

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ PROGRAMI

Esenay GÜLTEKİN

KAMP FAALİYETLERİNDE GASTRONOMİ KÜLTÜRÜ VE
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Tez Danışmanı
Doç.Dr. İlkay GÖK

İSTANBUL, Temmuz 2024

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ PROGRAMI

Esenay GÜLTEKİN
(202059002)

KAMP FAALİYETLERİNDE GASTRONOMİ KÜLTÜRÜ VE
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Tez Danışmanı
Doç.Dr. İlkay GÖK

İSTANBUL, Temmuz 2024

**T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEKLİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ PROGRAMI**

**ESENAY GÜLTEKİN
(202059002)**

**KAMP FAALİYETLERİNDE GASTRONOMİ KÜLTÜRÜ VE
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :

Tezin Savunulduğu Tarih : 25.07.2024

Tez Danışmanı : Doç. Dr. İlkay GÖK

Diğer Jüri Üyeleri : Doç. Dr. Dilistan Shipman
(Bahçeşehir Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak
Sanatları Bölümü)

: Dr. Öğr. Üyesi Semra ONAT

İSTANBUL, Temmuz 2024

ÖNSÖZ

Bu tez kamp faaliyetlerinde gastronomi kültürü ve beslenme alışkanlıklarının nasıl oluştuğunu açıklamayı ve deneyimlemeyi amaçlamıştır. Dış alan rekreasyon etkinliklerindeki gastronomi faaliyetleri alanyazında gerekli ilgiliyi görememiştir. Kamp alanyazını ise hali hazırda yetersizken gastronomi kendine yer bulamamıştır. Bu tez kamp faaliyetlerindeki gastronomi kültürünün nasıl oluştuğuna ve etkilerine dair bir model önermiştir.

Tez çalışmam boyunca bilgi ve birikimini benden esirgemeyen danışman hocam Sayın Doç.Dr. İlkay GÖK'e beraber yürüttüğüm tezimde emeklerinden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışma sürecimde desteğini esirgemeyen Bahçeşehir Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokul Müdürü değerli hocam Doç.Dr. Z.Dilistan SHIPMAN'a teşekkürlerimi borç bilirim.

Eğitim hayatımın aksamadan ilerlemesi için bana her daim destek olan ve her konuda yanımda duran annem Ebru TOKCAN, dedem Burhan TOKCAN ve sevgili kuzenim Nehir TOKCAN'a sonsuz minnet ve şükranlarımı sunarım.

Her alanda desteğini esirgemeyen ve her zaman yanımda olan, çok sevdiğim canım arkadaşlarım Hatice KAYA YÜKSEL, Burcu KARAMUSTAFOĞLU, Beril YAZICI, Buse GÜRŞEN ve Zeliha DUYAR'a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans sürecimde tanıdığım sınıf arkadaşım olan Eda DARTEPE UZ'a destekleri için teşekkür ederim.

Tez yazma sürecimde anketime katılım sağlayarak destek olan tüm katılımcılara teşekkür ediyorum.

Temmuz, 2024

Esenay GÜLTEKİN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	v
SUMMARY	vi
ŞEKİL LİSTESİ (LIST OF FIGURES).....	vii
TABLO LİSTESİ (LIST OF TABLES).....	viii
BÖLÜM 1 GİRİŞ VE AMAÇ	1
BÖLÜM 2 GENEL BİLGİLER	5
2.1. GASTRONOMİ	5
2.1.1. Gastronomi kavramı ve tarihsel gelişimi	6
2.1.2. Bilimsel bir alan olarak gastronomi	7
2.2. BESLENME.....	8
2.2.1. Beslenme Alışkanlıkları	9
2.2.2. Yeme Davranışı	12
2.2.3. Duygusal Yeme.....	13
2.2.4. Kısıtlayıcı Yeme	14
2.2.5. Dışsal Yeme.....	15
2.2.6. Beslenme ve Psikoloji	15
2.3. DOĞA VE İNSAN İLİŞKİSİ.....	19
2.3.1. Doğa ve İnsan İlişkisine Bakışlar	21
2.3.2. Doğa ve Beslenme	23
2.4. DAVRANIŞ	27
2.4.1. Klasik Koşullanma Teorisi.....	28

2.4.2. Operant-Edimsel Koşullanma Teorisi.....	29
2.4.3. Sosyal Öğrenme Teorisi	30
2.4.4. Kognitif Gelişim Teorileri.....	31
2.4.5. Motivasyon Teorileri.....	32
2.5. KAMP FAALİYETLERİ.....	33
2.5.1. Kamp Türleri	37
2.5.1.1. Geçici Kamp Yerleri	38
2.5.1.2. Sabit Kamp Yerleri	39
BÖLÜM 3 GEREÇ VE YÖNTEM.....	43
3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	43
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ, ÖRNEKLEMİ ve SINIRLILIKLARI	46
3.3. VERİLERİN ANALİZİ	48
BÖLÜM 4 BULGULAR.....	49
4.1. KATEGORİLER	50
4.1.1. Temel Motivasyonlar Kategorisi	50
4.1.2. Yemekte Aranılanlar	52
4.1.3. Yemekte Gerçekleşen Durumlar	53
4.1.4. Zorluklar	55
4.1.5. Benlik Çıktılar	55
4.1.6. Benlik Gelişimi	57
4.1.7. Toplumsal İlişkiler	58
4.1.8. Yemeğin Bileşenleri.....	60
4.1.9. Türk Yemek Kültürü	60
4.1.10. Modern Doğa Kampı.....	61
4.1.11. Estetik İhtiyaç	64
4.2. AKIŞ ŞEMALARI	64

4.3. BULUT VE YAKINLIK GÖRSELLERİ	68
4.3.1. Kelime Bulutları	68
4.3.2. Matrisler	69
BÖLÜM 5 TARTIŞMA	73
BÖLÜM 6 SONUÇ ve ÖNERİLER	76
KAYNAKLAR	80
EKLER	95
EK A ARAŞTIRMA SORULARI	95
EK B GÖRÜŞMELER	96
B.1 Katılımcı 1	96
B.2 Katılımcı 2	99
B.2 Katılımcı 3	102
B.2 Katılımcı 4	104
B.2 Katılımcı 5	107
B.2 Katılımcı 6	110
B.2 Katılımcı 7	113
B.2 Katılımcı 8	116
B.2 Katılımcı 9	119
B.2 Katılımcı 10	121
B.2 Katılımcı 11	123
B.2 Katılımcı 12	125

ÖZET

KAMP FAALİYETLERİNDE GASTRONOMİ KÜLTÜRÜ VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Kamp faaliyetleri covid 19 salgını sırası ve sonrasında büyük talep görmüştür. Kampların çokça sosyal medyada paylaşıldığı, kampların çok fazla ekipman ve çeşitli yemekler içerdiği görülmektedir. Bu durum geleneksel çadırli kampların doğasına zıt bir durum oluşturmaktadır. Bu ikilemden yola çıkılarak kamp faaliyetlerinde beslenme alışkanlıklarının nasıl oluştuğu, gastronomi kültürünün durumu incelemek amaçlanmıştır. Alanyazında yeterli bilgi olmaması sebebiyle keşfedici bir yöntem olarak belirtilebilecek olan nitel araştırma yöntemlerinin kullanılması düşünülmüş ve analiz için ise tematik analiz kullanılmıştır. Keşfedici bir araştırma olması ve alanyazında yeterli bilgi bulunmaması saha ziyaretlerini ve gözlemi gerekli kılmıştır. Bu sebeple birbirlerinden farklı yerlerde olmak üzere 6 adet geleneksel kamp faaliyetine katılmıştır. Katılımcı gözlem gerçekleştirilmiştir. Saha notları alınmıştır. Kamp katılımcılarıyla mülakatlar gerçekleştirilmiştir ve hazırlanmış yarı yapılandırılmış soru formu verinin toplanmasında kullanılmıştır. Nitel araştırmanın doğası gereği veri toplama ve analizler eş zamanlı yürütülmüş ve bulgular kendini tekrarlayana kadar saha ziyaretleri ve mülakatlar devam etmiştir. Analizler sonunda ortaya akış şemaları ve model ortaya konmuş, önerilmiştir. Model gastronomi kültürü ve alışkanlıklarının temel motivasyonlardan türediğini ve çeşitli şekillendiricilerin etkisi altında oluştuğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, kamptaki gastronomi kültürü, katılımcıların motivasyonlarına, çevresel etkilere ve diğer faktörlere bağlı olarak şekillenmekte ve farklı kamp deneyimlerini etkileyen dinamik bir yapı oluşturmaktadır. Faaliyetlerin, olay olarak tamamlandığı durumlarda kamp katılımcılarına çeşitli kazanımlar bıraktığı gözlemlenmiştir. Bu, kampta gerçekleşen faaliyetlerin sadece fiziksel bir olay olmanın ötesinde, katılımcılara kazanım sağlama potansiyeli taşıdığını vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kamp Gastronomisi, Beslenme Alışkanlıkları, Gastronomi Kültürü

Temmuz, 2024

SUMMARY

A RESEARCH OF GASTRONOMIC CULTURE AND DIETARY HABITS IN CAMPING ACTIVITIES

The camp activities have witnessed significant demand during and after the COVID-19 pandemic. It is observed that camps are widely shared on social media, showcasing abundant equipment and diverse meals. This situation contrasts with the nature of traditional tent-based camping. Building on this dilemma, the study aims to investigate how dietary habits are formed during camping activities and the status of gastronomic culture. Due to the lack of sufficient information in the literature, qualitative research methods, which can be characterized as exploratory, were considered, and thematic analysis was employed for analysis. The exploratory nature of the research and the insufficient information in the literature necessitated field visits and observations. Therefore, six traditional camping activities were attended in different locations. Participant observation was conducted, and field notes were taken. Interviews were carried out with camp participants, and a prepared semi-structured questionnaire was used for data collection. Due to the inherent nature of qualitative research, data collection and analyses were conducted simultaneously, and field visits and interviews continued until findings reached saturation. Flowcharts and a model were presented at the end of the analyses, suggesting that gastronomic culture and habits derive from fundamental motivations and develop under the influence of various shaping factors. In this context, the gastronomic culture in camps is shaped based on participants' motivations, environmental influences, and other factors, forming a dynamic structure that influences different camping experiences. It was observed that activities leave various gains for camp participants when completed as events. This emphasizes the potential of camping activities to provide participants with gains beyond being just physical events.

Keywords: Camping Gastronomy, Dietary Habits, Gastronomic Culture

Temmuz, 2024

ŞEKİL LİSTESİ (LIST OF FIGURES)

Şekil 2.1 Doğa ve Kaçış İlişkisi	20
Şekil 2.2 İnsanın Temel Güdülenmeleri.....	37
Şekil 3.1 Veriye bakış.....	44
Şekil 3.2 Araştırma Süreci.....	45
Şekil 4.1 Alt Kategorilerin İlişkisi ve Akışı.....	64
Şekil 4.2 Üst Kategorilerin İlişkisi ve Akış Şeması.....	65
Şekil 4.3 Soyutlama ve Akış Şeması.....	65
Şekil 4.4 Belgeler Kelime Bulutu.....	67
Şekil 4.5 Kodlar Kelime Bulutu.....	68
Şekil 4.6 Lokasyonlara Göre Benzerlik.....	69
Şekil 4.7 Kod Matrisi.....	71

TABLO LİSTESİ (LIST OF TABLES)

Tablo 2.1 Galen'in Dört Humoral Teorisi.....	15
Tablo 3.1 Mülakat Soruları Uzman Grubu.....	43
Tablo 3.2 Saha Araştırmaları ve Örneklem.....	46
Tablo 4.1 Kategoriler ve Kodlama Şeması.....	48



BÖLÜM 1 GİRİŞ VE AMAÇ

Kamplar insanın doğayla temas edebildiği, isteklerine göre yalnız veya aileleriyle, arkadaşlarıyla vakit geçirebilecekleri, insanın kaçış davranışını (Tuan, 2015) gerçekleştirebileceği, birçok modern konforu geride bıraktığı bir davranış olarak gözükmektedir. Kamp, doğada rekreatif veya sportif etkinliklerde bulunmak, dinlenmek ve bunlara benzer amaçlarla çadır ve türevi konaklama imkanlarıyla gerçekleştirilen bir rekreasyon türü olarak da tanımlanmaktadır (Aksöz vd., 2020).

Şehirlerde nüfusun artması, kitle turizminin artması üzerine insanların bireysel faaliyetlere ağırlık vermeye artması bu tarz faaliyetlerin artmasına sebep olmuştur ve artması da beklenmektedir(Hacıoğlu vd., 2009). Özellikle geleneksel kampçılık diyebileceğimiz çadırlı kamp faaliyetlerde gösterişten uzak, yaşamsal ihtiyaçların karşılanacağı ekipman, araç ve gereçler ve besinler bulundurulmaktadır. Ancak son yıllarda bu noktada değişimler gözükmektedir.

Diğer taraftan davranışlarımız, dilimiz, kültürümüz aynı bizler gibi canlı yapılardır. Biyolojik yapılara benzer şekilde değişmekte ve gelişmektedir. Gastronomi ve ona bağlı davranışlar da bunun harika bir örneği olarak karşımıza çıkmaktadır. Gastronomi, yemek kültürü ve davranışları kendini hayatın her alanına yaymakta ve bu yayıldığı alanda gelişerek kendisini daha da karmaşık bir hale getirmektedir. İnsan türü yiyeceklerini pişirebilen tek canlıdır. Buna ek olarak Wrangham ve Carmody, (2010) gibi kaynakların insanların yemeklerini pişirebildiği için evrim geçirdiğini, insan beyninin bu sayede bugün ki kapasitesine ulaştığını savunmaktadır. Öyle ki yemek ve onun oluşturduğu kültür daha geniş ifadesiyle gastronomi insanın her bir faaliyetine, davranışına nüfuz etmekte, etkilemekte ve şekillendirmektedir. Ancak bu tek yönlü bir

etki değildir. Gastronomi de davranış, faaliyet, coğrafya ve kültürün diğer etmenleriyle şekillenmekte ve değişmektedir.

Gastronomi bir kimlik olarak, geleneksel mutfakta, saray mutfağında ve sokakta kolayca takip edilebilir ve araştırılabilir. Bu konuda yapılmış birçok çalışma mevcuttur, bazıları için bakınız:(Beşirli, 2010; Demir vd., 2018; Güler, 2010; Hatipoğlu,

2014; Hüseyin & Şahin, 2004; Karsavuran, 2018; Özdoğan & Işık, 2008). Gastronomi araştırmalarının geleneksel mutfak, saray mutfağı, sokak yemekleri gibi konular üzerine yayılması gayet anlaşılırdır. Çünkü bu alanlar oldukça geniştir ve şu an ki gastronomi anlayışı kültürümüzün de temelini oluşturmaktadırlar. Fakat belirtildiği üzere gastronomi kültürü değişmekte, gelişmekte ve her alana yayılmaktadır, bahsedilen kamp faaliyetleri de bunlardan biri olarak öne çıkmaktadır.

Geleneksel kamp faaliyetleri oldukça basit olarak düşünülebilir. (Malkoç, 2020)'a göre kamp kurma oldukça bir yaşam biçimi olup neolitik dönemde kullanılan çadırlar hem göçebeliliğin hem de geçici açık hava yaşa biçimini oluşturmaktaydı. Kamp doğa ve insan ilişkisine dair önemli izler taşımaktadır. Malkoç, (2020)'un ; Holwerda, (1967)'dan aktardığına göre ateş etrafındaki dans yanardağ etrafındaki dönüşün izdüşümüdür ve zamanla Amerikan yerlilerinin geleneksel kamp faaliyetlerinden birine dönüşmüştür.

Modern çağlarda da insanlar doğaya kaçışlarını sürdürmüşlerdir. Ancak son yıllarda geleneksel kamp faaliyetleri daha da komplike hale gelmektedir. İnsanlar kamplara çok daha fazla ekipman taşıdığı, konforun daha fazla öne çıktığı, beslenmenin basit sandviçlerden, kızartmalardan farklı yemeklere ve pişirme tekniklerine çeşitlendiği görülmektedir. Öyle ki kamplar çok albenili faaliyetler gibi gözükmemektedir. Bu durumda ortaya bir ikilem çıkmaktadır. Bu araştırmanın sorunu oluşturmaktadır. Araştırmanın sorusu ise şu şekilde ifade edilebilir: Geleneksel kamplar, yani çadırlı kamp faaliyetleri, basit temelli faaliyetler olmalarına rağmen daha meşakkatli yemeklerin hazırlandığı ve bunların şık sunumların yapıp fotoğraflandığı yerler haline gelmiştir. Bu durumda kamp faaliyetlerinde gastronomi kültürü ve beslenme davranışları nasıl ve hangi şartlarda oluşmaktadır?

