



# Türk Turizm Araştırmaları Dergisi

2019, 3(1):59-65.

DOI: [10.26677/tutad.2019.47](https://doi.org/10.26677/tutad.2019.47)

ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası:

<https://www.tutad.org>



## ARAŞTIRMA MAKALESİ

### Konfor Gıda Tüketimi: Mersin'den Örnekler<sup>1</sup>

Arş. Gör. Neslihan ŞİMŞEK, Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Mersin, e-posta: [neslihansimsek@mersin.edu.tr](mailto:neslihansimsek@mersin.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3492-3757>

Prof. Dr. A. Celil ÇAKICI, Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği, Mersin, e-posta: [celilcakici@mersin.edu.tr](mailto:celilcakici@mersin.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9192-1969>

Dr. Öğr. Üyesi Serpil YALIM KAYA, Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Mersin, e-posta: [syalim@mersin.edu.tr](mailto:syalim@mersin.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4762-596X>

#### Öz

Konfor<sup>2</sup> gıdalar; stres, üzüntü, depresyon gibi negatif duygu durumunda iyi hissetmek ya da mutluluk, başarı gibi pozitif duygu durumunda bireylerin kendilerini ödüllendirmek için tükettikleri gıdalar olarak tanımlanabilir. Bu çalışmanın amacı, Mersin'de yaşayan insanların negatif ve pozitif duygu durumlarında tükettikleri konfor gıda tercihlerinin belirlenmesidir. Mersin il merkezinde yaşayan 168 kişi ile 2018 yılı Mart ve Nisan aylarında yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve 154 adet geçerli form elde edilmiştir. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak araştırmaya dahil edilmiş, elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Çalışma bulgularına göre, negatif ve pozitif duygusal durumlarda tüketilen konfor gıdaların farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bireylerin mutlu, keyifli ve başarılı oldukları durumlarda çay, kahve, kebab ve köfte çeşitlerine, çekirdek ve çikolataya yöneldiği bulgulanmıştır. Bireylerin stresli ve gergin oldukları durumlarda en çok yönedikleri konfor gıdalar sırasıyla çay ve kahve, çikolata ve tatlılar kategorisinden künefe ve baklava gibi şerbetli tatlılar olmuştur. Bununla birlikte bireylerin önemli bir kısmı stres altında yeme ve içmeye yönelmediğini ve iştahlarının kesildiğini belirtmiştir. Çocukluk anılarını hatırlatan nostaljik yiyecek ve içecekler incelendiğinde sırasıyla şekerleme, çorbalar, çiğ köfte, dolma ve batırık ile kişinin dalından topladığı meyvelerin nostaljik konfor gıdalar olduğu tespit edilmiştir. Gelecekte konfor gıdalarla ilgili yapılacak çalışmalar için, demografik özelliklere göre konfor gıda tüketiminin ve farklı kültürlerin konfor gıda tercihlerinin incelenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Konfor gıda, Duygular ve gıda tüketimi, Mersin

**Makale Gönderme Tarihi:** 01.10.2018

**Makale Kabul Tarihi:** 8.12.2019

#### Önerilen Atıf:

Şimşek, N., Çakıcı, A. C. ve Yalım Kaya, S. (2019). Konfor Gıda Tüketimi: Mersin'den Örnekler, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1):59-65.

© 2019 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.

<sup>1</sup> Bu çalışma Mersin Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeler Birimi (BAP) tarafından kabul edilen 2018-1-TP2-2834 numaralı proje kapsamında desteklenmiştir.

<sup>2</sup> "Comfort food" kavramı hakkında Türkçe terim arayışı devam etmektedir. Uygun bir terim bulunana kadar "konfor gıda" kelimesinin kullanılmasına karar verilmiştir.



## Journal of Turkish Tourism Research

2019, 3(1):59-65.

DOI: [10.26677/tutad.2019.47](https://doi.org/10.26677/tutad.2019.47)

ISSN: 2587-0890 Journal Homepage:

<https://www.tutad.org>



### RESEARCH PAPER

## Consumption of Comfort Foods: Examples from Mersin

Res. Assist. Neslihan ŞİMŞEK, Mersin University, Tourism Faculty, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Mersin, e-mail: [neslihansimsek@mersin.edu.tr](mailto:neslihansimsek@mersin.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3492-3757>

Prof. Dr. A. Celil ÇAKICI, Mersin University, Tourism Faculty, Mersin, e-mail: [celilcakici@mersin.edu.tr](mailto:celilcakici@mersin.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9192-1969>

