskılar (Akcapar, 2009), dini özgürlük arayışları (Esposito, 2011), daha iyi eğitim olanakları (Cesari, 2004) ve ekonomik refah beklentileri (Castles & Miller, 2003) gibi faktörler tarafından şekillendirilmiştir.

Göç eden Müslümanlar, Batılı toplumlarda yeni bir yaşam kurma sürecinde çeşitli sosyal, kültürel ve dini zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu zorluklar arasında önyargı ve ayrımcılık, dini pratiklerin yerine getirilmesinde karşılaşılan engeller, kültürel uyum sorunları ve kimlik krizleri ön plana çıkmaktadır (Ramadan, 2004). Özellikle helal gıda tüketimi, bu göç hareketleri sırasında Müslüman bireyler için önemli bir mesele haline gelmiştir. Özellikle Batılı toplumların beslenme alışkanlıkları içinde yaygın olarak bulunan domuz eti, İslam dini kurallarına göre kesinlikle haram kabul edilen bir besin maddesi olduğundan, Müslüman göçmenler için ciddi bir problem teşkil etmiştir. Dolayısıyla, kendini belirgin bir şekilde hissettiren helal gıda sorunu, somut anlamda çeşitli stratejilerle aşılmaya

çalışılmıştır. Örneğin, özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Müslüman topluluklar, helal gıdaya erişimi kolaylaştırmak amacıyla helal sertifikasyon süreçleri oluşturmuş, gıda tedarik zincirleri kurmuş ve topluluk temelli çözümler geliştirmiştir (Fischer, 2011). Ancak helal gıda aynı zamanda dolaylı olarak siyasi ve sosyolojik boyutlarıyla bir kimlik ve uyum meselesine dönüşmüştür. Bu durum, helal gıda tüketiminin sadece dini bir gereklilik olmaktan çıkıp bireylerin yeni bir toplumsal bağlamda kimliklerini ifade etme ve koruma mücadelesinde önemli bir araç haline gelmesine neden olmuştur.

Avrupa’da olduğu gibi Amerika Birleşik Devletleri’nde de Müslüman göçmenler, dini ve kültürel kimliklerini yeniden inşa etme veya uyum sağlama gerektiren kültürel ve sosyal dinamiklerle karşı karşıya kalmaktadır. Entegrasyon baskısı ve potansiyel yabancılaşıma deneyimlerinin ortasında, helal gıda tüketimi kimliği güçlendirmek, kültürel köklerle bağlantı kurmak ve yabancı bir ülkede yaşamının zorluklarını aşmak için dolaylı bir araç olarak işlev görebilir. Bu süreç, helal gıda tüketimini dini bir eylemden daha fazlasına dönüştürebilir; bir psikolojik başa çıkma aracı, bir aidiyet sembolü ve çok kültürlü bir bağlamda psikolojik dayanıklılığı sürdürmek için bir strateji haline gelebilir.

Helal gıdaya ilişkin mevcut literatür; helal gıdanın dini, kültürel, sosyolojik, ekonomik ve siyasi boyutlarını içeren çok yönlü önemini ortaya koymaktadır. Dini ve kültürel açıdan bakıldığında helal gıda, İslami beslenme kurallarının temel bir unsurunu temsil etmekte ve özellikle Müslüman nüfusun çoğunlukta olmadığı ülkelerdeki Müslüman azınlıklar dini ve kültürel kimliğin muhafazasına katkı sağlamaktadır (Bonne & Verbeke, 2008; Esposito, 2011). Sosyolojik olarak helal gıda, genellikle çok kültürlü bağlamlarda kültürel kimliğin ifadesi ve korunmasıyla bağlantılıdır ve entegrasyon zorluklarını aşarken dini ve kültürel köklerin korunmasında sembolik bir işlev görmektedir (Fischer, 2011; Tieman, 2015). Ekonomik açıdan, helal gıda endüstrisinin küreselleşmesi, dünya çapında helal sertifikalı ürünlere yönelik artan talep nedeniyle bu sektörü küresel ölçekte önemli bir pazar haline getirirken, sertifikasyon süreçleri de dini standartlara uygunluğu sağlamaktadır (Alzeer vd., 2018; Wilson vd., 2011). Siyasi açıdan helal gıdanın düzenlenmesi ve sertifikalandırılması, özellikle uygulamanın dini özgürlük ve çok kültürlülükle ilgili daha geniş tartışmalarla kesiştiği Avrupa’da yoğun tartışmalara neden olmuştur (Bergeaud-Blackler, 2007). Bu gelişmelere rağmen, helal gıdaya erişimin sınırlı olması ve domuz eti ile alkol türevleri gibi helal olmayan bileşenlerin diyet yasalarına uyumu güçleştirilmesi, özellikle Müslümanların çoğunlukta olmadığı ülkelerdeki Müslüman topluluklar için zorluklar devam etmektedir (Bonne & Verbeke, 2008; Diouf, 2003).

Göç, kimlik krizi ve kültürel uyumsuzluk gibi zorluklar, bireylerin psikolojik dayanıklılığını sınanan önemli stres kaynakları arasında yer almaktadır. Bu tür durumlarla başa çıkma sürecinde, bireylerin dini inançlarına yönelerek geliştirdikleri stratejiler, başa çıkma literatüründe “dini başa çıkma” olarak kavramsallaştırılmaktadır (Pargament, 1997). Dini başa çıkma, bireyin Tanrı ile ilişkisine dayalı olarak anlam bulma, kontrol sağlama, teselli arama ve sosyal destek oluşturma gibi işlevsel süreçleri içermektedir (Eryücel, 2013). Pozitif dini başa çıkma stratejilerinin, yaşam olayları karşısında bireyin psikolojik iyilik hâlini artırdığı, kaygı ve yalnızlık duygularını azalttığı, bireyin içsel gücünü ve maneviyatını pekiştirdiği görülmektedir (Pargament vd., 1998). Nitekim dini başa çıkma biçimleri, bireylerin kriz anlarında Tanrı’ya sığınma, tevekkül, sabır ve anlamlandırma süreçleriyle psikolojik uyumlarını sürdürmelerine katkı sağlamaktadır. Türkiye bağlamında yapılan saha araştırmaları da, dini başa çıkmanın bireyin sosyal destek algısını ve stresle baş etme gücünü artırdığını, aynı zamanda bireyin dini bağlılığını aktif bir dayanıklılık kaynağına dönüştürdüğünü ortaya koymaktadır (Ayten, 2012). Bu bağlamda helal gıda tüketimi, göç koşullarında yalnızca dini bir yükümlülüğün yerine getirilmesi değil; aynı zamanda bireyin yeni kültürel çevreye uyum sağlama, dini ve kültürel kimliğini koruma ve psikolojik bütünlüğünü muhafaza etme çabalarının bir parçası olarak değerlendirilebilir. Helal beslenme tercihleri, bireylerin aidiyet duygusunu pekiştiren, kimliklerini görünür kılan ve yabancılaşıma hissiyle

baş etmelerine yardımcı olan sembolik ve işlevsel bir dini başa çıkma biçimi olarak öne çıkmaktadır (Aydın, 2019; Eryücel, 2013).

Helal gıdanın dini, sosyolojik ve ekonomik boyutları literatürde kapsamlı bir şekilde incelenmiş olsa da psikolojik işlevleri yeterince incelenmemiş bir konu olarak varlığını sürdürmektedir. Bu eksiklik önemli bir soruyu ortaya çıkarmaktadır: Helal gıda tüketimi, Müslüman bireyler için yabancılaşma duygularını yönetmelerine, kimliklerini korumalarına ve yeni kültürel ortamlara uyum sağlamalarına yardımcı olan bir “başa çıkma” mekanizması olarak hizmet edebilir mi? Bu sorunun yanıtlanması, helal gıda tüketiminin ruh sağlığı ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini, özellikle göç ve entegrasyon süreçleri bağlamında inceleyecek ampirik araştırmalar gerektirmektedir.

Bu çalışma, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Müslüman Türk göçmenler arasında helal gıda tüketiminin psikolojik işlevlerini inceleyerek literatürdeki önemli bir eksikliği gidermeyi amaçlamaktadır. Fenomenolojik bir yaklaşım benimseyen araştırma, bireylerin helal beslenme kurallarına bağlı kalmalarının kültürel uyum sürecinde karşılaştıkları zorlukları aşmalarına, yalnızlık ve yabancılaşma duygularını yönetmelerine nasıl yardımcı olduğunu ve bu bağlamda dini ve kültürel kimliklerini koruma çabalarını nasıl desteklediğini anlamayı amaçlamaktadır. Katılımcıların yaşam deneyimlerine odaklanan bu çalışma, helal gıdanın yalnızca dini bir yükümlülük olmanın ötesine geçerek, yabancı bir kültürel bağlamda psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini, başarılı uyum sürecine katkı sağladığını ve bireylerin dini ve kültürel bütünlüklerini korumalarına yardımcı olan hayati bir mekanizma olarak nasıl işlev gördüğünü incelemektedir.

Bu kapsamda, araştırmada “helal gıda tüketimi, göçmen bireylerin dini pratiklerini sürdürmelerinde, psikolojik sağlıklarını güçlendirmelerinde ve sosyal ilişkilerini şekillendirmelerinde nasıl bir rol oynamaktadır?” sorusu temel problem olarak kabul edilmiştir. Bununla birlikte araştırmada şu tali sorulara da cevap aranmaktadır:

1. Helal gıda, Müslüman topluluklar (Türkler) arasında dini bir başa çıkma mekanizması olarak nasıl işlev görüyor?
2. Helal gıda, Müslüman gruplar içinde topluluk kimliği ve dayanışma duygusuna ne şekilde katkıda bulunur?
3. Helal gıda, Müslüman göçmenlerin entegrasyon sürecinde nasıl bir psikolojik rol oynuyor?

2. Yöntem

Bu araştırmada, Müslüman Türk göçmenlerin helal gıda tüketimiyle dini, sosyal ve psikolojik süreçleri nasıl deneyimlediği incelenmiştir. Araştırma, helal gıdanın bireylerin günlük yaşamındaki rolünü ve bu deneyimlerin psikolojik başa çıkma, kimlik ve topluluk aidiyeti süreçlerine etkilerini incelemek için nitel bir yaklaşım benimsemiştir.

2.1. Araştırma Deseni

Araştırma nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji araştırma desenine göre yürütülmüştür. Fenomenolojik desen, bir grup insanın yaşam deneyimlerini anlamayı merkeze alan bir araştırma desendir (Creswell, 2021). Bu çalışmada, Amerika'da yaşayan Türklerin helal gıda tüketimine yükledikleri anlam ve bu tüketimin psikolojik işlevi ortaya çıkarılmak istendiğinden fenomenolojik desen tercih edilmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan 8 kadın, 4 erkek olmak üzere toplam 12 Müslüman Türk katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışma grubu belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, önceden belirlenen

kriterler doğrultusunda durumları incelemeye odaklanmaktadır (Patton, 2014). Bu kapsamda, Amerika’da yaşayan ve helal gıda tüketimi konusunda tecrübeye sahip Türk göçmenler tercih edilmiş ve katılımcıların belirlenmesinde araştırmanın amacına uygun olarak şu ölçütler esas alınmıştır:

- Gönüllü katılım sağlamak,
- 18 yaşın üzerinde olmak,
- En az bir yıl süreyle Amerika Birleşik Devletleri’nde ikamet etmek,
- Türk olmak,
- Müslüman olmak.