Yapılması planlanan tezin temel amacı kamp faaliyetlerinde gastronomi kültürünün ve beslenme alışkanlıklarının nasıl oluştuğunu anlamak ve buna yönelik bir model ortaya koymaktır. Bu temel amacın yanında aşağıdaki alt amaçlara da ulaşmayı amaçlamaktadır:

- Kamp alışkanlıklarının nasıl şekillendiğini belirlemek
- Geleneksel kampın oluşumunda gastronominin yerini belirlemek

Tez gastronomi bakış açısıyla daha önce incelenmemiş olan kamp faaliyetlerindeki beslenme alışkanlıklarına yönelik saha verilerine dayalı bir model önermeyi amaçlamaktadır. Bu model gelecek çalışmalar için bir yol haritası olabileceği gibi turizm ve gastronomi sektörü için de fırsatlar sunabileceği düşünülmektedir. Kamp faaliyetlerine

katılan insanların beslenme davranışlarına etki eden unsurların anlaşılması özellikle bu pazara hitap eden iş alanları için pazarlama anlamında avantajlar olarak görülebilir. Bu sebeple kamp faaliyetlerindeki gastronomi kültürünün anlaşılması bu kültürün gelişmesine yönelik yeni girişimler yapılmasına ve teşvikler uygulanmasına yarar sağlayabilecektir. Gastronomi ve turizm sağladıkları istihdam, tüketime etkileri düşünüldüğünde ekonomik etkileri toplumca hissedilen sektörlerdir. Bu bakımdan çalışmanın sektörel anlamda da fırsatlar sunabileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte bilimsel bir araştırma alanı olan gastronominin kültür, turizm ve sosyoloji alanlarıyla olan ilişkisine yönelik yararlı bulgular tespiti hedeflenmektedir. Ortaya konabilecek model ve bilimsel çıktılar gastronomi alanının bilimsel bilgi üretmekteki becerisinin ispatı açısından da katkı sağlayabilir. Nihayetinde bilim alanları teoriler üretmek evreni ve onun içinde bulunan fenomenleri açıklamaya çalışmaktadırlar. İşte bu tez de anlatımı gerçekleştirilen amaçlar doğrultusunda gastronomiye ilişkin bir fenomeni bilimsel yöntem kullanarak açıklayarak gastronominin bilimsel teoriler üretme yolundaki çabalarına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

BÖLÜM 2 GENEL BİLGİLER

Bu kısımda alana ilişkin alanyazın çeşitli başlıklar altında incelenecek ve tartışılacaktır. Tezin konusu itibarıyla gastronomi, insan davranışı ve kültürünün bir araya gelmesini ve tüm bunların doğaya adete bir kaçış gösteren insanların davranışlarında yemek kültürünü nasıl oluşturduğunu inceleyecektir. Bu sebeple ilk önce gastronomi alanındaki alanyazının tarihi bakış çerçevesinde tartışması yapılacaktır. Bahsi geçen tartışmanın gastronominin kökenlerinin ve etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Beslenmeye ve çeşitlerine yönelik bilgiler verilecektir.

Yemek kültürünün oluşumunu anlamak adına kültür, kültür alanındaki belli başlı teoriler ve kültüre yönelik genel tartışmalar gerçekleştirilecektir. Kültüre yönelik alanyazın kısmı çalışmanın yönteminin oluşturulması ve gerekçelendirilmesi için önemlidir. Bu sebeple alandaki önemli yaklaşımlar ve onların yöntemlerine de değinilmektedir.

Son kısımda ise doğa ve insan ilişkisine değinilmektedir. Çalışma doğada gerçekleştirilen kamplar özelinde bir araştırma gerçekleştireceği için doğanın ne olduğu, doğa kültür ikilemi ve ilişkisi, modern ve modern sonrası çağda doğa insan ilişkisini çözümlemektedir. Bu çözümlemeler tezin bulgular kısmında verileri anlamlandırmak için kullanılacaktır.

2.1. GASTRONOMİ

Gastronomi yeme ve içmeye ilişkin her şeyi ifade eden bir kavram haline gelmiştir. Kelime basitçe Antik Yunan dilinde iki ayrı kelime olan gastros(mide) ve nomos(yasa) kelimelerinin birleşiminden meydana gelmektedir. Türk Dil Kurumu kelimeyi “yemeği iyi yeme merakı” ve “sağlığa iyi düzenlenmiş, hoş ve lezzetli mutfak, yemek düzeni ve sistemi” olarak tanımlamaktadır(TDK, 2020). Yine Heinemann Uluslararası Öğrenci Sözlüğünde ise “iyi yiyecek ve içecek sanatı” olarak geçmektedir (Christina Rose & Elana Katz, 2002). Benzer şekilde Larousse, (1971) gibi kaynaklarda ise “iyi yemek sanatı” tanımlanmaktadır.

Gastronomi kelimesi gıdanın tüketilmesini ifade ettiği kadar üretilmesi ve hazırlanmasını da ifade etmektedir (Richards, 2003). Bu noktada gastronomiye ilişkin tanımların kapsamı daha geniş düşünülebilir. Gastronomi yemek tüketim tercihlerine ek

olarak onların hazırlanmasına ilişkin tercihler, teknikler ve malzeme kullanımına da karşılık gelmektedir. Gastronominin bir araştırma alanı olarak görülmesi ve temel teorisinin kurulmasını Jean-Anthelme Brillat-Savarin ünlü eseri *Tat Fizyolojisi*'ne (*Physiologie du Gout*) dayanmaktadır. Kitabında “bizlerin kendi devamlılığımız sağlamamıza ilişkin her şeyi mantığıyla anlamak” ve “insanın beslenmesiyle ilgili olan her şey ilişkin anlaşılabilir bilgi” olarak tanımlamaktadır. Onun tanımlarının daha biyoloji ve beslenmeye ilişkin olduğu söylenebilir. Bu tanımların biyolojik temellere atıfta bulunması gastronomi kavramının temel bilimlerle ilişkisinin açık bir ifadesi olarak anlaşılabilir. Bu durumu tanımların bireyden toplumu anlamaya geçiş yapan bir anlayışa geçiş olarak görmektedir. Bu anlayış diğer araştırmacılarda da görülebilmektedir. Örneğin Gillespie gastronomiyi “..... bir bölgenin, bir grubun, hatta bir ulusun yeme içme ve tüketim alışkanlıklarına etki eden faktör ve çeşitliliklerin tanınması veya anlaşılması” şeklinde tanımlamaktadır (Gillespie & Cousins, 2012). Brillat-Savarin'in üzerinde durduğu diğer konu zevk ve eğlenceyi gıda bilgisini kullanarak geliştirmektir. Gastronominin bir işlevi olarak insanlara zevk ve eğlence sağlanması ifade edilmektedir.

2.1.1. Gastronomi kavramı ve tarihsel gelişimi

Antik Yunan dilindeki *gastros* (mide) ve *nomos* (yasa) kelimeleri birleşerek gastronomi kelimesini oluşturmaktadır. Anlaşılacağı üzere kelimenin ilk kullanımları Antik Yunan dünyasında gerçekleşmiştir. Kelimenin kullanıldığı ilk yazılı kaynak olarak ise milattan önce 4 yüzyılda yaşadığı düşünülen Sicilyalı Yunan Arcestratus'un “Gastronomia” adlı yapıt düşünülmektedir. Arcestratus'un *Gastronomia*'sı Akdeniz bölgesi için en erken ekmek ve şarap kılavuzu olarak bilinmektedir (Arcestratus, 2011). Ancak bu metnin kendisi tarihçilerin elinde bulunmamaktadır. Söz konusu metnin varlığı Athnaeus'un 200 yıl sonra bu metne verdiği atıflar sayesinde bilinmektedir ve metne ilişkin tek kalıntılar Athnaeus'un yaptığı atıflardır. Bu sayede Arcestratus'un Akdeniz'de yolculuk ederek yemek ve içmek için tavsiyeler kayda geçirdiği bilinmektedir (Arcestratus, 2011). Gastronomi kelimesi uzun bir süre tarihten silinirken geri dönüşü 15. Yüzyılda bir şiir ile gerçekleşmiştir. Joseph Berchoux “La Gastronomie” başlıklı şiirinde bu kelimeyi kullanmıştır (Üzümcü, 2018).

1804 yılından itibaren ise gastronomi kelimesinin gazete ve dergilerde yayılması ve gastronomi temalı dergi ve gazetelerin yaygınlaşması gözükmemektedir. Grimod de La

Reyniere gastronomi gazeteciliğinin kurucusu olarak görülmektedir. “Almanachs des Gourmands” adlı gazetesini çıkararak Parislilere en iyi yiyecek ve içecekleri nerede yiyebileceklerini ve bunların nasıl hazırlandığına dair kılavuzluk yapmıştır. Grimod de La Reyniere’nin gastronomi alanına diğer bir katkısı ise gastronominin üniversitelerde kürsüsü olabilecek bir alan olarak öngörmesidir. Bu noktada gastronominin bilimsel yanının da zemin oluşturmaya başladığı anlaşılmaktadır. Gastronomi terimi “The School for Good Living” isimli anonim çalışmada “yemeğe ilişkin kurallar” olarak İngilizceye çevrilmiştir (Gül, 2018; Santich, 2004).

Gastronomi kavramının gerçek anlamda toplum ve entelektüel çevrelere kabulü ise Fransız avukat ve hâkim olan Jean Anthelme Brillat-Savarin sayesinde mümkün olmuştur. Brillat-Savarin Tat fizyolojisi kitabıyla gastronominin teorik temellerini atmış aynı zamanda da kitabının İngilizce, Almanca ve İspanyolca gibi birçok dile çevrilmesi sayesinde kavramın diğer Avrupa ülke ve onların dillerine yayılmasını sağlamıştır. Le Gastronome (1830–1831), La Gastronomie (1839–1841), Il Gastronomo italiano (1866), and Le Gastronome (1872–1873) dergileri Brillat-Savarin’in eseri ve gastronomi kelimesinin diğer dillere yayılmasının yansımaları olarak görülebilmektedir(Santich, 2004).

Archestratus ile başlayan gastronominin kavramsal yolculuğunun Brillat-Savarin ile hedefine ulaştığını söylemek mümkündür. Gastronomi Tat Fizyolojisi kitabından sonra tüm dünyadan bilinen bir kavram haline gelmiştir. Grimod’un öngörüsü gerçekleşmiş ve birçok üniversitede Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümleri kurulmaya başlamıştır. Gastronomi hem kültürün bir yansıması hem de fizyoloji ve biyolojinin birleştiği bir nokta haline gelmiştir. Bu sebeple gastronominin bilimsel araştırma yöntemleriyle incelenmesi, gastronominin bilimsel bir araştırma alanı olarak diğer bilimlerle ilişkisi tartışılması gereken bir konu olarak öne çıkmaktadır.

2.1.2. Bilimsel bir alan olarak gastronomi

Bilim dalı ifadesi güçlü ve prestijli bir isimlendirme olması sebebiyle birçok yere yakıştırılmaktadır. Ancak birbirinden ayrı bilim dallarının kendine özgü felsefi temelleri, yöntemleri ve teorileri olması gerekmektedir. Bu bakımdan gastronomiyi fizik, kimya, sosyoloji gibi temel bilimlerden biri olarak değerlendirmek pek mümkün gözükmemektedir. Gastronomiyi, turizm alanına benzer bir şekilde, multi-disipliner ya

da disiplinlerarası bir alan olarak nitelendirmek mümkündür. Aslına bakılırsa epistemolojik tartışmalar sosyal bilimlerin birçok dalını içine almaktadır. Moles, (2018) Belirsizin Bilimleri isimli kitabında sosyal bilimleri, kesinliği ve yöntemi tartışırken, Lewens, (2015) Bilimin Anlamı kitabında bilimlerin anlamı ve bilim ifadesinin anlamsal değişimini tartışmaktadır. Gastronomi alanına hem yakın hem benzer bir alan turizm için ise aynı durum Yüksel, (2014) tarafından tartışılmıştır. Turizmin belirsizin bilimi olup olmadığı, bilimsel durumu tartışılmaktadır.

Anlatılan tartışmalar gastronomi için de geçerli gözükmektedir. Gastronomi fizik, biyolojik, kimya, kültür, sosyoloji, tarih, ekonomi, psikolojik gibi birçok bilim ve bilimsel araştırma alanı ilişkili içindedir. Öyle ki gastronomi alanı insan vücudunun tarihsel gelişimi ve onun besinlerle ilişkisini, besinlerin insan vücudunda yarattığı reaksiyonları, besinlerin sağladığı faydaları, insan türünün sürdürülebilirliği için besinlerin üretimi ve gıda mühendisliğini, insanların beslenme alışkanlıkları ve kültürel farklılıkların sebepleri, yiyecek ve içecek taleplerinin yarattığı ekonomik etkileri, piyasadaki talepleri ve beklentileri araştırmak ve çalışmak zorundadır. Anlaşılacağı üzere gastronomi multi-disipliner bir alan olduğu kadar aynı zamanda disiplinler arası bir alan gözükmektedir. Bu bakımdan gastronomi farklı bilim alanlarını birbirine bağlayarak bilim dünyasına kayda değer katkıda bulunmaktadır.

2.2. BESLENME

Beslenme canlıların yaşamsal fonksiyonlarını sürdürmek için zorunlu bir ihtiyaçtır. Beslenme sayesinde canlılar büyür, gelişir ve sağlıklı kalarak üreme imkânını elde ederler. Beslenmenin ne olduğu ifade edilecek olursak sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin yeterli miktarda ve uygun zamanlarda temin edilmesi olarak belirtilebilir(Doğan & Demirkıran, 2015). Özçelik, (2000)'e göre ise büyüme gelişme ve yaşamın uzatılabilmesi için ihtiyaç duyulan enerjiyi ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlayacak besinleri içlerindeki besleyici değerleri kaybetmeden, bozulmadan en ekonomik şekilde almak ve kullanmaktır. Diğer bir kaynağa göre ise kısaca büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerjinin temin edilmesi amacıyla gerekli olan fizyolojik bir olgu olarak bahsedilmektedir(Orak vd., 2006; Yılmaz & Özkan, 2007). Son

olarak da Baysal, (1991) büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak ihtiyaç duyulan enerjinin temini için yapılan fizyolojik bir olgu olarak ifade etmektedir.

Tanımlardan anlaşılacağı üzere beslenmeden bahsedilince onun biyolojik ve fizyolojik görevlerin ve varlığın sürdürülmesindeki zaruri rolü akla gelmektedir. Bununla beraber beslenmenin sosyolojik ve psikolojik yanlarının olduğunu da unutmamak gerekmektedir(Çalıştır vd., 2005). İnsanlar tanımlarda geçen enerji ihtiyaçlarını karşılarken besin maddelerinin seçiminde birçok farklı etken kendini göstermektedir. Bu seçimlerdeki düzenli tekrarlar beslenme alışkanlıkları olarak ifade edilmektedir. Beslenme alışkanlıkları ise diğer tüm alışkanlardan belki de daha güç olarak değiştirilebilen diğer taraftan reklam, sosyal medya, influencer ve kültürel değişimler tarafından en fazla etkilenen veya etkilenmeye çalışan davranışlar olarak belirtilebilir. Öyle ki Amerika Birleşik Devletleri'nde, yalnızca alışveriş marketleri sektöründeki reklam harcamaları 2021'de 1,79 milyar Amerikan dolarının üzerinde gelir elde etti ve aynı yıl konserve, dondurulmuş ve korunmuş meyveler, sebzeler ve özel gıdalar için sektöre yönelik reklam harcamaları yaklaşık 1,06 milyar Amerikan dolarını bulmuştur (Farai, 2023). Bu harcamalar mağaza içinde, mağaza dışında ve hatta ambalajın üzerinde kendini gösterebilmektedir.

2.2.1. Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıklarını yönlendirmenin ilk adımı söz konusu alışkanlıkların anlaşılması, çözümlendirilmesi ve onlara uygun stratejiler geliştirilmesi olarak düşünülebilir. Bu sebeptendir ki başka pazarlama, beslenme diyetetik, gastronomi ve turizm gibi akademik araştırma alanlarında bilimsel çalışmalar yürütülmektedir. Yaş gruplarına göre, büyüme çağlarına göre, mesleklere göre, kültürlere göre ve fizyolojik özelliklere göre olmak üzere birçok farklı konu özelinde çalışmalar yapılmış olsa da çalışmaları genel olarak iki grupta incelemek mümkündür. Bunlar yaş temelli çalışmalar, meslek temelli çalışmalar ve diyet ve beslenme bilimi çalışmaları olarak gruplanabilir.

Beslenme üzerine çalışmaların büyük kısmı büyüme çağında olan bireylere ilişkindir. Bunun sebepleri arasında vücutta yaşanan değişimler sebebiyle besin gereksinimlerinin değişimi, enerji harcama ve alma gereksinimlerindeki değişimler ve son olarak ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık evrelerindeki geçiş süreçlerinde yaşadıkları

psikolojik değişimler örneklenebilir. Bu noktada yaşı temelli akademik çalışmalar incelenebilir.

Yılmaz & Özkan, (2007) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışma öğrencilerin çok yüksek oranda öğün atladığı (%90.3), en fazla atlanan öğünün öğle öğünü (%65.8) olduğu ve yarıdan fazla öğrencinin (%51.3) zaman bulamama nedeniyle öğün atladığını ortaya koymuştur. Aynı çalışmadan öğrenciler beslenme hakkındaki bilgilerinin yetersiz olduğuna işaret ederken yemekhane ve kantin gibi yerlerde pişirilen ürünlerin sağlıklı koşullarda hazırlanıp hazırlanmadığı ise soru işareti olarak karşımıza çıkmaktadır. Özdoğan vd. (2012) yurttan kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerine yaptığı çalışmada öğrenciler %52.6'sının günde 3 ana öğün tükettiği, en çok atlanan öğünün öğle öğünü (%64.5) olduğunu belirtirken, fast-food gıda tüketiminin sık ve su tüketiminin az olduğu belirlenmiştir. Özdoğan ve arkadaşlarının sağladığı bu sonuçlara ışığında öğrencilerin zaman yetersizliğinin sebep olduğu ilgili yayında tartışılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerine diğeri bir çalışma da Doğan vd. (2015) öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve bunlara ilişkin bilgi düzeylerini belirlemek için çalışmışlardır. Araştırmaya göre öğrencilerin %34'ünün beslenme ile ilgili eğitim aldığı belirlenmiştir. Bu eğitimi okuldan (%75.5) ve konferans-panellerden (%24.5) aldıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin %36.0'sının sağlıklı bir şekilde beslendiğine %64.0'ünün ise beslenmediğine inandığı belirlenmiştir.