Dr. Serpil YALIM KAYA, Mersin University, Tourism Faculty, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Mersin, e-mail: [syalim@mersin.edu.tr](mailto:syalim@mersin.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4762-596X>

### Abstract

Comfort food can be defined as foods that people consume to relieve themselves in the event of negative feelings such as stress, sadness, and depression or to reward themselves in the case of positive feelings such as happiness and success. The aim of this study is to determine the preferred comfort foods people living in Mersin consume in the negative and positive situations. Semi-structured interviews were conducted with 168 participants living in Mersin province center in March and April 2018 and 154 valid forms were obtained. Participants were included in the study using convenience sampling method based on their age and gender. The obtained data were subjected to content analysis. According to the findings of the study, it was determined that the comfort foods consumed in negative and positive emotional situations were different. It was found out that when people were happy, pleased, and successful, they mostly preferred Turkish tea, coffee, assorted kebabs and meatballs, sunflower. On the other hand, when they are stressed and nervous, the most frequent comfort foods are respectively Turkish tea and coffee, chocolate, and desserts with sweet syrup such as künefe and baklava. Nevertheless, a significant number of participants expressed that they aren't tend to eat or drink under stress and that they lose their appetite. When nostalgic foods and drinks reminiscent of childhood memories were examined, it was found that candies, soups, çiğ köfte, dolma, batırık and fruits are respectively nostalgic comfort foods for participants. It is suggested for future studies on comfort foods that comfort food consumption based on the demographic characteristics and comfort food preferences of different cultures can be examined.

**Keywords:** Comfort food, Emotions and food consumption, Mersin

**Received:** 01.10.2018

**Accepted:** 8.12.2019

### Suggested Citation:

Şimşek, N., Çakıcı, A. C. and Yalım Kaya, S. (2019). Consumption of Comfort Foods: Examples from Mersin, *Journal of Turkish Tourism Research*, 3(1):59-65.

© 2019 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.

## GİRİŞ

Bireylerin gıda seçimini etkileyen çeşitli faktörlerin olduğu bilinmektedir (Shephard ve Dennison, 1996: 348). Bu faktörler kendi arasında değişik şekillerde sınıflandırılabilir. Bireylerin gıda seçimlerine etki eden faktörleri Vabø ve Hansen (2014:146) biyolojik, psikolojik, kültürel ve toplumsal faktörler şeklinde sınıflandırırken, Babicz-Zielińska (2006: 379) ürüne ilişkin faktörler, tüketiciye ilişkin faktörler ve çevreye ilişkin faktörler şeklinde üçe ayırmıştır. Tüketilen gıdaların çeşidi ve miktarının belirlenmesi konusunda tüketiciye ilişkin faktörlerden birini oluşturan psikoloji faktörünün ise gıda seçimini etkileyen faktörler arasında önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir (Babicz-Zielińska, 2006: 379). Bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarında farklı gıdalara yöneldiğine ilişkin araştırmalar yapılmış, genel olarak negatif ve pozitif duygu durumunda tüketilen gıdalar, konfor gıdalar olarak adlandırılmıştır. Konfor gıda, tüketimi teselli ya da iyi olma hissi veren, (Fearnley-Wittingstall, 2012), duygusal beslenme sağlayan, geçmişin olumlu hatıralarını, aşinalık ve güven duygularını kişiye yaşatan (Long, 2017: 128), ev yemekleri ya da çocuklukla ilişkili gıdalar şeklinde tanımlanabilmektedir (English Oxford Living Dictionary, 2017). Özetle konfor gıda, tüketimi bireylerde psikolojik ve duygusal rahatlık sunan gıdalardır (Spence, 2017: 105).

Konfor gıdalarla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde konfor gıda tüketiminin kültürler görece farklılık gösterdiği bilinmektedir. Örneğin; Dubé, LeBel ve Lu (2005), Fransızların konfor gıda olarak daha çok meyve ve sebze gibi düşük kalorili gıdaları tercih ederken, İngilizlerin daha çok yüksek kalorili tatlı gıdaları tercih ettiği sonucuna ulaşmıştır. Locher, Yoels, Maurer ve Ells (2005), konfor gıda tüketimi üzerine ele aldıkları araştırmada katılımcılardan kendileri için konfor gıda olan yiyecek ve içecekleri okulda düzenlenen grup yemeğine getirmelerini istemişlerdir. Okula getirilen konfor gıdalar incelendiğinde öğrencilerin çoğunun kendi kültürlerine ait yemekleri (humus, Alman salatası, İsveç köftesi vb.) getirdikleri görülmüştür.

