

DEPREME BAĞLI ZORUNLU GÖÇÜN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE PSİKOLOJİK ETKİLER ÜZERİNE ETKİSİ: KARMA YÖNTEMLİ BİR İNCELEME

Araştırma Makalesi

Makale Gönderim Tarihi: 18 Mart 2026

Makale Kabul Tarihi: 3 Ağustos 2026

Yazar Bilgileri:

• İbrahim KARADENİZ

Bağımsız Araştırmacı

tr.ibrahimkaradeniz@gmail.com

ORCID: [0009-0003-8602-6366](https://orcid.org/0009-0003-8602-6366)

• Büşra DOKUZ MURAT (Sorumlu Yazar)

Avrasya Üniversitesi

dzt.busradkz@gmail.com

ORCID: [0000-0002-3871-5269](https://orcid.org/0000-0002-3871-5269)

• Merve SAMANCI

Avrasya Üniversitesi

merve.samanci@avrasya.edu.tr

ORCID: [0009-0002-5401-3299](https://orcid.org/0009-0002-5401-3299)

• Öznur Bahar YILDIZ

Bağımsız Araştırmacı

oznurbaharyildiz@gmail.com

ORCID: [0009-0007-9734-2435](https://orcid.org/0009-0007-9734-2435)

• Berza ATALAR

Bağımsız Araştırmacı

atalar.berza@gmail.com

ORCID: [0009-0000-1204-9491](https://orcid.org/0009-0000-1204-9491)

Özet

Arka plan: Depremler gibi büyük ölçekli afetler, bireylerin yaşam koşullarını köklü biçimde değiştirerek beslenme alışkanlıkları ve psikolojik durumları üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Özellikle zorunlu göç, bireylerin hem gıda erişimini hem de kültürel beslenme pratiklerini etkileyerek yeni bir uyum sürecini beraberinde getirmektedir. Bu süreçte ortaya çıkan değişimlerin bütüncül olarak değerlendirilmesi, afet sonrası müdahalelerin etkinliği açısından kritik öneme sahiptir.

Amaç: Bu çalışma, 6 Şubat depremleri sonrasında zorunlu göçe maruz kalan bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişimleri ve besin ögesi yeterliliğini incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Ayrıca bu bireylerin yerleştikleri bölgenin mutfak kültürüne uyum süreçleri ile zorunlu göçün yeme davranışı üzerindeki psikolojik etkileri değerlendirilmiştir.

Yöntem: Araştırmada nicel (Besin Tüketim Sıklığı Formu, 3 günlük besin kaydı, EDE-Q-13, psikososyal etki ölçeği) ve nitel (derinlemesine görüşmeler) yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntem deseni uygulanmıştır. Çalışmaya, Trabzon ve çevre illere göç etmiş 18–65 yaş arası 30 birey dâhil edilmiştir. Nicel veriler SPSS ve BEBIS programlarıyla, nitel veriler ise içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların ortalama enerji alımı (1916 kcal/gün) önerilen düzeyin biraz altında bulunmuştur. Buna karşın karbonhidrat, protein ve yağ alımı referans değerlerin üzerinde gerçekleşmiştir ($p<0,05$). Diyet lifi, E vitamini, folat, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi mikro besin öğelerinin alımı ise belirgin biçimde yetersiz bulunmuştur ($p<0,05$). EDE-Q-13 puanları ile kolesterol, doymuş yağ ve folat alımları arasında anlamlı pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Nitel bulgular, bireylerin bölgesel mutfığa uyumda zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yöresel besinler arasında en sık tüketilenler sorgulandığında ise kuymak ve sütlaç gibi tanıdık yiyeceklere yöneldiklerini ortaya çıkmıştır. Sosyal sağlık puanları ile duygusal yeme ve beden memnuniyetsizliği arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Sonuç: Zorunlu göçün bireylerin beslenme durumu ve ruhsal iyi oluşu üzerinde çok boyutlu etkileri olduğu görülmektedir. Afet sonrası beslenme müdahalelerinde kültürel olarak tanıdık gıdalar ve psikososyal destek hizmetleri bir arada sunulurken daha sağlıklı yeme davranışları teşvik edilmeli ve bireylerin uyum süreci desteklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Depremzede, Zorunlu göç, Beslenme, Adaptasyon.

CULINARY HABITS AND PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF FORCED MIGRATION DUE TO EARTHQUAKES: A MIXED- METHODS STUDY

Research Article

Received: March 18, 2026

Accepted: August 3, 2026

Author:

• İbrahim KARADENİZ

Independent Researcher

tr.ibrahimkaradeniz@gmail.com

ORCID: [0009-0003-8602-6366](https://orcid.org/0009-0003-8602-6366)

• Büşra DOKUZ MURAT (*Corresponding Author*)

Avrasya University

dyt.busradkz@gmail.com

ORCID: [0000-0002-3871-5269](https://orcid.org/0000-0002-3871-5269)

• Merve SAMANCI

Avrasya University

merve.samanci@avrasya.edu.tr

ORCID: [0009-0002-5401-3299](https://orcid.org/0009-0002-5401-3299)

• Öznur Bahar YILDIZ

Independent Researcher

oznurbaharyildiz@gmail.com

ORCID: [0009-0007-9734-2435](https://orcid.org/0009-0007-9734-2435)

• Berza ATALAR

Independent Researcher

atalar.berza@gmail.com

ORCID: [0009-0000-1204-9491](https://orcid.org/0009-0000-1204-9491)

Abstract

Background: Large-scale disasters such as earthquakes significantly alter individuals' living conditions, leading to notable changes in dietary habits and psychological well-being. Forced migration, in particular, affects both food accessibility and cultural dietary practices, requiring individuals to undergo a complex adaptation process. Understanding these changes holistically is crucial for developing effective post-disaster interventions.

Objective: This study was designed to examine the changes in dietary habits and nutritional adequacy among individuals who were forcibly displaced following the February 6 earthquakes in Türkiye. It also evaluates their adaptation to the regional food culture in host environments and explores the psychological impacts of forced migration on eating behaviors.

Method: A mixed-methods design was used, incorporating quantitative tools Food Frequency Questionnaire (FFQ), 3-day food record, EDE-Q-13, and a psychological impact scale alongside qualitative in-depth interviews. The study included 30 individuals aged 18–65 who had migrated to Trabzon and nearby provinces. Quantitative data were analysed using SPSS and BEBIS software, while qualitative responses were examined through content analysis.

Results: Participants' average energy intake (1916 kcal/day) was slightly below the recommended level. However, carbohydrate, protein, and fat intakes were significantly above reference values ($p < 0.05$). In contrast, consumption of key micronutrients such as dietary fibre, vitamin E, folate, potassium, calcium, and magnesium was significantly inadequate ($p < 0.05$). A strong positive correlation was found between disordered eating behaviours (EDE-Q-13) and the intake of cholesterol, saturated fats, and folate. Qualitative findings indicated that individuals experienced difficulties adapting to regional cuisine. When asked about their most frequently consumed regional foods, it was revealed that they gravitated towards familiar dishes such as *kuymak* (a type of porridge) and *sütlaç* (rice pudding). A significant relationship was also observed between social health scores and emotional eating patterns, including body dissatisfaction.

Conclusion: The findings underscore the multifaceted effects of forced migration on nutritional status and psychological well-being. In post-disaster contexts, nutritional interventions should incorporate culturally appropriate food options and psychosocial support to foster healthier eating behaviours and promote resilience among displaced populations.

Keywords: Earthquake survivor, Forced migration, Nutrition, Adaptation.

1. Giriş

Türkiye, dünyanın en aktif deprem kuşaklarından biri üzerinde yer almakta olup, tektonik özelliklerine göre beş farklı deprem bölgesine ayrılmaktadır (Yaman ve Düğer, 2017). Depremler, sadece fiziksel yıkıma yol açmakla kalmaz; aynı zamanda bireylerin psikolojik, sosyal ve kültürel yaşamlarında da derin izler bırakır. Özellikle 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremler, Türkiye'nin güneydoğusundaki birçok ili etkileyerek büyük bir insani kriz yaratmıştır. Bu afetin ardından binlerce insan, yaşadıkları yerleri terk etmek zorunda kalarak başka şehirlere göç etmiş; bu zorunlu göç süreci ise yalnızca mekânsal bir yer değiştirme değil, aynı zamanda bireylerin yaşam biçimlerinde köklü değişimleri de beraberinde getirmiştir (Yıldız, 2024).

