

Comfort Food Kavramı Üzerine Bir Değerlendirme

Gülsevdı Öztürk¹

Fatma Koç²

Özet

Comfort food kültür, cinsiyet, yaş ve kişinin psikolojik durumuna göre farklılık gösteren, genellikle çocukluk dönemi ile ilişkilendirilen, çoğu zaman kalori değeri yüksek, nostaljik ve duygusal bağlarla kişinin farklı semboller attığı yiyecekler için kullanılan bir tanımlamadır. Bu tüketim modelinde, kişinin günlük beslenmesinde tercih etmediği yiyecekleri tercih etmesinin sebepleri olumsuz ruh hali, duygusal çağrışımlar, nostaljik öğeler veya arka plan, hatıralar ve beynin ödül mekanizmasıdır. Comfort food tercihlerinde kişi, üyesi olduğu kültürel veya etnik toplumun bir yansıması olarak ait olduğu toplumun beslenme kodlarına göre tercihlerini belirlemektedir. Bu tanımdaki 'comfort' ifadesi kişinin tüketim tercihlerinde ve tüketim sonrasında algıladığı psikolojik veya fizyolojik rahatlama için kullanılmaktadır. Tercih edilen yiyecekler ile kişinin sahip olduğu ruhsal durum, yiyeceğe attığı temsili değıştirmektedir. Kadınlarda comfort food tercihi olumsuz duygu durumunu hafifletmek için tercih edilirken, erkekler ise olumsuz duygulardan kurtulmak veya uzaklaşmak için tercih etmektedir.

1. Giriş

Yeme eylemi, yaşamın sürdürülebilirliği için temel ihtiyaçlardan biridir. Beslenme alışkanlıkları aile yapısı ve yakın sosyal çevre içinde, hangi gıdaların yenileceği, tüketime nasıl hazır hale getirileceği, gıda bileşenlerinin nasıl birleştirileceği, tüketim esnasında uyulması gereken kurallar ve sosyal normlar gibi konuların sosyal öğrenim yoluyla kişinin bilgi edinmesi ile gelişmektedir

- 1 Araş. Gör. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Turizm Fakültesi. Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Samsun, Türkiye gulsevdı.cohadar@omu.edu.tr Orcid ID: 0000-0002-9540-8978
- 2 Öğr. Gör. Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu. Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Siirt, Türkiye fatma.koc@siirt.edu.tr Orcid ID: 0000-0003-2500-8028

(Chinchilla, 2005). Ayrıca kişinin psikolojik ve duygusal durumu yemeğin niceliği ve kalitesi açısından yemeğin algılanan tadını etkilemektedir (Rojas-Ramirez and García-Méndez, 2017).

Yeme eylemi kişisel tercihlere ve yiyecek ile ilişkili olabilecek sosyal değerlere göre şekillenmektedir. Boutaud (2011) yiyeceğin sosyal değerler ile ilişkisini kişinin ailesinden miras aldığı tüketim alışkanlığı ve kişinin bir yemeğe atfettiği sosyal temsiline göre değişkenlik gösterdiğini belirtmektedir. Yiyeceğe atfedilen sosyal temsil kişinin duygu durum değişkenliğine, deneyimine veya hatıralarına göre anlam kazanmaktadır. Sıcak bir kahve kokusunun; bir sohbet ortamı gibi anıların canlanmasına ve anlık algısal değişikliklerin olması örnek olarak gösterilmektedir (Vigotski, 1999 s. 46).

Yeme eylemi bilgi alışverişinden daha karmaşık sosyal aidiyet bağlantılarına kadar çeşitli etkileri olan sosyal bir karşılaşma gibi başka işlevler de üstlenmektedir. Kişinin yemekle ilgilenmesi, bilimsel kısmın ötesine geçen araç ve konuları içeren açıklanabilir bağlar oluşturmaktadır. Brillat-Savarin'e göre (1995, s. 15) "Kişinin yiyeceklerle duygusal ilişkisi kurması, tadı ve bu tür unsurların sağladığı sosyal işlevler, yiyeceğin bilimsel olarak incelenmesine olanak sağlamaktadır. Kişinin yemek seçimi dürtüsel bir eylem olarak düşünülse de toplumsal kimliği, sosyal hayatın inşası ve aktarılmış kültürün sembolik evreni ile ilişkilidir.

Mintz (2001) yeme eylemini, yalnızca sıklığı, sürekliliği ve gerekliliği nedeniyle değil, aynı zamanda seçme imkânı verilen, alan haline geldiği için merkezi bir insan etkinliği ve sosyal zekânın getirisi olarak topluma uyum sağlamak olarak tanımlamaktadır. Yemeğin bir şeyler söyleyebileceğini anlamak, duyguları uyandırabileceğini ve böylece "gizemli" olanı tanıdık bir şeye dönüştürme gücüne sahip olduğu için misafirperverliğin bir parçası olarak kullanılmaktadır (Selwin, 2004; Amon and Menasche, 2008).

Yeme alışkanlıkları ne yediğimizi ne zaman, nerede, nasıl ve kiminle yediğinizi belirleyen kararlar bütünüdür. Ve bu kararların hem belirli bir yiyeceğe erişim ya da olmama gibi nesnel belirleyicileri hem de diğerlerinin yanı sıra dini meseleleri, etnik kökeni, sosyal sınıfı, yiyeceğe atfedilen temsilleri de içeren daha yüksek bir düzenin kültürel yönleri gibi öznel belirleyicileri vardır (Bonin; Rolim, 1991; Braga, 2004; Gimenes-Minasse, 2013).