Öğrenciler üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda iki temel beslenme alışkanlığının öne çıktığını görülmektedir:

- Öğün atlama yaygın bir durum ve atlanan öğün sıklıkla öğlen öğünüdür
- Yüksek fast food tüketimi, az tüketimi ve yetersiz bilgi yüzünden sorunlu bir beslenme mevcuttur

Öğrenci ve erken yaş grup çalışmalarına ek olarak yaşlı bireyler üzerine çalışmalara da alanyazında sıkça rastlanılmaktadır. Rakıcıoğlu vd., (2005) “Ankara'da Huzurevi ve Ev Koşullarında Yaşayan Yaşlılarda Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi” adlı çalışmasında 65 yaş üzeri toplam 391 bireyin beslenme davranışlarını saptamak için bir çalışma yürütmüşlerdir. İncelenen bireylerin 189'u huzurevi ve 202'si ev ortamında yaşayan kimselerdir. Diğeri yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında yaşlanmaya bağlı olarak görülen iştah azalması, çiğneme- yutma güçlükleri vb, hastalıklar ve kullanılan ilaçlar da besin tüketimini ve besin öğelerinin

vücutta kullanılabilirliğini azaltabilmektedir. Yaşanılan ortama bağlı olarak besin gruplarının günlük tüketiminin değiştiği görülmektedir. Ev ve huzur evi grubunda enerji ve besin öğelerini yetersiz aldığı görülmüştür, ancak bu durum huzur evinde oran olarak çok daha fazla tespit edilmiştir.

Mustafa ve Perim (2017), ise Kıbrıs Gazimağusa’da yaşayan, Gazimağusa 65 yaş ve üzeri 105’i erkek ve 105’i kadın olmak üzere toplam 210 bireyin yaşam tarzları ve beslenme tarzlarını tespit edip incelemeyi amaçlayan bir araştırma yürütmüşlerdir. Çalışmaya katılan erkeklerin %7.6’sı günde iki ana öğün ve %92.4’ü günde üç ana öğün beslenmektedir. Kadınların ise %4.8’i günde iki ana öğün ve %95.2’si günde üç ana öğünle beslenmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %38.5’inin kahvaltıyı, %46.2’sinin öğle yemeğini ve %15.4’ünün akşam yemeğini atladıkları belirlenmiştir. Bu sonuçlar (Rakıcıoğlu vd., 2005) çalışmasını sonuçlarıyla benzerlik gösterirken üniversite öğrencileri hakkında yapılan ve öğle öğününün sıklıkla olmak üzere kahvaltıyla beraber atlandığını gösteren çalışmaların sonuçlarıyla da benzerlik göstermektedir.

Bu tarz bilgiler birçok akademisyen, politika yapıcı ve toplum bilimci için önemlidir. Çünkü bu bilgiler tarım, sağlık ve eğitim politikalarını şekillendirmek, pazarlama ve reklamcılık faaliyetleri geliştirmek, tüketim eğilimlerine yön vermek için insanlar ve daha geniş olarak topluma rehberlik yapmaktadır. Akademisyenler ileride yaşanacak sağlık sorunları, tarımsal talep ve ekonomik duruma ilişkin varsayımlarda bulunabilmektedir. Politika yapıcılar bu öngörülere kanun ve düzenlemeler yaparak önlem ve teşviklerde bulunabilmektedirler. Toplum bilimci akademisyenler ise yemeğin sosyal düzendeki birey ve topluma olan ilişkileri, sosyal yapıyı nasıl etkileyeceğini çalışarak hem öngörülere katkıda bulunmaktadır hem de ortaya çıkabilecek olumsuzluklara karşı çözüm öneri geliştirebilmektedir.

Beslenme alanındaki diğer kısım çalışmalar ise meslek ve çeşitli gruplandırmalara yönelik yapılan çalışmalardır. Örneğin Görgülü Arı & Arslan, (2020) fen bilimleri öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir çalışma yapmışlardır. Araştırma amaca yönelik örneklem seçimiyle devlet ve özel okullarda çalışan 26 fen bilimi öğretmeninden veri toplanmıştır. Çalışmada kronik, genetik hastalıklara sahip olup olmadıkları, sigara içip içmedikleri, düzenli spor alışkanlıkları da incelenmekle birlikte öğünlerine odaklanılmıştır. Söz araştırmaya konu edilen öğretmenlerin %69.18’inin en fazla kahvaltı ve öğlen yemeği olmak üzere öğün atladığı sonucuna ulaşmışlardır

(Görgülü Arı & Arslan, 2020). Aynı çalışmada elde edilen sonuçlar Sakar, (2013) İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri adlı tez çalışmasına da elde edilen ilköğretim öğretmenlerine yönelik sonuçlarla karşılaştırılmıştır. Sonuçlar Sakar, (2013) çalışmasıyla örtüşmektedir. Örneğin iki çalışma da en çok atlanan öğün olan kahvaltının ihmal edilmesine sebep olarak zamansal sorunları göstermektedir (Görgülü Arı & Arslan, 2020). Görgülü ve Arslan fast food yiyecek üzerine karşılaştırmalarda bulunarak Öğretmenlerin öğrencilere benzer şekilde fast food tükettiğini, bu durumun öğünlere harcanan zamanı kısaltmak veya fast food gıdalarda bulunan tatlandırıcılara olan alışkanlık ve bağımlılıktan kaynaklanabileceğini ifade etmiştir (Görgülü Arı & Arslan, 2020; Özçiçek vd., 2002).

Mesleklere ilişkin verebileceğimiz diğer bir örnek ise Özçelik'in (2000) Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma adlı çalışmasıdır. Çalışma 400 bireyle yürütülürken diğer çalışmalardan farklı olarak katılımcıların beden kitle indekslerine de bakılmıştır. Benzer olarak öğünleri ve tükettikleri yiyecek ve içecekler de bakılmıştır. Öğün atlama sebepleri arasında zayıflamak için, canı istemediği için, unuttuğu/fırsat bulamadığı için, alışkanlık gibi nedenler sıralanmıştır (Özçelik, 2000). Anlaşılabileceği üzere öğün atlama birçok çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Öğün atlamanın beslenmeye ilişkin sık rastlanan ve kötü beslenmeye neden en başta gelen örneklerden olması (Garipağaoğlu & Özgüneş, 2008; Görgülü Arı & Arslan, 2020) bunun sebebi olarak düşünülebilir. Diğer araştırmalardaki sonuçlar tekrarlanmakta ve sabah kahvaltısının en çok atlanan öğün olduğu sonucuna varmışlardır. Dikkat çekici bir diğer sonuç da psikolojik durumların, sevinçli heyecanlı olma, üzüntülü ve yorgun olma gibi, beslenme alışkanlıklarını etkilediği Özçelik, (2000) tarafından tespit edilmiştir. Bu önemli bir çıktıdır, beslenme ihtiyacımızın sadece biyolojik sebeplerden değil aynı zamanda psikolojik ve insan ilişkilerinden de kaynaklı sebeplerle insanların yeme davranışlarında değişim olabildiği görülmektedir. Bu noktada yeme davranışını ne olduğuna ve çeşitlerine bakmak yararlı olacaktır.

2.2.2. Yeme Davranışı

Daha önce verilen tanımlara paralel olarak beslenmeyi vücudun temel biyolojik ihtiyaçlarının karşılanarak varlığını ve sağlığını devam ettirmesi için gerekli enerjiyi besin yoluyla temin etmesi olarak tanımlayabiliriz. Bireylerin beslenme ihtiyacını

gerçekleştirmesini ise yeme davranışı olarak adlandırabiliriz. (Deveci vd., 2017) beslenme ihtiyacının karşılanması farklı şekillerde gerçekleştiğini ifade ederken Karakuş vd., (2016) ve Tanrıverdi vd., (2011) farklı şekillerde sergilenmesinde ve kökeninde genetik, çevre, duygusal durum, geçmiş deneyimler, sosyo-demografik faktörler, medya, iştah, aile içi sorunlar, düşük benlik saygısı, cinselliğin kabulü ve hormonlar gibi birçok durumun etki gösterdiğini belirtmektedir. Yeme davranışını önemli kılan durum ise yeme davranışında ortaya çıkabilecek sorunların diyabet, hipertansiyon, obezite, kanser gibi birçok hastalığın ortaya çıkmasında rol oynayabilmesidir (Yılmaz & Özkan, 2007; Yurtseven vd., 2014). Onun anlaşılmasını güçleştiren ise içsel, çevresel ve sosyal etkileri olan bir süreç olmasıdır (Karakuş vd., 2016). İspir, (2022) Atatürk Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Durumları ile Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yeme Davranışları Arasındaki İlişki isimli tezinde yeme davranışı üç alt başlık altında incelemiştir. Bunlar duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yemedir.

2.2.3. Duygusal Yeme

Duygusal yeme temel olarak yeme davranışında psikolojik etkilere vurgu yapan bir şekildir. Yalnızlık, anksiyete ve depresyon gibi duygu değişimleri yaşanırken normalden daha fazla yemek tüketilmesine sebep olan psikolojik yeme türü olarak ifade edilmektedir (de Lauzon-Guillain vd., 2006). Yalnızlık, depresyon ve öfke hislerle başa çıkma eğilimi olarak da belirtilmektedir (Ricca vd., 2012). Bennett vd. (2013); Tan & Chow, (2014)'a göre duygusal strese cevap olarak şekillendiğini ifade etmektedir. Stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz durumların tüketimi artırarak besin tüketimini artırdığı, mutluluk sevinç gibi olumlu duyguların ise daha sağlıklı gıdaların tüketimini artırdığı çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (Macht, 1999; Seven, 2013). Diğer taraftan olumsuz duygusal iştah azalması ve tüketimin azalmasına da sebep olabilmektedir (Serin & Şanlıer, 2018).

Duygusal yeme teorisinde ana düşüncesini olarak olumsuz duyguların gıdaya yönelerek bastırılması olarak özetleyebiliriz. Özellikle kapitalist çağ ve şehir hayatındaki bireylerin yaşadıkları stres, ilişkilerinin daha karmaşık hale gelmesi ve duygusal sorunlarla sıkça karşılaşmaları sonucunda duygusal yeme davranışının sıkça görülmesi obezite gibi sorunların yaygınlaşmasına da yol açmıştır. Kaplan & Kaplan'ın, (1957)

obezite teorilerinde obezite sahibi kişilerin duygusal olumsuzluk durumlarında, yani anksiyete ve stres durumlarında daha fazla yemektedir (Sevinçer & Konuk, 2013). Kaplan ve Kaplan'ın teorisi duygusal yeme bozuklarının daha genel anlamda duygu ve psikolojinin gıda ve sağlıkla ne kadar yakından ilişkili olduğunun önemli bir kanıtı olarak öne sürülebilir. Duygusal yemeyi ve etkilerini bireysel sonuçlar bazında değil toplumsal etkileri bazında da düşünmek gerekmektedir. Dünya nüfusunun 8 milyara ulaştığı, kıt kaynakları yönetirken çevresel sorunlarla yaşadığımız 21. Yüzyılda sürdürülebilirlik ve aşırı tüketim kavramları öne çıkmaktadır. Örneğin Kemp vd. (2013) yaptıkları araştırmada aşırı tüketim ve duygusal yeme arasındaki anlamaya çalışırken (Kemp vd., 2011) diğer çalışmalarında risk gruplarına yönelik bir inceleme yaparak toplumsal yönüne odaklanmışlardır.

2.2.4. Kısıtlayıcı Yeme

Kısıtlayıcı yeme ise enerji alımının düşürülmesi, çeşitli diyetlerle tüketilen besinlerin amaca yönelik seçilmesiyle bedenin ağırlığının artışının durdurulması ve ağırlığının azaltılması için besin alımının kısıtlanması olarak ifade edilmektedir (İspir, 2022). Kısıtlayıcı yeme besinlere yönelik arzusun kontrolü (Bozoklu, 2014; Sevinçer & Konuk, 2013) ve yeme davranışının değişimi için kullanılır. Kimi zaman diyet yapmanın beklenin tam tersi etkiyle aşırı kilo alımına olabildiği görülmüş ve beslenme araştırmaları normal ve obez insanları arasındaki farkları araştırmaya yönelmiştir (Sevinçer & Konuk, 2013). Sevinçer ve Konuk'un aktardığı üzere Kısıtlama teorisi (C. P. Herman & Mack, 1975) tarafından ele alınmış ve sonrasında (Herman & Polivy, 1980) tarafında ortaya konmuştur. Kısıtlayıcı yeme davranışı olanlar sıklıkla çok yediklerinden yakınırırlar. Bunun sonucu olarak da yeme davranışlarını kısıtlarlar. Diğer taraftan kısıtlayıcı yeme davranışı olmayan bireyler de ise böyle bir korku mevcut değildir (Sevinçer & Konuk, 2013)

Kısıtlayıcı yemenin çeşitli davranış ve yeme bozukluklarına yol açabileceğini tahmin etmek güç değildir. Öğünlerin atlanması, eksik besin temini gibi yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (İspir, 2022). Özellikle öğrencilik dönemlerinde bu tarz yeme bozukluklarının ortaya çıkma riskinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Datta vd., 2020). Diğer taraftan kilo kaybı amacıyla yediklerini kısıtlama davranışının yeme

bozukluğu riskini en fazla artıran değişkenlerden olduğunu yine diğer çalışmalarda ortaya konan bulgulardandır (Kermen vd., 2019).

Görüldüğü üzere kısıtlayıcı yeme kilo kaybı, görünüş endişesi gibi sebeplerle yapılsa da yemek bozukluklarına sebep olabilmektedir. Davranışlardaki bu tarz değişiklikler sağlık ve hayatından genel işleyişinde farklılıklar yaratmaktadır. Bu alışkanlıkların kalıcı hale gelmesi ise çeşitli besin eksiklikleri ve günlük hayata uyum sağlamakta çeşitli zorluk yaratabilmektedir. Bu zorluk psikolojik ve enerji kaybından kaynaklı sorunlardır.

2.2.5. Dışsal Yeme

Dışsal yeme davranışı kişiden ziyade sürecin dış uyaranlardan başlamaktadır. Besinin kokusu, tadı ve görüntüsü gibi etkenler kişide uyarıcı sonuçlar yaratmakta ve kişinin yediğinden daha fazla besini tüketmesine sebep olmaktadır. Dışsal yeme dışarıdaki uyaranlardan kaynaklı bir davranıştır. Kişinin beslenme davranışı, besin tüketim miktarı, alışkanlıkları ise dış kaynaklı bu uyaranlara ne kadar karşı koyup ne kadar benimsediğine bağlı olarak değişecektir (Bozoklu, 2014; İspir, 2022; Sevinçer & Konuk, 2013). Dışsal yeme davranışının bireyin kendinden yani içsel sebepli yeme davranışı değişikliklerine ek olarak dışsal sebepli etkiler de bireylerin yeme davranışlarını değiştirebilmektedir. Bireylerdeki değişiklikler ise toplumda değişiklikler yaratmaktadır. Ancak toplum ve birey arasındaki etkileşimin karşılıklı olduğu ve oldukça karmaşık bir yapıda olduğunu unutmamak gerekmektedir. Tüm bu karmaşıklık kültür içerisinde incelenebilir.

2.2.6. Beslenme ve Psikoloji

Psikolojinin beslenme davranışlarına etkisi olduğu kadar beslenmenin, tüketilen yiyeceklerinin türünün ve tüketimin, beslenme davranışının geçtiği ortamın da psikolojiye etkisi birçok araştırmaya konu olmaktadır. Öyle ki bu araştırmaların ya da düşüncelerin antik Yunana kadar uzandığını söyleyebiliriz. Tükettiğimiz ürünlerin kişiliğimizle ilişkisi, kişiliğimize olan etkisi ve yarattığı imaj tarih boyunca önemsenmiştir. Bu konuda yapılacak bir tartışma beslenmenin bireylerin psikolojisi ve toplumsal imajı üzerine oluşturacağı etkiyi anlamak adına da yararlı olacaktır.