Afetler sonrasında yaşanan travmatik deneyimler, bireylerde sıklıkla anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve psikosomatik rahatsızlıklar gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Coşkun İşçi, 2008). Bu etkiler, bireyin afete ne kadar yakın olduğu, yaşadığı kayıplar ve sosyal destek mekanizmalarının varlığı gibi birçok faktöre bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Çetin Aydın ve Aytaç, 2023). Göç süreci, özellikle zorunlu ve travmatik bir nitelik taşıyorsa, bu etkilerin daha da derinleşmesine neden olabilir. Nitekim, Norveç'te Iraklı mültecilerle yapılan bir çalışmada, göçle birlikte işini kaybeden bireylerin psikolojik uyum süreçlerinin geciktiği ve göç edilen bölgedeki yaşam tarzı, kültür ve inanç farklılıklarının stres düzeyini artırdığı görülmüştür (Sarpong ve Opaas, 2021).

Zorunlu göçün psikolojik etkileri yalnızca bireyin zihinsel sağlığını değil, aynı zamanda yeme davranışlarını ve beslenme düzenini de etkilemektedir. Göçmen bireylerde yaşanan sosyoekonomik zorluklar, gıda güvensizliği, stres ve ayrımcılık gibi faktörler, yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilmektedir (Bushelle, 2021). Gelir düzeyindeki azalma, gereksinimi kadar olan miktar ve çeşitte yiyeceğe sınırlı erişim, porsiyon boyutlarında ve öğün sıklığında değişiklikler hem bireyin sağlığını olumsuz etkilemekte hem de bu olumsuzluklar yeme davranışları üzerinde baskı yaratmaktadır. Bu karşılıklı ilişki bir döngü oluşturmakta, bireyin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığını tehdit etmektedir. Deprem sonrası yaşanan bu göç hareketleri, aynı zamanda bireyleri yeni kültürel ortamlara uyum sağlamak zorunda bırakmaktadır. Özellikle Doğu Anadolu Bölgesi'nden Karadeniz Bölgesi'ne yapılan zorunlu göçler, beslenme alışkanlıkları açısından belirgin farklılıklar barındırmaktadır. Coğrafi koşullar, tarımsal ürün çeşitliliği ve iklimsel farklar, her iki bölgenin mutfak kültürünü doğrudan şekillendirmektedir (Karatay ve Çilmi, 2024). Doğu Anadolu'da et, yoğurt, peynir gibi hayvansal kaynaklı gıdalar ağırlıktayken; Karadeniz mutfağında mısır, lahana, hamsi gibi ürünler temel gıda kaynakları olarak öne çıkmaktadır (Arasan Özbay, 2015; Caia vd., 2010). Afet sonrası dönemlerde birçok ülkede yürütülen çalışmalarda da beslenme davranışlarında olumsuz değişimler gözlemlenmiştir. Örneğin, Japonya'da 2011'de yaşanan büyük depremin ardından, afetzedelerin sağlıksız gıdalara yönelimi artmış; bu durumu dengelemek amacıyla "İyi Ye, İyi Yaşa" kampanyaları ve yemek atölyeleri düzenlenmiştir (Tashiro vd., 2020). Benzer şekilde, Nepal (2015) ve İran (2017) depremleri sonrasında yürütülen beslenme programları, çocuklar ve hamile kadınlar gibi hassas grupların desteklenmesini hedeflemiş, kısa sürede mikro besin takviyesi ve gıda güvenliği sağlanmaya çalışılmıştır (Aguayo vd., 2015; Peyravi vd., 2019). Türkiye'de afet sonrası beslenme yönetimine dair en somut adımlardan biri, 2017 yılında geliştirilen Beslenme Hizmet Grubu Operasyon Planları olmuştur. Bu planlar kapsamında, afet anlarında görev alacak personele yönelik rehber materyaller hazırlanmış; Türk Kızılayı'nın beslenme hizmetleri konusundaki rolü, hassas grupların ihtiyaçları ve güvenli gıda temini gibi konular kapsamlı şekilde ele alınmıştır (Amagai vd., 2014).

Bu bağlamda, 6 Şubat depremleri sonrasında Trabzon ve çevresine göç eden bireylerin yaşadığı beslenme değişimleri hem fiziksel hem de kültürel bağlamda dikkatle değerlendirilmelidir. Bu çalışma, deprem sonrası göç eden bireylerin yeni mutfak kültürüne nasıl adapte olduklarını, enerji ve besin ögesi alımlarındaki değişiklikleri ve bu sürecin psikolojik yansımalarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda, bölgeye özgü yiyeceklerin tüketim eğilimleri, bireylerin diyet çeşitliliğini artırıp artırmadığı ve beslenme yetersizliklerine yol açıp açmadığı soruları da bu bağlamda ele alınacaktır.

Mevcut literatürde zorunlu göç ve beslenme ilişkisine dair çalışmalar genellikle mülteci kamplarında yaşanan gıda güvenliği sorunlarına odaklanmaktadır (Nakaya vd., 2016). Deprem ve göç ilişkisine değinen ve özellikle de 6 Şubat depremi ile kitlesel göçlerden ve bu göçler sonucu ortaya çıkan sosyal problemlerden bahseden çalışmalara rastlanmıştır (Avdar ve Avdar, 2022). Ancak bu çalışmada, afet sonrası kitlesel iç göçün neden olduğu kültürel uyumsuzluk, psikolojik etkiler ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimler bir arada değerlendirilecek ve Türkiye özelinde literatüre yeni bir bakış açısı kazandırılacaktır.

Bu çalışma, 6 Şubat 2023 depremleri sonrasında zorunlu göçe maruz kalan bireylerde beslenme alışkanlıkları, besin ögesi yeterliliği, psikolojik etkilenme düzeyi ve kültürel beslenme adaptasyonunu birlikte değerlendiren sınırlı sayıdaki araştırmalardan biridir. Çalışmanın özgün yönü, nicel bulguları nitel verilerle destekleyerek afet sonrası göç sürecinin beslenme davranışları üzerindeki çok boyutlu etkilerini ortaya koymasındır. Elde edilen sonuçların, afet sonrası beslenme hizmetlerinin planlanmasına, kültürel açıdan uygun gıda destek programlarının geliştirilmesine ve psikososyal destek uygulamalarının beslenme politikalarıyla bütünleştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca çalışma, afet yönetimi, halk sağlığı ve beslenme alanlarında yürütülecek gelecekteki araştırmalara bilimsel veri sunarak literatürdeki önemli bir boşluğun doldurulmasına yardımcı olacaktır.

2. Yöntem

Zorunlu göç eden depremzedelerde, yemek kültürü farklılıklarının, beslenme davranışlarına, sosyal adaptasyona ve yeterli besin ögesi ve enerji alımına etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır.

2.1. Araştırma modeli

Bu çalışmada, 18-65 yaş aralığında olup depreme bağlı olarak zorunlu göç eden 30 bireyin beslenme durumlarını değerlendirmek amacıyla hem nitel hem de nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntem deseni benimsenmiştir. Bu yaklaşım, olgunun çok boyutlu olarak değerlendirilmesini ve daha derinlemesine analiz yapılabilmesini mümkün kılmıştır.

2.2. Evren ve örneklem

Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı (AFAD)'nın Trabzon şubesi yetkilileri ile görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın evrenini oluşturan Trabzon iline deprem nedeniyle zorunlu göç eden depremzede birey sayısının 4759 olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bu bireylerin 4543'ünün evlerde kaldığı, 216'sının ise misafirhane ve otellerde yaşadığı bilgisi edinilmiştir. Çalışmamızda, depremzedelere AFAD aracılığıyla ulaşılmış, gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylerle ve kartopu örneklem yöntemi vasıtasıyla kişi sayısı belirlenmiştir. Kartopu örneklem yöntemi başlangıçta kolayca ulaşılabilen birimlerden başlayarak, bu birimler aracılığıyla giderek daha fazla birime ulaşmayı amaçlayan bir örnekleme yöntemidir (Baltacı, 2018). Bu kapsamda çalışmaya dâhil edilen 30

katılımcının tamamı ile derinlemesine yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler veri doygunluğuna ulaşıncaya kadar sürdürülmüş ve yeni tema ya da kodların ortaya çıkmaması üzerine veri toplama süreci sonlandırılmıştır.