Kişinin yemek seçimindeki kişisel tercihleri kişinin sosyal grubundaki kişilerin izin verdiği ölçüde şekillenmektedir. Çocukluk çağından itibaren, özellikle aile tarafından, kişinin beslenme alışkanlık ve tercihleri sosyal öğrenme ile müdahale sonucu belirginleşmektedir. Sosyal öğrenmenin sonucu olarak kişi bir dizi sosyal kurallara uyarak, birinci sosyalleşme

sürecinin bir parçası olan yemek alışkanlıkları benimsemektedir. İkinci süreç ise kişinin tamamen kişisel zevkine hitap eden, kendisi ile arasında duygusal bağ oluşturan yiyecekleri seçerek bir konfor alanı oluşturmaktadır. Locher et al. (2005, s.27) tarafından gözlemlendiği gibi konfor için belirli yiyecek nesnelere seçmek yüksek kişisel bir seçim gibi görünse de daha geniş sosyal ve kültürel sistemlere karşı kişinin savunmasını zayıflatmasına neden olmaktadır.

Sosyal normlar kişinin yemek yeme deneyimlerini doğrudan etkilediği ve çocukluk çağından itibaren kişinin yaşamı boyunca devam ettirdiği gözlemlenmiştir (Barthel, 1989; Bernstein, 1991; Wansink and Sangerman, 2000; Wansink, Cheney and Chan, 2003, s.739). Ackerman (1992), yemeğin büyük bir zevk kaynağı, çocukluk anılarımızın büyük bir bölümünü oluşturan karmaşık bir fizyolojik ve duygusal tatmin dünyası olduğunu savunmaktadır. Mintz'e göre (2001, s.32), yeme alışkanlıkları kişinin yetişkinlik döneminde değişime uğrayabilir ancak çocukluk çağındaki ilk beslenme öğretileri ve sosyal normların varlığı beslenme hafızasının devam etmesini sağlamaktadır.

Diğer davranışların aksine, yeme davranışı, yalnızca besinlerin niceliği veya kalitesi açısından değil, aynı zamanda kişinin temel bir yönü olan duygular yoluyla da kendini düzenlemeyi öğretmektedir. Yeme davranışı sadece bir refleks eylemi değil, anlam yüklü bir tepkidir, çünkü beslenme uyarıcısı (yiyecek) yeme tepkisini desteklese de buna anlam veren öznedir (Álvarez ve Odero, 2008). Yeme davranışları sembolik bir karaktere sahiptir ve başka yollarla çözülmemiş çeşitli problemler için kamufraj biçimi olarak kabul edilmektedir (Sánchez Sosa, Villarreal and Ochoa, 2010).

Yiyeceklerin elde edilmesi, saklanması, hazırlanması, sunumu ve tüketimi tanımlayan yeme uygulamaları modeline göre, belirli bir yiyeceği sindirme eylemine indirgmeden, yiyeceği paylaşmak, sevdiğimiz için yemek yapmanın keyfi gibi haz üreten pek çok öğe vardır. Tüm bu unsurlar sosyal olarak inşa edilmiştir ve uygulama ve anlamların değiş tokuşunu ve müzakeresini içermektedir (Amon, Guareschi ve Maldavsky, 2005). Yiyeceklere yönelik kullanımlar ve tutumlar, yemenin anlamını, yararlılığını veya yeme nedenini ifade ederken ortaya çıkmaktadır. Bazen kişinin kendi yeteneklerini ölçmesi veya kültürün temsil ettiği baskılara tepki vermesi için bol bol yemek yemesi mümkündür. Bu nedenle, yeme pratikleri, canlı organizmasının mekanik bir vizyonunun önereceği gibi, yalnızca kendini beslemek için biyolojik ihtiyaca cevap vermez, aynı zamanda farklı toplumlardaki sosyal ilişkileri eklemlen maddi koşullara ve sembolik temsillere cevap vermektedir. Besinin sadece beslenmeye yönelik madde olmadığını gözlemlenmek, onun geçim için gerekli olduğunu unutmak anlamına gelmez (Gracia-Arnaiz, 2007). Yeme alışkanlıkları, kişinin duyuşsal ihtiyaçlarının ve zihinsel durumunun bir

yansımasıdır ve sağlığını hem olumlu hem de olumsuz etkiler (Luban-Plozza, Pöldinger, Kröger, Laederach-Hofmann, 1997). Bu şekilde duygu ve yutma, duygu ve davranışın yanı sıra birlikte hareket ediyor gibi görünmektedir (Cordella, 2008).

Son yıllarda gıda sanayileşmesinin genişlemesi ve malzemelerin küreselleşmesi ve yeme alışkanlıkları, farklı öncüllere dayanan, daha sağlıklı ve daha doğal gıdaların takdirini vaaz eden bir gıda nostaljisiyle bağlantılı söylemlerin ve hareketlerin ortaya çıkmasını teşvik etmiştir. Bu teşvik yeme eyleminin çevresel sürdürülebilirlik ve beslenme dengesi ile ilgili konuların ötesine geçerek, yeme eylemiyle ilgili kültürel ve duygusal yönlerinin öne çıkmasını sağlamıştır (Locher et al., 2005).

2. Comfort Food

Sosyal psikoloji gıda araştırmalarını işlevselcilik, yapısalcılık ve kalkınmacılık olarak 3 perspektifinde incelemektedir. İşlevselcilik perspektifinde toplum ile toplum öğelerinin arasındaki uyum ve sürekliliğin yemek yeme davranışlarına etkisini ve sosyal değerini incelemektedir. Bu perspektifte gıda maddelerinin sınıflandırılması ve ilişkilendirilmesinin nedenlerini ve toplumsal iletişimde yemek pratiklerinin kullanılan dilde karşılığını anlamak için geliştirilmiş modeller vardır (Amon, Guareschi, Maldavsky, 2005). Bununla birlikte, kişiler arasında beslenme alışkanlıkları rastgele değil, aile yapısı ve yakın sosyal çevrenin etkisi, hangi yiyeceklerin yenileceğinin öğrenilmesinin tercih edildiği, bunların tüketime nasıl hazırlanacağı, nasıl birleştirileceği, yanı sıra onları tüketirken sosyal olarak kabul edilen ritüeller ve normlar, psikolojik, duygusal veya ilişkisel durumdaki farklılıklar, yiyeceğin hem miktarı hem de kalitesi açısından yeme şeklini etkilemektedir (Clerget, 2011; Chinchilla, 2005).