Antik çağlardan beri insanoğlu çeşitli yollarla iyi oluş halini güçlendirmeye hem beden hem de ruh sağlığını (modern sonrası psikoloji) daha iyi hale getirmeye çalışmıştır. Antik Yunan dünyasında çok farklı düşünürler beslenme ve sağlık ilişkisi arasında düşünceler geliştirmişlerse de şüphe yok ki bunlar arasında en etkili ve ünlü olanı Bergamalı Galen'in dört humoral teorisidir (Four Humors Theory). Galen günümüz Türkiye'sinde bulunan İzmir'e bağlı Bergama'da yaşamış ve onun fikirleri modern tıbbın çıkışına kadar Roma ve Bizans coğrafyasında, İslam dünyasında etkinliğini sürdürmüştür (Altıntaş Ayten, 2022; Doğan Sedat & Sezgin Fatih, 2012; Zakharov Dmitry, 2022). Galen'in teorisi o zamanlarda evrenin ve doğal olarak insanın da yapı taşı olduğu düşünülen dört elemente ateş, su, toprak ve havaya dayanmaktadır (Javier, 2014). Temel düşünce nasıl doğa bu dört elementten oluştuysa ve bunlar bir denge içindeyse insan vücudun da öyle olması gerektiği idi. Bu dört elemente paralel denebilecek dört sıvı türünün insan vücudunda dolaştığı teorinin temel düzlemini oluşturmaktadır. Bunlar kan, balgam, sarı safra ve siyah safra olarak sıralanabilir. Aşağıdaki Tablo 2.1'de sıvılara ilişkin daha ayrıntılı açıklamalar görülebilmektedir. Elementler arasındaki yerlerini açıklamak gerekirse kan hava elementinden yola çıkmaktadır, sıcak ve nemlidir. Sarı safra ateş elementinden yola çıkar kuru ve sıcaktır. Balgam su elementinden yola çıkar nemli ve soğuktur. Son olarak siyah safra ya da melankoli toprak elementinden yola çıkmaktadır, kuru ve soğuktur (Stelmack & Stalikas, 1991).

Tablo 2.1 Galen'in Dört Humoral Teorisi (Javier, 2014; Kuşkonmaz, 2016; Stelmack & Stalikas, 1991; Zakharov Dmitry, 2022)

Kan	Kan, vücutta sıcak ve nemli bir özelliğe sahip olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda yaşam enerjisinin kaynağı olarak görülmektedir. Sağlıklı olan kişilerde kan dengesi iyi sağlanmış ve arkadaş canlısı kimseler olarak kategorize edilmektedirler.
Balgam (Phlegm)	Balgam, vücutta soğuk ve nemli bir özelliğe sahip olarak kabul edilmektedir. Bu tür sıvıya sahip kişilerde solunum yolları ile ilgili problemler bu sıvının dengesizliği sonucunda ortaya çıkar.

Safra (Sarı Bile)	Safra, vücutta sıcak ve kuru bir özelliğe sahiptir. Galen, safra sıvısını sarı safra (sarılık gibi) ve siyah safra olmak üzere iki türe ayırmıştır. Sarı safra dengesizlikleri, özellikle sindirim sistemine ait sorunlara yol açmaktadır.
Siyah Safra (Melancholy)	Melankoli, vücutta soğuk ve kuru bir özelliğe sahiptir. Melankoli dengesizlikleri kişide ruh halinde değişikliklere ve duygusal sorunlara neden olabilir.

Vücuttaki dengedeki bozukluklar kişilerin sağlıklarında bozulmalara, hastalıklara ve dengesizliklere yol açmaktaydı. Ancak yarattığı etki sadece bununla da sınırlıdır. Galen'in teorisi bu sınırlardaki dengesizliklerin aynı zamanda kişilerin kişiliklerini, ruh hallerini ve davranışlarını da etkilediği yönündedir. Örneğin kana sahip olan kişiler daha sosyal, daha konuşkan, daha canlı, liderlik özellikleri olan, daha kolay karar alabilen kimselerdir ki bugün bile hala sıcakkanlı deyimini bu tarz insanlar için kullanmaktayızdır. Balgam'ın etkin olduğu kişiler ise daha pasif, daha dikkatli ve derin düşünen, kontrollü ve sakin kimseler olarak düşünülmektedir. Sarı safra sahibi kimseler ise iyimser, aktif, değişken, kolay heyecanlanan ve daha alıngan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Son olarak ise siyah safra sahibi olan kimseler gergin, sessiz, kötümser sosyalleşmekte zorluk çeken kaprisli ve katı kimseler olarak tarif edilmektedir (Stelmack & Stalikas, 1991). Melankoli kelimesi de günümüzde bu tarz özellikleri olan ve davranış sergileyen insanlara yakıştırdığımız sıfatlardan biridir.

Galen'in bu soruna bulduğu çözüm ise tahmin edilebileceği üzere beslenme ile olmuştur. Bahsedildiği üzere sağlık sorunları ve kişilikteki dengesizlikler sıvıların vücuttaki dengesizliğine paraleldir. Bu durumda denge tekrar sağlanmalıdır. Ona göre bu dengenin tekrar sağlanması gıda tüketimiyle yapılabilmektedir. Kişiler kendi sıvı ve özelliklerinin tersi gıdalar tüketmelidir (Grant, 2002). Örneğin: Sıcakkana sahip bir kişi soğuk ve kuru gıdalar tüketmelidir. Melankolik bir kişi ise daha sıcak ve nemli(sulu) yemekler tüketerek vücudundaki dengeyi gözetmelidir. Galen'in teorileri, fikirleri ve onların uygulamaları William Harvey tarafından sorgulanana, 1600'lü yıllara kadar hükmünü devam ettirmiştir (Kuşkonmaz, 2016; West, 2014).

Antik çağlardan verilen örneklerden de anlaşılacağı üzere yiyecek veya beslenmeyle psikoloji arasındaki bağ karşılıklı bir etkileşimdir. Ruh halimize, duygusal

durumumuz yiyecek seçimimizi etkileyeceği gibi, tükettiğimiz gıda da ruh halimizi ve duygusal durumumuzu etkileyebilmektedir (Köster & Mojet, 2015). Örneğin stres altında yiyecek seçimlerimizdeki değişikliklerini, beslenme değişikliklerini gösteren araştırmalar Zellner vd., (2006) gibi, alanyazında mevcuttur. Bunun yanında insanların ruh halini, psikolojik iyi halini sağlamak isteyen araştırmacılar bu araştırmaları çeşitli yaş gruplarına olduğu gibi yiyecek gruplarına da yöneltmişlerdir. White vd, (2013) genç yetişkinler üzerine yaptığı araştırmada günlük hayatlarındaki olumsuz ve olumlu deneyimleri etkileri ile gıda tüketimini arasındaki bağı incelemiştir. Çalışma insanların yüz ifadeleri, mimikleri gibi etkilerin tüketim davranışlarını etkisi konusunda sonuçlara ulaşmış; gülümsemelerin insanları ödemeye daha istekli olmalarını ve daha fazla içki istemelerini sağladığını; kaş çatmaların ise tam tersi etki yaptığını ortaya koymuştur (White vd., 2013). Sonuçlar, temel duygusal tepkilerin bilinçsiz olabileceğini ve teşvik motivasyonu ile etkileşime girebileceğini, değer değerlendirmesini ve değerli nesnelere yönelik davranışları etkileyebileceğini önermektedir. Winkielman vd, (2005) yaptığı çalışma da yine aynı tema üzerine yapılmış bir araştırmadır. Diğer bir çalışma da yemeğin kişilerdeki statü algısı ve başkalarına karşı yansımalarına ilişkin yapılmıştır. Puska vd, (2018) çalışmaların da statü endişeleri, organik gıda ve duygusal deneyim arasındaki bağları araştırmıştır. Özellikle, tüketicilerin organik gıda tadı deneyimlerini başkalarıyla paylaşmaları gerektiğine inandırıldığında, yemekten sonra ne kadar mutlu ve umutlu hissettikleri konusunda da bir artış gözlemlenmiştir. Bu bulgulara göre, organik gıdalara olan eğilim, yardımsever eğilimlerini sergilemeye yol açan maliyetli bir sinyal özelliği olarak görülebilir. Organik gıdalar üzerine yapılan diğer bir çalışma ise Apaolaza vd. (2018) aittir. Bu çalışmada organik gıdaların sağlıklı olmayla olan ilişkisine olan güçlü inancın kişiler üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Kişilerin sağlıkla ve gıdalara olan ilişkilerinin güçlü olması organik gıdaların tüketimin faydalı olacağına inanarak iyi hissetmelerini sağlayan bir yol olarak düşünülebilir. Bu noktada bilişsel süreçlerin yanında duygusal süreçlerin de etkili olduğunu araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Apaolaza vd., 2018).

Alanyazında doğrudan mutlulukla ve iyi oluşla ilişkili araştırmalar da mevcuttur. Blanchflower vd., (2013) çalışmaları meyve ve sebze tüketiminin iyi olmaya ilişkisini tespit etmeye çalışmıştır. Meyve ve sebze tüketimi ile iyi oluş hali arasında kanıtlar tespit

etmişlerdir. Blades, (2009) gıda ve mutluluğu doğrudan çalışan bir başka yazardır, çalışmasında bu konuya ilişkin örnekler ortaya koymaya çalışmıştır.

2.3. DOĞA VE İNSAN İLİŞKİSİ

Doğa insanoğlu açısından belirsizliklerin ve felaketlerin yaratıcısı, aynı zamanda bonkörlüğün ve refahın yaratıcısıdır. Çevresel faktörler insanları göç ve yerleşme gibi hayati kararlarını şekillendirmiştir. Bu sebeple insanın doğayla ilişkisi çelişkilidir. Onlar için cennet veya vahşi, yaşanacak yer veya mezar olabilecek durumda olmuştur. İnsanın doğa ile olan ilişkisi diğer tüm hayvanlardan değişik şekilde gelişmiştir. Diğer tüm hayvanlar hayatta kalmak için doğayı olduğu gibi algılamak durumundadır. İnsanlar ise doğayı hayal ettikleri şekle getirmeyi amaçlamışlar ve onu ehlileştirmek için mücadele etmişlerdir. İnsanlar ilk yerleşkelerinde, köylerinde tarım alanları açarken ve açık alanları ekili alanlar haline getirirken fiziksel emeklerine ve doğanın cömertliğine bel bağlamışlardır. Doğa emeklerine yağmuruyla veya iyi hava şartlarıyla destek vermediğinde ise daha çok fiziksel güce başvurarak dağlar su getirmişler, ürünlerine saldıran vahşi hayvanlara karşı çitler inşa etmişler ve ateşle saldırmışlardır. Eğer fiziksel güçleri yetersiz gelirse öte dünyadan, cennetten veya yukarıdaki güçlerden doğayı dizginlemesi ve onlara yardım etmesi için istekte bulunurlardı (Tuan, 2015).

Yukarıda bahsedilen tüm bu çabalara rağmen ilk çağlarda insanoğlu ve doğa arasındaki ilişki belirsizliklerle dolu gözükmektedir. Tuan, (2015)'ın Bir Kurucu Unsur Olarak Kaçış kitabında belirttiği üzere biz insanlar güvenli yiyecek temini ve can güvenliğini ancak 18. Yüzyıldan sonra elde edildiği ve orta çağda insan hayatının belirsizliklerle dolu olduğu birçok örnekte görülebilmektedir. 1579 yılında Newcastle sokaklarında ve tarlalarında ekmek eksikliği yüzünden açıklık ve ölümler olduğuna dair yazılı kayıtlar mevcuttur. 1661-62 yılları arasında Fransa'nın büyük bölümünde kötü hava şartları sebebiyle hasat olumsuz etkilenmiş ve kıtlık yaşanmıştır. Öyle ki yaşanan kıtlık sebebiyle kırsal bölgelerden dilenciler kentlere akın etmiş, onları durdurmak için silah kullanılmıştır (Tuan, 2015). 1677, 1678, 1679 yıllarında yaz aylarındaki yağmur yine hasatı azaltmış ve işlerin daha kötüye gitmesine sebep olmuştur. 1689-89 arası hava şartları iyi gitmiş ve bol ürün alınmıştır. Bunun sonucu olarak Fransızlar hiç olmadığı kadar iyi beslenmişlerdir. 1693-94 yılları arası ise tekrardan kötü hasat ve kıtlık baş

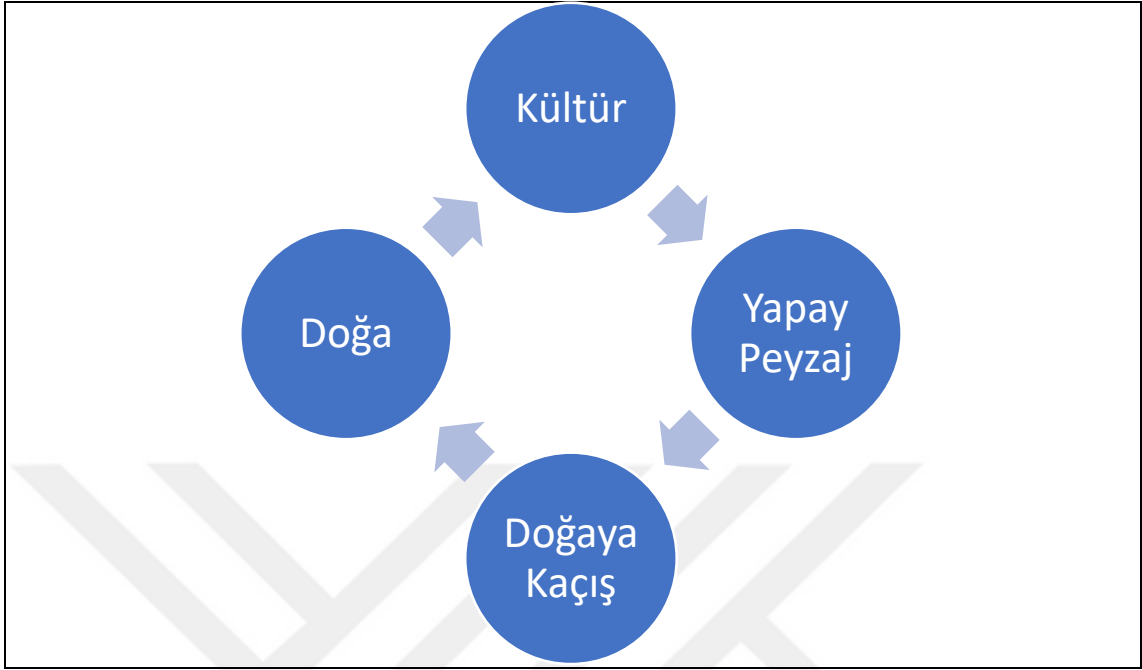
göstermiş, fakir kimseler gübreler üzerine derisi yüzülmüş şekilde atılan atlar, kediler gibi hayvanların kalıntılarını yemek zorunda kalmışlardır (Goubert, 1972; Tuan, 2015).

Yukarıdaki örnekler gösteriyor ki doğa, aynı diğer tüm canlılara olduğu gibi, insanoğluna karşı da belirsiz ve düzensizdir. Tehlikelidir, ölümlere sebep olurken bu ölümler oldukça acılı ve kimseyi ayırt etmeden gerçekleşebileceğinin göstergesidir. Bu sebeple insan doğayı algıladıkları gibi yaşamayı değil, farklı bir gerçeklik oluşturmayı amaçlamışlardır. Şehirler inşaa etmişler, kıyafetler dikmişler, havayı değiştirebilecek klimalar (air conditioner) cihazlar yapmışlardır. Doğaya olan hasretleri için son derece zararsız ve insanın ruhunun estetik algısını yansıtan parklar inşa etmişlerdir. Bunlar insanın kendi şekillendirdiği alternatif gerçeklikler veya peyzajlar olarak ifade edilebilirler. İnsan daha genel anlamda doğa ile ayrı olan ve önceki kısımlarda bahsedilen “kültürü” inşa etmiştir. Kültür doğa hariç, doğa yapımı hariç her şeydir (Tuan, 2015). İnsan kendini doğadan ayırmak adına dili, kendi özgü davranışları ve çevreyi yani özetle kültürü icat etmiş ve kendi doğadan ayırarak doğadan kaçmaya başlamıştır. Bu sayede son birkaç yüzyıldır insan daha az günlük ve orta vadeli belirsizlik ve tehlike ile karşılaşmaktadır. Öyle ki, son yüzyılda aç kalma veya vahşi bir hayvan tarafından öldürülme tehlikesi modern dünyada olağan üstü bir durumdur.

Öte yandan insan türü oluşturduğu bu doğal olmayan monoton günlük hayattan gerek estetiksel hazlar gerekse günlük hayatın stresinden uzak kalmak gibi sebeplerle “doğaya kaçmaktadır”. Tuan, (2015)’ın belirttiği şekliyle insan sürekli bir kaçış arayışındadır ve kaçış kurucu bir unsurdur. Diğer taraftan eskiye, eski zamanlara olan özlem yeni bir şey değildir. Gılgamış destanı Enkidu’nun ölümü yaklaştığında şehirleşmenin ilk dönemlerini anlatan bu destanda nasıl da ceylanlara, hayvanlara ve özgür doğaya özlem duyduğundan bahsetmektedir (Sandars, 1973).

Şekil 2.1’de insan ve doğa arasındaki ilişki özetlenmeye çalışılmıştır. Görüldüğü üzere insan kendini doğadan ayırarak kültürü oluşturmuştur. Kültür ve onun araçları insanlara yapay yeni bir dünya, şehirler, parklar ve peyzaj yaratmasını sağlarken diğer yandan insanın doğaya kaçış isteği de mevcudiyetini sürdürmektedir. Bu durum insanda bir döngü halinde devam ediyor gözükmektedir.