2.3. Veri toplama süreci

Depremzedeler arasında beslenme alışkanlıkları hakkında kapsamlı bir anlayış elde etmek amacıyla anket formları kullanılmıştır. Bu formlar, demografik bilgi formu besin tüketim sıklığı anketi (FFQ) ve 3 günlük besin tüketim kayıdır. Buna ek olarak Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (EDEQ-13) ölçeği ve depreme maruz kalan bireylerin psikolojik etkilerini belirlemeye yönelik ölçek kullanılmıştır.

2.3.1. Nicel veri toplama

Depremzedeler arasında beslenme alışkanlıkları hakkında kapsamlı bir anlayış elde etmek amacıyla anket formları kullanılmıştır. Bu formlar, demografik bilgi formu besin tüketim sıklığı anketi (FFQ) ve 3 günlük besin tüketim kayıdır. Buna ek olarak Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (EDEQ-13) ölçeği ve depreme maruz kalan bireylerin psikolojik etkilerini belirlemeye yönelik ölçek kullanılmıştır. Bu formlardan elde edilen veriler Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) ve SPSS (22.0) programları aracılığı ile değerlendirilmiştir.

- **EDEQ-13 Kısa Formu:** Bu ölçek yeme bozuklukları tanısı koyma aşamasında altın standart olarak değerlendirilmektedir (Fairburn vd., 1993). Ölçeğin kısa formu Esin ve Ayyıldız tarafından 2022 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek 13 sorudan oluşmaktadır ve likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 5 farklı alt boyutu bulunmakta olup üç soru kısıtlı yeme, iki soru beden şekli ve vücut ağırlığı ile ilgili endişe, iki soru beden memnuniyetsizliği, 3 soru tıkanırcasına yeme ve 3 soru arınma alt boyutu şeklindedir. Ölçeğin toplam puanı tüm alt boyut puanlarının toplamının 5'e bölünmesiyle elde edilmektedir. Her alt boyut için ise ilgili kısmın toplam puanının alt boyuttaki soru sayısına bölünmesi ile hesaplanmaktadır. Alınan puan ne kadar yüksekse, kişinin yeme bozukluğu belirtileri, tıkanırcasına yeme/çıkarma eğilimleri ve beden memnuniyetsizliği o kadar şiddetli ve riskli olarak tanımlanır (Esin ve Ayyıldız, 2022).
- **Depreme maruz kalan bireylerin psikolojik etkilerini belirlemeye yönelik ölçek:** Filiz ve arkadaşları tarafından 2023 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçek 41 sorudan oluşmakta olup yaşamdan kopuş (4 soru), sosyal sağlık (6 soru), ruhsal değişim (7 soru), travma kaygısı (12 soru), olgunlaşma (6 soru) ve kaçınma (6 soru) olarak isimlendirilen 6 alt boyuta sahiptir. Likert tip olan bu ölçekte puanlandırma şu şekilde yapılmaktadır: 1: Hiç katılmıyorum, 2: Biraz katılıyorum, 3: Orta derecede katılıyorum, 4: Oldukça katılıyorum, 5: Çok fazla katılıyorum. Ölçeğin toplam puanı tüm puanlarının toplanmasıyla elde edilmektedir. Ölçeğin herhangi bir kesme noktası bulunmamakta olup alınabilecek en düşük puan 20; en yüksek puan ise 100'dür. Toplam puan ne kadar yüksek ise katılımcının psikolojik olarak depremden daha çok etkilendiği saptanır (Filiz vd., 2023).

2.3.2. Nitel veri toplama

Derinlemesine yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler tercih edilmiştir. Bu yöntem, katılımcıların zorunlu göç sonrasında deneyimledikleri kültürel uyum süreci ve beslenme davranışlarındaki değişiklikleri kendi ifadeleriyle detaylı biçimde aktarabilmelerine olanak sağlamıştır. Görüşmeler, nitel araştırmalarda temel bir ilke olan veri doygunluğu sağlanana kadar sürdürülmüş; yeni bilgi ortaya çıkmadığında veri toplama sürecine son verilmiştir. Elde edilen nitel veriler, içerik analizi yöntemiyle sistematik olarak analiz edilmiştir. Kodlama

işlemleri araştırmacılar tarafından bağımsız şekilde yapılmış, ardından ortak temalar oluşturulmuştur. Manuel analiz tercih edilmiş olup kodlama sonrasında üç araştırmacı tarafından çapraz kontrol sağlanmıştır. Veriler, belirlenen ana temalar ve alt temalar doğrultusunda sınıflandırılmış ve yorumlanmıştır. Veriler, kodlama süreci sonunda belirlenen ana temalar ve alt temalar çerçevesinde sınıflandırılmış ve yorumlanmıştır.

2.4. Veri analizi

Araştırma sırasında besin tüketim kayıtları ve besin tüketim sıklıklarından elde edilen veriler Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS)'ne aktararak günlük ortalama besin ögesi ve enerji alımları hesaplanmıştır. Depreme maruz kalan bireylerin psikolojik etkilerini belirlemeye yönelik ölçek ve EDEQ-13'den elde edilen veriler ve BEBİS skorları SPSS (22.0) programında Spearman korelasyon ve one sample t testi ile %95 güven aralığında ve 0,05 hata payı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen nitel veriler, içerik analizi yöntemiyle sistematik olarak analiz edilmiştir. Kodlama işlemleri araştırmacılar tarafından bağımsız şekilde yapılmış, ardından ortak temalar oluşturulmuştur. Manuel analiz tercih edilmiş olup kodlama sonrasında üç araştırmacı tarafından çapraz kontrol sağlanmıştır. Veriler, belirlenen ana temalar ve alt temalar doğrultusunda sınıflandırılmış ve yorumlanmıştır.

2.5. Etik

Araştırma öncesi, Avrasya Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 04.07.2024 tarihli ve 2024-166 sayılı etik onay alınmıştır. Araştırmada yer alan bireylerden yazılı onam alınmış; Helsinki Bildirgesi doğrultusunda çalışmanın amacı kendilerine detaylı şekilde aktarılmıştır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmış olup, istedikleri zaman araştırmadan çekilme hakları olduğu belirtilmiştir.

2.6. Sınırlılıklar

Bu çalışma, planlanan metodolojik yapıya büyük ölçüde sadık kalınarak yürütülse de kartopu örnekleme yöntemi ve düşük örneklem sayısı nedeniyle bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Verilerin öz-bildirim yoluyla toplanması, yanıtların nesnelliğini etkileyebilecek hatırlama ve sosyal beğeni yanlılığı riskini taşımaktadır. Araştırma yalnızca Doğu Karadeniz Bölgesi'ne göç eden bireylerle sınırlı olup, kesitsel tasarımı nedeniyle nedensel ilişki kurulmamaktadır. Ancak bu sınırlılıklar, nitel destekleyici verilerle dengelemeye çalışılmıştır.

3. Bulgular

Araştırmaya 30 kişi katılmıştır. Katılımcıların %83,3'ü kadın (n:25), %16,7'si erkek (n:5) bireylerden oluşmaktadır. Yaş dağılımına göre en yoğun katılım %53,3 oran ile 18–24 yaş grubunda yer almıştır. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %70'i lisans mezunu, geri kalan kısmın ise ilkokul, ortaokul ve lise düzeyinde eğitim aldığı tespit edilmiştir (Tablo 1). Katılımcıların göç ettikleri iller arasında Trabzon (%90) ilk sırada yer almakta; bunu Artvin ve Ordu takip etmektedir. Göç edilen bölgede kalma süresi en az 2 hafta, en fazla 2 yıl olarak belirlenmiştir. Katılımcılardan biri Trabzon'a kalıcı olarak yerleşmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.