Tablo 1

Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Kod Adı	Yaş	Meslek	Gelir Durumu	ABD’de Yerleşim	ABD’de Yaşama Süresi
İnci	21	Öğrenci	Orta	New Jersey	18 yıl
Zehra	44	Siber Güvenlik	Orta	New York	18 yıl
Nur	46	Online Satış	Orta	New Jersey	18 yıl
Reyhan	46	Ev Hanımı	Orta	Georgia	14 yıl
Kevser	24	Öğrenci	Orta	New Jersey	18 yıl
Leman	40	Ev Hanımı	Orta	Georgia	14 yıl
Recep	55	Müdür	Orta	New Jersey	18 yıl
Cem	26	Bilgi İşlem	Orta	New Jersey	19 yıl
Gül	26	Bilgi İşlem	Orta	New Jersey	1 yıl
Ali	45	Yazılım Mühendisi	Orta	New Jersey	29 yıl
Jale	42	Muhasebe	Orta	New Jersey	16 yıl
Kemal	46	Bilgi İşlem	Orta Üstü	New York	20 yıl

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu form, araştırmanın hedefleri doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanmış ve kapsam geçerliliği açısından iki alan uzmanı tarafından incelenmiştir. Görüşme formunun ilk bölümü kişisel bilgilere (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim vb.), ikinci bölümü helal gıda tüketimine, üçüncü bölümü ise kimliğe ilişkin sorulara ayrılmıştır. Sorular, yarı yapılandırılmış bir formatta hazırlanmış ve katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerde kullanılmıştır. Bu kapsamda örnek sorular arasında şunlar yer almıştır: “Yurtdışında yaşarken helal gıda temin etmek sizin için ne ifade ediyor?”, “Helal gıdaya erişim konusunda yaşadığınız bir zorluk oldu mu?”, “Helal gıda tercihlerinizin kimlik veya aidiyet duygunuzla bir ilişkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Katılımcıların görüşlerinden elde edilen kodlar, kategoriler ve temalar doğrudan alıntılarla sunulmuş, böylece çalışmanın geçerliliği artırılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, nitel veriler içerik analizi yöntemiyle ele alınmıştır. Görüşmelerden elde edilen veriler, kaydedilmiş ve araştırmanın amaç ve soruları doğrultusunda düzenli bir şekilde incelenmiştir. Analiz süreci; kodlama, kategorilere ayırma ve temaların belirlenmesi aşamalarını içermektedir.

Veriler, katılımcıların ifadeleri temel alınarak açık kodlama yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bu aşamada, görüşme transkriptleri titizlikle analiz edilmiş, anlam taşıyan cümleler, kavramlar ve tekrar

eden örüntüler kod olarak belirlenmiştir. Elde edilen kodlar, benzerlikleri ve ilişkileri dikkate alınarak gruplandırılmış ve belirli kategoriler altında toplanmıştır. Bu kategoriler, araştırmanın ana temasıyla uyumlu şekilde yapılandırılmıştır. Kategoriler arasındaki bağlantılar incelenerek daha geniş kavramsal çerçeveler oluşturulmuş ve ana temalar belirlenmiştir. Bu temalar, araştırmanın sorularına yanıt vererek çalışmanın teorik çerçevesiyle uyumlu sonuçlar sunmayı hedeflemektedir.

Analiz sürecinde, elde edilen bulguların geçerliliğini artırmak için katılımcıların görüşmelerden doğrudan alınan ifadelerine yer verilmiştir. Bu alıntılar, belirlenen kodları, kategorileri ve temaları destekleyici bir şekilde kullanılmıştır. Kodlama ve tema belirleme aşamasında, çalışmanın güvenilirliğini artırmak amacıyla birden fazla araştırmacı tarafından çapraz kontrol yapılmış ve uzman görüşlerine başvurulmuştur. Kodlama ve tema oluşturma sürecinde, veriler sürekli olarak gözden geçirilmiş ve analiz boyunca karşılaştırmalar yapılarak yeni kodların ya da alt kategorilerin oluşumu sağlanmıştır. Bu sayede verilerin bütünlüğü korunmuştur. Sonuç olarak, analiz katılımcı ifadelerinin derinlemesine incelenmesi ve araştırma sorularına yanıt verecek temaların ortaya konulmasıyla tamamlanmıştır. Bu yöntemle, araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği artırılmıştır.

2.5. Araştırma Etiği

Araştırma sürecinde, katılımcıların gönüllü olması büyük önem taşımış ve her bir katılımcıdan bilgilendirilmiş onam alınarak katılımları sağlanmıştır. Görüşmeler esnasında katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve onların mahremiyetine saygı gösterilmiştir. Bu kapsamda her katılımcıya, görüşme kayıtlarında ve analiz sürecinde kullanılmak üzere kod isimler verilmiş ve kişisel bilgiler herhangi bir şekilde ifşa edilmemiştir. Toplanan veriler sadece araştırma amacıyla kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmanın yürütülmesi için Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 11.12.2023 tarihli ve 20 numaralı toplantısında, 2023-SBB-0804 numaralı etik izin alınmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde, araştırma sürecinde elde edilen veriler temalar, kategoriler ve kodlar çerçevesinde sunulmakta ve katılımcıların ifadeleriyle derinlemesine analiz edilmektedir. Bulgular, helal gıdanın bireylerin psikolojik iyi oluşu, manevi dayanıklılığı ve entegrasyon süreçleri üzerindeki işlevini kapsamlı şekilde ortaya koymaktadır. Araştırma, helal gıdanın sadece dini bir ibadet biçimi olmadığını, aynı zamanda bireylerin psikolojik stresle başa çıkma stratejilerini destekleyerek kimliklerini korumalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Helal gıda tüketiminin, katılımcıların manevi huzurlarını artırarak günlük yaşamda daha fazla kontrol hissi sağladığı, entegrasyon sürecinde karşılaşılan zorlukları aşmalarına yardımcı olduğu ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda, helal gıdanın katılımcıların yabancı bir kültürel ortamda karşılaştıkları olası zorlukları aşmalarındaki rolü ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmiştir.

3.1. Tema 1: Dini Başa Çıkma Unsuru Olarak Helal Gıda

Bu tema, helal gıdanın bireylerin dini başa çıkma süreçlerindeki rolünü anlamaya yönelik bir çerçeve sunmaktadır. Katılımcıların helal gıda tüketimi, *stresle başa çıkma*, *kimlik güvencesi* ve *manevi tatmin-vicdani rahatlama* kategorileri üzerinden incelenmiştir.

Tablo 2*Helal Gıdanın Dini ve Manevi Destek Mekanizması Olarak İşlevi*

Tema	Kategori	Kod	f
Dini Başa Çıkma Aracı Olarak Helal Gıda	Stresle Başa Çıkma ve Manevi Dayanıklılık	Manevi destek	5
		Kontrol hissi	4
		Dini değer	5
	Kimlik Güvencesi	Allah'a bağlılık	3
		Dini kimlik	6
		Manevi huzur	5
	Manevi Tatmin ve Vicdani Rahatlama	Vicdani huzur	4
		İçsel çelişki	5

3.1.1. Kategori 1.1: Stresle Başa Çıkma ve Manevi Dayanıklılık

Bu kategori, helal gıdanın bireylerin stresle başa çıkmalarında oynadığı önemli rolü ortaya koymaktadır. Özellikle göç durumu söz konusu olduğunda, helal gıdaya ulaşamama ya da yedikleri gıdanın helal olmama riskinin varlığı, katılımcılar için ciddi bir stres kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Helal gıdaya erişimin kolay olduğu durumlarda bu stres azalmakta ve bireylerin yaşamları huzur ve düzen içinde olmaktadır. Ancak, helal gıdaya ulaşmada yaşanan zorluklar, bireylerin sadece alışveriş ve yemek tercihlerine değil aynı zamanda günlük yaşamlarını düzenleme şekillerine de derin etkilerde bulunabilmektedir. Restoranlarda yemek yemek, davetlerde sunulan yiyecekleri tüketmek ya da aile içindeki gıda seçimlerini düzenlemek gibi alışkanlıklar, bu stresin kaynağı haline gelebilmektedir. Bu nedenle helal gıda, bireylerin dini ve manevi gereksinimlerini karşılarken, günlük yaşamlarında kontrol hissini güçlendiren bir unsur olarak önem taşımaktadır.

Ayrıca, helal gıdaya erişimin entegrasyon sürecinde yaşanan stresle başa çıkmada önemli bir başa çıkma mekanizması olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Göçmen bireyler, yeni bir kültürel bağlamda karşılaştıkları kimlik ve aidiyet sorunlarına ek olarak, günlük yaşamlarının temel gereksinimlerini dini hassasiyetlerine uygun bir şekilde karşılamaya çalışmaktadır. Helal gıdaya erişim, bireylerin bu süreçte karşılaştıkları kültürel ve sosyal uyum zorluklarını hafifletmekte ve dini pratiklerini sürdürmelerine olanak tanımaktadır. Entegrasyon sürecinde helal gıda, bireylerin yalnızca inançlarını korumalarına değil, aynı zamanda yeni bir çevrede kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olan bir destek mekanizması olarak öne çıkmaktadır. Helal gıdaya erişimin kolay olması, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmakta ve entegrasyon sürecini kolaylaştırmaktadır.

Kevser: “Allah’ın emirlerini uygulamada en temel adımlardan biri helal gıda tüketmektir. Bu, günlük hayatın stresine karşı manevi bir destek oluşturuyor.”

Reyhan: “Helal gıda, yaşamımızı Allah’ın emirlerine uygun olarak sürdürmemizi sağlıyor ve bu da stresle başa çıkmamı kolaylaştırıyor.”

Cem: “Helal gıda, göçmen olarak yaşadığım belirsizlikler karşısında bana manevi bir dayanıklılık sağlıyor. Vücuduma aldığım yiyeceği düşünerek ve seçerek tüketiyorum, bu bana inançlarım doğrultusunda yaşamayı hatırlatıyor.”

Gül: “Helal gıda tüketimi, zararlı maddelerden kaçınmama yardımcı oluyor ve bu da kendime olan kontrolümü artırıyor.”

Eda: “Helal ürün tercih etmek, yaşamımı düzenlememde ve kontrol altında hissetmemde büyük bir etken.”

Nur: “Günlük hayatımızı helal ürünlere göre organize ediyoruz.”

Zehra: “Helal ürünler tercih ettiğimizde, bu seçim ailemizin her alanında dini bir denge oluşturuyor.”

Recep: “Helal gıda, düzenli bir dini yaşam için önemli bir temel sağlıyor.”

Kemal: “Helal gıda, dini değerlerimizi pratik bir şekilde yaşamamıza yardımcı oluyor.”