Baños, Cebolla, Etchetnendy, Felipe, Rasal ve Botella (2011) göre beslenme alışkanlığı açıklayan duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlı yeme şeklinde üç tane yeme modeli vardır. Duygusal yeme kişinin fizyolojik açlık ve tokluk hissini önüne geçen, olumsuz duygulara bir cevap vermek için stresli durumlarda görülen ve Psikosomatik Teori ile açıklanan beslenme şeklidir. Kişinin olumsuz ruh hali içinde olduğu bir durumda aşırı yeme isteğinin olması, strese karşı mücadele etmek için tüketim gerçekleştirmesi gibi yemek ile duygu türünü ilişkisinin olduğu düşünülmektedir (Bekker, Mollerus and Van de Meerendonk, 2003). Bu tür duygular, duygunun özelliği ile uyumlu olarak yemeğin türünü değiştirmektedir (Berkowitz, 2000). Duyusal uyaranlar ve yiyecek tüketme isteği; öfke, hayal kırıklığı, üzüntü, depresyon gibi olumsuz duygulara tepki olarak yetişkinlerde aşırı

yemek yeme isteği; çocuklarda ise şekerli yiyecekler verilerek çocukların teselli edildiği gözlemlenmiştir (Arnou, Kenardy and Agras, 1995; Martínez and Sánchez, 2011).

Comfort food veya rahatlatıcı yiyecek kavramı, tüketildiği zaman kişiye mutluluk veren, kişinin iyi hissetmesini sağlayan, psikolojik açıdan destek veren, duygusal rahatlık veren yiyecekler olarak tanımlanmaktadır. Comfort food olarak adlandırılan bu yiyecekler, yüksek şeker veya karbonhidrat içeriğine sahip ve genellikle çocukluk dönemi ile ilişkilendiren gıdalardır (Wagner et al., 2014). Rahat yiyecekler basit veya geleneksel yöntemler ile hazırlanan nostaljik ve duygusal bir çekiciliği olan, aile veya arkadaş ilişkilerini anımsatan ürünlerdir (Locher et al., 2005). Rahat yiyecekler, kişinin çocukluk döneminden itibaren belirli bir kişi, yer veya zaman ile yiyeceklere karşı duyulan pozitif etkiye sahip en sevilen yiyecek olma eğilimindedir (Spence, 2017; Wansink and Sangerman, 2000).

Comfort gıdaların duygusal ve sağlıksız yiyecek seçimleri arasındaki bağlantının ve günlük hayattaki pratikleri ve kişilerin sağlığına etkisinin belirlenmesi, fiziksel açlık ile duygusal açlığın ayırımını yapabilmesi, kişilerin ne tükettiklerinin farkına varması ve tüketim için daha uygun kararlar alabilmesi açısından önemlidir (Adams, Burket, Grelle ve Rodgers, 2010).

Comfort gıdaların seçiminde duygu durumu ile birlikte toplumsal normlar da etkilidir. Beslenme alışkanlığı sosyal öğrenme ile pratikte ele alındığı için kültürün yemek seçiminde etkisi değiştirilmesi zor olan bir davranış kalıbıdır. Bu nedenle yeme davranışı anlamlandırılarak duygusal açlık veya duygusal rahatlama ihtiyacında kişi sosyal öğrenme yolu ile sahip olduğu kültürel öğeleri yeme davranışına aktarmaktadır (Cardoso, 2006).

Aşırı yemenin ruh hali ile bağlantılı olduğu ve kendisinden önce gelen duygu türü arasındaki ayrımı kolaylaştıracak önlemlerin eksikliğini yansıtmaktadır. Duyusal uyaranlar ve yiyecek tüketmeye erişim gibi çevresel etkilere, içsel meselelere, bu durumda duygulara göre tercih edilen yiyeceğin öncelik sırasının belirlenmesine neden olmaktadır (Schachter, Goldman ve Gordon, 1968).

Duygusal yeme kişide, ailede ve kültürde gıda ve duygular arasındaki ilişkiyi açıklayan yeme davranışının bir boyutudur. Yemek ile ilişkili boyutlar arasında beslenme, fizyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel yönler yer almakta ve yeme davranışı, bunlarla bağlantılı duygunun önemli bir etkiye sahip olduğu çeşitli bağlamlarda ilişkilendirilmektedir. Domínguez-Vásquez, Olivares ve Santos'un (2008) yemek yemeye yönelik davranışların aile, sosyal çevre ve kültürel geleneklerdeki yemekle doğrudan deneyim yoluyla

kazanıldığını, Bekker, Mollerus ve Van de Meerendonk (2003) ise fizyolojik tepkiler ile duygusal yemenin kişilerin yemek yiyememeleri nedeniyle ortaya çıktığını ve kişilerin bir sorunla karşılaştıklarında aç hissettiklerini bildirmiştir. Bir yeme modeli olan comfort food kavramı kişinin kilo almasına veya vermesine sebep olan, günlük alınması gereken besin değerinin çok altında veya çok üstünde tüketimin gerçekleştiği bir durumdur. Aşırı kilolu, normal kilolu veya zayıf kişilerle ilgili yapılan çalışmalarda kilo kontrolüne izin veren sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile sağlıklı duygusal durum arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Sánchez and Pontes, 2012; Geliebter and Aversa, 2003).

2.1. Comfort Food Çeşitleri

Terimin kendisinin de belirttiği gibi, rahatlık ve duygusal rahatlama veren yiyecekler, rahat yemek olarak tercüme edilen rahat yemek kavramını anlamının anahtarıdır. Wansink, Cheney ve Chan (2003, s. 739) bu terimi tüketildiği zaman kişide psikolojik olarak rahatlık ve zevkli bir an uyandıran gıdalar olarak tanımlamaktadır.