Demografik değişkenler	n
Cinsiyet	Erkek
	5
	Kadın
	25
Yaş	18-24
	16
	25-34
	8
	35-44
	2
	45-54
	4
Öğrenim Durumu	İlkokul
	1
	Ortaokul
	2
	Lise
	6
	Lisans
	21

Görüşmeler sonucunda elde edilen nitel veriler içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiş ve “göç edilen bölgenin yöresel yemeklerine ilgi ve yöresel ürünlere adaptasyon zorlukları” olmak üzere iki ana tema ortaya çıkmıştır. Temalar içerisinde en sık tekrarlanan kodlar tablolar halinde sunulmuş olup, Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya Ait Ana Temalar ve Alt Temaları.

Tema	Alt Tema	Kodlar	Frekans (f)
Göç Edilen Bölgenin Yöresel Yemeklerine İlişkin Görüşler Ana Teması	Beslenme alışkanlıklarına adaptasyon	Adapte olabildim	9
		Adapte olamadım	21
	En çok beğenilen yemekler	Kuymak	13
		Hamsili ürünler	11
		Karalahana sarması	8
		Trabzon pidesi	7
		Hamsiköy sütlacı	7
		Turşu kavurma	6
		Kaygana	6
		Akçaabat köfte	2
		Laz böreği	1
	Tüketim tercihi	Esnaf lokantası	9
		Ünlü restoran	7
		Denemek istemedim	6
	Lezzet ve sunum farkları	Baharatsız	14
		Salçasız	7
		Etsiz	5
		Acı kullanılmıyor	4

Depreme Bağlı Zorunlu Göçün Beslenme Alışkanlıkları ve Psikolojik Etkiler Üzerine Etkisi: Karma Yöntemli Bir İnceleme

Göç edilen bölgedeki beslenme alışkanlıklarına adapte olabilmek alt temalarına ilişkin görüşler aşağıda şu şekil ifade edilmiştir:

Katılımcı 11: “Adapte olamadım. Bizler daha kırmızı et ve baharatlı yemekler yaparız. Sade ve yeşillikli yemekler benim için lezzetli değil.”

Katılımcı 28: “Adapte olmakta zorluk çektik Çok zorlu bir süreçti. Farklı bir şehirdeki beslenme düzeni alışkanlıklarına alışmak zorlayıcı oldu.”

Katılımcıların büyük çoğunluğu (%70) göç edilen bölgenin yemeklerine uyum sağlamakta zorlandığını belirtmiştir. En fazla beğenilen yemek "Kuymak" olurken, deneme isteği düşük düzeyde kalmıştır. Göç edilen bölgedeki lezzet ve sunum farkları alt temasına ilişkin görüşler aşağıda şu şekil ifade edilmiştir:

Katılımcı 9: “Adana’da daha baharatlı ve et ağırlıklı yemekler yiyoruz ve tadı daha güzel olur”

Katılımcı 17: “Baharatı ve eti çok daha güzel değerlendiriyoruz”

Katılımcı 30: “Doğu yemekleri ile Karadeniz yemekleri arasındaki fark biz genellikle et ile beslenirken burada balık ve sebze ağırlıklı besleniliyor ve baharat bize oranla çok az kullanılıyor”

Görüşmelerde birçok katılımcı, göç ettikleri bölgenin yemeklerine mesafeli durduklarını, ancak bazı tanıdık veya “ünlü” yöresel tatlılara yönelindiklerini ifade etmiştir. Özellikle kuymak, hamsi köy sütlacı ve Trabzon pidesi hem nitel ifadelerde sık geçen hem de kelime bulutu analizinde ön plana çıkan ürünlerdir. Bu yemeklerin tercih edilme nedenleri arasında yalnızca lezzet değil, duygusal bağlar ve konfor hissi de yer almaktadır:

Katılımcı 9: “Kuymak burada meşhurmüş bana sanki biraz daha tanıdık geliyor. Ne zaman yesem memleketten bir şey hatırlatıyor gibi...”

Katılımcı 22: “Sütlaç tanıdık bir tatlı. O yüzden biraz daha alışabildim.”

Katılımcıların yöresel yemekler hakkındaki ifadeleri, sıklık analizine tabi tutularak kelime bulutu (Şekil 1) görselleştirmesiyle desteklenmiştir. Görselde, katılımcıların en çok dile getirdiği yemek isimleri daha büyük puntolarla öne çıkmaktadır. Diğer kelimelerde frekansları oranında büyükten en küçük puntoya doğru görselleştirilmektedir. Burada, katılımcıların en çok kullandığı kelimenin " kuymak" olduğu göze çarpmaktadır. Sonrasında "Karalahana sarması", "Sütlaç", "Trabzon pidesi" olarak sıralanmaktadır.



Şekil 1. Katılımcı Görüşlerinden Türetilen Kelime Bulutu.

Depremzedelerin yeme davranışları ile psikolojik etkilenme düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizleri ile incelenmiştir. EDE-Q-13 toplam puanı ve alt boyutları, deprem sonrası psikolojik etkiler ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutları ile karşılaştırılmıştır (Tablo 3.).

Psikolojik etki ölçeğinin alt boyutlarından yalnızca sosyal sağlık ile EDE-Q-13'ün bazı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyonlar saptanmıştır ($p < 0,05$) Sosyal sağlık, EDE-Q toplam puanı ile pozitif korelasyon göstermiştir ($r = 0,521$, $p = 0,003$). Kısıtlı yeme ($r = 0,608$, $p = 0,000$), beden şekli ve kilo endişesi ($r = 0,476$, $p = 0,008$), beden memnuniyetsizliği ($r = 0,576$, $p = 0,001$), arınma davranışları ($r = 0,392$, $p = 0,032$) ile de sosyal sağlık düzeyi arasında pozitif ilişkiler mevcuttur. Diğer psikolojik alt boyutlar (yaşamdan kopuş, ruhsal değişim, travma kaygısı, olgunlaşma, kaçınma) ile EDE-Q alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 3. EDEQ-13 Ölçeği ve Depreme Maruz Kalan Bireylerin Psikolojik Etkilerini Belirlemeye Yönelik Ölçeğin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

		EDE-Q toplam	Kısıtlı yeme	Beden şekli ve vücut ağırlığı ile endişe	Beden memnuniyetsiz liği	Tıkanırçasına yeme	Arınma
Psikolojik	r	0,130	0,305	0,220	0,239	-0,189	-0,207
test	p	0,495	0,101	0,243	0,203	0,317	0,272
toplamlar	r	0,043	0,242	0,142	0,185	-0,172	-0,344
Boşlama	p	0,822	0,198	0,454	0,328	0,364	0,062
Sosyal	r	0,521**	0,608**	0,476**	0,576**	0,001	0,392*
sağlık	p	0,003	0,000	0,008	0,001	0,995	0,032

Tablo 4 (Devamı). EDEQ-13 Ölçeği ve Depreme Maruz Kalan Bireylerin Psikolojik Etkilerini Belirlemeye Yönelik Ölçeğin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

		EDE-Q toplam	Kısıtlı yeme	Beden şekli ve vücut ağırlığı ile endişe	Beden memnuniyetsiz liği	Tıkanırmasına yeme	Arınma
Ruhsal	r	-0,064	0,046	-0,041	-0,017	-0,200	-0,121
değişim	p	0,735	0,809	0,829	0,927	0,288	0,525
Travma	r	0,119	0,310	0,166	0,300	-0,206	-0,135
kaygısı	p	0,532	0,096	0,380	0,107	0,275	0,477