Şekil 2.1 Doğa ve Kaçış İlişkisi



2.3.1. Doğa ve İnsan İlişkisine Bakışlar

Tarih öncesi çağlarda insan ve doğa arasındaki ayrımın sıkı ve acımasız bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. İnsan türü doğanın bir parçası ve onun kurallarına boyun eğen, onun kurallarıyla yaşama savaşı veren bir canlıdır. Doğa insanın rakibidir ve onun güvenliği için sürekli tehditler barındırmaktadır (Turner & McCandless, 2004). Bu durum insan doğa ilişkisinin ilk aşaması olarak nitelenebilir. Söz konusu durum gerçekleşen iki büyük devrimle değişmiştir (Sulak, 2018). Bu devrimler tarım ve sanayi devrimi olarak sıralanabilir.

Tarım devrimi ve sonrasında çıkan ilk şehirler, antik dünyanın ortaya çıkması doğa ve insanın, bir başka değiş ile insanın yarattığı kültürün ayrılması adına önemli noktadır. Bu ayrılık filozofların doğaya ilişkin düşüncülerinde de görülebilir ve bu sayede insan doğa ilişkisinin ikinci aşaması daha net anlaşılabilir. Örneğin Platon idealar ve nesneler dünyası olarak iki farklı dünyanın olduğunu ileri sürerken nesne ve duyguları ayırmaktadır (Sulak, 2018). İdea ve nesnelerin dünyasının ayrı düşünülmesi ideaları yaratan ve onları kullanan insanı yücelten bir görüştür. Nesne dünyası ise sıradandır ve

insan bunun üstündendir. Bunun doğaya hakimlik iddiasının altyapısını oluşturduğu söylenebilir (Plumwood, 2017).

Aristoteles ise evren düşüncesinde piramit benzeri bir yapı öngörmüştür. Hareketsiz maddeler en altta olmak üzer bitkiler, sürüngenler ve üstte memeliler olmak üzere yükselmektedir. En tepede ise insan bulunmaktadır (Sulak, 2018). Bu hiyerarşik gösterim Hristiyan ve İslam dünyası tarafından oldukça yararlı bulmuş (Ünder, 1996) ve evrenin düzenli yaratılmış olduğunu ifade için de kullanılmıştır. İkinci aşama olarak niteleyebileceğimiz bu aşama insanın doğadan bağımsız (Sulak, 2018) olarak görüldüğü, ayrı ve özel bir yerinin olduğu şeklinde bir ilişki tarif etmektedir. Yine MÖ 481 - MÖ 420 arası yaşamış olan Protogoras'ın “insan her şeyin ölçüsüdür” şeklindeki iadesi biz insanların evrene, doğaya ve olaylara bakışını yansıtmak açısından önemli bir göstergedir (Gavray, 2016; Özgür, 2006). İnsan özne ve doğadan ayrıdır.

Aydınlanma çağı olarak nitelendirilen 17. Yüzyılda Avrupa toplumlarında başlayan süreç insan doğa ilişkisine yeni bir aracıyı dahil etmiş gözükmektedir. Akılcı düşünce ve mekanik evren anlayışı insanın doğaya bakışını ve ilişkisini değiştirmiştir. Newton fiziğinin de gelişimiyle evrenin, dolayısıyla dünyanın, parçalara bölünmüş bir bütün, bir makine gibi işlediği fikri yayılmaya ve kabul görmeye başlamıştır. Bunun yanı sıra Bacon, Descartes gibi düşünürler de bu düşünceye önemli katkıda bulunmuşlardır (Sulak, 2018). Doğayı ve ona bağlı olayları tanrıdan ayrılmış ve kapalı bir sistem olarak düşünülmesi modernitenin yolunu açmıştır (Sulak, 2018).

Moderniteye giden yolda diğer bir etken kuşkusuz akılcılıktır. Aydınlanma çağı ve modernimizin en önemli enstrümanı olan akıl insan türünün sadece doğadan ayrı olmadığını, aklını kullanarak doğaya hükmedip, kontrol etmenin de ötesinde onu tüm unsurlarıyla kullanabileceği düşüncesine yol açmıştır. Sulak, (2018)'ın aktardığı üzere Plumwood, (2017)'un deyimiyle doğanın efendisi ve sahibi olma rolüne girmesini mümkün kılmıştır diyebiliriz. Bir başka bir özet için ise (Bowler, 2001) başvurabiliriz. Ona göre özel ve gizli güçlere sahip bir anlamda mistik organik yapı artık şimdi insanın istediği zaman değiştirebildiği bir saat olarak görülmektedir. Akılcılığın güçlenmesiyle beraber insanın yönetme ve kullanma gücü ve kabiliyetleri de gelişmiştir. Doğayı kontrol alma güdüsü sanayi devrimini sonrası doğayı güçlü bir şekilde kullanma arzusuna evrilmiştir (Akarsu, 1994; Sulak, 2018).

Bu aşama sonrası ise ekolojik bakış ortaya çıkmıştır. Bu bakışa en önemli katkıyı evrimci düşünce ve teorilerin sağladığını söyleyebiliriz. Doğadan uzaklaşan ve onun efendisi olup kullanan insan evrim teorisiyle tekrar onun parçası olarak görülmüştür. Teori insanın doğanın parçası olduğu ve onun içerisinde seçim süreciyle evrildiğini öne sürmektedir. Türler zincir veya piramit şeklinde sabit değildir, sürekli değişmektedirler(Stauffer, 1957; Watts vd., 2019).

Ekolojik bakış Malthus'un nüfus teorisi gibi sosyal sorunlar üzerine de kullanılmıştır. Thomas Malthus nüfusun geometrik olarak artarken besinin aritmetik olarak arttığını, bunun sonucu olarak insan nüfusunun toplam üretilen besin miktarını bir noktada geçmesi sebebiyle sorunlar yaşanacağını ifade etmektedir. Nüfus artışının ise durdurulamayacağını, çünkü insanların doğası gereği cinsiyetler arasında ilişkinin engellenmeyeceğini ileri sürmektedir(Aligica, 2009; Linnér, 2003; Malthus, 2017; Remoff, 2016; Wrigley, 1988). Bu bakış da insanın doğal yönlerine ve ondan kurtulmasının mümkün olmadığı anlamına gelmektedir.

Son olarak ise çevreci ve korumacı bir ilişki kurulması gerektiği fikri yer bulmaya başlanmıştır. İnsan doğanın bir parçası olmakla beraber diğer yandan onu korumayı da kendine güven edinmiştir. Küresel ısınma çağında(Antholis & Talbott, 2010; Barnosky, 2010) Birleşmiş Milletler, Avrupa Birliği gibi kuruluş aracılığıyla uluslararası düzeyde, ülkelerde çeşitli isimlerde bulunan çevre bakanlıklarıyla, sivil hareketlerle koruma ve yönetim misyonunu birleştirmiş gözükmektedir. Bir yandan doğanın kendisinden gerek kaynak gerekse zevkleri açısından yararlanırken diğer yandan onu koruma (Irvine-Broque & Dempsey, 2023; Myers & Frumkin, 2020) ve sürdürülebilirliğini (Chapin vd., 1996) sağlamayı hedeflemektedir.

2.3.2. Doğa ve Beslenme

Doğa insanın içinde başladığı, önceki bölümlerde kaçma ve geri dönme ilişkisinin olduğu bir çevre olmasının yanı sıra insan için en önemli kaynakları, yani besin kaynaklarını barındırmaktadır. İnsanlar hayvansal ve bitkisel kaynakların birçoğunu hala topraktan temin etmektedir. Özellikle tarım sanayileşme oranı görece düşük ülkelerde doğaya bağımlılık çok daha fazladır (Harris & Mohammed, 2003). Sulama ve gübreleme gibi tekniklerle toprağa yönelik biçimlendirme ve zenginleştirmeler yapılsa da iklim hala tarımın çok önemli bir parçasıdır. Özellikle küresel ısınma sebebiyle tarım üretimi

konusunda endişeli ülkeler bu konuda çalışmalar yapmaktadır (De Bruin vd., 2009; Meraner vd., 2015).

Ekoloji çağı da olarak günümüz doğa yaklaşımı doğadan ayrılmamızın ve bağımsız olmamızın mümkün olmadığını iddia ederken beslenmemizin hala sıkı biçimde doğaya bağlı olması bunun kanıtı olarak gösterilmektedir. Küresel değişim ve tehditlere uyum sağlamak adına gıdaların genetiğine müdahaleler gerçekleştirmeye başlamıştır. Müdahaleler tohumların tarım ürünlerinin susuzluk, kuraklık gibi şartlara karşı dayanıklılığını artırırken toplam verimini artırmıştır (Atalay & Celep, 2024; Gücükoğlu & Küplülü, 2006). Ancak bu tür genetik değişikliklerin uzun dönem etkilerinin bilinmemesi veya kesin tahminlerde bulunulamaması insanları endişelendirilmektedir.

Genetik modifikasyonlara ek olarak katkı maddeleri de küresel gıda pazarında sıkça kullanılan bir yöntem haline gelmiştir. Katkı ve kimyasalların birçoğu gıdaların uzun mesafeler arası bozulmadan taşınmasına imkân sağlanması, renk ve lezzetlerini korumaları, çeşitli böcek ve parazitlere karşı korunmaları gibi maksatlarla kullanılmaktadır. Karatepe & Ekerbiçer, (2017)'in çalışmasında katkı maddelerini üç ana grupta toplamakta ve sıralamaktadır. Karatepe & Ekerbiçer, (2017)'in çalışmasından şu şekilde aktarılabilir:

1) Bozulmayı önleyenler: Bu grup gıda katkı maddeleri gıdalarda bozulmaya neden olan mikroorganizmaların üremesini önler.

a) Antimikotikler (küflenmeyi önleyiciler): Besinlerin funguslar tarafından acılaşmasının, istenmeyen koku oluşumunun, mikotoksin üretiminin önlenmesi amacıyla kullanılırlar. Benzoik asit, parabenler, propiyonik asit, asetik asit ve asetatlar, dietil polikarbonat gibi.

b) Mikrop antagonistleri (bakteri üremesini önleyiciler): Besinleri bakteri bozulmasına karşı korumak, raf ömrünü uzatmak, doğal renk ve aromayı korumak amacıyla kullanılırlar. Nitrat, nitrit, sülfid gibi.

c) Antioksidanlar (oksidatif bozulmayı, acılaşmayı önleyiciler): Arzu edilmeyen koku, aroma, tat değişikliklerini, enzimatik kararmayı veya oksidasyona bağlı renk kaybını geciktirmek veya önlemek, yağlı besinlerde acımayı önlemek, geciktirmek amacıyla kullanılırlar. Tokoferoller (E vitamini) ve askorbik asit (C vitamini) gibi doğal antioksidanlar ve BHA, BHT, Gallatlar gibi sentetik antioksidanlar kullanıldıkları besini havadaki oksijenin etkilerinden koruyarak sağlığa zararlı hale gelmesini önlerler. Ayrıca

raf ömrünü uzatarak ekonomik kayıpları ve vitamin kayıplarını da azaltırlar. Antioksidanlar özellikle yağlarda ve yağlı besinlerde kullanılırlar.

d) *Antibrowning ajanlar (enzimatik bozulmayı önleyenler):* Gıdalardaki mikrobiyal gelişimin kontrolü amacıyla yararlanılır. Doğal kaynaklı oldukları için tercih edilirler ve toksik değildirler. Amilaz, pektinaz, glukoz oksidaz, invertaz, katalaz örnek verilebilir.

2) *Görünüm, lezzet, yapı ve kaliteyi geliştirenler:* Bu grup katkı maddeleri yeni gıdaların üretimi esnasında üretim sonunda veya depolama sırasında meydana gelecek renk, koku ve tat değişikliklerini önlemek amacıyla gıda sektöründe sıklıkla kullanılırlar.

a) *Boyalar ve renklendiriciler:* Tüketici beğenisi kazanmak, doğal rengi kuvvetlendirmek, işlem sırasında kaybolan rengi kazandırmak veya renksiz olan bir ürünü renklendirmek amacıyla kullanılırlar. Eritrosin, ponso 4R, indigotin gibi.

b) *Tat, koku vericiler ve artırıcılar:* Tat ve kokuyu daha cazip hale getirmek, doğal lezzeti geliştirmek, işleme esnasında kaybolan tat ve kokuyu kazandırmak amacıyla besinlere katılan maddelerdir. Doğal, doğala özdeş ya da sentetik tat ve koku maddeleri olabilir. Mono Sodyum Glutamat, aspartam, asesulfam K, sorbitol, sakkarin gibi.

c) *Asit veya baz yapıcılar ve nötralize ediciler:* pH'yı (besinlerin asitliğini veya bazlığını) kontrol etmek, değiştirmek, istenilen düzeyi sağlamak amacıyla kullanılırlar.

d) *Yapı geliştiriciler, Emülsifiyer:* Bir sıvının diğeri içinde muntazam küçük partiküller halinde dağılmasına yardımcı olmak, sıvının yüzey gerilimini azaltmak, homojen bir dağılma ve emülsiyon sağlamak amacıyla kullanılırlar. Lesitin, mono ve digliseritler, Na pirofosfat bunlara örnek verilebilir.

3) *Diğerleri:* bu grup gıda katkı maddeleri gıdanın tüketiciye daha hoş görünmesi ve değişik bozulmaları önlemek için kullanılırlar.

a) *Diğer additifler*

b) *Solventler*

c) *Filtre ediciler*

Anlaşılabacağı üzere katkı maddeleri farklı amaçlarda farklı kaynaklı ürünlerden oluşmaktadır. Gıda genetiğindeki ve kullanılan katkı maddelerindeki bu karmaşık durum insanlarda endişeler yaratmaya başlamıştır. Gıdanın ne kadar doğal olup olmadığı ne ölçüde kimyasal kullanıldığı, genetikleriyle değiştirildiği değiştirilmedi yolunda tartışmalara yol açmıştır. Bu sebeple araştırmacılar genetiği değiştirilmiş ürünlerin ve katkı maddelerinin insan sağlığına etkileri üzerine odaklanırken, Boğa & Binokay, (2010)

son kullanıcılar yani tüketiciler organik adı altına satılan gıda ürünlerine, büyük tedarikçi ve marketlerde satılan ürünler yerine köy pazarları ve şehir dışlarında kırsal bölgelerde yollarda satılan ürünlere yönelmeye başlamışlardır. Bu yönelmede önceki kısımlarda bahsedilen doğaya kaçış veya dönüşün yanı sıra turistik motivasyonların da etkili olduğu söylenebilir (Çıkın vd., 2009).

Tüm bu endişeler insanların yemek söz konusu olduğunda doğaya daha yakın olma hatta en doğal ama mücadelesi ve arayışına girmelerine yol açmıştır. Organik gıda ve etik gastronomi denen ürün ve kavramların ortaya çıkışına sebep olunmuştur. Organik gıda, organik tarım yöntemleri kullanılarak üretilen gıda ürünlerini ifade etmektedir. Organik tarım, sentetik kimyasalların, genetik modifikasyonların, radyasyonun ve benzeri yapay yöntemlerin kullanılmadığı bir tarım yöntemi olarak ifade edilebilir. Organik tarımın temel amacı, toprağın, suyun ve doğal ekosistemlerin sürdürülebilirliğini korumak ve kullanılan kimyasal oranını sıfıra indirmek olarak düşünülmelidir (Magkos vd., 2003; Mie vd., 2017; Sahota, 2010; Winter & Davis, 2006).

Organik gıda piyasada tüketiciler tarafından neredeyse tüm dünyada oldukça kabul görmüştür. Birleşik Devletler'den Hindistan'a kadar, gerek batı dünyası ve Asya'da organik gıdalara olan talep gittikçe artmış ve gıda sektöründe kendine ayrıcalıklı bir yer yaratmıştır (Manaloor vd., 2016; Smith vd., 2009; Somasundram vd., 2016; Thompson, 1998). Alanyazındaki çalışmaların çoğunlukla organik gıdaların ekonomik katkısı ve tüketicilerin tercihlerine odaklandığını söyleyebiliriz. Organik gıdaların standart üretim ürünlere göre daha pahalı olması, sanayileşmenin daha az olması sebebiyle sürümün düşük olması bu durumu anlaşılabilir kılmaktadır.

Daha sosyolojik bir bakış gerçekleştirsek organik gıdaya olan yönelimin insanların doğaya ulaşma, onun parçası olma ve yapay olandan kaçınma arzusu olarak anlaşılabilir. Bu sosyolojik bakışın veya durumun bir sonucu olacak ki etik gastronomi dili dediğimiz kavramı ortaya çıkarmıştır. Etik gastronomi genellikle erdem örneği olarak sunulur; gerçek gıda içeren olumlu yeme deneyimlerini arayan bir yirminci yüzyıl örneği-ki bu gıda, temelde iyi, doğal, sağlıklı, temiz, taze, yerel veya otantik olarak tanımlanabilir. Daha düşünceli bir tercih, tarımsal tekniklere dayanabilir: Ürün organik, biyodinamik, serbest dolaşan, merhametle beslenen, yavaş büyüyen mi? Dünya'nın neresinden geldi? Ne kadar karbon izine sebep oldu? Veganlar için uygun mu? Yerel bir ürün mü? Geleneksel yöntemlerle mi üretildi? Gibi birçok soruyu içinde

barındırmaktadır. Sorulardan anlaşılacağı üzere gıda hakkında daha çok bilgi sahibi olmayı ve etik bir değerlendirme yapmayı tüketiciye sorumluluk olarak yüklemektedir. İnsan doğaya olan dönüşünü sorumluluklar ve davranışlarıyla birleştirmek durumunda kalmaktadır.