Negatif duygu durumunda tüketilen konfor gıdalar incelendiğinde tüketilen gıdaların daha çok tatlı ve yağlı gıdalar olduğu bilinmektedir. Örneğin; Wansink ve Sangerman (2000) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin üzgün oldukları zaman daha çok kurabiye, dondurma ve patates cipsi tükettiği sonucuna ulaşılmıştır. Locher ve arkadaşları (2005), pizza ve browninin stres anında rahatlamak için tüketilen konfor gıdalar olduğunu bulgulamışlardır. Kandiah, Yake, Jones ve Meyer (2006), stres durumlarında şekerleme, çikolata, kek gibi atıştırmalık gıda tüketiminin arttığı; meyve, sebze, et gibi gıdaların tüketimin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Kim, Yang, Kim ve Lim (2013) tarafından stres durumunda tüketilen konfor gıdaların incelenmesi amacıyla yürütülen araştırmada bireylerin stres durumunda tatlı gıdalara yöneldikleri bulgulanmıştır. Tryon, DeCant ve Laugero (2013) kronik strese sahip bireylerin stres durumundan kurtulmak için çikolatalı keke yöneldiklerini bulgulanmıştır. Kim ve arkadaşları (2013), öğrencilerin akademik stres seviyesi arttıkça; tatlı mısır gevreği, karamel, ay pastası, şekerleme, çikolata gibi tatlı gıdaları tüketme eğilimine girdiklerini bulgulanmıştır.

Wansink ve Sangerman (2000) tarafından bireylerin mutlu oldukları zaman en çok pizza ve et gibi ürünleri tükettikleri bulgulanmıştır. Locher vd., (2005) konfor gıdanın sosyal ve duygusal önemini inceledikleri araştırmada, katılımcıların çok severek tükettikleri gıdaları ara sınav ve final sınavı gibi zor deneyimlerde motive edici ve ödül gıda olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Wansink ve Sangerman (2000) Amerika'daki bireylerin "konfor gıda" tercihlerini, ne zaman tükettiklerini ve bireylerin tüketme isteklerinin nasıl oluştuğunu inceleyen üç aşamalı bir araştırma yapmışlardır. Katılımcıların %74'ü kendilerini ödüllendirmek istedikleri zaman konfor gıda tükettiklerini belirtmiştir.

Mersin'in mutfak kültürü incelendiğinde yemeklerin genelde bol baharatlı ve acılı olduğu görülmektedir. Mersin mutfağının temelini ise kebab çeşitleri oluşturmaktadır. En yaygın olan

kebab çeşidi ise tantunidir. Akdeniz'e kıyısı olması sebebiyle Mersin'de deniz ürünleri de yoğun bir şekilde tüketilmektedir. En yaygın olan içecekler ise şalgam, meyan şerbeti ve Tarsusi kahvedir. Tarsusi, Türk kahvesinin çay bardağında servis edildiği şeklidir. Tatlı olarak, tatlı havuçtan yapılan cezerye, salamura olmamış peynirden üretilen künefe, içliköfteye benzeyen içi Antepfıstığı ya da cevizle dolu olan kerebiç (Mersin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018) ve incir, elma, ayva, balkabağı, turunç kabuğu ile hazırlanan reçel ve tatlılar ve pekmez bulamacı (palıza), tüketilmektedir. Un bulamacı, etsiz yahni, nohut ve fasulye yemekleri, kısır paça, aslı bulgur çorbası olan "lepe", sütü kabak, mumbar, humus, fava, analı kızılı, mercimekli patlıcan, babaganuş, sarımsaklı köfte, topalak çorbası, hıhırtlaklı çorba, mercimekli ispanak başı, bendure biriz, (domatesli pirinç), batırık, arabaşı yörede pişen diğer yemeklerdir. Yörede sıkma ve börek (gözleme) diğer sık tüketilen yiyeceklerdendir. Aynı zamanda yaz aylarında fasulye, patlıcan, kabak, domates gibi sebze yemekleri yapılmaktadır. Yufka ekmeği, bazlama (tapı) ve miytan (buğday ve arpa karışımı unlardan yapılan ekmeği) yörede sıklıkla tüketilen ekmeğlerdendir (Çağlar, 2016: 61).