Deprem sonrası zorunlu göç eden bireylerin yeme bozukluğu risk düzeyleri ile günlük makro ve mikro besin ögesi alımları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen veriler, EDE-Q-13 toplam puanı ve alt boyutlarının; enerji, makro besin ögeleri (karbonhidrat, protein, yağ, posa) ve çeşitli mikro besin ögeleri (folat, E vitamini, kalsiyum, magnezyum vb.) ile olan korelasyonları üzerinden analiz edilmiştir (Tablo 4). EDE-Q-13 toplam puanı ile posa ($p=0,030$), çoklu doymamış yağ asitleri ($p=0,016$), doymuş yağ asitleri ($p=0,003$), folat ($p=0,027$) ve kolesterol ($p=0,049$) alımları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. EDE-Q-13 alt boyutlarına göre anlamlı ilişkiler; kısıtlı yeme ile çoklu doymamış yağ asitleri ($p = 0,038$), doymuş yağ asitleri ($p = 0,007$), kolesterol ($p = 0,010$), beden şekli ve kilo endişesi ile çoklu doymamış yağ asitleri ($p = 0,005$), doymuş yağ asitleri ($p = 0,002$), kolesterol ($p = 0,020$), beden memnuniyetsizliği ile çoklu doymamış yağ asitleri ($p = 0,025$), doymuş yağ asitleri ($p = 0,006$), tıkanırmasına yeme ile protein ($p = 0,037$), folat ($p = 0,020$) şeklindedir. Arınma alt boyutu ile hiçbir makro veya mikro besin ögesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 5. EDEQ-13 Toplam ve Alt Boyutlarının Makro ve Mikro Besin Ögesi Alımlarının Kıyaslanması ($n=30$)

		EDEQ toplam	Kısıtlı Yeme	Beden şekli ve vücut ağırlığı ile ilgili endişe	Beden memnuniyetsizliği	Tıkanırmasına yeme	Arınma
Enerji	r	0,124	0,125	0,001	0,209	0,036	0,087
	p	0,515	0,510	0,995	0,268	0,849	0,649
KH	r	-0,090	-0,022	-0,217	0,042	-0,171	0,039
	p	0,637	0,906	0,249	0,825	0,366	0,840
Prot.	r	0,307	0,262	0,090	0,291	0,382*	0,116
	p	0,098	0,162	0,636	0,119	0,037	0,543
Yağ	r	0,245	0,163	0,129	0,234	0,190	0,096
	p	0,192	0,389	0,496	0,213	0,314	0,613
Posa	r	0,397*	0,263	0,256	0,316	0,342	0,241
	p	0,030	0,161	0,172	0,089	0,064	0,200
Folat	r	0,404*	0,264	0,239	0,266	0,423*	0,125
	p	0,027	0,158	0,204	0,156	0,020	0,510

Tablo 6 (Devamı). EDEQ-13 Toplam ve Alt Boyutlarının Makro ve Mikro Besin Ögesi Alımlarının Kıyaslanması (n=30)

		EDEQ toplam	Kısıtlı Yeme	Beden şekli ve vücut ağırlığı ile ilgili endişe	Beden memnuniyetsizliği	Tıkanırçasına yeme	Arınma
E vit	r	0,283	0,220	0,271	0,232	0,257	0,173
	p	0,130	0,243	0,147	0,218	0,171	0,360
Mg	r	0,308	0,319	0,030	0,319	0,114	0,039
	p	0,098	0,086	0,875	0,086	0,547	0,840
Ca	r	0,145	0,169	0,046	0,123	0,231	-0,096
	p	0,446	0,373	0,810	0,516	0,218	0,613
K	r	0,250	0,181	0,004	0,150	0,316	0,010
	p	0,182	0,338	0,985	0,428	0,089	0,960
Kol.	r	0,362*	0,461*	0,422*	0,355	0,164	0,039
	p	0,049	0,010	0,020	0,054	0,386	0,840

(*: $p < 0,05$; rho: Spearman korelasyon katsayısı. Koyu olarak belirlenen bölümler istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$), Kol: Kolesterol, K: Potasyum, Ca: Kalsiyum, Prot.: Protein, KH: Karbonhidrat)

Depreme maruz kalan bireylerin psikolojik etkilenme düzeyleri ile makro ve mikro besin ögesi alımları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir (Tablo 5). Psikolojik Etki Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları (boşlama, sosyal sağlık, ruhsal değişim, travma kaygısı, olgunlaşma, kaçınma), bireylerin günlük diyetle aldıkları enerji, makro ve mikro besin ögeleri ile karşılaştırılmıştır. Psikolojik Etki Ölçeği toplam puanı, yalnızca kalsiyum ($p = 0,002$) ve kolesterol ($p = 0,016$) alımı ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki göstermektedir. Alt boyutlar bazında ise boşlama alt boyutu kalsiyum ($p = 0,011$) ve kolesterol ile ($p = 0,031$), sosyal sağlık kolesterol ($p = 0,009$) ile, ruhsal değişim, travma kaygısı, olgunlaşma kalsiyum ile (sırasıyla $p = 0,008$, $0,007$, $0,025$) kaçınma alt boyutu kalsiyum ($p = 0,010$) ve kolesterol ($p = 0,030$) ile anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir. Bunun dışında kalan enerji, protein, yağ, posa ve diğer mikro besin ögeleriyle anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir ($p > 0,05$)

Tablo 5. Depreme Maruz Kalan Bireylerin Psikolojik Etkilerini Belirlemeye Yönelik Ölçek ve Alt Boyutlarının Makro ve Mikro Besin Ögesi Alımlarının Kıyaslanması (n=30)

		Psikolojik test toplam	Boşlama	Sosyal sağlık	Ruhsal değişim	Travma kaygısı	Olgunlaşma	Kaçınma
Enerji	r	0,154	-0,031	-0,003	0,164	0,172	0,012	0,145
	p	0,418	0,870	0,989	0,387	0,365	0,950	0,446
KH	r	0,188	0,061	0,076	0,351	0,192	0,163	0,133
	p	0,319	0,750	0,689	0,057	0,310	0,388	0,484
Prot.	r	0,189	0,016	0,057	0,049	0,275	-0,089	0,168
	p	0,316	0,932	0,767	0,798	0,141	0,642	0,374
Yağ	r	-0,055	-0,209	-0,090	-0,094	-0,015	-0,198	0,038
	p	0,771	0,268	0,638	0,620	0,937	0,293	0,844

Tablo 5 (Devamı). Depreme Maruz Kalan Bireylerin Psikolojik Etkilerini Belirlemeye Yönelik Ölçek ve Alt Boyutlarının Makro ve Mikro Besin Ögesi Alımlarının Kıyaslanması (n=30)

		Psikolojik test toplam	Boşlama	Sosyal sağlık	Ruhsal değişim	Travma kaygısı	Olgunlaşma	Kaçınma
Posa	r	-0,010	-0,164	0,077	-0,155	0,012	-0,158	-0,024
	p	0,959	0,388	0,688	0,414	0,950	0,405	0,902
Folat	r	0,049	-0,121	0,189	0,120	0,026	-0,076	0,127
	p	0,796	0,524	0,317	0,529	0,892	0,691	0,503
E vit	r	-0,070	-0,151	0,179	0,090	-0,168	-0,113	0,013
	p	0,713	0,426	0,343	0,636	0,374	0,551	0,944
Mg	r	0,181	-0,011	0,308	0,248	0,195	0,041	0,158
	p	0,338	0,953	0,098	0,186	0,302	0,828	0,403
Ca	r	0,545**	0,456*	0,275	0,478**	0,481**	0,408*	0,464**
	p	0,002	0,011	0,141	0,008	0,007	0,025	0,010
K	r	-0,087	-0,143	0,200	0,059	-0,062	-0,141	-0,109
	p	0,647	0,453	0,289	0,758	0,745	0,457	0,567
Kol.	r	0,437*	0,394*	0,469*	0,177	0,293	0,283	0,397*
	p	0,016	0,031	0,009	0,350	0,117	0,130	0,030

(*: $p < 0.05$; rho: Spearman korelasyon katsayısı. Koyu olarak belirlenen bölümler istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$), Kol: Kolesterol, K: Potasyum, Ca: Kalsiyum, Prot.: Protein, KH: Karbonhidrat)

Bu çalışmada, katılımcıların günlük diyetle aldıkları enerji, makro ve mikro besin ögeleri Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022 referans değerleri ile karşılaştırılmıştır (Tablo 6). Bir örneklem t-testi analizine göre Katılımcıların protein ve yağ alımları önerilen düzeylerin üzerinde bulunurken ($p < 0,05$), karbonhidrat alımı ile referans değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Buna karşın posa, E vitamini, folat, potasyum, kalsiyum ve magnezyum alımları önerilen düzeyin anlamlı biçimde altında kalmıştır ($p < 0,05$). Enerji alımı ortalama 1916 kkal olarak bulunmuş, önerilen 1996 kkal düzeyine göre düşük olmakla birlikte fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Enerji, Makro ve Mikro Besin Ögesi Alımlarının TÜBER 2022 Tüm Bireylerin Yaşa ve Persentillere Göre Günlük Enerji ve Besin Ögeleri Alım Miktarları İle Karşılaştırılması.