Locher et al. (2005), Amerika Birleşik Devletleri'nin güneydoğusundaki büyük bir devlet üniversitesindeki farklı etnik kökenli 264 lisans öğrenci ile gerçekleştirdiği bir çalışmada kendilerini rahatlık hissi veren yiyecekler getirmelerini ve neden bu yiyecekleri seçtiklerini belirtmelerini istediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yiyeceklerden elde edilen veriler öğrenciler ile seçtikleri yiyecekler arasında nostaljik, hoşgörü/kabul edilme, hazır ve fiziksel olarak rahatlık hissi veren yiyecekler olarak bölümlendirilmiştir.

'Nostaljik yiyecek kategorisi, geçici olarak ailelerinden, anavatanlarından veya yaşadığı şehirlerden ayrılmış kişiler ile ilişkilendirilmiştir. Bu ilişki kişinin geçmişi ile bağlantı kurmak ve yabancı olduğu sosyal ortamda benliğini sürdürebilmek için belirli yiyecek maddelerini tercih etmesi olarak yorumlanmıştır. Bu tercih özellikle etnik kimliği ile ilişkilendirilmiştir (Locher et al., 2005, s. 280).

'Hoşgörü/kabul edilir yiyecekler' kategorisi, belirli yiyecek veya içeceklerin besleyici yönleri veya değeri ile ilgili kaygıların bir kenara bırakılarak, tüketim sonucu elde edilen hazzın ön planda tutulduğu durumlarla ilişkilendirilmiştir. Bu kategori genellikle daha sonra suçluluk duygusu yaratan, özellikle büyük lokmalar halinde tüketildiğinde, sıkıntılı veya nahoş olarak algılanan bir durum karşısında kişinin güvenlik duygusu hissetmesi için motivasyon kaynağı olarak değerlendirilmiştir. Bir kişinin hayatının belirli dönemlerinde, örneğin kişinin duygusal ya da fiziksel olarak kendini iyi hissetmediği

zamanlarda, aşırı kalorili, yağlı ya da şekerli yiyecekler tüketme endişelerinin hafiflemesini de sağlamaktadır (Locher ve diğerleri, 2005, s. 293).

‘Hazır yiyecekler’ kategorisi, kişinin tüketim tercihi sırasında kolay erişim sağlayacağı ve tüketim olasılığının yüksek olduğu yiyecekler olarak değerlendirilmiştir. Bu kategoride, rahatlık ile pratiklik arasındaki ilişki önemlidir ve gıda endüstrisi tarafından sunulan bazı ikame ürünlerin tercih edilme oranını arttırmaktadır. Rahatlık ve pratiklik unsurları kişinin çocukluk veya duygusal hafızasının sonucu ev yemeklerinin ikamesi ürünleri tercih etmesi ile ilişkilendirilmiştir (Locher et al., 2005).

‘Fiziksel konfor’ kategorisi, fizikokimyasal özellikleri (içerik, sıcaklık, doku vb.) kişiye duygusal esenliğin yanı sıra fiziksel esenlik sağlayan yiyecekler olarak değerlendirilmiştir. Locher et al. (2005) tarafından yapılan araştırmada, erkeklerin öfke duygusu ile çıtır yiyecekleri ve dondurmayı fiziksel konfor ile ilişkilendirdiğini belirtilmektedir.

2.2. Comfort Food Değişkenleri

Comfort food tüketim alışkanlıklarının bazı değişkenleri vardır. Bunlar;

a. Cinsiyet

Yapılan birçok araştırma sonucunda erkeklerin ve kadınların duyguları nasıl deneyimledikleri, nasıl ifade ettikleri ve nasıl düzenledikleri gösterdiğini farklılıklar incelenmiştir. Kadınlar olumsuz duygu hallerini hafifletmek için comfort food tüketim eğilimi gösterirken; erkekler olumsuz duygu hallerinden kurtulmak veya uzaklaşmak için comfort food tüketim eğilimi göstermiştir (Dubé and Morgan, 1996; Brody, 1993; Dubé and Morgan, 1998; Nolen-Hoeksema, 1987; Ingram et al., 1988).

b. Yaş

Yaş ile birlikte, kişi duygularını daha iyi düzenlemeyi öğrenmekte, olumlu etkiyi sürdürmeye veya artırmaya odaklanma yeteneğini ve eğilimini geliştirmektedir (Carstensen et al., 2000; Mroczek and Kolarz, 1998). Yapılan araştırmalar, yaş arttıkça karar verme ve davranışta olumlu duyguların baskınlığının da arttığını göstermiştir (Carstensen et al., 2000; Lawton et al., 1992). Bu nedenle, yaşlı kişilerde olumsuz duygu durumu haline comfort food tüketimi azalmakta veya sınırlandırılmaktadır (Paquet et al., 2003).

c. Kültür

Kültür, kişinin gıda seçiminde en önemli belirleyicilerinden biridir (Rozin, 1996). Kültür yiyeceklere karşı duyulan memnuniyet/memnuniyetsizliğin ötesine geçerek, tüketim güdülerinin kültürler arası farklılıklarını ve duygusal

tetikleyicilerinin oluşmasını sağlamaktadır (Chandon, Wansink, Laurent, 2000; Leclerc, Schmitt and Dubé, 1994).