2.4. DAVRANIŞ

Davranış kavramı tezin temellerinden birini oluşturmaktadır. Davranış bir çeşit uyum sağlama olduğunu söyleyebilir (Aunger & Curtis, 2016). Davranışlar sayesinde insan dahil hayvanlar ihtiyaçlarını karşılamaktadır. İhtiyaç duydukları şeyleri beklemek yerine harekete geçerler ve çevreleriyle etkileşime geçerler (Aunger & Curtis, 2016). Davranışlar basitten karmaşıklığa doğru uzanan şekilde çeşitlenmektedir. Tek hücreli canlılar basit beslenme, besin için dolanma, kaçınma ve üreme davranışı gösterirken, insan daha karmaşık davranışlar sergilemekte, yemekleri için restoranlar ve yeni yemek türleri, tüketimi için yeni çeşit kıyafetler, istekleri için teknoloji ve onun türevi cihazlar üretmektedir.

İnsan davranışı, onun oluşumu ve arkasında yatan etmenler, dinamikler karmaşıktır (Zastrow & Kirst-Ashman, 2014). Hayvanların davranışların çoğunlukla biyolojik kökenli olduğu düşünülse de insan söz konusu olduğunda bu durum değişmektedir. Çünkü insan doğadan ayrı olarak kültürü de yaratmış, onu şekillendirmiş ve onun tarafından şekillenmektedir. Bunun en çarpıcı örneği olarak Aveyronlu Victor örnek verilebilir. Fransız ihtilali sırasında Fransa'nın Aveyron ormanında kendi başına büyümü ve Fransız köylüler tarafında doğada gezinen, yarı çıplak halde birçok kez görülen çocuk Fransız köyü Saint-Sernin'de bir bahçeden sebzeler sökerken yakalanmıştır. Çocuğun dış görüntüsü normal çocuklara benzemekle beraber konuşma yetisine sahip değildir. Ses çıkarabilmesine rağmen ses çıkaramamakta ve konuşamamaktadır. Victor ismi verilen bu çocukla ilgili tartışmada bilim insanları arasında iki temel fikir belirmiştir. Bunlardan ilki Aveyronlu Victor'un temel zeka ile ilgili sorunlarının olduğu ve bu sebeple insanlara ve topluma uyum sağlayamadığını belirtmektedir. İkincisi ise Victor'un ormanda bu yaşına kadar tek başına hayatta kalabildiğine göre gerekli ve yaşamsal zekaya sahip olduğu, yaşadığı uyum ve davranış sorunlarının temelinde gerekli kültür edinimi ve öğrenme süreçlerinin yaşanmamış olması üzerinde durulmaktadır (Zastrow & Kirst-Ashman, 2014).

Averyonlu Victor örneğinde görüldüğü üzere davranış yönelik düşünceler biyolojik gereklilikler ve kültür üzerine şekillendirilmiş gibi gözükmekte ve davranışa ilişkin fikirlerin hala tartışmalı olduğudur. Bu noktada davranışa ilişkin teorilerin tartışılması ve irdelenmesi çalışmanın ilerleyen kısmındaki analizler için önem arz edecek ve çözümlemeler için gerekli kavramsal alt yapı bilgisine katkı sağlayacaktır.

2.4.1. Klasik Koşullanma Teorisi

Klasik koşullanma teorisi belki de halk arasında en yaygın olarak bilinen davranış teorilerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Davranışçı öğrenme kuramları, insanın öğrenme sürecini gözlemlenebilir uyarıcı ve tepkiler açısından değerlendirmektedir. Onlar için önemli olan gözlem ve ölçülebilen değerlerdir. Klasik koşullanma da bahsi geçen davranış teorilerinden biridir. Pavlov'un klasik koşullanma kuramı, doğal uyarıcı ile doğal tepki arasındaki ilişkiden yararlanarak nötr bir uyarıcıdan koşullu bir tepki meydana getirme olarak özetlenebilir (Ertuğrul & Tağluk, 2014).

Temel varsayım insan beyninin bir çeşit makine gibi çalıştığı ve aldığı uyarıcılara karşı belli tepkiler verdiği, bunların da çevresel koşullarla meydana geldiği yönündedir. Meydana gelen bu olay gözlemlenebilir ve ölçülebilirdir (Gazi vd., 2023). Bu yaklaşıma ilişkin en çok bilenen araştırmacı Rus Fizyoloğu olan Pavlov (1849-1936) ve onun köpeklerle yaptığı meşhur deneydir. Klasik koşullanmada nötr tepki yaratmayan bir uyarıcı, tepki yaratan doğal bir uyarıcı ile yan yana verilerek doğal tepki oluşturulması sağlanır. Daha sonra doğal uyarıcı olmaksızın sadece nötr uyarıcı verilerek yine aynı tepki alınmaya başlanır. Pavlov'un meşhur köpek deneyinde et verilir ve köpek salya salgılar. Köpek doğal koşulsuz bir uyarıcıya doğal bir tepki vermektedir. Bu doğal bir durumdur. Ancak sonraki aşamalarda her zil çalmasıyla birlikte köpeğe yemek verilmektedir. Zil nötr uyarıcısı ve doğal uyarıcı yemek birlikte verilerek salya salgılanması köpekte bir tepki olarak gözlenmektedir. İlerleyen aşamada et deneyden çıkarılır ve sadece zil çalınır. Zil uyarıcısı et-yemek verilmemesine rağmen köpekte salya tepkisi oluşturmaya başlamıştır. Hayvan zile karşılık koşullanmış ve salya salgılaması sağlanmıştır (Bayrakdar, 2018; Ertuğrul & Tağluk, 2014; Gazi vd., 2023).

Özetlenecek olursa koşulsuz bir uyarıcı sonucu ortaya çıkan doğal bir tepkinin, nötr bir uyarıcı ile verilerek koşullu bir uyarıcı haline getirilmesi ve bunun sonucu olarak da koşullu bir tepki yaratılması sürecidir. Ancak bu teori sönme kavramını da

içermektedir. Eğer koşullanma davranışı yeterince beslenmezse istenen koşullu tepki bir süre sonra gözlenmemeye, sönmeye başlayacaktır (Bayrakdar, 2018; Binbaşıoğlu, 1991).

2.4.2. Operant-Edimsel Koşullanma Teorisi

Operant koşullanma teorisi, Amerikalı psikolog Burrhus Frederic Skinner tarafından geliştirilen ve davranışların öğrenilmesi ve şekillenmesi sürecini açıklayan bir teoridir. Bu teori insanların davranışlarının sonunda yaşayacakları şeyleri geçmiş tecrübelerince bilmeleri ve davranışlarını buna göre şekillendirdiklerini iddia eden bir teoridir. Edimsel koşullanmaya ilişkin bazı temel kavramlar şu şekilde verilebilir (Abdullah Çoşkun, 2004; Bloomfield & Yaklaşımları, 2010; Catania, 1984; Delprato & Midgley, 1992, 1992; Toates, 2009):

Edimsel Koşul: Teoriye göre, bir bireyin davranışları, çevresel koşullara göre şekillenmektedir. Davranışlar olumlu ve olumsuz sonuçlar doğurabilir. O halde bahsi geçen sonuçlara göre davranış tekrarlanır veya tekrarlanmaz.

Pozitif Takviye: Pozitif takviye, istenilen bir davranışın tekrarlanma olasılığını artırmak için olumlu bir uyarıcı veya ödülün verilmesi anlamına gelmektedir. Örnek olarak çocuğunuza sınavdan aldığı iyi notlar için bir hediye almak pozitif bir beslemedir, takviyedir.

Negatif Takviye: Negatif takviye, istenilen bir davranışın tekrarlanma olasılığını artırmak için olumsuz bir uyarıcının veya baskının kaldırılması anlamına gelmektedir. Örnek olarak çocuğunuzun ödevlerini bitirdiği takdirde çöpleri çıkarmak zorunda kalmaması negatif bir takviyedir.

Ceza: Ceza, bir davranışın tekrarlanma olasılığını azaltmak için olumsuz bir uyarıcının veya cezanın uygulanmasıdır. Örnek olarak çocuğunuzun ödevlerini yapmaması halinde televizyon izlememesi cezaya bir örnektir.

İkincil Takviyeler: İlk başta kendiliğinden takviye olmayan şeyler, zamanla takviye olabilirler. Örnek olarak, para birincil bir takviye değildir, ancak çoğu insan için çeşitli ödüller satın almak için kullanılabilir.

Şekillendirme: Şekillendirme, istenen karmaşık bir davranışı adım adım öğretmek için kullanılan bir yöntemdir. Adım adım geliştirilen davranışta önce basit bir davranış beslenerek güçlendirilir sonra buna ileri ki adımlar eklenmektedir.

Edimsel koşullanma teorisi, öğrenme süreçlerini anlamak ve istenilen davranışları teşvik etmek veya istenmeyen davranışları azaltmak için birçok uygulama alanında kullanılmaktadır. Bu teori, eğitim, psikoloji, davranış terapisi ve iş organizasyonlarında davranış yönetimi ve değişimi için temel bir yaklaşım olarak yaygın bir şekilde kabul edilmektedir.

2.4.3. Sosyal Öğrenme Teorisi

Albert Bandura'nın araştırmalarıyla geliştirilen Sosyal Öğrenme Kuramı, eğitim ve psikoloji alanlarında geniş ölçüde kabul gören bir öğrenme teorisidir. Aynı zamanda "sosyal bilişsel teori" olarak da bilinir ve insan öğrenmesinin kişisel, çevresel ve davranışsal faktörler arasındaki etkileşim sonucu gerçekleştiğini iddia eder. İnsanın bir canlı oluşu onun diğer insanların, onların değer yargılarının ve çevrenin değerlendirmelerine ve etkilerine açık hale getirdiğini savunmaktadır. Ek olarak, insanların sosyal varlıklar olduğu göz önüne alındığında, bireylerin toplumda diğer kişileri model alarak ve gözlem yaparak öğrendiği de öne sürülür (Bahar vd., 2019). Özellikle çocukluk dönemindeki etkilenmeler ve bunların kişinin toplumdaki yerini gerek suça karışma gerek eğitim hayatına etki yönünden inceleyen çalışmalar yoğunlukla mevcuttur (Bağış, 2019; Demirbaş & Yağbasan, 2005).

Bilgi ve beceriler sadece doğrudan deneyimle kazanılmaz. Belirtildiği üzere insan sosyal normları ve çevrenin değer yargılarını dikkate almaktadır. Bu sebeple doğrudan öğrenme de mevcuttur. Sosyal öğrenme teorisine göre, dolaylı öğrenmeyi etkileyen faktörler dört ana grupta toplanabilir (Bahar vd., 2019; Korkmaz, 2003)

- Dolaylı Takviye: Eğer bir birey belirli bir davranışı gerçekleştirdikten sonra ödüllendirilirse, bu davranışı gözleyen başka bir kişinin aynı davranışı tekrar etme olasılığı artar.
- Dolaylı Cezalandırma: Model alınan bir kişi olumsuz bir davranışın sonuçlarını yaşarsa, bu davranışı gözleyen kişinin aynı davranışı yapma isteği azalır.
- Dolaylı Motivasyon: Model alınan bir kişi gözlenen davranışın olumlu sonuçlarını deneyimlerse, gözlemci de aynı davranışı yapmaya daha fazla istek duyar.
- Dolaylı Duygusal Etki: Bir kişinin davranışlarını gözlerken empati kurmak, gözlemci üzerinde duygusal etkilere neden olabilir. Bu nedenle, kişi kendi deneyimlemediği halde model aldığı kişinin duygusal tepkilerini paylaşabilir, korkularını hissedebilir veya sevdiklerini sevmeye eğiliminde olabilir.

2.4.4. Kognitif Gelişim Teorileri

Kognitif gelişim teorileri, bireylerin zihinsel süreçlerinin, düşünme yeteneklerinin, problem çözme becerilerinin ve bilgiyi işleme yeteneklerinin nasıl geliştiğini ve değiştiğini açıklamaya çalışan psikolojik teorilerdir. Bu teoriler genel olarak düşünme ve anlama süreçlerinin nasıl gerçekleştiğini ve geliştiğini anlamaya çalışmaktadır. Bu yaklaşıma ilişkin iki önemli teori olarak Jean Piaget'in Bilişsel Gelişim Teorisi ve Lev Vygotsky'nin Sosyal Gelişim Teorisi'nden bahsedebiliriz.

Piaget, çocukların bilişsel gelişiminin dört aşamadan geçtiğini öne sürmektedir. Bu aşamalar sensörimotor, önşlem, somut işlem ve soyut işlem aşamaları olarak sıralanabilir. Her aşama, bireyin düşünme yeteneklerindeki belirli değişiklikleri temsil etmektedir. Teori özellikle çocukların ve yetişkinlik düzeyine geçmekte olan bireylerin dünyayı nasıl görüp anlamadığına odaklanmaktadır (Piaget, 1950, 1963, 1970).

Vygotsky'nin teorisi ise bireylerin sosyal bağlamlarda öğrenmelerini ve düşünmelerini destekleyen "iki yönlü düşünme" kavramını içermektedir. Sosyal gelişim teorisi iş birliği ve toplumsal etkileşim gibi kavramlara odaklanmakta, öğrenci ve öğretmen arasındaki işbirliğini ve toplumsal etkileşimleri vurgulamaktadır (Rogoff, 1990; Vygotsky & Cole, 1978; Wertsch, 1985).

2.4.5. Motivasyon Teorileri

Motivasyon teorileri, davranışlara yönelten güdü ve süreçler üzerine odaklanmaktadır. Güdü" teriminin tanımı, motivasyonun anlaşılmasında temel bir rol oynamaktadır. Güdü temel olarak bir eylemin nedenini belirlemek için kullanılan bir kavram olarak tanımlanabilir (Seker, 2015). Örnek olarak, bir kişinin açlık nedeniyle yemek yemesi veya bir çalışanın işinde terfi almak amacıyla kendisine verilen görevi en üst düzeyde yerine getirmeye çalışması gibi durumlar, güdü örneklerine verilebilir (Pardee, 1990). İçsel ve dışsal çevre güdülere sebep olmakta ve ihtiyaçların karşılanması için bireyler harekete geçmektedir.

Şüphe yok ki motivasyon ve ihtiyaçlara ilişkin en bilinen teori Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramıdır. Abraham Maslow'un geliştirdiği bu teori orijinal halinde beş basamaktan oluşan bir piramittir. Fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, aitlik ve sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme aşağıdan piramidin tepesine doğru olan basamaklardır. Teori, bir kişinin daha yüksek seviye ihtiyaçlarını karşılamadan önce daha düşük seviye ihtiyaçlarını tatmin etmesi gerektiğini öne sürmektedir. Dolayısıyla basamakları atlamak mümkün değildir (Pardee, 1990).

Frederick Herzberg'in İki Faktör Teorisi (Two-Factor Theory) veya Motivasyon-Hijyen Teorisi olarak da bilinen teori, iş tatmini ve motivasyonu anlamak için geliştirilmiştir. Teorinin daha çok yönetim alanına yönelik olduğunu söyleyebiliriz. Bu teori, insanların işlerindeki memnuniyet ve motivasyonunun nelerden etkilendiğini açıklamaya amaçlamaktadır. Herzberg, faktörleri iki kategoriye ayırır: hijyen faktörleri ve motivasyon faktörleri olarak adlandırılmaktadır (Konur, 2006; Pardee, 1990).

Maslow ve Herzberg'in teorileri arasındaki temel fark, insan ihtiyaçlarını ve motivasyonu nasıl ele aldıklarıdır. Maslow, ihtiyaçlarını beş aşamalı bir hiyerarşi içinde sıralar ve herhangi bir ihtiyaç tatmin edilmediğinde bu ihtiyacın bir motivatör olabileceğini öne sürer. Yani, bir kişi temel fizyolojik ihtiyaçları karşılanmadığında, bu ihtiyacın tatmin edilmesi için motivasyon kaynağı olabileceğini düşünür. Öte yandan, Herzberg, İki Faktör Teorisi (Motivasyon-Hijyen Teorisi) ile sadece üst düzeydeki ihtiyaçların motivatör olduğunu varsayar. Ona göre, alt düzeydeki ihtiyaçlar (hijyen faktörleri olarak adlandırılır) yalnızca işten kaynaklanan rahatsızlığı giderir, ancak gerçek

motivasyon, kişisel gelişim, başarı ve tanınma gibi üst düzeydeki ihtiyaçları tatmin etmekten kaynaklanmaktadır (Dalton & Lawrence, 1971; Konur, 2006).

Bunun sonucu olarak iki teori farklı yapıda gösterilmektedir. Maslow'un teorisi ihtiyaçları bir piramit şeklinde gözlenirken, Herzberg'in teorisi ihtiyaçları iki ayrı kategoriye ayrılmaktadır: hijyen faktörleri ve motivasyon faktörleri. Herzberg'e göre, iş tatmini ve motivasyonu artırmak için öncelikle motivasyon faktörlerine odaklanmak gereklidir, çünkü sadece hijyen faktörlerini iyileştirmek iş tatminini artırmada yeterli değildir.