Kevser ve Reyhan, helal gıdanın Allah’ın emirlerine uygun bir yaşam sürmelerine katkı sağladığını ve bu uygulamanın stresle başa çıkma süreçlerini kolaylaştırdığını vurgulamışlardır. Özellikle göçmenlik sürecinde dini bağlılıklarını sürdürebilmek, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarında manevi bir kaynak olarak işlev görmektedir. Cem’in, göçmenlik sürecindeki belirsizliklere karşı helal gıdayı manevi bir dayanıklılık kaynağı olarak görmesi, helal gıdanın bireylerin duygusal ve manevi zorluklara karşı direncini artırdığını göstermektedir. Bu bulgular, bireylerin zorlu yaşam koşullarında anlam bulma ve manevi destek mekanizmaları geliştirme süreçlerinde helal gıdanın önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Gül ve Eda, helal gıda tüketiminin kendilerine kontrol hissi verdiğini ve yaşamlarını düzenlemelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcılar, helal ürün tercihi sayesinde zararlı maddelerden kaçınmanın ve dini kurallara uygun yaşamının, kontrol hissini artırdığını belirtmişlerdir. Bu kontrol hissi, bireylerin kendilerini daha güçlü hissetmelerine ve günlük yaşamlarını düzenlemelerine olanak sağlamaktadır. Nur ve Zehra’nın, günlük hayatlarını helal gıda ekseninde organize ettiklerini ifade etmeleri, helal gıdanın bireylerin yaşamlarında düzen ve denge sağlamasına katkı sunduğunu göstermektedir.

Zehra ve Recep, helal gıdanın aile içinde dini bir denge oluşturduğunu ve düzenli bir dini yaşam için temel bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Bu bulgular, helal gıdanın bireysel düzeyde stres yönetimine katkısının yanı sıra, aile içindeki dini pratiklerin korunmasına ve dayanışmanın artırılmasına katkı sağladığını göstermektedir. Kemal’in, helal gıdayı dini değerleri pratik bir şekilde yaşamının bir aracı olarak değerlendirmesi, bu uygulamanın bireylerin günlük yaşamlarına entegre edildiğini ve aile içindeki dini bağlılığı güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Helal gıdanın aile düzeyinde uygulanabilir olması, bireysel olduğu kadar toplumsal düzeyde de asimilasyon riskine karşı dini değerlerin korunmasını kolaylaştırmaktadır. Bu bulgular, mevcut literatürle de örtüşmektedir. Helal gıda tüketimi, sadece bir dini gereklilik değil; bireylerin stresle başa çıkma, yaşamı kontrol etme ve dini kimliğini koruma çabalarının bir parçası olarak işlev görmektedir (Ayten, 2012; Pargament, 1997). Göç bağlamında helal gıdaya erişim, bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmakta ve sosyal çevresiyle olan ilişkilerini yapılandırmasına katkı sağlamaktadır (Fischer, 2011; Bonne & Verbeke, 2008). Özellikle aile içinde dini pratiklerin sürekliliği ve nesiller arası aktarıma katkısı açısından helal gıdanın sembolik gücü dikkat çekmektedir (Zailani vd., 2015; Bergeaud-Blackler, 2007).

3.1.2. Kategori 1.2: Kimlik Güvencesi

Bu kategoride, helal gıdanın bireylerin dini inançlarına olan bağlılıklarını ve dini kimliklerini korumalarına katkı sağlayan yönleri ele alınmıştır. Katılımcıların, helal gıdayı hem bireysel inançlarını sürdürmek hem de toplumda dini kimliklerini ifade etmek için önemli bir araç olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Bu kapsamda, bazı katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

Eda: “Helal gıda, Allah’a olan bağlılığımı artırıyor ve inancımı güçlendiriyor.”

Gül: “Helal gıda seçimim, Allah’a daha yakın hissetmeme yardımcı oluyor.”

Reyhan: “Bu tüketim beni manevi olarak daha güçlü hissettiriyor. Helal gıda tüketmek hem inancımı hem de içsel huzurumu korumamı sağlıyor”

Kemal: “Çocuklarım için helal gıda tercih etmek, Allah’a olan bağlılığımı bir örnekle göstermemi ve dini kimliğimi gündelik hayatımda da sürdürebilmemi sağlıyor. Helal gıda, vicdanen rahat hissetmem için önemli bir tercih”

Nur: “Helal gıda tüketmek, Allah’ın emirlerine uygun yaşamının somut bir göstergesi olarak bizi motive ediyor.”

Zehra: “Helal gıda tüketimi, Müslüman kimliğimi ifade etmenin ve çevremdekilere anlatmanın en temel yollarından biri.”

Recep: “Helal gıda tercihlerimiz sayesinde inançlarımız günlük yaşama entegre oluyor.”

Kevser: “Helal ürünler tercih ederek çevreme dini değerlerimi açıklamam kolaylaşıyor.”

İnci: “Helal gıda tüketmek beni manevi olarak güçlendiriyor ve vicdanen rahatlatıyor.”

Jale: “Dinimi daha bilinçli yaşamama sebep oluyor. Bu, vicdanen rahatlamamı sağlıyor.”

Bulgulara göre, helal gıdanın, Müslüman Türk göçmenlerin dini aidiyet ve kimliklerini korumada önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların ifadeleri, helal gıda tüketiminin yalnızca dini bir gereklilik olarak algılanmadığını aynı zamanda bireylerin dini ve geleneksel bağlarını güçlendiren ve kimliklerini ifade etmelerine yardımcı olan bir pratik olduğunu göstermektedir. Örneğin, Eda, Gül ve Reyhan gibi katılımcılar, helal gıda tüketiminin Allah’a olan bağlılıklarını artırdığını ve manevi güçlerini pekiştirdiğini belirtmişlerdir. İnci ve Jale’nin helal gıda tüketimiyle ilgili vicdanen rahatlatma vurgusu, bireylerin doğru olanı yapma bilinciyle dini vecibelerini yerine getirmenin sağladığı içsel huzuru ifade etmektedir.

Katılımcıların ifadeleri, helal gıda tüketiminin aynı zamanda dini kimliği çevrelerine açıklamada bir araç olarak kullanıldığını da göstermektedir. Zehra, Kemal ve Kevser, helal gıda tüketiminin, çevrelerine dini değerlerini anlatmalarını ve bu değerleri günlük yaşamlarına entegre etmelerini kolaylaştırdığını belirtmişlerdir. Buna ek olarak Kemal’in çocuklarına helal gıda tercih ederek Allah’a bağlılığını örnekleme çabası, dini değerlerin sonraki kuşaklara aktarılmasında helal gıdanın rolünü vurgulamaktadır. Bu bulgular, helal gıdanın sadece bireysel bir dini uygulama değil, aynı zamanda ailevi düzeyde dini kimliğin aktarımı ve korunmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle göçmen Müslüman ailelerde, helal gıda tüketimi, çocuklara dini değerlerin öğretilmesi ve günlük yaşamda bu değerlerin uygulanması açısından bir eğitim aracı işlevi görmektedir (Bonne & Verbeke, 2008). Ayrıca, helal gıdanın tüketimi, bireylerin dini kimliklerini ifade etmeleri ve bu kimliği sürdürmeleri açısından da önemlidir (Bergeaud-Blackler, 2007; Fischer, 2008). Bu durum, dini pratiklerin bireyin içsel huzuruna katkıda bulunduğunu ve psikolojik dengeyi desteklediğini gösteren önceki bulgularla da örtüşmektedir (Ayten, 2012).

Kategori 1.3: Manevi Tatmin ve Vicdani Rahatlama

Bu kategori, helal gıda tüketiminin bireylerde sağladığı manevi tatmin ve vicdani rahatlama üzerine odaklanmaktadır. Katılımcılar, helal gıda tercihlerini, inançlarına uygun bir yol izlediklerinin getirdiği huzurla ilişkilendirmişlerdir. Helal gıdanın, Allah’ın rızasını kazanma ve dini yükümlülüklerini yerine getirme hissini pekiştirdiği, bu bağlamda içsel denge ve tatmin sağladığı belirtilmiştir. Bu durum, katılımcıların hem inançlarını sürdürmelerine hem de günlük yaşamlarında huzur hissetmelerine katkı sağlamaktadır. Katılımcıların bu kapsamdaki ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

İnci: “Helal gıda tüketmek beni manevi olarak güçlendiriyor ve vicdanen rahatlatıyor.”

Gül: “Helal ürünleri tercih etmek, içsel bir mutluluk ve manevi tatmin sağlıyor. Kendimi daha huzurlu hissediyorum, çünkü inançlarımı yaşadığımı hissediyorum.”

Kemal: “Helal gıda, vicdanen rahat hissetmem için önemli bir tercih.”

Reyhan: “Helal gıda tüketimi, Allah’a olan bağlılığı artırarak manevi olarak daha güçlü hissettiriyor. Vicdanım rahat olduğunda, bu durum günlük hayatıma da olumlu yansıyor.”

Jale: “Helal gıda alışkanlığım, çevremde dini farkındalık yaratırken benim manevi tatminimi artırıyor.”

Nur: “Helal gıdayı bilinçli bir şekilde tüketmek, manevi bir denge sağlıyor ve bu da beni tatmin ediyor.”

Cem: “Manevi değerlerime uygun bir yaşam sürmek, helal gıda tercihlerimle destekleniyor ve bu beni rahatlatıyor.”

Kevser: “Helal gıda tercih ettiğimde hem Allah’ın rızasını kazandığımı düşünüyorum hem de bu seçim bana huzur veriyor.”

Eda: “Helal gıda tüketmek sadece dini bir sorumluluk değil, aynı zamanda içsel tatmin duygusunu artıran bir eylem.”

Zehra: “Manevi olarak beni tatmin eden şey, doğru olanı yaptığımı bilmek ve helal gıda tüketimi bu hissi güçlendiriyor.”

Bu bulgular, helal gıdanın bireylerde manevi bir tatmin ve vicdani bir rahatlama sağladığını net bir şekilde göstermektedir. Katılımcılar, helal gıdayı Allah’a olan bağlılıklarını güçlendiren ve manevi denge ve huzur sağlayan bir uygulama olarak görmüşlerdir. Helal gıda tüketiminin, inançlarına uygun davranmanın sunduğu içsel mutlulukla ve doğru olanı yapmanın getirdiği vicdani rahatlıkla bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, bu alışkanlık, bireylerin manevi değerlerini günlük yaşamlarına yansıtma ve bu değerlerin huzur ve tatmin olarak geri dönmesine imkân tanımaktadır. Helal gıda, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve psikolojik dengelerini korumalarına yardımcı olan bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, dini pratiklerin bireyin içsel huzuruna ve tatminine katkı sunduğunu gösteren önceki çalışmalarla da örtüşmektedir (Ayten, 2012; Aydın, 2019). Helal gıda tercihlerinin bireylerde vicdani bir rahatlama ve manevi bir denge hissi oluşturduğu, doğru olanı yapmanın getirdiği içsel mutluluğun günlük yaşama olumlu yansıdığı görülmektedir. Nitekim yapılan nitel araştırmalar da, helal gıda tüketiminin inançla tutarlı bir yaşam sürdürme arzusunu beslediğini ve bireylerin psikolojik iyilik hâlini desteklediğini ortaya koymaktadır (Suleman vd., 2021).

3.2. Tema 2: Topluluk Aidiyeti ve Dayanışma

Bu tema kapsamında, helal gıda tüketiminin katılımcılar arasında topluluk aidiyeti ve dayanışma duygularını nasıl pekiştirildiği ele alınmıştır. Katılımcıların helal gıda tüketimi, *toplumsal bağların güçlenmesi* ve *sosyal medya-bilgi paylaşım* kategorileri bağlamında incelenmiştir.