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de yaşayan insanların negatif ve pozitif duygu durumlarında tükettikleri konfor gıda tercihlerinin belirlenmesidir. Tespit edilen bu konfor gıdalardan faydalanılarak Türkiye'de yaşayan insanlar için sağlıklı, kolay ulaşılabilir, bireylerin tercih edebileceği ve piyasaya uygun özellikte yeni gıda reçetelerinin geliştirilmesinde yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

## **YÖNTEM**

Bu araştırmanın evrenini, Mersin merkez ilçelerinde (Akdeniz, Mezitli, Toroslar, Yenişehir) yaşayan 18 ile 72 yaş arasındaki bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini oluşturan bireyler, kolayda örnekleme ile seçilmiştir. Tüm nitel veri toplama çalışmalarında örnek büyüklüğünün en az 15 olması tavsiye edilmekle birlikte (Mason, 2010: 3), bu çalışmada 168 kişi ile görüşülmüş ve 154 adet geçerli form araştırmaya dahil edilmiştir. Görüşme formunda yer alacak sorulara son şeklini vermek ve anlaşılabilirliği sağlamak için 16.02.2018-16.03.2018 tarihleri arasında peş peşe ön testler yapılmıştır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak 27 Mart-27 Mayıs 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Sekiz adet açık uçlu soru ve 4 adet kapalı uçlu sorudan oluşan görüşme formu, Dubé vd., (2005), Kandiah vd., (2006), Locher vd., (2005), Wansink vd., (2003) Wansink ve Sangerman (2000)'nın gerçekleştirdikleri çalışmalardan faydalanılarak geliştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda bireylerin günlük hayatta, pozitif duygu durumunda ve negatif duygu durumunda tükettikleri gıdalar ve neden tükettikleri sorulmuştur. Son olarak; tüketildiğinde çocukluk ya da geçmiş dönemleri hatırlatan yiyecek ve içecekler ile neden bu yiyecek ve içeceklerin çocukluk/geçmiş dönemleri hatırlattığı sorulmuştur.

Araştırmada içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sorularına verilen cevaplar içerik analizi için veri kaynağı durumundadır. Elde edilen veriler için konuyla ilgili literatürden (Türkan, 2012; Yazıcıoğlu, Işın ve Koç, 2013) yola çıkılarak veri analizi için bir çerçeve oluşturulmuş ve temalar belirlenmiştir. Veriler okunup, elde edilen temalara yerleştirilmiştir.

## **BULGULAR**

Araştırmaya 80'i kadın, 74'ü erkek olmak üzere toplam 154 birey katılmıştır. Elde edilen verilerden yola çıkılarak sıcaklar, salatalar-mezeler-ordövrler-zeytin yağlılar, börek-hamur işleri, kahvaltılık, fast food, tatlılar, meyveler, kuruyemişler, abur cuburlar, içecekler ve ekmeğler olmak üzere 11 kategori, 41 ifade elde edilmiştir.

Mutlu, keyifli ve başarılı hissedilen pozitif duygu durumunda iken sırasıyla içecek (%33), sıcak yemek (%15) ve kuruyemiş (%12) ile abur cubur (%12) kategorilerine ait yiyecek ve içeceklerin daha fazla tüketiildiği bulgulanmıştır. Katılımcılar, içecek kategorisi içerisinde %49'luk bir oranla sıcak içecekler grubundan çay ve kahve tükettiklerini belirtmişlerdir. Sıcak yemekler kategorisi (%15) incelendiğinde kırmızı et yemeklerinin %66'luk oranla grupta en büyük paya sahip olduğu görölmektedir. Bireylerin kırmızı et yemeklerinden en çok et mangal, kebab, İskender kebab, tandır ve köfte gibi kırmızı et yemeklerine yöneltileri bulgulanmıştır. Katılımcılar kuruyemiş kategorisinde yer alan kabuklu kuruyemişlerden (%98) en fazla çekirdek tükettiğini belirtmiştir. Abur cuburlar kategorisinde ise, katılımcılar sırasıyla çikolata (%67), cips (%19) ve dondurma (%14) tükettiğini belirtmiştir.