Enerji ve Besin Ögeleri	50. Persentil Değeri	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Enerji (kkal)	1869,2	1916 $\pm$ 611,7	0,419	0,68
Karbonhidrat (g/gün)	227,6	205,1 $\pm$ 91,8	-1,343	0,19
Protein (g/gün)	66,5	79,4 $\pm$ 28,3	2,497	0,02*
Yağ (g/gün)	71,2	88,3 $\pm$ 27,5	3,412	0,00*
Posa (g/d)	21,1	18,2 $\pm$ 11,3	-1,381	0,18
E vitamini (mg/d)	16,3	7,9 $\pm$ 7,8	-21,034	0,00*
Folat (mcg/d)	298	70,7 $\pm$ 59,2	-5,879	0,00*

Tablo 6 (Devamı). Katılımcıların Enerji, Makro ve Mikro Besin Ögesi Alımlarının TÜBER 2022 Tüm Bireylerin Yaşa ve Persentillere Göre Günlük Enerji ve Besin Ögeleri Alım Miktarları İle Karşılaştırılması.

Enerji ve Besin Ögeleri	50. Persentil Değeri	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Potasyum (mg/d)	2352,6	1368,3 $\pm$ 832,7	-11,578	0,00*
Kalsiyum (mg/d)	768,3	495,0 $\pm$ 383,1	-3,907	0,00*
Magnezyum (mg/d)	281,5	128,7 $\pm$ 72,3	-6,474	0,00*

*Bir Örneklem t Testi; Özet istatistikler ortalama $\pm$ standart sapma, *: $p < 0,05$

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada; depremzedelerin zorunlu göç sonrası göç ettikleri illerdeki beslenme durumlarını, göç edilen yörenin mutfak kültürü ve sosyal adaptasyon arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler, Doğu mutfağının baharatlı ve et ağırlıklı yapısına alışkın bireylerin Karadeniz mutfağındaki sebze ve balık ağırlıklı yemekleri benimsemekte güçlük yaşadığını ortaya koymuştur. Kelime bulutu analizi, katılımcıların göç ettikleri bölgeye ilişkin yemek algılarını ve dikkat çeken yöresel ürünleri görsel olarak ortaya koymaktadır. Şekil 1'de yer alan veriler, görüşmeler sırasında da sıkça dile getirilen “kuymak”, “karalahana sarması” ve “hamsili ürünler” gibi yemeklerin göç edilen bölgede öne çıkan ve merak uyandıran lezzetler olduğunu göstermektedir. Bu durum, yöresel lezzetlere karşı hem bir ilgi hem de sınırlı düzeyde bir deneme motivasyonu olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgular, beslenme kültürünün sadece biyolojik değil, aynı zamanda sosyal ve sembolik bir yapı taşı olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır (Almerico, 2014).

Nitel bulgular literatürle uyumlu olarak (Macit ve Kıran, 2024), kültürel yemek alışkanlıklarının bireylerin beslenme davranışları üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcıların büyük çoğunluğu, göç ettikleri Karadeniz Bölgesi'ndeki yemeklere alışamadıklarını; özellikle baharat, et tüketimi ve sunum farklılıkları nedeniyle adaptasyon sürecinde zorlandıklarını, ağırlıklı olarak tanınmış veya popüler ürünlerle temasta olduğunu; bölge mutfağına yüzeysel bir uyum çabası gösterdiğini desteklemektedir. Bu bulgular, afet sonrası beslenme müdahalelerinde kültürel farklılıkların dikkate alınması gerektiğini vurgulayan çalışmasıyla örtüşmektedir (Aldemir, 2023; Koçak vd., 2025).

Afet sonrası göçlerde uygulanan beslenme destekleri sadece enerji ve makro-mikro besin ögeleri ile sınırlı kalmamalı; bireylerin kültürel beslenme pratikleri ve damak tadı alışkanlıkları da dikkate alınmalıdır. Yerel mutfakla entegrasyonu destekleyecek beslenme eğitimi, kültürel diyet danışmanlığı ve sosyalleşmeyi teşvik edici yemek atölyeleri gibi araçlarla bu uyum süreci kolaylaştırılabilir. Ayrıca, yemek kültürünün sosyo-kültürel bir aidiyet göstergesi olduğu; kriz sonrası dönemde bireylerin “tanındık” gıdalar aracılığıyla psikolojik güvenlik sağlamaya çalıştıkları daha önce de ortaya konmuştur (Koçak vd., 2025).

Araştırmamızda sosyal sağlığı düşük olan bireylerin yeme davranışlarında bozulmalar yaşama riskinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal sağlık, bireyin toplumsal ilişkilerdeki doyumu, destek görme düzeyi ve sosyal çevresiyle olan etkileşimini kapsadığı, afet sonrası bu alandaki kopuşlar; yalnızlık, aidyetsizlik ve sosyal dışlanma hislerini artırarak duygusal yeme, beden memnuniyetsizliği ve arınma davranışları gibi bozuk yeme örüntülerini tetikleyebileceği belirtilmektedir. (Mitchell vd.,2021). Bu sonuçlar, psikososyal destek yetersizliğinin, sadece ruhsal sağlığı değil, bireyin yeme alışkanlıklarını ve beden algısını da olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Özellikle göç sonrası yeni çevrede sosyalleşememe, toplumsal normlara yabancılaşma ya da dışlanma hissi bireylerin bedensel görünüşlerine ve yemekle kurdukları ilişkilere yansımaktadır. Bu bulgular yeme bozukluklarının psikososyal etkenlerle olan güçlü ilişkisi görüşünü desteklemektedir (Tatlı ve Türker, 2024). Ayrıca çalışmamızda dikkat çeken nokta, travma kaygısı, ruhsal değişim ve kaçınma gibi diğer psikolojik alt boyutlarla EDE-Q puanları arasında anlamlı ilişki saptanmamış olmasıdır. Bu durum, travmatik olayların yeme davranışı üzerindeki etkilerinin özellikle sosyal düzeyde yaşanan kayıplar ve uyumsuzluklar yoluyla ortaya çıktığını düşündürmektedir. Sonuç olarak, afet sonrası süreçte yeme bozuklukları riskinin yalnızca fiziksel değil, sosyal etkileşimler ve destek sistemleriyle de yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Sosyal sağlığı destekleyici politikalar (grup destek çalışmaları, sosyal uyum programları, yerel gıda entegrasyonu) afet sonrası beslenme bozukluklarını önlemede etkili olabilir (UNICEF Türkiye Temsilciliği, 2019).

Elde edilen bulgular, yeme bozukluğu risk düzeyi arttıkça bireylerin bazı besin öğelerini daha yüksek miktarda tükettiklerini göstermektedir. Özellikle çoklu ve doymuş yağ asitleri ile kolesterol alımlarındaki artış, kısıtlı yeme, beden endişesi ve memnuniyetsizlik alt boyutlarıyla anlamlı şekilde ilişkilidir. Bu durum, bireylerin bilinçli ya da kontrolsüz şekilde yağ ve enerji açısından yoğun besinlere yönelme eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Tıkanırcasına yeme davranışı ile protein ve folat alımı arasındaki ilişki, bu bireylerin belirli dönemlerde yüksek miktarda besin tükettiğini ve dolayısıyla bazı mikro besin ögesi alımlarının artabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak bu artış dengeli bir diyetten değil, muhtemelen kontrolsüz yeme ataklarından kaynaklanmaktadır. Özellikle posa ve folat gibi sağlıklı beslenme göstergesi sayılabilecek öğelerdeki pozitif ilişkiler, ilk bakışta olumlu gibi görünse de bu durum yeme davranışlarındaki dengesizliklerle birlikte ortaya çıkmaktadır (Institute of Medicine, 2002). Bu da sağlıklı alımın düzenli beslenme örüntüsü yerine telafi edici davranışlarla bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, 2024 yılında yapılan bir meta analiz çalışmasını desteklemektedir. Yeme bozukluğu olan bireylerin yağ, kolesterol, folat ve posa gibi besin öğelerini daha fazla tükettiği bildirilmiştir (Jenkins vd., 2024). Bu durum sağlıklı beslenme davranışından ziyade, duygusal ya da patolojik yeme örüntüleriyle ilişkili olabilir. Deprem sonrası psikososyal stresin beslenme tercihlerine etkisi yalnızca miktar değil, besin türü tercihi düzeyinde de kendini göstermektedir. Afet sonrası beslenme programlarında, yalnızca enerji ve mikro besin ögesi temini değil, beslenme davranışlarının psikolojik bileşenleri de dikkate alınmalı; psikolojik-diyet danışmanlık süreçleri entegre edilmelidir (Doğru ve Ede, 2020).