Tablo 3

Helal Gıda Tüketimi ile Topluluk Aidiyetini Güçlendiren Faktörler

Tema	Kategori	Kod	f
Topluluk Aidiyeti ve Dayanışma	Toplumsal Bağların Güçlenmesi	Bağların sürdürülmesi	4
		Ortak değer	3
		Dayanışma	7
	Sosyal Medya ve Bilgi Paylaşımı	Paylaşım	6
		Destekleyici	5

Tablo 3'te sunulan, helal gıda tüketiminin topluluk aidiyetini güçlendiren unsurları toplumsal bağların güçlenmesi ve Sosyal medya aracılığıyla bilgi paylaşımı olarak iki kategori altında incelenmiştir. Toplumsal bağların güçlenmesi açısından, helal marketler ve restoranların bireyler arasında dayanışmayı artırdığı, Türk topluluklarıyla ortak değerlerin paylaşıldığı ve etkinlikler ile festivallerin sosyal ilişkileri pekiştirdiği görülmektedir. Sosyal medya aracılığıyla bilgi paylaşımı, helal gıda bilgisinin yayılmasını ve sosyal medya hesaplarının destekleyici rolü sayesinde toplumsal dayanışmanın güçlenmesini sağlayan modern bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu tablo, helal gıdanın topluluk bağlarını güçlendirme sürecindeki farklı yönlerini ortaya koymaktadır. Katılımcıların, "Topluluk Aidiyeti ve Dayanışma" teması kapsamında ilgili kategoriler ve kodlara dair görüşleri aşağıda sunulmuştur.

3.2.1. Kategori 2.1: Toplumsal Bağların Güçlenmesi

Bu kategori, helal gıda tüketiminin katılımcıların topluluk içindeki sosyal bağlarını pekiştirme işlevine odaklanmaktadır. Katılımcı ifadeleri; helal marketlerin, restoranların ve etkinliklerin, bireylerin topluluk bağlarını güçlendirdiğini ve ortak değerler etrafında bir araya gelmelerine katkı sağladığını açıkça göstermektedir. Elde edilen bulgular kapsamında, bu kategoride *bağların sürdürülmesi, paylaşım, ortak değer, destekleyici* kodları ön plana çıkmış ve bu unsurlara ilişkin katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur.

Zehra: *"Helal marketler sayesinde diğer Müslümanlarla bağlarımız güçleniyor."*

Nur: *"Yerel helal restoranlar, toplumsal bağlarımız için bir araya gelme noktası."*

Reyhan: *"Helal marketler, Türk topluluğunu bir araya getiriyor ve bağlarımızı güçlendiriyor."*

Recep: *"Helal marketlerde yaptığım alışverişler toplulukla bağlarımı güçlendiriyor."*

Gül: *"Öncelikle mecburen Türk marketlerinden alışveriş yapıyorum, bu durum Türk topluluğuyla bağımı koruyor. Türk marketlerinden alışveriş yapmak, ortak bir değer paylaşımı yapmamıza vesile oluyor."*

Jale: *"Çoğunlukla Türk marketlerden alışveriş yapmamız topluluk bağlarımızı pekiştiriyor. Ayrıca, Türk topluluğu içinde helal gıda tüketimini destekleyen etkinlikler dayanışmayı artırıyor."*

Kemal: *"Helal gıda sağlayan restoranlar bizim buluşma noktalarımız oluyor. Diğer yandan, helal gıda tercihlerimiz, kültürel ve dini değerlerimizi topluluk içinde paylaşmamızı sağlıyor. Etkinliklerde de helal gıda ile ilgili bilinçlendirme çalışmaları yapıyoruz, bu da dayanışmamızı güçlendiriyor."*

Reyhan: *"Türk marketleri ve etkinlikler, ortak değerlerimizi yaşatmamıza yardımcı oluyor."*

Eda: *"Helal restoranlarda bir araya gelmek, topluluğumuzdaki bağları güçlendiriyor. Bayramlarda helal ürünlerle hazırlık yaparak dayanışmayı güçlendiriyoruz."*

Cem: *"Etrafımdaki Türk arkadaşlarım da helal gıda tüketiyor. Bu, ortak değerlerimizi paylaştığımızı hissettiriyor. Yine, ortak etkinlikler ve festivaller, helal gıda tüketimimizi daha anlamlı kılıyor."*

Kevser: *"Festivallerde Türk yemeklerini helal olarak sunmak, dayanışmayı artırıyor."*

Zehra, Nur ve Reyhan gibi katılımcılar, helal marketlerin ve restoranların topluluk içinde bir araya gelme noktaları olduğunu belirtmişlerdir. Bu mekanların göçmen bireylerin dini ve kültürel değerlerini sürdürmelerine olanak tanımanın ötesinde, topluluk dayanışmasını güçlendiren sosyal alanlar olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Örneğin, Recep ve Gül, helal marketlerden alışveriş yapmanın bireyler arasındaki bağları güçlendirdiğini ve topluluk aidiyetini pekiştirdiğini belirtmişlerdir.

Katılımcılar, helal gıdanın ortak değerlerin paylaşılmasında merkezi bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Cem, Türk arkadaşlarıyla helal gıda tüketiminin, ortak değerleri paylaşma duygusunu güçlendirdiğini belirtirken, Kemal, helal gıda tercihlerinin dini ve kültürel değerlerin topluluk içinde paylaşılmasını sağladığını dile getirmiştir. Eda'nın, bayramlarda helâl ürünlerle hazırlık yapmanın topluluk dayanışmasını artırdığına yönelik ifadesi, helal gıdanın sosyal ve kültürel etkinliklerde de önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Kevser, Cem ve Jale gibi katılımcılar ise festivaller ve etkinlikler aracılığıyla helal gıda tüketiminin anlam kazandığını ve dayanışmayı artırdığını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, bu tür etkinliklerde helal gıdanın sadece dini bir gereklilik değil, aynı zamanda kültürel bir bağ kurma aracı olarak işlev gördüğünü vurgulamışlardır. Örneğin, Kemal'in, etkinliklerde helal gıdayla ilgili bilinçlendirme çalışmalarının topluluk dayanışmasını güçlendirdiğini ifade etmesi, bu etkinliklerin toplumsal bağları pekiştirme potansiyelini göstermektedir. Katılımcılar, helal marketler, restoranlar ve etkinliklerin, ortak değerler etrafında bir araya gelmelerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bu durum, helal gıda tüketiminin, topluluk dayanışmasını artıran sosyal alanlar oluşturduğunu ve bireyler arasındaki bağları pekiştirdiğini göstermektedir (Naz vd., 2024). Ayrıca, helal gıdanın kültürel kimliğin korunmasında ve kuşaklar arası aktarımında önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Özellikle göçmen topluluklarda, helal gıda tüketimi, dini ve kültürel değerlerin sürdürülmesine olanak tanımakta ve topluluk içindeki dayanışmayı güçlendirmektedir (Halawa, 2022).

3.2.2. Kategori 2.2: Sosyal Medya ve Bilgi Paylaşımı

Bu kategoride, helal gıdaya ilişkin bilgilerin sosyal medya platformları aracılığıyla nasıl daha erişilebilir hale geldiğini ve bu süreçte bireyler arası dayanışmayı nasıl güçlendirdiği ele alınmıştır. Katılımcı ifadeleri, sosyal medyanın helal gıda temini, ürün keşfi ve bilgi paylaşımı süreçlerinde etkili bir araç olduğunu ve bireylerin topluluk içinde daha organize hareket etmelerine olanak tanıdığını göstermektedir. Katılımcıların bu konudaki görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

Kevser: “Sosyal medyada helal gıda gruplarına üyeyim ve çok fayda görüyorum.”

Reyhan: “Sosyal medya üzerinden yeni helal ürünler hakkında bilgi sahibi oluyorum.”

Gül: “Yeni açılan marketleri ve ürünleri sosyal medyada paylaşıyoruz.”

Kemal: “Sosyal medya, helal gıda bilgisi ve temini konusunda güvenilir bir kaynak haline geldi. Birbirimize sosyal medyada güzel alternatifler öneriyoruz, bu bilgi paylaşımı çok yardımcı oluyor.”

Zehra: “Instagram’da helal gıda önerileri paylaşan bir hesap sayesinde birçok ürün keşfettim. Helal grupları sayesinde topluluk olarak daha organize hareket ediyoruz.”

Cem: “Ortak kullanılan Helal gıda uygulamaları kullanıyoruz ve sosyal medya üzerinden destek alıyoruz.”

Elde edilen veriler, katılımcıların tamamının sosyal medyayı helal gıdayla ilgili bilgi edinme ve paylaşma konusunda etkili bir platform olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Kevser ve Reyhan, sosyal medya gruplarına üye olmanın ve platformlar üzerinden yeni helal ürünler hakkında bilgi edinmenin helal gıda tüketimlerini kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Cem’in, ortak kullanılan helal gıda uygulamalarının ve sosyal medya desteklerinin bireyler arası bağları güçlendirdiğini belirtmesi, sosyal medyanın bireysel ve toplumsal bağlamda oynadığı kritik rolü pekiştirmektedir.

Sosyal medya, helal gıda temini konusunda bilgi paylaşımı ve topluluk dayanışmasını artırmak için bir köprü işlevi görmektedir. Gül ve Kemal, sosyal medya aracılığıyla yeni marketleri, ürünleri ve alternatifleri paylaşmanın topluluk üyeleri arasındaki dayanışmayı güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Zehra, sosyal medya platformlarında helal gıda önerileri paylaşan hesapların bireyler için değerli bir

bilgi kaynağı sunduğunu ve helal gruplarının topluluk içinde daha organize hareket etmeyi sağladığını dile getirmiştir. Kemal, sosyal medyanın helal gıda bilgisi ve temini konusunda güvenilir bir kaynak haline geldiğini vurgulamış, bu durumun bireylerin topluluk olarak daha organize hareket etmelerine olanak sağladığını ifade etmiştir. Bu güvenilirlik, bireyler arasında bilgi akışını kolaylaştırırken, helal gıda temini ile ilgili belirsizlikleri azaltmaktadır. Elde edilen bulgular, sosyal medyanın helal gıda temini ve bilgi paylaşımı konusunda bireyler arası dayanışmayı güçlendiren etkili bir araç olduğunu göstermektedir. Katılımcılar, sosyal medya platformları aracılığıyla helal gıda ürünleri hakkında bilgi edinmenin ve bu bilgileri paylaşmanın, topluluk içinde daha organize hareket etmelerine olanak tanıdığını ifade etmişlerdir. Bu durum, sosyal medyanın helal gıda tüketimiyle ilgili belirsizlikleri azaltmada ve topluluk dayanışmasını artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Yusoff vd., 2016). Ayrıca, sosyal medya platformlarının helal gıda bilgilerini yayma ve toplulukları bir araya getirme konusunda etkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle Instagram gibi platformlar, helal yaşam tarzını benimseyen sanal toplulukların helal gıda bilgilerini paylaşımlarına ve bu konuda farkındalık oluşturmalarına olanak sağlamaktadır (Yusoff vd., 2016).

3.3. Tema 3: Entegrasyon Sürecinde Helal Gıdanın Psiko-Sosyal İşlevi

Bu temada, entegrasyon sürecinde helal gıdanın bireyler üzerindeki psiko-sosyal işlevi ele alınmış; kültürlerarası ilişkilerin gelişimi, entegrasyonun desteklenmesi ve zorlaşması kategorileri üzerinden katılımcıların deneyimleri ve algıları incelenmiştir.