Bireylerin stresli, gergin ya da mutsuz hissettikleri negatif duygu durumunda tükettikleri konfor gıdalar sırasıyla içecekler (%32), abur cubur (%27) ve tatlı kategorileri (%14) olmuştur. Sıcak içeceklerden (%55), çay ve kahve en sık tüketilen içeceklerdir. Abur cuburlar kategorisinde sıklıkla tekrar edilen çikolata (%54) olmuştur. Tatlılar kategorisinde katılımcılar tarafından sıklıkla tekrar edilen tatlı grubu şerbetli tatlılar (%42) olmuştur. Katılımcılar negatif duygu durumlarında sıklıkla künefe ve baklava tüketmeye yöneltileri belirtmiştir. Negatif duygularda bireylerin tükettikleri konfor gıdaların frekansı incelendiğinde, günlük tüketilen yiyeceklerin frekansına göre büyük oranda bir düşüş gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin çocukluğunu, geçmişini hatırlatan nostaljik yiyecek ve içecekler ise sırasıyla sıcaklar (%16), abur cuburlar (%16), salatalar-mezeler-ordövrler-zeytin yağlılar (%13), meyveler (%13) ve börek-hamur işleri (%10) kategorilerinde toplanmıştır. Sıcaklar kategorisinde en çok ifade edilen grup çorbalar (%30) olmuştur. orbalar grubunu sıklıkla tekrar eden mercimek orbası, tarhana orbası, yayla orbası, analı kızlı gibi yöresel çorbaların oluşturduğu görölmektedir. Abur cubur kategorisini oluşturan ve katılımcılar tarafından sıklıkla belirtilen grup şekerleme (%32) olmuştur. Diğer konfor gıda kategorileri incelendiğinde, salatalar-mezeler-ordövrler-zeytinyağlılar kategorisinden (%13) iğ köfte, dolma ve batırık gibi soğuk ordövrler ve salatalar (%49); meyve kategorisinden elleri ile topladıkları erik, incir ve karpuz gibi meyvelerin (%13) sıklıkla tekrar edildiği bulgulanmıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın geneline bakıldığında, negatif ve pozitif duygularda bireylerin iştah durumlarında farklılık göröldüğu ve tüketilen konfor gıdaların da farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bireylerin mutlu anlardaki tükettikleri gıdalar için toplam frekans değerisi 355 iken; iştah durumunun azaldığının belirtildiği stresli durumlar için toplam frekans değerisi 139 olarak tespit edilmiştir. Bireylerin pozitif duyguya hakimken daha çok keyif için ve başarılarını ödüllendirmek için her zaman tüketmedikleri şeyleri tüketmeye yöneltileri belirlenmiştir. Pozitif duygu durumunda tüketilen konfor gıdalar içerisinde sıklıkla tekrar edilenler; *ekirdek türevleri*, bardağı, tabağı ve demliği ile Türk kùltürünü yansıtan *Türk ayı* ile *kebab ve mangal gibi kırmızı et yemeklerinin* olduğu söylenebilir. Bireyler bu gibi durumlarda, kendilerine o an için bir ayrıcalık tanıdıklarını belirtmişlerdir.

Negatif duygu durumunda tüketilen konfor gıdalara bakıldığında *ay, kahve, çikolata ve şerbetli tatlıların* sıklıkla tüketiildiği görölmektedir. Katılımcıların bir kısmı *meyve* ve *ekirdek* yediklerini, meyve soyarak ve çekirdek itleyerek kendilerini oyaladıklarını ve zihinlerini boşaltmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Negatif duygu durumunun yanı sıra pozitif duygu durumunda da bireylerin çay ve kahve gibi sıcak içecekler ile birlikte tatlı yiyeceklere yöneltileri görölmektedir. Bu durum ise, bireylerin pozitif duygu durumlarında belirli bir gıdaya yönelmelerine teşvik eden

unsurun stres gibi negatif bir duygu durumundan kurtulma sonrası rahatlığa kavuşma ve rahatlığı devam ettirme isteğinden kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların bahsettikleri nostaljik gıdaların ortak özelliği *aile büyüklerini, çocukluklarını ve o zamanki kalabalık aile yemeklerini* özdeşleştirdikleri yemekler ile ağacından toplanan meyveler oluşturmaktadır. Katılımcılar meyve bahçelerinden meyve topladıklarını ve *o zamanki meyvelerin tadının şimdikilerde olmadığına* değinmişlerdir. Eski zamanlarda gerek yemek pişirirken gerek yemek yerken *aile bireyleri ve komşuların birlik ve beraberliğinin şimdi olmadığına* değinmişlerdir. *Sosyal yemenin*, yeme davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu düşünerek, konfor gıda tüketiminde ve tüketim nedeninde de *maneviyat açısından* büyük bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Kimi katılımcılar, konfor gıda olarak belirli gıdaları belirtmekten daha ziyade, konfor gıdaları *"tat" açısından* değerlendirmişlerdir. Bu durum kimi bireyler için gıdalardan daha ziyade, tatların bireyler için konfor olabileceğini ortaya çıkarmaktadır.