Latin kökenli kültürler ve Fransız kültüründe, toplumsal ve bireysel algılarda kararlar ve davranışlar hazcılık ile ilişkilendirilmiştir (Leclerc, Schmitt and Dubé, 1994). İngiliz kökenli kişiler ile Fransız kökenli kişiler yapılan bir çalışmada; Fransız kökenli kişiler için gıda seçimi ve davranışında zevk alma duygusu güçlü bir etkiye sahipken; Protestan kültüründe ise Anglo-Sakson felsefesi benimsemiş kişiler için çile çekmek ve hazzı ertelemek gıda seçiminde güçlü bir etkiye sahiptir (Dubé and Le Bel, 2003; Cervellon and Dubé, 2002; Dube and Cervellon, 2003; Marshall, 1982). Amerikalıların gıdayı bir enerji kaynağı ve sağlıkları için bir risk faktörü olarak değerlendirdikleri bilinmektedir. Özellikle gıdaya yönelik tutumlarla ilgili yakın tarihli çok kültürlü bir çalışmada, Amerikalıların yiyeceği zevkle ilişkilendirme olasılığının daha düşük ve yiyecek seçimlerinin diyet üzerindeki etkileri hakkında daha fazla endişe duyma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Rozin et al., 1999).

Alt kültür grupları arasındaki tüketim kalıplarının analizi, comfort food tüketiminde ve duygusal tetikleyicilerinde belirgin farklılıklar olduğunu göstermektedir. İngiliz kültürel geçmişine sahip kişiler, endişe ve korkunun, iş ve günlük yaşamın stresini ve zorluklarını hafifletmek için rahatlatıcı yiyeceklerin tercih edildiği, yiyecek seçimi konusunda kararsız bir tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir (Greeno and Wing, 1994; Stacey, 2004). Comfort food tüketiminin Fransız kültürel geçmişine sahip kişiler için olumlu duyguların sürdürülmesi veya artırılmasıyla motivasyon kaynağı oluştururken; İngiliz kültürel geçmişine sahip kişiler için olumsuz duyguların hafifletilmesiyle ilgili olduğu belirlenmiştir.

2.3. Comfort Food ile Yapılan Çalışmalar

Wagner et al. (2014) tarafından Kuzey Amerika'da yürütülen bir çalışmada kişilerin tüketim alışkanlıklarında rahat yiyecekler (comfort food) tercih etmesi kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissetmesini sağladığı sonucu çıkmıştır. Kadın tüketicilerin katıldığı bir başka çalışmada ise rahat yiyecekler tüketmenin kendilerini suçlu ve nispeten daha sağlıksız hissetmelerine neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dubé et al., 2005; Kandiah et al., 2006; Adriaanse et al., 2016).

Tıbbi olarak terapötik kullanım için yaşlı bireylere sağlıklarını korumak ve yaşam kalitelerini arttırmak amacıyla rahat yiyecek tüketmeleri önerilmektedir (Stein, 2008). Yaşlı birey grubunda rahat yiyecek tüketimi anıları tetikleme açısından önemli bir etkiye sahiptir.

Gıda şirketlerinin birçoğunda rahat yiyecekleri yeniden tasarlamak için çalışmalar yapmaktadır. Gıda maddelerinin rahat gıdalar olarak rol üstlenmesi, kendi özgü algısının olması nedeniyle yeniden tasarlanması zor bir süreç olarak kabul edilmektedir (Wansink and Sangerman, 2000; Stein, 2008).

Pek çok rahat yiyeceğin çocukluk döneminde yaşanan hastalıkların iyileştirilmesi için anne-baba, büyükanne-büyükbaba tarafından kişinin tüketimi için hazırlanan yiyecekler olarak hafızada yer aldığı bilinmektedir. Bu yiyecekler hem kişinin zihninde hem kültürler arasında farklılık ve çeşitlilik gösterme eğilimindedir (Spence, 2017). Wansink ve Sangerman (2000) tarafından 1000 (Bin) kişiden fazla Kuzey Amerikalı üzerinde yaptıkları bir çalışmada katılımcıların patates cipsi (%24), dondurma (%14), kurabiye (%12), pizza ve makarna (%11), biftek/burger (%9), meyve/sebze (%7), çorba (%4) ve diğer yiyecekleri (%9) ‘comfort food’ olarak tanımladıklarını bulmuştur.

Başka bir çalışmada ise rahat yiyecek kavramı ile cinsiyet farklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda erkek katılımcılar sıcak ana öğünleri (et yemeği) daha rahatlatıcı; kadın katılımcıların ise içeriğinde şeker olan yiyecekleri (çikolata, kurabiye, dondurma) daha rahatlatıcı bulmuştur (Spence, 2017). Rahat yiyeceklerin cinsiyete göre farklılık göstermesi yiyeceğin türü ve rahat yiyeceği anımsatan durumlarda ortaya çıkmaktadır (Wansink, Cheney and Chan, 2003).

Dubé et al. (2005) 277 katılımcının (196 kadın, 81 erkek) dahil olduğu web tabanlı yaptığı bir çalışmada kadınların depresyon, yalnızlık ve suçluluk gibi duygular; erkeklerin ise başarı sonrası ödüllendirilme gibi iyimser duygular hissettikleri zaman rahat yiyecek tüketme isteğinin itici güç olduğunu göstermiştir. Cardi et al. (2015) tarafından bir çalışmada ise katılımcıların %39’unun duygusal ruh halindeyken veya yalnızlık hissettikleri zaman rahat yiyecek tükettiklerini belirtmiştir.

Dubé et al. (2005) ve Evers et al. (2010) tarafından yapılan çalışmalarda, comfort food tüketimine etki eden en büyük faktör kişinin olumsuz duygular yaşaması veya olumsuz duyguları kontrol etme istemesinden kaynaklanmaktadır. Kişinin kendini olumlu hissetmek veya psikolojik olarak rahatlamak için comfort food tüketmektedir (Wansink, Cheney and Chan, 2003).

Schmidt’e (2008) göre, kendilerini olumsuz bir durumda bulan kişiler duygusal rahatlama ve olumsuz düşüncelerle başa çıkma tarzı olarak yemek yeme, aşırı uyuma, ağlama veya endişelerini kontrol etme gibi farklı yöntemler ile stresi azaltma eğilimindedir.