Tablo 4

Helal Gıdanın Entegrasyon Sürecindeki Psiko-Sosyal İşlevi

Tema	Kategori	Kod	f
Entegrasyon Sürecinde Helal Gıdanın Psiko-Sosyal İşlevi	Kültürlerarası İlişkiler	Helal gıdaya saygı	6
		Dini hassasiyetleri açıklama	7
		Kültürlerarası empati	4
	Entegrasyonun Desteklenmesi	Kolay erişim	6
		Ortak değer	6
		Dini pratikler	5
	Entegrasyonun Zorlaşması	Erişim zorluğu	4
		Tepki	3

Tablo 4'e göre, entegrasyon sürecinde helal gıdanın psiko-sosyal işlevi teması, *kültürlerarası ilişkiler*, *entegrasyonun desteklenmesi* ve *entegrasyonun zorlaşması* kategorileri altında incelenmiştir. Kültürlerarası ilişkiler kategorisinde, Amerikan toplumunun helal gıdaya saygı ve dini hassasiyetleri açıklama öne çıkarken, kültürlerarası empati de vurgulanmaktadır. Entegrasyonu destekleyen faktörler kategorisinde helal ürünlere kolay erişim ve farklı kültürlerle ortak paydalar oluşturma (ortak değer) dikkat çekmektedir. Ancak, entegrasyonu sınırlayan etkenler kategorisinde küçük yerleşim yerlerinde helal ürünlere erişim zorluğu ve farklı dini uygulamalara duyulan tepkiler öne çıkmaktadır. Tablo 4, helal gıdanın entegrasyonu hem destekleyen hem de sınırlayan çok boyutlu bir işlevi olduğunu ortaya koymaktadır.

3.3.1. Kategori 3.1: Kültürlerarası İlişkiler ve Psiko-Sosyal Kabul

Bu kategoride, helal gıdanın göçmen bireylerin kültürlerarası ilişkiler geliştirme ve psiko-sosyal kabul süreçlerinde oynadığı rol incelenmiştir. Bu kategori, Amerikan toplumunun *helal gıdaya saygısı*,

dini hassasiyetlerin açıklanması ve kültürlerarası empati kodlarından hareketle oluşturulmuş ve katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

Eda: *“Helal gıdaya saygı duyan Amerikalılar, bizi daha iyi anlamaya çalışıyor.”*

Zehra: *“Helal gıdaya yönelik anlayış, entegrasyonu kolaylaştırıyor.”*

Kevser: *“Amerikan komşularım helal gıdayı anlamaya çalışıyor ve bunu saygıyla karşılıyor.”*

Cem: *“Tüketeceğim birçok gıda en azından Kosher olduğu için saygı duyulduğunu hissediyorum, bu da entegrasyonu kolaylaştırıyor. Helal gıda tercihlerim sayesinde insanlara dini hassasiyetlerimi daha kolay anlatabiliyorum.”*

Gül: *“Açıkçası tercihlerim konusunda bana saygı duyulduğunu fark ettim. Helal gıda tercihlerim farklı kültürlerarasında bağ kurmamı sağlıyor.”*

Nur: *“Helal gıdaya olan ihtiyacımızı anlatmak, dini hassasiyetlerimizi açıklamak için bir fırsat oldu. Helal gıda üzerinden diğer toplumlarla iletişim ve etkileşim sağlayabiliyoruz. Helal gıda üzerinden Amerikalılarla iletişim kurduğumda, inançlarımı daha iyi anlıyorlar.”*

Kemal: *“Aslında güzel bir geçiş yaptırıyor farklılıklarla, helal gıda kültürlerarası iletişime yardımcı oluyor. Bu süreçte dini hassasiyetlerimi de açıklıyorum.”*

Reyhan: *“Helal ürünler, diğer topluluklarla bağlantı kurmamıza yardımcı oldu.”*

Katılımcıların ifadeleri, helal gıda tercihinin gösterilen saygının, göçmen bireylerin entegrasyon süreçlerini kolaylaştırdığını göstermektedir. Eda, Amerikalıların helal gıdaya olan saygısının, kendilerini anlamaya yönelik bir çaba olduğunu ve bunun entegrasyonu kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Benzer şekilde, Kevser ve Cem, helal gıda konusundaki anlayışın, bireylerin Amerikan toplumunda kabul görmelerini desteklediğini belirtmiştir. Gül’ün, helal gıda tercihleri konusunda saygı gördüğünü fark etmesi, bu durumun bireylerin psikolojik olarak kendilerini değerli hissetmelerine katkı sağladığını göstermektedir.

Nur ve Cem gibi katılımcılar, helal gıda tercihlerini açıklamanın, dini hassasiyetlerini diğer topluluklara aktarmada bir fırsat sunduğunu vurgulamışlardır. Helal gıda, yalnızca bir dini pratik değil aynı zamanda bireylerin inançlarını açıklamak ve diğer kültürlerle ortak bir zemin bulmalarına yardımcı olan bir köprü işlevi görmektedir. Kemal’in, helal gıda aracılığıyla farklı kültürlerle bir geçiş yaptığı ve bu süreçte dini hassasiyetlerini açıkladığına dair ifadesi, bu bağlamdaki etkili rolü vurgulamaktadır.

Reyhan, Nur ve Gül, helal gıdanın farklı kültürel topluluklarla bağ kurmaya yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Nur’un, helal gıda üzerinden Amerikalılarla iletişim kurduğunda, inançlarının daha iyi anlaşıldığını ifade etmesi, bu sürecin yalnızca dini değil, aynı zamanda sosyal bir işlevi olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Kemal ve Gül, helal gıda tercihleri sayesinde kültürlerarası iletişim kurduklarını ve bu durumun entegrasyon süreçlerini desteklediğini belirtmişlerdir.

Katılımcı ifadeleri, helal gıdanın, göçmen bireylerin dini ve kültürel değerlerini aktarmalarına olanak tanırken, diğer topluluklarla bağlantı kurmalarını kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, helal gıda, bireylerin inançlarını diğer kültürlerle paylaşmalarına ve farklılıklar arasında bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olan olumlu bir faktör olduğu da söylenebilir. Katılımcıların helal gıda tercihleri aracılığıyla Amerikan toplumundaki bireylerle iletişim kurabildiklerini, dini hassasiyetlerini daha rahat ifade edebildiklerini ve karşılıklı anlayışa dayalı ilişkiler geliştirdiklerini belirtmeleri bu durumu açıkça ortaya koymaktadır. Helal gıdanın kültürlerarası diyalogda bir köprü işlevi gördüğü bu bulgular, göçmenlerin dini kimliklerini sürdürürken toplumsal bütünleşmelerine de katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Halawa, 2022). Ayrıca, helal gıdaya yönelik toplumsal saygı ve anlayışın, göçmen bireylerin kendilerini daha güvende hissetmelerini, kültürel aidiyetlerini korumalarını

ve psikolojik olarak desteklenmiş hissetmelerini sağladığı görülmektedir. Literatürde de helal gıdanın, kültürlerarası karşılaşmalarda ortak bir anlam zemini sunduğu ve bu sayede farklı topluluklar arasında empatik ilişkilerin gelişmesine katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Naz et al., 2024). Bu bağlamda, helal gıda, hem bireysel düzeyde dini kimliğin yaşanmasına imkân tanımakta hem de toplumsal düzeyde kültürlerarası kabulü ve uyumu kolaylaştıran önemli bir aracı temsil etmektedir.

3.3.2. Kategori 3.2: Entegrasyonu Desteklenmesi

Bu kategori, helal gıdanın katılımcıların entegrasyonu süreçlerindeki olumlu rolünü incelemektedir. Bu kategori, helal ürünlere *kolay erişim*, çeşitli kültürlerden insanlarla *ortak değer* paylaşımı ve *dini pratikler* kodları bağlamında oluşturulmuş ve katılımcıların doğrudan ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

Kevser: “Marketlerde helal ürün bulmak entegrasyonu kolaylaştırıyor.”

Eda: “Büyük şehirlerde ve büyük marketlerde helal ürünlerin bulunabilirliği uyum sağlamamızı kolaylaştırıyor.”

Reyhan: “Helal ürünler sayesinde günlük yaşamda zorluk yaşamıyoruz.”

Cem: “Kosher ürünlere kolay erişim, benim uyum sürecimi olumlu etkiledi.”

Kemal: “Bazı yerlerde helal ürünlerin kolayca bulunması entegrasyonu destekliyor ve helal gıda tercihleri, çok kültürlü bir ortamda paylaşımlarımı artırıyor”

Nur: “Helal ürünler, farklı kültürlerden insanlarla ortak bir zemin oluşturdu.”

Gül: “Helal gıda, farklı kültürlerden insanlarla ortak bir dil oluşturmama yardımcı oluyor.”

Kevser ve Eda, helal ürünlerin büyük şehirlerde ve büyük marketlerde kolayca bulunabilir olmasının, entegrasyon süreçlerini desteklediğini ifade etmişlerdir. Helal ürünlere erişim, bireylerin günlük yaşamlarını dini hassasiyetlerine uygun bir şekilde sürdürmelerine olanak tanıyarak, uyum süreçlerini kolaylaştırmaktadır. Reyhan ve Cem, helal ya da Kosher ürünlere erişimin entegrasyon sürecinde karşılaşılan zorlukları azalttığını ve bu durumun bireylerin psikolojik olarak daha rahat hissetmelerini sağladığını belirtmişlerdir.

Nur ve Gül gibi katılımcılar, helal gıdanın farklı kültürlerden insanlarla bir iletişim köprüsü oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Helal gıda, yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda çok kültürlü bir ortamda ortak değerler etrafında bağ kurmayı kolaylaştıran bir araçtır. Kemal’in, helal gıda tercihleri sayesinde çok kültürlü bir ortamda daha fazla paylaşımda bulunabildiğini belirtmesi, bu bağlamdaki etkileşim ve iş birliği fırsatlarını ortaya koymaktadır.

Reyhan, helal ürünlerin günlük yaşamında karşılaştığı zorlukları azalttığını belirtirken, bunun bireylerin entegrasyon sürecinde yaşadıkları stres ve belirsizlikleri azaltmada helal gıdanın rolünü ortaya koyduğunu vurgulamaktadır. Cem’in, Kosher ürünlere kolay erişimin uyum sürecini olumlu etkilediğini belirtmesi, helal ve benzeri dini hassasiyetlere yönelik ürünlerin bireylerin entegrasyon ve dini uyum süreçlerine sağladığı katkıyı vurgulamaktadır. Katılımcılar, helal ürünlerin büyük şehirlerde ve marketlerde kolay bulunmasının uyum süreçlerini kolaylaştırdığını belirtmişlerdir. Araştırma bulguları, helal gıdaya erişimin göçmen bireylerin entegrasyon süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, helal ürünlerin büyük şehirlerde ve marketlerde kolayca bulunmasının günlük yaşamlarını dini hassasiyetlerine uygun şekilde sürdürebilmelerini sağladığını, bu durumun da entegrasyon sürecinde karşılaşılan stres ve belirsizlikleri azalttığını ifade etmiştir. Bu bulgular, Halawa’nın (2022) Avrupa bağlamında yürüttüğü çalışmada belirttiği gibi, helal gıdaya erişimin kültürel uyumu kolaylaştırıcı bir unsur olduğuna işaret etmektedir. Aynı şekilde, Hall ve Sevim’in (2016) Almanya’daki Türk göçmenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırma da, helal gıda tüketim niyetinin

bireylerin sosyal çevreye uyum sağlama eğilimleriyle yakından ilişkili olduğunu ve bu yönüyle entegrasyon süreçlerini desteklediğini göstermektedir. Ayrıca, helal gıdanın farklı kültürlerden bireylerle ortak bir değer ve yaşam tarzı paylaşımına zemin hazırladığı; bu durumun da kültürlerarası etkileşimi güçlendirdiği görülmektedir (Naz vd., 2024). Dolayısıyla helal gıda, hem bireylerin dini kimliklerini koruyabilmelerine hem de yeni toplumlara uyum sağlayabilmelerine olanak tanıyan çok boyutlu bir işlev görmektedir.