Elde edilen bulgular, kalsiyum ve kolesterol alımı ile psikolojik etkilenme düzeyleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, afet sonrası dönemde psikolojik iyilik halinin yalnızca ruhsal değil, beslenme davranışlarıyla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Kalsiyum, sinir iletimi, kas kasılması ve nörotransmitter salınımında kritik rol oynayan bir mineraldir. Yetersizliğinde anksiyete, depresyon ve uyku bozuklukları gibi psikolojik sorunların oluşabileceği (Shen vd., 2023) ve deprem sonrası dönemde stres ve iştahsızlık gibi nedenlerle kalsiyum alımının azalabileceği bunun psikolojik durumu olumsuz etkileyebileceği bilinmektedir (Sakuma vd., 2015). Ancak çalışmamızda, kalsiyum alımı arttıkça psikolojik etki skorlarının da arttığı görülmüştür. Bu durum, afet sonrası dönemde bireylerin psikolojik etkilenme düzeylerinin arttıkça, belirli besin öğelerine daha fazla yönelme eğilimi gösterdiklerini düşündürmektedir. Benzer şekilde, kolesterol alımı ile psikolojik test toplam puanı, boşlama, sosyal sağlık ve kaçınma alt boyutları arasında da anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Yüksek kolesterol düzeylerinin depresyon, anksiyete ve stresle baş etme becerisi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Cooper ve Marshall, 2024; Kiecolt-Glaser vd., 2017; Micha vd., 2017).

Çalışmamızda psikolojik etkilenme düzeyi yüksek bireylerin yüksek kolesterol içeren besinleri daha fazla tüketiyor olması, duygusal beslenme davranışı ve sağlıksız yiyeceklere yönelme eğilimi ile açıklanabilir. Bu durum aynı zamanda bir tür stres temelli yeme yanıtı olarak da değerlendirilebilir. Afet sonrası dönemlerde hem beslenme yetersizliklerinin hem de beslenme biçiminin niteliksel olarak bozulmasının, bireylerin ruhsal iyilik halini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu nicel bulgu, çalışmanın nitel veri setiyle örtüşen yönler taşımaktadır. Görüşmelerde birçok katılımcı, göç ettikleri bölgenin yemeklerine mesafeli durduklarını, ancak bazı tanıdık veya “ünlü” yöresel tatlarla yönelindiklerini ifade etmiştir. Özellikle kuymak, hamsi köy sütlaç ve Trabzon pidesi hem nitel ifadelerde sık geçen hem de kelime bulutu analizinde ön plana çıkan ürünlerdir. Bu yemeklerin tercih edilme nedenleri arasında yalnızca lezzet değil, duygusal bağlar ve konfor hissi de yer almaktadır.

Katılımcı 9: “Kuymak burada meşhurmüş bana sanki biraz daha tanıdık geliyor. Ne zaman yesem memleketten bir şey hatırlatıyor gibi...”

Katılımcı 22: “Sütlaç tanıdık bir tatlı. O yüzden biraz daha alışabildim.”

Bu ifadeler, bireylerin travmatik bir göç sonrası dönemde yemekler aracılığıyla kimliklerini ve aidiyetlerini yeniden kurmaya çalıştığını göstermektedir. Yemek burada yalnızca bir beslenme aracı değil, aynı zamanda bir psikolojik başa çıkma stratejisi haline gelmiştir. Bulgular ayrıca, yüksek psikolojik etkilenme düzeyine sahip bireylerin tatlı ve yağlı ürünlere yönelme eğilimi gösterdiğine işaret etmektedir. Bu durum, duygusal yeme literatüründeki stres durumlarında bireylerin “konfor yemekleri” olarak tanımlanan, enerji yoğun ve duygusal çağrışımı güçlü gıdalara yöneldiği bulgusuyla da örtüşmektedir (Şimşek, 2019). Ayrıca depresif belirtileri olan bireylerin yüksek karbonhidrat ve yağ içeriği taşıyan gıdalara daha fazla eğilim gösterdiği de bilinmektedir (Köseoğlu ve Smail, 2023; Wang, vd., 2022).

Zorunlu göç sonrası yaşam koşullarındaki ani değişiklikler, bireylerin beslenme düzeni ve besin ögesi alımları üzerinde belirgin etkiler yaratmaktadır. Deprem gibi büyük afetlerin ardından yaşanan yer değiştirme süreci, fiziksel ortamların, ekonomik imkânların ve gıda erişiminin kısıtlanmasına neden olurken, bu durum bireylerin özellikle mikro besin ögeleri açısından yetersiz beslenmesine yol açabilmektedir (Sukan ve Akbulut, 2022). Bu çalışmada elde edilen bulgular da benzerdir. Enerji alımı önerilen düzeyin çok az altında kalmamakla birlikte (1916 kcal/gün), karbonhidrat, protein ve yağ tüketiminin referans aralığın üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda posa, E vitamini, folat, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi kritik besin ögelerinin alımı, önerilen düzeylerin altındadır. Bu durum, göç sonrası işsizlik problemi ile (Karatay ve Çilmi, 2024), bireylerin gıda tercihlerini, hazırlama olanaklarını ve tüketim alışkanlıklarını etkileyen çevresel ve psikososyal faktörlerle ilişkilendirilebilir. Özellikle geçici barınma koşullarında besin hazırlama, pişirme ve saklama olanaklarının sınırlı olması, daha az işlem gerektiren ancak besin değeri düşük hazır ürünlere yönelimi artırmış olabilir (Sukan ve Akbulut, 2022).

Bu çalışma, zorunlu göç deneyimi yaşayan bireylerin afet sonrası beslenme alışkanlıklarını ve kültürel uyum süreçlerini hem psikolojik hem de sosyokültürel yönleriyle ele almıştır. Bulgular, afet sonrası dönemde beslenme davranışlarının yalnızca fizyolojik gereksinimlere değil, aynı zamanda bireyin duygusal durumu ve kültürel aidiyetine bağlı olarak şekillendiğini göstermiştir. Nitel veriler, göç edilen bölgenin yemek kültürüne adaptasyonda zorluklar yaşandığını ve tanıdık yemeklere yönelimin baskın olduğunu ortaya koymuştur. Nicel bulgular ise makro besin ögelerinin önerilen düzeyin üzerinde, mikro besin ögelerinin ise altında tüketildiğini göstermektedir. Ayrıca, psikolojik etkilenme düzeyi ile belirli beslenme tercihleri arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir.

Depreme Bağlı Zorunlu Göçün Beslenme Alışkanlıkları ve Psikolojik Etkiler Üzerine Etkisi: Karma Yöntemli Bir İnceleme

Sonuç olarak, deprem sonrası zorunlu göç süreci bireylerin yalnızca yaşadıkları çevreyi değil, beslenme alışkanlıklarını, kültürel uyum süreçlerini ve psikolojik iyilik hallerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bulgular doğrultusunda afet sonrası müdahalelerde yalnızca gıda desteği sağlanması yeterli olmadığı; kültürel olarak kabul edilebilir beslenme programlarının geliştirilmesi, psikososyal destek hizmetlerinin güçlendirilmesi ve göç eden bireylerin sosyal uyum süreçlerinin desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. Daha geniş örneklerle ve farklı bölgelerde yürütülecek çalışmaların konuya ilişkin kanıt düzeyini artıracığı öngörülmektedir.