2.5. KAMP FAALİYETLERİ

Kamp faaliyetleri için insanın tarih öncesi dönemlerdeki veya tarım devrimi öncesi hayatının canlı bir örneği olarak ifade edilebilir. Modern dünyada ve toplumlarda kamp hala popüler bir etkinlik ve sosyal aktivitedir. Bu faaliyetlerin sıklığı ve popülaritesi toplumdan topluma değişiklik gösterebilir. Kamp faaliyetlerine yönelik yapılan akademik çalışmalar için de bu durum faaliyetlere paraleldir.

Amerika Birleşik Devlet'lerinde rekreasyonel faaliyetler, milli parklar ve dış alan (outdoor) faaliyetleri oldukça yaygındır. Buna paralel olarak kamp faaliyetlerine ilişkin ilk önemli akademik çalışmalar Amerika Birleşik Devletleri kaynaklıdır. Kampçılık modern dünyada bulunmuş bir faaliyet değildir, ancak yaygınlık kazanmış bir faaliyet olması Amerikan sivil savaşı sonrasına kadar götürülebilir (Young, 2017). Sivil savaşı sonrası şehirlere yoğun göç yaşanması yeni şehirler kurulması, modernitenin ve çeşitliliğin, sanayinin gelişmesi ve dumanların, hava kirliliğinin şehirlerde yoğunluğunun artması gerçekleşmiştir. Şehir sakinleri duman, gürültü, kalabalık, değişen cinsiyet, sınıf, etnik ve diğer sosyal ilişkiler, artan sosyal çeşitlilik ve tabakalaşma, üretim programları, yaygın düzenleme, kurallar ve daha fazlası tarafından da saldırıya uğruyormuş gibi hissetmişlerdir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, birçok kişi Amerika'nın modernleşen şehirlerini kafa karıştırıcı ve kendileri için yabancı bir yer gibi bulurken, aynı zamanda da onların çekiciliğine kapılmışlardır. Modern şehir hayatının karmaşasında aidiyet ve bağlantı hissi arayan bazı insanlar, kamp yapmaya yönelmiştir (Ma vd., 2021; Young, 2017). Young, (2017) kitabında bu durumu başından itibaren anti modern bir durum olarak nitelemektedir. Bu durum doğa insan ilişkisine bakışlar bölümlerde anlatılan evrelere ve insan doğaya kaçış ve geri dönme isteğine paralellik olarak yorumlanabilir.

Young yorumlarından anlayabileceğimiz kampçılık üzerine ilk çalışmalar kamp yapmanın motivasyon ve sosyal boyutlarına değinmiş ve odaklanmıştır. (Burch, 1965) dış alan faaliyetlerinin toplumsal olarak ne anlam ifade ettiğini incelemiştir. Bu sebeple ormanda gerçekleşen kamp faaliyetlerindeki oyunları incelemiştir. Yazar inceleme için eşi ve çocuklarıyla beraber geceleme kamp faaliyetleri gerçekleştirmiştir ve oyunlardaki davranışlar incelenmiştir. Yazar ormanların oyunculara özgürlük sağladığını bu noktada oyunlara yönelik araştırmalarda kullanılabileceğini önermektedir. Yazarın belirttiği diğer önemli bir nokta ise oyun ve iş, gerçek olmayan ve gerçek arasındaki çizginin çok incelidiğidir (Burch, 1965).

Rekreasyon temelli olup kampları konu alan öncül çalışmalardan biri de Dorfman Peter, (1979) 'ın rekreasyon memnuniyetinin ölçümü ve anlamını incelediği çalışmadır. Çalışma, memnuniyetin kişiler arasındaki değişikliğe ve mekânın(çevrenin) özelliklerine bağlı olarak değiştiğini önermektedir. Diğer önemli bir bulgu ise komşu kampçı olmaması, gürültü yapan kimselerin olmaması gibi olumsuz besleyicilerin olmamasıdır. Alanın genelinde kalabalığın olmaması da etkenler arasındadır (Dorfman Peter, 1979).

Kampçılığa ilişkin araştırmalara konu olan diğer bir unsur ise motivasyonlardır. Davranışlar bölümünde incelendiği üzere insan davranış ve alışkanlıkları çeşitli koşul ve etkenler altında gelişmektedir. Davranışlara ilişkin motivasyonların araştırılması da turizm, rekreasyona ve gastronomi çalışmalarında sıkça görülmektedir. Hollender, (1977) kamp tecrübesinin motivasyona ilişkin boyutların araştırmasında kamp yapma kararları ve kamp alanı seçimine etki eden yedi güdü belirlemiştir. Güdüler öğrenci örnekleminde yapılan çalışmalarda da tekrarlamıştır. Hollender, (1977)'a göre aşağıdaki şekildedir:

- Primitif Yaşam Tarzı,
- Rutin Sorumluluklardan Kaçış,
- Kamp Alanının Güvenliği,
- Eğlence,
- Estetik Açıdan Dış Mekân Deneyimi,
- Şehir Stresinden Kaçış, ve
- Tanıdıktan Kaçış.

Motivasyonları inceleyen diğerk bir çalışma Hassell ve arkadalarının, (2015) çalışmasıdır. Batı Avusturalya'da gerçekteştirilen bu çalışma yeniden yaratma, yeniden bağılantı kurma ve yeniden onaylama, temel yüksek düzeydeki anlamlar olduğı sonucuna varmaktadır. Kamp deneyiminin daha derin bir anlayış, insan-doğal çevre ilişkisinin önemini vurgulamakta ve kamp yapmanın bireylere ve topluma nasıl fayda sağılayabileceğini ifade etmektedir (Hassell vd., 2015).

Bu nokta bizi kampa ilişkin değer ve davranışlar üzerine olan araştırmalara getirmektedir. Clark vd., (1971) tarafından gerçekteştirilen çalışma milli parklardaki kamp deneyimi üzerine odaklanmaktadır. Yöneticilerin ve kampçılarn farklı bakış açıları arasındaki farklar birçok önemli soruna yol açtığı dair sonuçlara varılmıştır. Bu sonuçlardan biri, kurlsız davranış alanında ortaya çıkmaktadır. Kural tanımaz eylemler genellikle suçluların özelliklerini inceleyerek açıklanır. Ancak, sıklıkla insanları niyetlerinden bağımsız olarak uygunsuz veya yasa dışı davranışlara yönlendiren durumlar ortaya çıkmaktadır. Örneğın, yöneticiler tarafından sağılanan en yaygın kamp alanı genellikle bir aile içindir. Kamp alanı düzenlemeleri genellikle böyle alanlarda daha büyük grupları engelleyerek sitenin hızlı bozulmasını önler. Ancak birçok kampçı, kamp alanı tasarımıındaki çevresel düşüncelerin farkında olmadıkları için, bir aile kuralını dikkate almaz ve aile ve arkadaş gruplarıyla kamp yaparlar- ki bu da kendi görüşlerine göre meşru bir amaçtır. Bu nedenle, orman kamp alanlarında bazı değer düşürücü davranış biçimleri nispeten nitelikli bir doğaya sahip olabilmekte, kişi için ahlaki bozukluk olarak nitelenen şey başka bir kişinin masum zevki olabilmektedir (Clark vd., 1971).

Anlam ve değer üzerine diğerk bir çalışma Garst vd., (2010) tarafından erken 21. Yüzyılda orman kamp deneyimlerinin ve anlamın gelişimine dair çalışma gerçekteştirilmiştir. 38 ailenin deyimleri üzerine yapılan bu çalışma kamp deneyiminin temel unsurları arasında doğa, sosyal etkileşim ve konfor/uygunluk olduğunu göstermektedir. Anlam olarak ise yeniden canlanma, aile işlevselliğı, doğayı deneyimleme, özel yerler, öz kimlik, sosyal etkileşim ve çocukların öğrenimi yer almaktadır (Garst vd., 2010). Yine çalışma sonuçlarını 1960'lar ve 1970'lerden elde edilen bulgularla karşılaştırmakta, doğa, sosyal etkileşim ve aile ile ilişkilendirilen anlamların

çağdaş toplumda daha önemlerini yansıtmak üzere evrim geçirdiğini göstermektedir (Garst vd., 2010).

Farklı bölgelerde yapılan çalışmalardan bahsedecek olursan örnek olarak Tayvan'da Gursoy & Chen, (2012) tarafından yapılan çalışma gösterilebilir. Tayvanlı gençler üzerine yapılan araştırmada bulgular, cinsiyet farklılıkları ve kamp bilgisi seviyesinin, kamp yapma ve kamp alanı seçim kararlarını önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir (Gursoy & Chen, 2012).

Avustralya'da yapılan bir diğer çalışma ise modern karavanlar olarak da nitelendirebileceğimiz seyahat araçları (recreational vehicle) ve onların politik durumları, kamping özgürlükleri üzerine odaklanmıştır. R. Caldicott vd., (2014) çalışması kamp yapma özgürlüğü ve sınırları açısından önemli bir noktaya temas etmektedir. Milli parklar, rekreasyon alanları düzenlenmiş ve kontrollü olaylarken ormanlar ve diğer doğal alanlar için aynı durum geçerli değildir. Karavan gibi türevi araçlarla yapılan kamp faaliyetleri yollar, parklar, sahiller, ormanlar gibi birçok kamusal alanı kullandığı için varlıkları politik ve toplumsal alanda tartışmalara yol açmaktadır. Kamp faaliyetlerinin birçoğu aynı zamanda turistik faaliyetlerdir. Bu sebeple turizm temelli çalışmalara da konu olmaktadır. Rogerson & Rogerson, (2020) çalışması kamp turizmini konu almakta ve incelemektedir. Konaklama sektörünün en az araştırılmış yönlerinden biri, kamp turizmi alanını çevreleyen unsurlardır. Çalışmaları kamp turizmi üzerine uluslararası araştırmayı şekillendiren eğilimleri ve son gelişmeleri incelemiştir. Kampın genel turizm çalışmalarındaki marjinal rolünü aktarmaktadır. Kamp turizminin arz tarafındaki evrimi, özel sektör girişimcilerinin rolü, yerel kalkınma etkileri ve planlama ile kamp turizminin sürdürülebilir gelişimi için yenilikçi yönetim müdahaleleri gibi konuları incelemiştir (Rogerson & Rogerson, 2020). Yine RV'lerin modern kamp uygulamalarındaki yeri R. W. Caldicott vd., (2022) tarafından da inceleme konusu yapılmıştır.

Lee, (2020) çalışması ise kamp turizminin çekici unsurlarına odaklanmıştır. Kamp yeri seçimi ve onun turizm deneyimine etkisi üzerine Mikulić vd., (2017) tarafından Hırvatistan'da bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Özellikle, bu çalışma, altyapı ile ilgili kamp alanı özelliklerinin yanı sıra güvenlik ve ekolojik standartların hem kamp alanı seçimi hem de kampçının yerinde deneyimi için en önemli özellikler olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, bu kamp alanı özellikleri, güçlü ve sürdürülebilir bir rekabet

pozisyonu oluşturmak için temel gereksinimler olarak kabul görmüştür (Mikulić vd., 2017).

Kamp faaliyetlerinin ortaya çıkışından bu yana tek ve stabil bir biçimde ilerlediğini söylememiz ise mümkün olmayacaktır. Kamp faaliyetleri zamanla modernleşmiş, geleneksel karavanlar ve rv'ler çadırlı kampa alternatif olmuş ve glamping denilen yeni tür çadırlı faaliyetler ortaya çıkmıştır. Bu sebeple dış alan ve kamp faaliyetlerindeki trendler için de araştırmalar yürütülmüştür. Brooker & Joppe, (2013) çalışması bu alandaki araştırmalara örnek verilebilir.

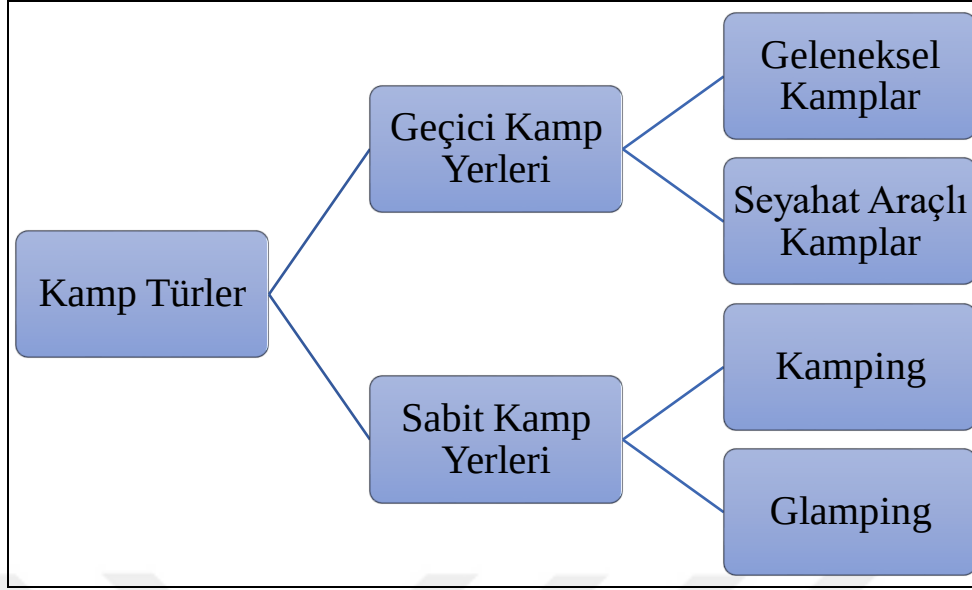
2.5.1. Kamp Türleri

Kamp kelimesi Fransızca kökenli olup “camp” kelimesinden gelmektedir. Anlamları ise kullanım yerine göre çeşitlilik göstermektedir. Türk Dil Kurumu Genel Türkçe sözlüğüne göre anlamları şu şekilde sıralanabilir (TDK, 2020):

- Çadır, baraka vb. eğreti araçlardan oluşturulan konak yeri
- Bu yerde konaklama
- Kurum ve kuruluşlarda çalışanların dinlenmek, eğlenmek için gittikleri konaklama yeri
- Tutsakların veya siyasi sürgünlerin toplandığı yer
- Belli bir düşünce çevresinde birleşen topluluk

Görüldüğü üzere kamp kelimesi geçici konaklama ve fiziki ve düşünce anlamındaki toplanmaları ifade etmektedir. Yaygın olarak ise doğa ve diğer dış alanlardaki konaklamalı faaliyetleri adlandırmak için kullanılmaktadır.

Bu noktada Şekil 2.2’de görüleceği üzere kamp türlerini genel kollara ayırmak ve kısaca incelemek yapılan tez çalışmasının kapsam ve amaçlarını anlamak adına yararlı olacaktır. Diğer yandan faaliyetler kamp olarak adlandırılmakla birlikte aralarındaki ayrımlar görülebilir. Alanyazındaki inceleme uyarınca kamp faaliyetleri aşağıdaki şekilde ayrılabilir.



Şekil 2.2 İnsanın Temel Güdülenmeleri

2.5.1.1. Geçici Kamp Yerleri

Kamp faaliyetleri genel olarak geçici ve kentsel alandan uzak konaklama faaliyetlerini ifade etmektedir. Geç kamp yerlerindeki faaliyetler çoğunlukla ticari alışverişten ve insan kültürünün sağladığı alt ve üst yapılaşmadan uzaklarda yapılmaktadır. Bu grup aşağıdaki şekilde ikiye ayrılabilir.

2.5.1.1.1. Geleneksel Kamplar

Geleneksel kamp faaliyetleri insanların yüz yıllardır kullandığı çadırı, geçici olarak kurulan konaklama alanlarındaki etkinlik olarak tanımlanabilir. Geleneksel kampçılıkta kamp ekipmanları taşınabilir ve kamp yapacak kişi veya kişiler bu araç gereçleri yanlarında kamp yapacakları yere taşımaktadırlar. Kamp yerleri hali hazırda ormanlar, yol kenarları, dağ ve su kenarları olduğu için insan yapımı alt ve üst yapılardan eksiktir. Ticari amaçlı kuruluşların olmaması sebebiyle kişiler kampçılar kendi ihtiyaçlarını düşünerek kullanacakları kaynakları kendileri temin etmeli ve kamp alanlarına taşımaları gerekmektedir.

Kaynakların teminine ek olarak beslenme, hijyen, çadırların kurulumu ve toplanması, kamp alanının bakımı ve güvenliği tamamen kişilerin sorumluluğu altındadır. Bu sebeple kaçış kamplarında en çok tercih edilen türlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Kişiler doğa ile bütünlüklerini en üst düzeye çıkarabilirler. Bu tür kamplar doğa kampı veya vahşi kamp olarak da alanyazında görülebilir (Rantala & Varley, 2019).

Tüm bu özelliklerinin yanı sıra doğa kampları veya vahşi kamplar çeşitli politik ve kamusal soruları da beraberinde getirmektedir. Bahsedildiği üzere kamp yerlerinin hemen hemen tamamı kamusal alanlardır. Ormanlar, kıyılar, yol kenarları, kıyılar vb. alanların kullanımının ne ölçüde serbest ne ölçüde kısıtlanması gerektiği, bu bölgelerin konaklama ve geçici yaşam için kullanılmasının doğa ve canlılara verdiği zararlar, yine bölge yakınlarında kalıcı olarak ikamet eden insanların bunlardan rahatsız olması gibi sorunlar tartışılmaktadır (Prayag & Fieger, t.y.; Travels, 2008).