Kategori 3.3: Entegrasyonu Zorlaştıran Psiko-Sosyal Faktörler

Bu kategori, helal gıdaya erişim zorluklarının ve çevresel tepkilerin göçmen bireylerin entegrasyon süreçleri üzerindeki olumsuz etkilerini incelemektedir. Bu kategori, erişim zorluğu ve tepki kodları bağlamında oluşturulmuş ve katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

Reyhan: *“Bazı bölgelerde helal ürün bulmak çok zor, bu uyumu zorlaştırıyor.”*

Nur: *“Küçük yerleşimlerde helal ürün bulamamak büyük bir problem.”*

Recep: *“Küçük yerlerde yaşadığım için helal ürünlere erişim çok zor oluyor.”*

Ali: *“Helal ürün bulmakta zorluk yaşıyorum, bu da entegrasyonu sınırlıyor.”*

Eda: *“Helal gıda tercihlerimiz bazen çevremiz tarafından eleştirilebiliyor.”*

Kevser: *“Bazı bölgelerde helal gıda tercihlerimizi açıklamak zor olabiliyor.”*

Gül: *“Bazı insanlar helal gıda tercihlerime garip bakıyor, bu tepki beni rahatsız ediyor.”*

Jale: *“Farklı dini uygulamalara duyulan tepkiler entegrasyon sürecimi zorlaştırıyor.”*

Reyhan, Nur ve Recep, küçük yerleşimlerde helal ürün bulmanın büyük bir problem olduğunu ve bu durumun entegrasyon sürecini zorlaştırdığını ifade etmişlerdir. Bu bulgu, özellikle küçük topluluklarda dini hassasiyetlere uygun ürünlerin sınırlı olması nedeniyle bireylerin günlük yaşamlarını düzenlemekte zorlandıklarını ortaya koymaktadır. Ali, helal ürün bulmadaki zorlukların entegrasyon sürecini sınırladığını belirterek, helal gıdaya erişimin göçmen bireylerin uyum süreçlerinde ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Eda ve Kevser gibi katılımcılar, helal gıda tercihlerine yönelik çevresel eleştirilerin ve tepkilerin, bu tercihleri açıklamayı zorlaştırdığını ifade etmişlerdir. Gül’ün, helal gıda tercihlerine yönelik garip bakışlardan rahatsızlık duyduğunu dile getirmesi, bu durumun bireylerin psikolojik huzurunu nasıl etkileyebileceğini göstermektedir. Jale’nin farklı dini uygulamalara yönelik olumsuz tepkilerin entegrasyon sürecini zorlaştırdığına dair ifadesi, helal gıdaya yönelik algıların bireylerin sosyal ilişkilerinde oluşturduğu zorluklara dikkat çekmektedir.

Katılımcı ifadeleri, helal ürünlere erişim güçlüğü ve çevreden gelen olumsuz tepkilerin bireylerin entegrasyon sürecini zorlaştırdığına işaret etmektedir. Helal gıda tercihleri, katılımcılar için dini ve kültürel kimliğin kültürel kimliğin bir parçası olsa da çevresel eleştiriler ve erişim zorlukları nedeniyle bireylerde stres ve yabancılaşma hissi yaratabilmektedir. Bu durum, katılımcıların entegrasyon süreçlerinde yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal sınırlamalarla karşılaştığını göstermektedir. Araştırma bulguları, helal gıdaya erişimde yaşanan zorlukların ve çevreden gelen olumsuz tepkilerin göçmen bireylerin entegrasyon sürecini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Küçük yerleşim yerlerinde helal ürünlerin sınırlı olması, bireylerin günlük yaşamlarını dini hassasiyetlerine uygun şekilde sürdürmelerini güçleştirmekte, bu durum da sosyal uyumu ve psikolojik iyi oluşu tehdit etmektedir (Hall & Sevim, 2016; Halawa, 2022). Katılımcıların helal tercihlerine yönelik çevreden gelen eleştiriler ya da önyargılı yaklaşımlar, bireylerin inanç temelli alışkanlıklarını açıklamada çekinceler yaşamasına yol açmakta ve sosyal ilişkilerde yabancılaşma

hissini artırmaktadır. Literatürde de bu durumun, bireyin kimliğini ifade ederken maruz kaldığı mikro düzeyde ayrımcılıklar üzerinden entegrasyonu sekteye uğrattığı belirtilmektedir (Bergeaud-Blackler, 2007). Helal gıdanın, bireyin dini ve kültürel kimliğinin bir parçası olması nedeniyle, bu tercihin kabul görmemesi yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psiko-sosyal bir engel haline gelebilmektedir. Dolayısıyla, helal ürünlere erişimin artırılması ve bu tercihlere yönelik toplumsal duyarlılığın geliştirilmesi, hem bireysel iyilik hâli hem de başarılı bir entegrasyon için önem arz etmektedir.

4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Helal gıda bağlamında mevcut literatür, genellikle konunun dini (yükümlülük), sosyolojik (kimlik), siyasi ve ekonomik (sertifikasyon) boyutlarına odaklanmaktadır. Ancak bu çalışma, helal gıdanın psikolojik işlevine dikkat çeken ilk araştırmalardan biri olma özelliğini taşımaktadır. Araştırmada, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Müslüman Türk bireylerin helal gıda tüketim alışkanlıklarının, yabancı kültürel bir ortamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarındaki psikolojik işlevleri ele alınmıştır. Bulgular, helal gıdanın yalnızca dini bir yükümlülük olarak değil, aynı zamanda göçmen bireylerin entegrasyon sürecinde önemli bir psikolojik başa çıkma ve sosyal destek mekanizması olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, helal gıda tüketiminin göçmenlerin stresle başa çıkmalarına, dini ve manevi huzur bulmalarına, kimliklerini korumalarına ve toplumsal bağlarını güçlendirmelerine önemli katkılar sağladığı tespit edilmiştir.

Helal gıdanın göçmen bireyler için manevi tatmin sağladığı, dini bağlılıklarını sürdürmelerine yardımcı olduğu ve inançlarını günlük yaşamlarına entegre etmelerine olanak tanıdığı anlaşılmıştır. Ayrıca, helal gıdaya erişimin entegrasyon sürecinde karşılaşılan stres ve uyum zorluklarını hafiflettiği, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırdığı ve farklı kültürlerle bağ kurmalarını kolaylaştırdığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, erişim güçlükleri ve çevresel tepkiler gibi faktörlerin entegrasyon sürecini olumsuz etkileyebileceği de bulgular arasında yer almaktadır.

Analiz edilen temalar doğrultusunda, araştırmanın temel sorularına ilişkin elde edilen bulgular, mevcut literatür ışığında değerlendirildiğinde şu şekilde özetlenebilir:

4. Helal gıda, yurtdışında yaşayan Müslüman Türk toplulukları arasında dini bir başa çıkma mekanizması olarak nasıl işlev görüyor?

Araştırmamızın bulgularını incelediğimizde, helal gıdanın yurtdışında yaşayan Müslüman Türk toplulukları için yalnızca bir beslenme tercihi olmadığını, aynı zamanda dini bir başa çıkma mekanizması olarak işlev gören çok boyutlu bir olgu olduğunu görmekteyiz. Bulgular, helal gıdanın bireylerin dini ve manevi yaşamlarında kritik bir rol oynadığını ve özellikle göçmen topluluklar arasında manevi dayanıklılık ile stresle başa çıkma süreçlerine önemli bir destek sağladığını ortaya koymaktadır. Pargament'in (1997) dini başa çıkma stratejileri teorisi, bireylerin zorlu yaşam koşullarında anlam bulmalarını ve bu koşullara uyum sağlamalarını kolaylaştırdığına işaret etmektedir. Araştırmamızda da helal gıdanın, bireylerin dini pratiklerini sürdürmelerine imkân tanıyarak stresle başa çıkmalarına doğrudan ve dolaylı olarak katkıda bulunduğu görülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, Bilişsel Çelişki Teorisi bağlamında değerlendirildiğinde, katılımcıların inançları ile davranışları arasında bir uyumsuzluk hissettiklerinde bu rahatsızlığı gidermek için davranışlarını inançlarına uyumlu hale getirmeye çalıştıkları görülmektedir (Festinger, 1957). Bu çerçevede, helal gıda tüketimi, katılımcılara dini inançlarıyla uyumlu bir beslenme pratiği, çelişkiyi azaltarak psikolojik stresin azalmasına ve ruh hallerinin iyileşmesine katkı sağlamaktadır. Bulgularımız, helal gıdanın sadece dini ve manevi tatmin sağlamadığını, aynı zamanda bireylerin genel psikolojik iyi oluşlarına da önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır. Helal gıda, bireylerin manevi yaşamlarını güçlendiren ve toplumsal bağlarını koruyan bir unsur olarak ayrıcalıklı bir yere sahiptir.

Çalışmamız, helal gıdanın manevi dayanıklılık, kimlik güvencesi ve toplumsal uyum süreçleri üzerindeki olumlu etkilerine de dikkat çekmektedir. Helal gıda, bireylerin manevi değerlerini günlük yaşamlarına entegre etmelerini kolaylaştırarak, bu değerlerin içsel huzur ve tatmin olarak geri dönmesini sağlamaktadır. Özellikle yurtdışında helal gıdaya erişimin zorlukları, bireylerde kaygı ve stres seviyelerini artırırken, helal gıdaya erişim bireylere manevi bir güvenlik hissi ve psikolojik denge kazandırmaktadır. Bu durum, göçmen toplulukların dini kimliklerini sürdürmeleri ve kültürel bağlarını korumaları açısından da kritik bir öneme sahiptir.