Destekleyen Kurum

Gerçekleştirilen bu araştırma, TÜBİTAK 2209 A kapsamında Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu tarafından desteklenmiştir (Proje Numarası: 1919B012321156).

Kaynaklar

- Aguiayo, V. M., Sharma, A., & Subedi, G. R. (2015). Delivering essential nutrition services for children after the Nepal earthquake. *The Lancet Global Health*, 3(11), e665–e666. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(15\)00198-X](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(15)00198-X)
- Aldemir, T. (2023). Doğal afetler sonrası afetzedelerin beslenmesi: 2023 Kahramanmaraş depremi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 686–701.
- Almerico, G. M. (2014). Food and identity: Food studies, cultural, and personal identity. *Journal of International Business and Cultural Studies*, 8, 1–8.
- Amagai, T., Ichimaru, S., Tai, M., Ejiri, Y., & Muto, A. (2014). Nutrition in the Great East Japan earthquake disaster. *Nutrition in Clinical Practice*, 29(5), 585–594. <https://doi.org/10.1177/0884533614538322>
- Arasan Özbay, Z. (2015). Afet müdahale ekipleri için psikososyal beceri kazanımı programının hazırlanması ve etkililiğinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Avdar, R., & Avdar, R. (2022). Türkiye’de yaşanan doğa kaynaklı afetlerin sosyo-ekonomik etkileri. *Afet ve Risk Dergisi*, 5(1), 1–12.
- Aydın, G. Ç., & Aytaç, S. (2023). Depremin dezavantajlı gruplardan biri olan depremzede kadınlar üzerindeki psiko-sosyal etkisi: Nitel bir araştırma. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 10(3), 2195-2218. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.1281904>
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231–274.
- Bland, S. H., Valoroso, L., Stranges, S., Strazzullo, P., Farinero, E., & Trevisan, M. (2005). Long-term follow-up of psychological distress following earthquake experiences among working Italian males: A cross-sectional analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(6), 420–423.
- Bushelle, C. A. (2021). The risks for eating disorders/disordered eating in refugee & immigrant experiences and the imperative of culturally alert screening. Unpublished manuscript.
- Caia, G., Ventimiglia, F., & Maass, A. (2010). Container vs. dacha: The psychological effects of temporary housing characteristics on earthquake survivors. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 60–66.
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (2024). Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. In *Managerial, Occupational and Organizational Stress Research* (pp. 3–20). Routledge.
- Doğru, S., & Ede, G. (2020). Planning food and nutrition support in disaster situations. *Curr Perspect Health Sci*, 1(1), 25–34.
- Esin, K., & Ayyildiz, F. (2022). Validity and reliability of the Turkish version of the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q-13): Short-form of EDE-Q. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00628-4>.
- Fairburn, C. G., Wilson, G. T., & Schleimer, K. (1993). Binge eating: Nature, assessment, and treatment. Guilford Press.

Depreme Bağlı Zorunlu Göçün Beslenme Alışkanlıkları ve Psikolojik Etkiler Üzerine Etkisi: Karma Yöntemli Bir İnceleme

- Filiz, M., Karagöz, Y., & Karaşin, Y. (2023). Depreme maruz kalan bireylerin psikolojik etkilerini belirlemeye yönelik ölçek geliştirme çalışması. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (33), 236–250.
- Institute of Medicine (US) Committee on Dietary Risk Assessment in the WIC Program. (2002). Dietary risk assessment in the WIC program. National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK220564/>
- İşçi, C. (2008). Deprem nedir ve nasıl korunuruz. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 3(9), 959.
- İşçi, C. (2015). Deprem nedir ve nasıl korunuruz. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 10(38), 1–2.
- Jenkins, P. E., Proctor, K., & Snuggs, S. (2024). Dietary intake of adults with eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.02.008>
- Karatay, Z. D., & Çilmi, M. (2023). Deprem sonrası yaşanan zorunlu göç ve istihdam problemi. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1), 314–333.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Fagundes, C. P., Andridge, R., Peng, J., Malarkey, W. B., Habash, D., & Belury, M. A. (2017). Depression, daily stressors and inflammatory responses to high-fat meals: When stress overrides healthier food choices. *Molecular Psychiatry*, 22(3), 476–482.
- Koçak, H., Karakuş, E., Çalışkan, C., Dağ, N., Kınık, K., & Güzel, A. (2025). The effects of cultural factors on food assistance after disaster: A scoping review. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 19, e43. <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.202>
- Köseoğlu, S. Z. A., & Smail, A. (2023). Duygusal iştahın beden kütle indeksi ve basit karbonhidrat tüketimi üzerine etkisi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi* (46), 202–208.
- Macit, N., & Kıran, Ö. (2024). Yemek ve toplum: Kültür, kimlik ve eşitsizlikler. *Olgu Sosyoloji Dergisi*, 3(2), 97–106. <https://doi.org/10.58632/olgusos.1573307>
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. *JAMA*, 317(9), 912–924.
- Mitchell, K. S., Scioli, E. R., Galovski, T., Belfer, P. L., & Cooper, Z. (2021). Posttraumatic stress disorder and eating disorders: Maintaining mechanisms and treatment targets. *Eating Disorders*, 29(3), 292–306.
- Nakaya, N., Nakamura, T., Tsuchiya, N., Narita, A., Tsuji, I., Hozawa, A., & Tomita, H. (2016). Prospect of future housing and risk of psychological distress at 1 year after an earthquake disaster. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(4), 182–189.
- Peyravi, M., Marzaleh, M. A., & Khorram-Manesh, A. (2019). An overview of the strengths and challenges related to health on the first 10 days after the large earthquake in the west of Iran, 2017. *Iranian Journal of Public Health*, 48(5), 963–971.
- Sakuma, A., Takahashi, Y., Ueda, I., Sato, H., Katsura, M., Abe, M., & Tsuji, I. (2015). Post-traumatic stress disorder and depression among local disaster relief workers: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 15, 1–13.

- Sarpong, S. P., & Opaas, M. (2021). Forced migration and the quest for normality: Post-migratory experiences of traumatized Iraqi refugees in Norway. *Journal of Refugee Studies*, 34(4), 4092–4120.
- Shen, X., Gu, X., Liu, Y. Y., Yang, L., Zheng, M., & Jiang, L. (2023). Association between dietary calcium and depression among American adults: National Health and Nutrition Examination Survey. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1042522. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1042522>
- Sukan, B., & Akbulut, G. (2022). Zorunlu göçün gıda güvencesi ve beslenme ile ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 50(3), 74–83. <https://doi.org/10.33076/2022.BDD.1537>
- Şimşek, N. (2020). Konfor gıda tüketimi üzerine Mersin'de keşifsel bir araştırma [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Tashiro, A., Sakisaka, K., Kinoshita, Y., Sato, K., Hamanaka, S., & Fukuda, Y. (2020). Motivation for and effect of cooking class participation: A cross-sectional study following the 2011 Great East Japan earthquake and tsunami. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7869.
- Tatlı, Ç., & Türker, P. (2024). The roles of psychosocial factors and nutritional intervention on eating disorders. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(2), 309–318.
- UNICEF Türkiye Temsilciliği. (2019). Afet ve acil durumlarda psikososyal destek hizmetleri: Saha çalışanları için el rehberi (S. A. Tomas, E. Sayar, & E. Uygun, Eds.). Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF). <https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/bilge.abukan/138610/afetlerde%20psikososyal%20hizmetler.pdf>
- Wang, Y., Liu, J., Compher, C., & Kral, T. V. (2022). Associations between dietary intake, diet quality and depressive symptoms in youth: A systematic review of observational studies. *Health Promotion Perspectives*, 12(3), 249.
- Yaman, M., & Düger, Y. (2017). Afet yönetiminde kavramsal çerçeve ve Türkiye’de afet yönetiminin genel tarihsel gelişimi. In *Afet Yönetimi* (pp. 1–26).
- Yıldız, G. (2024). Konuşulmayanın yankıları: 6 Şubat Kahramanmaraş depremi ve sosyal yansımaları. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 10(4), 505–516. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13118733>