Bir gıdanın tadı, aroması, dokusu, tüketen kişinin tüketim esnasındaki ruh haline, endişe düzeyine, stres seviyesine, hedonik tepkilerine göre farklılık göstermektedir (Heath et al., 2006; Pollatos et al., 2007). Stresli koşullarda kişinin tat algılama oranlarının arttığı, daha fazla tatlı gıda tüketme eğilimi gösterdiği bulunmuştur (Kandiah et al., 2006). Buradaki eğilim, tatlı tadın verdiği enerji ile strese neden olan durumla başa çıkabilmek için kullanılmasıdır, diğer bir ifade ile ‘yer değiştirme etkinliği’ tanımlanmaktadır (Kupfermann, 1964). Bu tür değişiklikler, kişinin stres durumlarında daha tatlı ve rahatlatıcı yiyecekleri çekici bulduğuna dair fizyolojik bir açıklama sağlamaktadır. Dondurma, kurabiye, çikolata gibi yüksek kalorili yiyecek tüketimi serotonin hormonu salgılanmasını sağlayarak ruh halini yükselttiği kanıtlanmıştır (Gibson, 2006).

Sonuç

Comfort Food (Rahatlatıcı yiyecekler) kavramı genel olarak bilinen bir kavramdır. Rahatlatıcı yiyecekler (Comfort Food) kişiden kişiye, farklı cinsiyetlerde, farklı yaş gruplarında veya toplumdan topluma farklılık gösteren bir tüketim biçimidir. Rahatlatıcı yiyecekler (Comfort Food) duysal açıdan tatmin edici veya sağlıklı olmayı temsil eden yiyecekler değildir; yüksek kalorili yiyecekler, kişinin duygusal bağ kurduğu yiyecekler olabilir.

Kişinin kendini rahatlatmak için tükettiği yiyecekler düşünüldüğünde, herhangi bir bileşenin, herhangi bir kişi üzerinde fizyolojik etkiye sahip olmasıdır. Belirli yiyeceklerin, kişinin geçmişinde olumlu duygular ile ilişkilendirmesi, kişinin kendini yalnız hissettiği zaman yemek yiyerek yalnızlığını geçiştirebilmesi gibi deneyimlediği, tanıdıklık duygusu veren yiyecekler comfort food olarak tanımlanmaktadır. Yemek davranışlarının gruplandırılmasına göre yemek yemenin, tamamen organizmanın açlık ve tokluk ile ilgili belirtilerine ve içsel nedenlere bağlı olarak; besinin sadece beslenme olmadığı, her kişinin yaşamı boyunca, aralıksız, binlerce kez tekrarladığı bir eylemdir. Sonuç olarak, yiyecek -yiyecek- ve yeme eylemi, genellikle söz konusu yiyen kişi için duygusal olarak önemli olacak birden fazla koşulla ve yeme eyleminin sıklığı ile ilişkilendirilir.

Duygusal yönüne ek olarak, konfor lezzetler/içecekler sosyal gruplarla ve kişinin geçmişindeki önemli anlarla ilişkilendirilmektedir. Comfort food terimi, kişinin mutlu olarak hatırladığı geçmişle bağlantısı olan yiyecekleri (ve içecekleri) ifade etmektedir. Comfort food bir kimlik pekiştirme mekanizması işlevi görerek, belli bir grupla olan bağı güçlendirmek için kullanılmaktadır. Çünkü her ne kadar rahat gıda tüketimini bireysel olarak işaret etme eğilimi olsa da karmaşık durumlarda kişinin etnik kökeninin bir

sembolü olarak ortaya çıkmaktadır. Bir birey için neyin rahat yemek olup olmadığını tanıması, kişisel geçmişiyile doğrudan bağlantılı öznel içeriklerle ve benzer sosyoekonomik ve kültürel referansları deneyimlemiş olan sosyal gruplardaki kriterlere ve lezzetlerin algılanma biçimlerine göre farklılık göstermektedir. Bu durum, birçok ürününde ve pazarlama söylemlerinde “ev yapımı” ve “geleneksel” gibi ifadelerle yer veren gıda sektörü ve ev dışı gıda pazarlarında kullanılmaktadır. Bu anlamda comfort food kavramı modern zaman kişinin yiyecek ile kurduğu karmaşık ilişkilerin daha anlaşılır olmasını sağlamaktadır.