Literatürde yer alan diğer çalışmalar da bulgularımızı destekler niteliktedir. Örneğin, Yousaf'un (2022) çalışmasında, pandemi döneminde Çin'de yaşayan Müslümanların helal gıdaya erişim kısıtlamaları nedeniyle yoğun stres ve kaygı yaşadıkları belirtilmiştir. Helal gıdaya erişim eksikliği, manevi stresin artmasına ve psikolojik dengesizliklere yol açarak gıda tüketiminin varoluşsal kaygıları azaltıcı işlevini zayıflatmıştır. Buna karşın, helal gıdaya erişimin güvenlik hissi, manevi huzur ve psikolojik iyi oluşu destekleyen bir faktör olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Latif vd. (2018) çalışması, helal gıdanın manevi dayanıklılığı artırarak bireylerin stresle başa çıkmalarına katkı sağladığını ortaya koymuştur. Syed vd. (2022) araştırması ise helal gıdanın bireylerin otonomi, yeterlilik ve ilişkisel ihtiyaçlarını karşılama yoluyla psikolojik tatmin sağladığını ve bu tatminin stresle başa çıkma mekanizmalarını olumlu yönde etkilediğini vurgulamaktadır. Arslan vd.'nin (2024), farklı dinlerin (Yahudilik, İslam, Hinduizm, Budizm) beslenme kurallarını ve bu uygulamaların sağlık ile psikolojik etkilerini ele aldığı çalışmada, dini beslenme uygulamalarının yalnızca fiziksel sağlığı değil psikolojik iyi oluşu da şekillendirdiği vurgulanmaktadır. Sosyal kimlik teorisi çerçevesinde, bu uygulamaların bireylerin grup aidiyetini güçlendirerek sosyal destek mekanizmalarını artırdığı ve böylece psikolojik iyilik hallerini desteklediği belirtilmektedir. Ayrıca, bilişsel tutarsızlık teorisi bağlamında, bireylerin inançlarıyla davranışları arasındaki uyumu sağlama çabasının stresi azalttığı ve benlik algısını güçlendirdiği ifade edilmekte ve dini beslenme uygulamalarının bireysel ve toplumsal düzeyde psikolojik iyi oluşu destekleyen önemli bir unsur olduğuna dikkat çekilmektedir.

Helal gıda, stresle başa çıkma, kimlik güvencesi, manevi tatmin ve vicdani huzur gibi çok yönlü işlevleriyle Müslüman topluluklar için önemli bir başa çıkma mekanizması olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmamızın mevcut literatürle büyük oranda örtüşen bulguları, helal gıdanın bireylerin dini vecibelerini yerine getirme süreçlerine katkı sağladığını, psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını ve sosyal uyumlarını desteklediğini ortaya koymaktadır. Helal gıdaya erişimin artırılması, bireylerin hem manevi hem de psikolojik iyi oluşlarını desteklemek açısından kritik bir gerekliliktir.

4.1. Helal gıda, Müslüman gruplar içinde topluluk kimliği ve dayanışma duygusuna ne şekilde katkıda bulunur?

Helal gıda, psikolojik bir başa çıkma işlevine ek olarak, ortak değerleri ve uygulamaları pekiştiren kültürel ve dini bir mihenk taşı olarak hizmet ederek Müslüman gruplar arasında topluluk kimliği ve dayanışma duygusunu geliştirmede de önemli bir mekanizma olarak dikkat çekmektedir. Helal marketler, restoranlar ve etkinlikler, sadece tüketim alanları değil aynı zamanda dini kimliğin somutlaştığı sosyal alanlar olarak işlev görmektedir. Bu mekanlar, bireylerin ortak dini ve kültürel değerlerini deneyimledikleri, bu yolla kimlik inşası ve toplumsal bağların güçlenmesi süreçlerini destekleyen platformlardır. Erikson'un (1968) kimlik inşası teorisi bağlamında, helal gıda tüketimi gibi dini pratikler, bireylerin toplumsal rollerini anlamlandırmasına ve bu rollere uygun davranış geliştirmesine olanak tanır. Katılımcıların "bağların sürdürülmesi" ve "ortak değer paylaşımı" ifadeleri, dini deneyimlerin kimlik inşasındaki merkezi rolüne işaret etmektedir.

Helal gıdanın toplumsal bağlara katkısı sadece dini kimlik üzerinden değil aynı zamanda duygusal dayanışma ve manevi destek arayışlarını karşılaması yönüyle de ortaya çıkmaktadır. Bayram

ve festival gibi kolektif etkinliklerde helal gıda tüketiminin dayanışmayı güçlendirdiği görülmektedir. Katılımcılar, bu etkinliklerin bireyler arasında duygusal bağlılık ve aidiyet hislerini artırdığını ifade etmişlerdir. Din psikolojisi literatüründe bu tür pratikler, bireylerin manevi anlam ve sosyal destek bulmalarını sağlayan araçlar olarak değerlendirilmektedir. Freud'un kolektif kimlik ve ritüel teorisi bağlamında, helal gıda tüketimi bireylerin topluluk içindeki bağlarını güçlendiren kolektif bir ritüel olarak tanımlanabilir (Freud, 1921). Bayramlarda helal ürünlerle yapılan hazırlıkların dayanışmayı artırdığına dair ifadeler, ritüelistik davranışların bireyler arası bağları güçlendiren rolünü göstermektedir.

Sosyal medya, helal gıda konusunda bilgi paylaşımı ve dini dayanışmayı modern araçlarla destekleyen önemli bir platform olarak dikkat çekmektedir. Sosyal medya gruplarının, katılımcıların helal gıda ile ilgili bilgiye kolayca erişmelerini ve topluluk olarak daha organize hareket etmelerini sağladığı anlaşılmaktadır. Kamarulzaman vd. (2016) bulguları da sosyal medya platformlarının, bireylerin yabancı bir ortamda fiziksel erişim zorluklarını aşmalarına yardımcı olduğunu ve dini pratiklerini desteklediğini göstermektedir. Bu paylaşım, dini deneyimlerin modern teknolojilerle yeniden yapılandırılması olarak değerlendirilebilir. Helal gıda gruplarındaki bilgi paylaşımı ve destek mekanizmaları, bireylerin hem dini kimliklerini güçlendirdiği hem de kolektif bir topluluk bilinci oluşturduğu bir süreç olarak öne çıkmaktadır.

Helal gıda tüketimi, bireyler için yalnızca dini bir zorunluluk değil aynı zamanda psikolojik destek ve aidiyet duygusunu artıran bir pratik olarak da değerlendirilmektedir. Helal marketler ve restoranlar, bireyler için güvenilir alanlar sunmakta ve manevi güvenlik hissini pekiştirmektedir. Din psikolojisi literatüründe, dini pratiklerin bireylerin psikolojik destek ve aidiyet oluşturma süreçlerine katkı sağladığı ifade edilmektedir. Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi bağlamında, helal gıda tüketimi bireylerin sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılarken, güvenli alanlar oluşturarak psikolojik iyilik hallerini de desteklemektedir. Özellikle göçmen topluluklar için helal gıda tüketimi, dini ve kültürel bağların sürdürülmesi açısından merkezi bir rol oynamaktadır.

Helal gıdanın topluluk aidiyeti ve dayanışmayı artırıcı etkisi, din psikolojisi ve tüketim pratikleri literatüründeki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Eliasi ve Dwyer (2002), helal gıda tüketiminin bireylerin dini kimliklerini koruma ve topluluk bağlarını güçlendirme aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Anwar vd. (2025) araştırmaları ise helal gıdanın sadece dini bir gereklilik değil aynı zamanda bireyler arası dayanışmayı artıran ve ortak değerlerin paylaşılmasını sağlayan bir araç olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, helal gıda tüketiminin bireylerin psiko-sosyal ihtiyaçlarını karşılayan kolektif bir kimlik inşasına katkı sağladığını desteklemektedir.

Helal gıda tüketimi, bireylerin dini kimliklerini pekiştiren, sosyal dayanışmayı artıran ve modern araçlarla desteklenen kolektif bir pratik işlevi görmektedir. Bu süreç, bireylerin manevi anlam arayışlarını desteklerken topluluk aidiyetlerini ve sosyal bağlarını güçlendiren önemli bir dinamik olarak işlev görmektedir.

4.2. Helal gıda Müslüman göçmenlerin entegrasyon sürecinde nasıl bir psiko-sosyal rol oynuyor?

Katılımcı ifadeleri, ABD'de helal gıdaya yönelik saygının katılımcıların kendilerini psikolojik olarak değerli hissetmelerine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, helal gıdanın, kültürlerarası ilişkilerde bir iletişim ve empati aracı olarak işlev gördüğü, katılımcıların kendilerini ifade etme ve kabul görme süreçlerinde kritik bir rol oynadığı söylenebilir. Bu durum, Berry'nin (1997) entegrasyon modeli ile uyumlu bir şekilde, katılımcıların hem kendi kimliklerini koruyarak hem de bulundukları toplumla bağ kurarak entegrasyonu kolaylaştırabileceğini ortaya koymaktadır.

Örneğin, bir katılımcının (Gül) “*helal gıda tercihlerim farklı kültürlerarasında bağ kurmamı sağlıyor*” ifadesi, helal gıdanın yalnızca dini bir tercih değil, aynı zamanda empati ve anlayışı geliştiren bir köprü olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, diğer bir diğer katılımcının (Nur) “*helal gıda üzerinden diğer toplumlarla iletişim ve etkileşim sağlayabiliyoruz*” açıklaması, helal gıdanın sosyal bir işlev üstlendiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, literatürde yer alan gıda tercihlerinin kültürlerarası empatiyi ve anlayışı artırdığına yönelik araştırmalarla (Fischler, 1988) örtüşmektedir.

Japonya’da helal gıdanın, Müslüman bireylerin çoğunluğu Müslüman olmayan bir toplumda dini bağlılıklarını ifade edebilmelerine olanak tanıdığı rapor edilmiştir (El-Ashfahany, 2024). Bu durum, helal gıdanın bireylerin kimliklerini sürdürmeleri ve yeni bir sosyal çevrede manevi bütünlüklerini korumaları açısından kritik bir unsur olduğunu göstermektedir. Avrupa ve ABD’deki Müslüman göçmenler, helal gıdayı dini pratiklerini sürdürmenin yanı sıra kimliklerini ve aidiyet duygularını koruyarak topluma uyum sağlama sürecinde önemli bir unsur olarak değerlendirmektedirler (Halawa, 2018; 2022). Helal gıda, bu bireyler için hem dini pratiklerini sürdürmelerini sağlayan bir araç hem de bulundukları toplumların gelenekleriyle harmanlanan iki kültürlü bir kimliğin inşasında önemli bir rol oynayan bir faktördür. Özellikle göçmenler veya farklı kültürel çevrelerde yaşayan Müslüman bireyler açısından helal gıda, grup dayanışmasını güçlendiren ve entegrasyon sürecini destekleyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Helal ürünler, bireylerin aynı inanç ve değerleri paylaşan insanlarla sosyal destek ağları oluşturmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda helal gıda etiketleri de bir tür sosyal belirleyici işlevi görerek bireylerin kendilerini ait hissettikleri topluluk içinde konumlandıklarını sağlamaktadır. Bu bağlamda, helal gıda tüketimi, hem bireysel kimlik hem de toplumsal dayanışma açısından çok yönlü bir işlev üstlenmektedir.