Bu araştırmada, Mersin merkez ilçelerinde yaşayan bireylerin konfor gıdaları belirlenmeye çalışılmıştır. Ancak, şehirde yaşamının vermiş olduğu *kısıtlı imkanlar ve Mersin'in göç olan bir şehir olduğu* düşünüldüğünde *merkezde yaşayan ve köylerde yaşayan* bireylerin tükettikleri gıdalar arasında farklılıklar olabileceği düşünülmektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda bu farklılığın göz önünde bulundurularak örneklemin elden geldiğince homojen kılınmasında (nispeten benzer özelliklerde olması) fayda vardır. Örnekleme tekniği olarak yaş, cinsiyet ve gelir düzeylerine göre kota örnekleme önerilebilir. 154 bireyin katılımıyla yapılan araştırmanın sonuçları genelleme yapmaya izin vermese de, gelecekte farklı örneklemlerle ve değişkenlerle çalışılan konfor gıda tüketimi ile ilgili araştırmalara bir zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Babicz-Zielińska, E. (2006). Role of Psychological Factors in Food Choice-A Review, *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, 15(56), 379-384.
- Çağlar, T. A. (2016). *Mersin ve Tarsus Halk Kültürü*. Nisan: Mersin Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları.
- Dubé, L., LeBel, J. L. and Lu, J. (2005). Affect Asymmetry and Comfort Food Consumption, *Physiology & Behavior* (86), 559-567.
- English Oxford Living Dictionaries (2017). *"Comfort Food" Definition*, [URL: [https://en.oxforddictionaries.com/definition/comfort\\_food](https://en.oxforddictionaries.com/definition/comfort_food)], Erişim Tarihi: 10.08, 2017.
- Fearnley-Whittingstall, H. (2012). *The Guardian, What Does Comfort Food Mean to You?*, [URL: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2012/jan/18/what-does-comfort-food-mean-to-you>], Erişim Tarihi: 07.09.2017.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J. and Meyer, M. (2006). Stress Influences Appetite and Comfort Food Preferences in College Women, *Nutrition Research*, 26, 118-123.
- Kim, Y., Yang, H.-Y., Kim, A.-J. and Lim, Y. (2013). Academic Stress Levels were Positively Associated with Sweet Food Consumption Among Korean High-School Students, *Nutrition*, 29, 213-218.
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D. and Ells, J. (2005). Comfort Foods: An Exploratory Journey into the Social and Emotional Significance of Food, *Food & Foodways*, 13(4), 273-297.

- Long, L. M. (2017). Comfort Food in Culinary Tourism: Negotiating "Home" as Exotic and Familiar. (Editor) M. O. Jones and L. M. Long, *Comfort Food Meanings and Memories* (pp. 126-149). United States of America: University Press of Mississippi.
- Mason, M. (2010). Sample Size and Saturation in Phd Studies Using Qualitative Interviews, *Forum: Qualitative Social Research*, 11(3), 1-19.
- Mersin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, *Ne Yenir?*, [URL: <http://www.mersinkulturturizm.gov.tr/TR-73474/ne-yenir.html>], Erişim Tarihi: 12.12.2018.
- Shepherd, R. and Dennison, C. M. (1996). Influences on Adolescent Food Choice, *Proceedings of the Nutrition Society*, 55, 345-357.
- Spence, C. (2017). Comfort Food: A Review, *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9, 105-109.
- Tryon, M. S., DeCant, R. and Laugero, K. D. (2013). Having Your Cake and Eating It too: A Habit of Comfort Food May Link Chronic Social Stress Exposure and Acute Stress-Induced Cortisol Hyporesponsiveness, *Physiology & Behavior*, 114-115, 32-37.
- Türkan, C. (2012). *Aşçılık-Ev Hanımları için Kaşık ve Bardak Ölçüleriyle (6 b.)*. Bolu: Sistem Ofset.
- Vabø, M. and Hansen, H. (2014). The Relationship Between Food Preferences and Food Choice: A Theoretical Discussion, *International Journal of Business and Social Science*, 5(7), 145-157.
- Wansink, B. and Sangerman, C. (2000). Engineering Comfort Foods, *American Demographies* (66-67), 1-7.
- Yazıcıoğlu, İ., Işın, A. ve Koç, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Fast Food Ürünleri Tercih Etme Nedenleri, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1(1), 36-41.