Kaynakça

- Ackerman, D. (1992). *Uma História Natural dos Sentidos*. Rio de Janeiro: Bertrand, 1992.
- Adams, A., Burket, T., Grelle, J., Rodgers, S. (2010). The Effect of Anxiety on Food Selection. *Stress on Food*. PSY 220, 1-12.
- Adriaanse, M., A., Prinsen, S., de Witt Huberts, J., C., de Ridder D., T., D., Evers, C. (2016). 'I Ate too much so I must have been sad': Emotions as a Confabulated Reason for Overeating. *Appetite*. 103(1), pp. 318-323.
- Álvarez, M., Odero, D. (2008). Análisis Dimensional de la Conducta Alimentaria Desde el Paradigma Psicossomático. *Interpsiquis*. 1, pp. 1-9.
- Amon, D., Guareschi, P., A., Maldavsky, D. (2005). La Psicología Social de la Comida: Una Aproximación Teórica y Metodológica a la Comida y las Prácticas de la Alimentación como Secuencias Narrativas Subjetividad y Procesos Cognitivos. 7, pp. 45-71 Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales Buenos Aires, Argentina.
- Amon, D., Menasche, R. (2008). Comida como Narrativa da Memória social. *Sociedade e Cultura*. 11(1), pp.13-21.
- Arnou, B., Kenardy, J., Agras, W. (1995). The Emotional Eating Scale: The Development of a Measure to Assess Coping with Negative Affect by Eating. *International Journal of Eating Disorders*. 18(1), pp. 79-90.
- Barthel, D. (1989). Modernism and Marketing: the Chocolate Box Revisited. In: *Theory, Culture and Society*. 8(6), pp.429-438.
- Baños, R., Cebolla, A., Etchennedy, E., Felipe, S., Rasal, P., Botella, C. (2011). Validation of the Dutch Eating Behavior Questionnaire for Children (DEBQ-C) for Use with Spanish Children. *Nutrición Hospitalaria*. 26(4), pp. 890-898.
- Bekker, M., Mollerus, J., Van de Meerendonk, C. 2003). Effects of Negative Mood Induction and Impulsivity on Self-Perceived Emotional Eating. *International Journal of Eating Disorders*. 36(4), pp. 461-469.
- Berkowitz, L. (2000). *Causes and Consequences of Feelings*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bernstein, I. (1991). Development of Taste Preferences. In: Robert Bolles (ed). *The Hedonics of Taste*. Hillsdale: Erlbaum, pp.143-157.
- Bonin, A., Rolim, M., C., M., B. (1991). Hábitos Alimentares: Tradição e Inovação. In: *Boletim de Antropologia*. Curitiba. 4(1), pp.75-90.
- Boutaud, J., J. (2011). Comensalidade: Compartilhar a Mesa. In.: Montandon, Alain [Org.]. *O Livro da Hospitalidade: Acolhida do Estrangeiro na História e Nas Culturas*. São Paulo: Editora Senac, pp. 1213-1230.
- Braga, V. (2004). Cultura Alimentar: Contribuições da Antropologia da Alimentação. In: *Saúde em Revista*. 4(13), pp.37-44.

- Brody, L., R. (1993). On Understanding Gender Differences in the Expression of Emotion: Gender Roles, Socialization, and Language. In: Ablon S., L., Brown D., (ed.). *Human Feelings: Explorations in Affect Development and Meaning*. Hillsdale: Analytic Press; pp. 87– 121.
- Brillat-Savarin, J., A. (1995). *A Fisiologia do Gosto*. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
- Cardi V., Leppanen, J., Treasure, J. (2015). The Effect of Negative and Positive Mood Induction on Eating Behaviour: A Meta-Analysis of Laboratory Studies in the Healthy Population and Eating and Weight Disorders. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 57(1), pp. 299-309.
- Cardoso, M. (2006). La Cultura como Configurador de Estilos Alimentarios Antagónicos al Tratamiento Médico Contra la Diabetes. *Cultura, Dieta y Diabetes*. Cuicuilco, 13(37), pp. 129-142.
- Carstensen, L., L., Pasupathi, M., Mayr, U., Nesselroade, J., R. (2000). Emotional Experience in Everyday Life Across the Adult Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*. 79, pp. 644–655.
- Cascudo, L., C. (2004). *História da Alimentação no Brasil*. São Paulo: Itatiaia.
- Cervellon, M., C., Dubé, L. (2002). Assessing the Cross-Cultural Applicability of Affective and Cognitive Components of Attitude. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 33, pp. 346– 357.
- Chandon, P., Wansink, B., Laurent, G. (2000). A Benefit Congruency Framework of Sales Promotion Effectiveness. *Journal of Marketing*. 64, pp. 65–81.
- Clerget, S. (2011). *Sobrepeso Emocional*. México: Urano.
- Chinchilla, A. (2005). *Obesidad y Psiquiatria*. España: Masson.
- Cordella, P. (2008). ¿Incluir la Obesidad en el Manual de Enfermedades Mentales (DSMIV)? *Revista Chilena de Nutrición*. 35(3), pp. 181-187.
- Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., Santos, J. (2008). Influencia Familiar Sobre la Conducta Alimentaria y su Relación con la Obesidad Infantil. *Órgano Oficial de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*, 58(3), pp. 249-255.
- Dubé, L., Morgan, M., S. (1996). Trend Effects and Gender Differences in Retrospective Judgements of Consumption Emotions. *Journal of Consumer Research*. 23, pp.156– 62.
- Dubé, L, Morgan, M., S. (1998). Capturing the Dynamics of In-Process Consumption Emotions and Satisfaction in Extended Service Transactions. *Journal of Consumer Research*. 23, pp. 156–62.
- Dubé, L., Le Bel, J., L. (2003). The Content and Structure of Laypeople's Concept of Pleasure. *Cognition and Emotion*. 17, pp. 263– 295.

- Dubé, L., Cervellon, M., C. (2003). Should Consumer Attitudes Be Reduced to Their Affective and Cognitive Bases? Validation of a Hierarchical Model. *International Journal of Research in Marketing*. 20, pp. 259–272.
- Dubé, L., Le Bel, J., Lu, J. (2005). Affect Asymmetry and Comfort Food Consumption. *Physiology & Behavior*. 86(4), pp. 559-567.
- Evers, C., Stok, F., M., de Ridder, D., T., D. (2010). Feeding your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 36(6), pp. 792-804.
- Geliebter, A., Aversa, A. (2003). Emotional Eating in Overweight, Normal Weight, and Underweight Individuals. *Eating Behaviors*, 3, pp. 341–347.
- Gibson, E., L. (2006). Emotional Influences on Food Choice: Sensory, Physiological and Psychological Pathways. *Physiology and Behavior*. 89(1), pp. 53-61.
- Gimenes-Minasse, M., H. (2013). *Cozinhando a Tradição: Festa, Cultura, História e Turismo no Litoral Paranaense*. UFPR: Curitiba, 2013.
- Gracia-Arnaiz, M. (2007). Comer Bien, Comer Mal: La Medicalización del Comportamiento Alimentario. *Salud Pública de México*, 49(3), pp. 236-242.
- Greeno, C., G., Wing, R., R. (1994). Stress-Induced Eating. *Psychological Bulletin*. 115, pp. 444–464.
- Heath, T., P., Melichar, J., K., Nutt, D., J., Donaldson, L., F. (2006). Human Taste Thresholds are Modulated by Serotonin and Noradrenaline. *Journal of Neuroscience*. 26(49), pp. 12664-12671.
- Ingram, R., E., Cruet, D., Johnson, B., R., Wisnicki, K., S. (1988). Self-Focused Attention, Gender, Gender Role, and Vulnerability to Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 55, pp. 967–78.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., Meyer, M. (2006). Stress Influences Appetite and Comfort Food Preferences in College Women. *Nutrition Research*. 26(3), pp. 118-123.
- Kupfermann, I. (1964). Eating Behaviour Induced by Sounds. *Nature*. 201, 324.
- Lawton, M., P., Kleban, M., H., Rajagopal, D., Dean, J. (1992). Dimensions of Affective Experience in Three Age Groups. *Psychology and Aging*. 7, pp. 171–184.
- Leclerc, F., Schmitt, B., H., Dubé, L. (1994). Foreign Branding and Its Effects on Product Perceptions and Attitudes. *Journal of Marketing Research*. 31, pp. 263–270.
- Locher, J., L., Yoels, W., C., Maurer, D., Van Ells, J. (2005). Comfort Foods: An Exploratory Journey into the Social and Emotional Significance of Food. *Food Foodways*. 13(4), pp. 273-297.