İskoçya’da helal diyet kurallarına uygun sosyalleşme yöntemlerinin benimsenmesi, göçmenlerin dini kimliklerini muhafaza ederek ev sahibi topluma entegrasyonlarını kolaylaştırdığına işaret etmektedir. Benzer şekilde, Singapur’daki Müslüman azınlıklar arasında helal gıdanın sosyal bağların kurulmasındaki rolü dikkat çekmektedir. Dawood vd. (2024) çalışması, helal diyet ihtiyaçlarının karşılanmasının sosyal dışlanma ve yabancılaşıma duygularını azalttığını ve daha kapsayıcı bir toplum inşasına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Khalek vd. (2017) çalışması, helal gıdanın farklı topluluklar arasında sosyal uyumu artırdığını ve entegrasyonu desteklediğini göstermektedir. Katılımcıların “Helal gıda, diğer topluluklarla bağ kurmamıza yardımcı oluyor” gibi ifadeleri, bu literatürü destekler nitelikte olup helal gıdanın bireysel düzeyde olduğu kadar toplumsal düzeyde de bir işlev üstlendiğini göstermektedir. Fischler’in (1988) gıdanın kültürel kimlik oluşturma ve toplumsal bağ kurmadaki rolüne dair vurguları, helal gıdanın farklı kültürlerarasında empati ve anlayış geliştiren bir köprü olduğunu desteklemektedir. Helal gıdanın, bireylerin dini kimliklerini ifade etme ve toplumsal uyum sağlama süreçlerindeki rolü, kültürlerarası empati ve iletişim geliştirmedeki işleviyle birleşerek sosyal bir bütünleşme aracı haline gelmektedir. Bu durum, helal gıdanın yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal anlamda da derin bir etki yarattığını göstermektedir.

Bununla birlikte, helal gıdaya erişim zorluğu ve çevresel tepkiler, entegrasyon sürecini olumsuz yönde de etkileyebildiği anlaşılmaktadır. Reyhan ve Nur gibi katılımcılar, küçük yerleşimlerde helal ürün bulamamanın günlük yaşamlarını zorlaştırdığını ifade etmiştir. Bu bulgu, özellikle helal ürünlerin sınırlı olduğu bölgelerde bireylerin dini pratiklerini yerine getirememesi nedeniyle daha fazla stres ve yabancılaşıma hissi yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca katılımcılardan Gül’ün dile getirdiği gibi, helal gıda tercihlerine yönelik eleştiriler bireylerin psikolojik huzurunu ve sosyal uyumlarını olumsuz etkileyerek sosyal izolasyona yol açabilmektedir. Bu bulgular, dini farklılıklara yönelik çevresel tepkilerin entegrasyonu zorlaştırdığı ve sosyal izolasyon hissi yarattığını vurgulayan literatürle örtüşmektedir (Hussein, 2015; Padilla & Perez, 2003).

Helal gıda, göçmen bireylerin dini kimliklerini korurken kültürel çeşitlilik içinde de bir köprü işlevi görmektedir. Ancak, erişim zorlukları ve çevresel tepkiler, bu sürecin her zaman sorunsuz olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda, helal gıdanın entegrasyondaki psikolojik rolü hem dini değerlerin korunması hem de farklı kültürlerle bağ kurma süreçleri açısından iki yönlü bir işlev sunmaktadır. Sonuç olarak, helal gıdanın entegrasyon sürecindeki psikolojik rolü, bireylerin dini ve kültürel kimliklerini ifade etmelerine, stresle başa çıkma ve empati geliştirmelerine olanak sağlayarak önemli bir destek mekanizması sunmaktadır. Ancak, bu sürecin etkinliği, helal ürünlere erişim kolaylığı ve çevresel kabul düzeyi gibi faktörlere bağlıdır. Literatür, bu sürecin daha fazla desteklenebilmesi için helal gıdaya erişimin artırılması ve kültürlerarası anlayışın geliştirilmesi gerektiğini önermektedir.

5. Kaynakça

- Akçapar, Ş. K. (2009). Turkish highly skilled migration to the United States: New findings and policy recommendations. *Land of Diverse Migrations: Challenges of Emigration and Immigration in Turkey*, 110-248.
- Alzeer, J., Rieder, U., & Hadeed, K. A. (2018). Rational and practical aspects of Halal and Tayyib in the context of food safety. *Trends in Food Science & Technology*, 71, 264–267. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2017.10.020>
- Aydın, C. (2019). Kader inancının savunma mekanizması ve dini başa çıkma kavramları açısından değerlendirilmesi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(35), 101–122. <https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.469645>
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya sığınmak: Dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma*. İz.
- El-Ashfahany, A., Farrahvanaya, S. K., & Aprianoro, M. S. (2024). Analysis of factors influencing intention to purchase halal Japanese food: The moderating role of religiosity. *Innovative Marketing*, 20(1), 66-76. [https://doi.org/10.21511/im.20\(1\).2024.06](https://doi.org/10.21511/im.20(1).2024.06)
- Al-Qaradawi, Y. (2013). *The Lawful and the Prohibited in Islam* (Helal ve Haram). Islamic Book Trust.
- Anwar, K., & Husen, A. Y. M. (2025). Halal as social capital: A study on economy and identity. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 14(1). <https://doi.org/10.20961/jas.v14i1.97460>
- Arslan, S., & Aydın, A. (2024). Religious Dietary Practices: Health Outcomes and Psychological Insights From Various Countries. *Journal of religion and health*, 63(5), 3256-3273. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02110-8>
- Bergeaud-Blackler, F. (2007). New challenges for Islamic ritual slaughter: A European perspective. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 33(6), 965–980. <https://doi.org/10.1080/13691830701432871>
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Bonne, K., & Verbeke, W. (2008). Religious values informing halal meat production and the control and delivery of halal credence quality. *Agriculture and Human Values*, 25(1), 35–47. <https://doi.org/10.1007/s10460-007-9076-y>
- Castles, S., & Miller, M. J. (2003). *The age of migration: International population movements in the modern world*. Palgrave Macmillan.
- Cesari, J. (2004). *When Islam and democracy meet: Muslims in Europe and in the United States*. Palgrave Macmillan.

- Dawood, F. H. M., Hamdan, M. N., & Kadir, N. A. A. (2024). Minority Jurisprudence In The Context Of Halal Food Evaluation In Singapore. *International Journal of Law, Government and Communication*, 9(36), 191-208. <https://doi.org/10.35631/IJLGC.936015>
- Eliasi, J. R., & Dwyer, J. T. (2002). Kosher and Halal: Religious observances affecting dietary intakes. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 102(7), 911-913. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(02\)90203-8](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)90203-8)
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*, Norton.
- Eryücel, S. (2013). Yaşam olayları ve olumlu dini başa çıkma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(23), 251–271.
- Esposito, J. L. (2011). *What everyone needs to know about Islam*. Oxford University.
- Esposito, J. L., & Mogahed, D. (2007). *Who speaks for Islam? What a billion Muslims really think*. Gallup.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), 275–292. <https://doi.org/10.1177/053901888027002005>
- Fisher, C. (2007). Food and religion in Christianity and Islam. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 210–222. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9088-9>
- Fischer, J. (2011). *The halal frontier: Muslim consumers in a globalized market*. Palgrave Macmillan.
- Freud, S. (1921). *Group Psychology and the Analysis of the Ego*. Hogarth.
- Diouf, S. A. (2003). Invisible Muslims: The Sahelians in France. In Y. Haddad, J. I. Smith & J. L. Esposito, J. L. (Eds.), *Muslim minorities in the West: Visible and invisible* (pp. 145-161). Altamira.
- Halawa, A. (2018). *Acculturation of Halal Food to the American Food Culture through Immigration and Globalization*. 5(2), 53–63. <https://doi.org/10.29333/EJECS/89>
- Halawa, A. (2022). The Role of Immigration and Colonization in the Acculturation of Halal Food in European Countries: An Evidence-Based Systematic Review. *International Journal of Social Science Research and Review*, 5(9), 31–46. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v5i9.425>
- Hall, E. E., & Sevim, N. (2016). Halal food consumption intention by Turkish immigrants. *International Journal of Business and Management Invention*, 5(11), 36-40.
- Hussein, S. (2015). Not Eating the Muslim Other: Halal Certification, Scaremongering, and the Racialisation of Muslim Identity. *International Journal for Crime, Justice and Social Democracy*, 4(3), 85–96. <https://doi.org/10.5204/IJCJSD.V4I3.250>
- Julaeha, S. (2023). Group Solidarity Based on Halal Network Labels: Moral Embeddedness of Agents of PT. HNI HPAI from an Economic Sociology Perspective. *International Journal of Social Science and Business*, 7(2), 254-260. <https://doi.org/10.23887/ijssb.v7i2.54938>
- Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. Aldus Books.
- Kamarulzaman, Y., Veeck, A., Mumuni, A. G., Luqmani, M., & Quraeshi, Z. A. (2016). Religion, markets, and digital media: seeking halal food in the US. *Journal of Macromarketing*, 36(4), 400-411. <https://doi.org/10.1177/0276146715622243>

- Khalek, A. A., Mohd Mokhtar, R. A., & Tat Yao, A. Y. (2019). Exploring Halal Dining Experience and its Influence on Social Cohesion in Malaysia. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 27(2), 1787 – 1799.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic.
- Latif, M. A., & Ab Rahman, S. (2018). Development of halal nutrition framework. *Journal of Education and Social Sciences*, 9(3), 96-104.
- Maslow, A. H. (1943). "A Theory of Human Motivation". *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Mescoli, E. (2015). Islamic Food Practices in a migration context: An ethnography among Moroccan women in Milan (Italy). In E. Toğuşlu (Eds.), *Everyday life practices of Muslims in Europe*, (pp. 3-19). Leuven University Press.
- Naz, N., Khalil, H., Qureshi, S. M. J., Bi, S., & Memon, K. M. A. (2024). A study of halal food from Islamic principles to contemporary food culture. *Migration Letters*, 20(S11), 464–470.
- Padilla, A. M., & Perez, W. (2003). Acculturation, social identity, and social cognition: A new perspective. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 25(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/0739986303251694>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice*. Guilford.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Peek, L. (2005). Becoming Muslim: The development of a religious identity. *Sociology of Religion*, 66(3), 215–242. <https://doi.org/10.2307/4153097>
- Ramadan, T. (2004). *Western Muslims and the future of Islam*. Oxford University.
- Riaz, M. N., & Chaudry, M. M. (2003). *Halal food production*. CRC.
- Suleman, S., Sibghatullah, A., & Azam, M. (2021). Religiosity, halal food consumption, and physical well-being: An extension of the TPB. *Cogent Business & Management*, 8(1), 1860385. <https://doi.org/10.1080/23311975.2020.1860385>
- Syed, S., Sh Ahmad, F., & Shah, S. R. H. (2023). Psychological needs as underlying forces of halal food purchase intention. *Journal of Islamic Marketing*, 14(8), 2070-2083. <https://doi.org/10.1108/JIMA-01-2022-0027>
- Tieman, M., & Hassan, F. H. (2015). Convergence of food systems: Halal food supply chain and the global food industry. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 121, 196–203. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1127>
- Yousaf, S. (2022). Halal food anxiety in a non-Muslim destination: The impact on the psychological well-being of Muslim travelers during the quarantine period in China. *Current Issues in Tourism*, 25(7), 1136-1150. <https://doi.org/10.1080/13683500.2021.2005550>
- Yusoff, S. Z., Mohamad, N., Ghazali, M. F., Abdullah, N. H., & Azmy, S. N. M. S. (2016). The usage of social media as an information seeking tool of Halal food products. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*, 5(6), 245-248. <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijalel.v.5n.6p.245>

- Zailani, S., Kanapathy, K., Iranmanesh, M., & Tieman, M. (2015). Drivers of halal orientation strategy among halal food firms. *British Food Journal*, 117(8), 2143-2160. <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2015-0027>
- Wilson, J. A., & Liu, J. (2011). The challenges of Islamic branding: Navigating emotions and halal. *Journal of Islamic Marketing*, 2(1), 28–42. <https://doi.org/10.1108/17590831111115222>