- Luban-Plozza, B., Pöldinger, W., Kröger, F., Laederach-Hofmann, K. (1997). *El Enfermo Psicossomático en la Práctica. España: Herder.*
- Martínez, M., Sánchez, R. (2011). Evaluación Multimétodo de la Expresión Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación—e Avaliação Psicológica.* 1(31), pp. 11-35.
- Marshall, G. (1982). *In Search on the Spirit of Capitalism: An Essay on Max Weber's Protestant Ethic Thesis.* London: Hutchison.
- Mintz, S., W. (2001). Comida e Antropologia-Uma Breve Revisão. *Revista Brasileira de Ciências Sociais, Rio de Janeiro,* 16(47).
- Mroczek, D., K., Kolarz, C., M. (1998). The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. *Journal of Personality Social Psychology.* 75, pp. 1333–1349.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. *Psychological Bulletin.* 101, pp. 259–82.
- Paquet, C., Arnaud-McKenzie, D., Kergoat, M., J., Ferland, G., Dubé, L (2003). Direct and Indirect Effects of Everyday Emotions on Food Intake of Elderly Patients in Institutions. *The Journals of Gerontology Series A Biological Sciences and Medical Sciences.* 58, pp. 153– 158.
- Pollatos, O., Kopietz, R., Linn, J., Albrecht, J., Sakar, V., Anzinger, A., Schandry, R., Wiesmann, M. (2007). Emotional Stimulation Alters Olfactory Sensitivity and Odor Judgement. *Chemical Senses.* 32(6), pp. 583-589.
- Rojas-Ramirez, A., T., García-Méndez, M. (2017). Construcción de una Escala Alimentación Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica.* 3(45), pp. 85-95.
- Rozin, P. (1996). Sociocultural Influences on Human Food Selection. In: Capaldi E, (ed.) *Why We Eat, What We Eat: The Psychology of Eating.* Washington' American Psychological Association, pp. 233– 63.
- Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A., Wrzesniewski, A. (1999). Attitudes to Food and the Role of Food in Life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium and France: Possible Implications for the Diet– Health Debate. *Appetite,* 33, pp. 163–180.
- Sánchez, J., Villarreal, M., Musitu, G. (2010). *Psicología y Desórdenes Alimenticios. Un Modelo de Campo Psicossocial.* Nuevo León: UANL.
- Sánchez, B., & Pontes, T. (2012). Influencia de las Emociones en la Ingesta y Control de Peso. *Nutrición Hospitalaria,* 27(6), pp. 2148-2150.
- Schachter, S., Goldman, R., Gordon, A. (1968). Effects of Fear, Food Deprivation, and Obesity on Eating. *Journal of Personality and Social Psychology.* 10, pp. 91-97.

- Schmidt, C. (2008). Construcción de un Cuestionario de Emociones Positivas en Población Entrerriana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 26(2), pp. 117-139.
- Selwin, T. (2004). *Uma Antropologia da Hospitalidade*. In: Lashley, C.; Morrison, A. *Em Busca da Hospitalidade: Perspectivas para um Mundo Globalizado*. Barueri-SP: Manole.
- Spence, C. (2017). Comfort Food: A Review. *International Gastronomy and Food Science*, 9, pp. 105-109.
- Stacey, M. (2004). *Consumed: Why Americans Love, Hate, and Fear Food*. New York: Simon and Schuster.
- Stein, K. (2008). Contemporary Comfort Foods: Bringing back Old Favorites. *Journal of American Dietetic Association*, 108(3), pp. 412-414.
- Wagner, H., S., Ahlstrom, B., Redden, J., P., Vickers, Z., Mann, T. (2014). The Myth of Comfort Food. *Health Psychology*, 33(2), pp. 1552-1557.
- Wansink, B., Cheney, M., Chan, N. (2003). Exploring Comfort Food Preferences across Age and Gender. *Physiology and Behavior*, 79(4-5), pp. 739-747.
- Wansink, B., Sangerman, C. (2000). Engineering Comfort Food. *American Demographics*, pp. 66-67.
- Wansink, B., Sangerman, C. (2000). The Taste of Comfort Food for Thought on How Americans Eat to Feel Better. In: *American Demographics*, 22(7), pp. 66-67.
- Wansink, B., Cheney, M., Chan, N. (2003). Exploring Comfort Food Preferences Across Age and Gender. *Physiology & Behavior*, 79, pp.739-743.
- Vigotski, L., S., A. (1999). *O Desenvolvimento Psicológico na Infância*. São Paulo: Martins Fontes.