2.5.1.1.2. Seyahat Araçlı Kamplar

Geçici kamp alanlarında yapılan diğer bir tür kamp faaliyeti ise karavan ve türevi araçlarla yapılan kamp faaliyetleri olarak gösterilebilir. Seyahat araçlı kamp faaliyetlerinde geceleme için çadırlar kullanılmamaktadır. Onun yerine çeşitli motorlu araçların oda veya ev benzeri şekilde tasarlanmış iç kısımları kullanılmaktadır ve kampçılar bu araçların içinde kalmaktadır. Karavanlar yek pare kendi motor ve sürüş sistemleri olan araçlar olabileceği gibi binek otomobillerin arkasına takılıp onlar tarafında çekilecek şekilde olan modelleri de mevcuttur. Bu rekreasyon araçları büyük otobüslerden binek otomobil boyutlarına kadar çeşitlenmektedir (Ball, 2009; R. W. Caldicott, 2011; R. W. Caldicott & Scherrer, 2013).

Karavan turizmi ve kullanımın yaygın olduğu ülkelerde karavanlara özel park alanları, lojistik alanları ve hizmetler mevcuttur. Bu sayede hem karavan turizmi geliştirilirken hem de karavanların uygun park alanlarında ve özel olarak ayrılmış yerlerde kullanılması sağlanarak çevrenin rahatsız olması engellenmektedir (R. W. Caldicott, 2011). Ancak geleneksel kampçılık için yapılan politik ve kamusal tartışmalar seyahat araçlarla yapılan kamp faaliyetleri için de gerçekleşmektedir (Ellis, 2010; Mikkelsen & Cohen, 2015).

2.5.1.2. Sabit Kamp Yerleri

Kamp faaliyetlerine olan talebin artması devletin ve özel işletmelerin bu noktada fırsatlar görmesine sebep olmuştur. Diğer yandan yüksek şehirleşme ile sadece doğayla bütünleşmek isteyen ve vahşi doğaya karşı cesareti olan insanlar değil modern dünyanın

konforundan uzaklaşmadan şehirden uzaklaşmak isteyen kimseler de kamp faaliyetlerine talep göstermeye başlamıştır.

Diğer yandan kampçılığın turistik bir faaliyet haline gelmesiyle bu alana yatırımlar haliyle sağlanan hizmetler artmaya başlamıştır. Kamping alanları ve milli parklarda oluşturulan kamp alanları bunların ilk örnekleri olarak sıralanabilir. Modernitenin konforunu bırakmadan doğada bulunma isteği bu noktada da kalmamıştır. Glamping denilen daha lüks olarak tarif edebileceğimiz yerleşik kamp alanları oluşturulmuştur (Cvelić-Bonifačić vd., 2017).

2.5.1.2.1. Kamping

İnsanlar modern dünyadan çok da ayrılmadan elektrik su tuvalet duş güvenlik gibi ihtiyaçların da karşılanabileceği ama bir yandan da doğa ile iç içe olabileceği yer arayışlarına girmişlerdir. Bu alanlar ticari alanlar olup çadır kurulacak yerler hali hazırda bellidir. Çadırlar kullanıcı tarafından getirilebileceği bu alanlarda kiralayabilmektedirler. Ayrıca elektrik, su, tuvalet, mutfak ve mini market gibi hizmetlerde verilebilmektedir (Malkoç, 2020; Topay & Koçan, 2009).

Kamp alanları hem insanların doğayla temasını sağlamakta hem de doğal kaynakların ticari gelir elde edecek noktalara dönüşmesine yardımcı olmaktadır. Böylece özellikle küçük yerlerde turizm geliri elde edilmesi, ekonomik hayatın canlandırılması hedeflenmektedir (Ayaşlıgil, 2014). Diğer yandan bu tarz yerler eğitim amaçlı olarak da kullanılmaktadır. Bu sayede çocukların ve gençlerin doğayı öğrenmeleri ve çevreye karşı hassasiyet geliştirilmeleri hedeflenmektedir (Tuğçe Özgel vd., 2018).

Kamping, doğa ile etkileşimde bulunan bir rekreasyon aktivitesi olarak giderek artan bir popülerliğe sahiptir. Bu metin, kampingin sosyal, çevresel ve bireysel yönlerini akademik bir bakış açısıyla inceleyerek, bu alanda mevcut bilgiye katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Kamp alanları, aileler, arkadaş grupları ve bireyler arasında sosyal bağları güçlendiren bir ortam sunar. Sosyal etkileşim ve topluluk hissi, kampingin sosyal dinamiklerini şekillendiren önemli faktörlerdir. Bu bağlamda, kamping, sosyal bağların güçlendirilmesinde merkezi bir rol oynamaktadır.

Kamping, sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyen bir aktivite olarak değerlendirilir. Doğa ile etkileşim, stresin azaltılmasına, zihinsel sağlığın iyileştirilmesine ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle, kampingin sağlık

üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin doğal çevreyle bağlantı kurma pratiğini de vurgulamaktadır. Sürdürülebilir yönetim ve çevresel sorumluluk, kamping alanlarının yönetimi açısından kritik öneme sahiptir (Ellis, 2010; Hassell vd., 2015).

2.5.1.2.2. Glamping

Glamping kelimesi gösterişli şık anlamına gelen glamour/glamorous ve kamp yapmak anlamına gelen camping kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur. Glamping geleneksel kamp deneyimine göre daha gösterişli, konforlu ve rahat konaklama deneyimi sunmaktadır. Çadırlar özel olarak tasarlanmıştır ve doğayla uyumludur, lüks hizmet vaat etmektedirler (Cvelić-Bonifačić vd., 2017). Dış alanlarda konaklama sıra dışı bir deneyim vaadi getirmiştir (Filipe vd., 2018).

Söz konusu tesisler doğal güzelliklerin olduğu ormanlık alanlar, sahil kenarları, dağlar ve doğal dış mekanlarda gerçekleşmektedir. Glamping tesisleri içlerinde yatak, elektrikli cihazlar, şık duşlar ve tasarlanmış dış bahçe veya verandalara sahiptirler. Glampingler kampinglerin de ötesine geçerek sadece temel konforları değil, onun da ötesinde lüksü kamp deneyimine ve kamp konaklamasına getirmektedir. Kamping ve nihayetinden glampinglere olan talebin artmasına sebep olarak şehirlerdeki yüksek nüfus artışı, hava kirliliği, doğanın sağlık getirdiği inancı gibi faktörleri saymakla beraber koronavirüs salgınının da unutmamak gerekmektedir (Craig, 2021; Craig & Karabas, 2021; Lu vd., 2022). Uzun kapanmalar ve insanların tanımadıkları kimselerden uzak durmak istemeleri, kalabalık kamusal alanlardan uzaklaşmak istemeleri insanların doğaya yönelimi hızlandırmıştır. Kamping alanları ve glamping alanları sayesinde konfor ve modern gereksinimlerden taviz etmeden bu deneyimlerden yararlanabilmişlerdir.

Glampingin turizm sektöründe popülerleşmesi alandaki akademik çalışmalara da yansımıştır. Kumar & Ahmed, (2023) çalışmalarında yapılan çalışmalara bütüncül bir bakış gerçekleştirmiştir. Bunun yanı sıra glamping ve kamping arasındaki tercih nedenlerini inceleyen çalışmalar da mevcuttur (Adamovich vd., 2021). Bunlar arasında konfor, gizlilik ve eğlenme ve dinlenmenin kolay olması gibi etmenler glampingin seçilimin de üstünlük sağlamaktadır. Glamping aynı otellerde olduğu gibi aynı zamanda hizmet alınan bir yerdir (Brochado & Pereira, 2017). Bu bakımdan deneyim satıcılar tarafından artık tüketici konumuna gelmiş olan kampçıya temin edilmektedir. Glamping deneyiminin nasıl daha harika getirilebileceği ve iyileştirilebileceği alanyazında da

arařtırılmaktadır (Brochado & Brochado, 2019). Glaming otelcilięin doya uyum saęlamıř olarak dūřūnebiliriz.



BÖLÜM 3 GEREÇ VE YÖNTEM

Tezin konu ve araştırma soruları temelinde yapılan alanyazın incelemesi benzer konu ve sorunlarda yapılan çalışmalara, onlara ilişkin ortaya atılan teoriler hakkında genel bakış sağlamıştır. Bu bakış sayesinde tezin araştırma tasarımı oluşturulmuş, gerekli veri toplama ve analiz yöntemleri belirlenmiştir. Süreçte yine uzman görüşlerine başvurulmuştur. Alanyazın ve görüşler doğrultusunda araştırma şekillenmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Alanyazında görüldüğü üzere kamp faaliyetleri üzerine yapılan çalışmaların yeterli düzeyde değildir (Rogerson & Rogerson, 2020). Söz konusu yetersizlik kamp faaliyetlerinde beslenme açısından daha ileri düzeydedir. Gastronomi ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin mevcut sorunla ilgili yeterince ön bilgi olmaması ve alanyazının kısıtlı olması sebebiyle tümevarımsal analiz yöntemlerinin kullanılması uygun görülmüştür (Elo & Kyngäs, 2008). Nitel yöntemler alanyazındaki bilgilerin yetersiz olduğu ve keşfedilmesi gereken bir sorun olduğunda oldukça kullanışlı bir yöntem olarak düşünülebilir. Nicel yöntemlerin aksine sayılardan çok anlama ve ifadelere dayanmaktadırlar. Bu sebeple yetersiz önbilginin eksikliğinin giderilmesi, soruna ilişkin anlamlı veriler toplanması adına büyük bir avantaj sağlamaktadır.

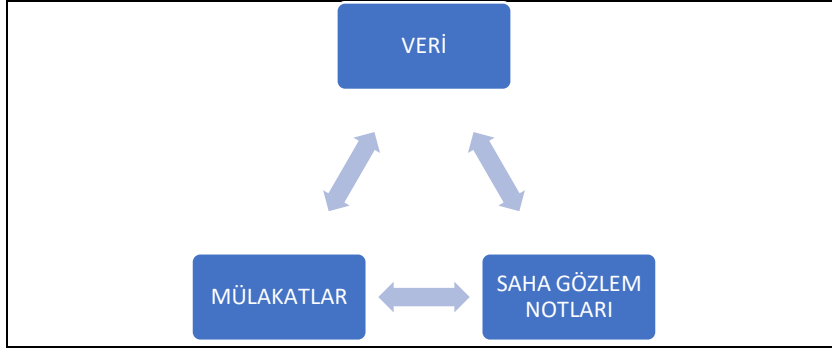
Teze ilişkin veriye kaynak olarak ise saha ziyaretleri ve notları alınmıştır. Çalışma veri toplamak adına kamp faaliyetlerine dahil olunmuş ve katılımcı gözlemde bulunulmuştur. Bu noktada özellikle etnografik çalışmalar araştırmacının sahaya dokunmasının önemi hakkında görüş belirtmektedir. Saha notları tutularak kişilerin gastronomiye ilişkin tutum ve beslenme davranışları doğrudan gözlemlenmiştir. Saha notlarına ek olarak ana veri kaynağı için faaliyetlere katılmış olan kimselerle mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Mülakatlar yarı yapılandırılmış görüşme formu ile gerçekleştirilmiştir. Mülakat soruları oluşturulurken alandan uzman görüşleri ve tezin problemi göz önüne alınmıştır. Bu sayede alanyazındaki örnek eksikliğinin çözümü amaçlanmıştır. Uzman görüşü almak nitel araştırmaların önemli bir kısmını oluşturmaktadır (Roberts, 2020; Yeong vd., 2018). Bu sayede çalışmalardaki güvenilirlik ve geçerlilik artırılmıştır.

Verilerin toplanması için mülakat soruları hazırlanırken alanyazından ve araştırma sorularından yola çıkılmıştır. Uzmanlara ilişkin bilgiler Tablo 3.1’de verilmiştir. Katılımcılardan araştırmanın sorununun çözümü için mülakat sorularının en verimli şekilde tasarlanması amaçlanmıştır. Bu sebeple alandaki uzman akademisyenlerden görüşleri ve geri bildirimleri alınmıştır. Gelen geri bildirimlere göre mülakat sorularına son hali verilmiştir.

Tablo 3.1 Mülakat Soruları Uzman Grubu

Sıralama	Unvan	Uzmanlık Alanı
1	Doç. Dr. Öğretim Üyesi	Turizm İşletmeciliği
2	Doç. Dr. Öğretim Üyesi	Gastronomi ve Mutfak Sanatları
3	Dr. Öğretim Üyesi	Turizm İşletmeciliği
4	Prof. Dr. Öğretim Üyesi	Turizm İşletmeciliği
5	Öğretim Görevlisi	Gastronomi ve Mutfak Sanatları

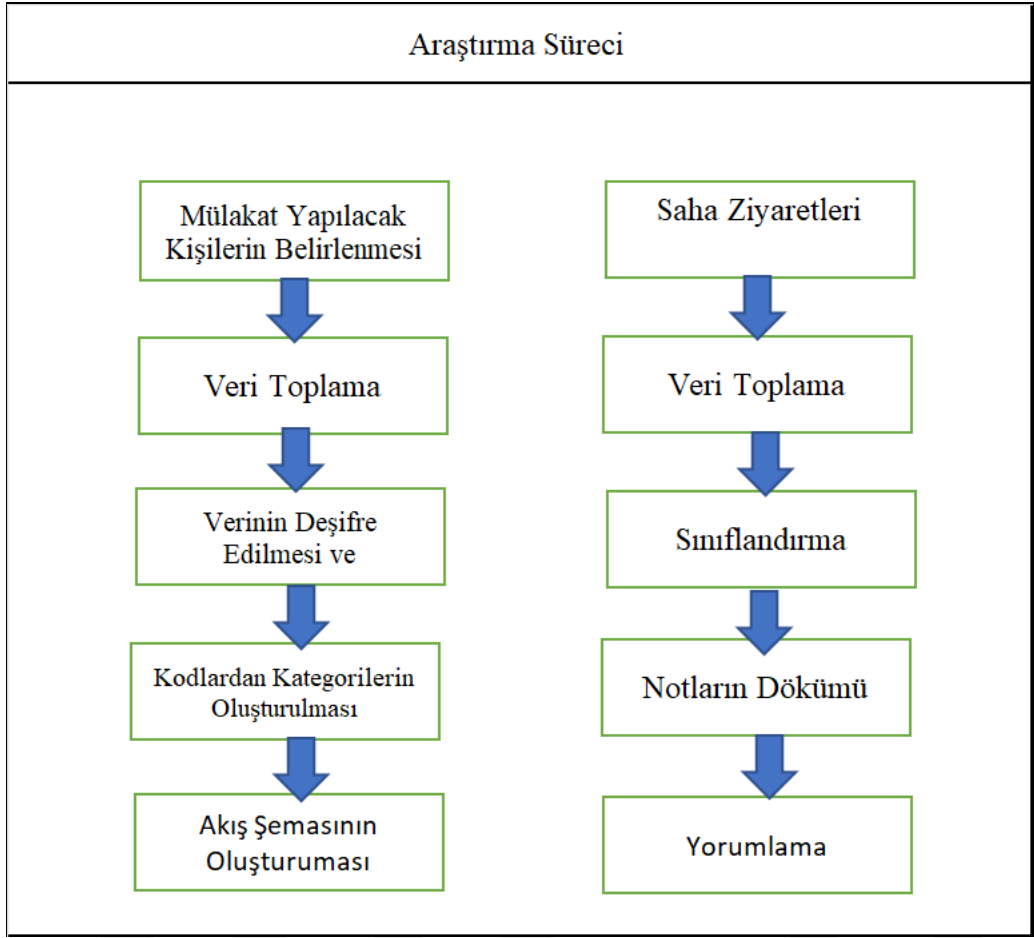
Görüşmeler için katılımcıların izin vermeleri halinde görüşmelerin, mülakatların ses kayıtları alınmıştır ve sonrasında deşifre işlemleri yapılarak metne dökülmüştür. Ses kaydına sıcak bakmayan görüşmecilerden ise beyanları yazılı olarak veya notlar halinde toplanmıştır. Soru forumlarına verilen cevaplar, metne dökülmüş konuşmalar katılımcılara gösterilerek tez çalışmasında kullanılabilmesi rızaları alınmıştır. Bu sayede verilerdeki herhangi bir yanlışlığın önüne geçilirken diğer yandan katılımcılarının kendilerini beyan ederken daha rahat hissetmeleri sağlanmıştır. Yapılan bu işlemle (member check) toplanan verinin doğrulanması, katılımcıların rahat hissetmesi ve verilerin güvenliği teyit edilmektedir (Creswell, 2017). Bu sayede hem veri doğrudan ve güvenli bir şekilde kaynağından toplanmış hem de bilimsel etik için gerekli adımlar uygulanmıştır.



Şekil 3.1 Veriye Bakış

Verinin analiz edilmesi kısmında ise deşifre metinlerde kullanışlı olarak düşünülen her kısım kodlanmıştır. Bu aşama alanyazında açık kodlama olarak adlandırılmaktadır (Merriam, 2015). Geleneksel tematik analizin izlerinden gidilerek önyargıdan uzak bir bakış açısıyla veriye bakılmıştır. Bu tutum sayesinde orijinal ve araştırma sorusunun cevapları olabilecek yeni kategorilerin ortaya çıkarılması mümkün hale getirilmiştir (Hsieh & Shannon, 2005). (Braun & Clarke, 2022; Clarke & Braun, 2013) nitel yöntem olarak konumlanan tematik analiz keskin sınırları ve sert kuralları olan bir yol değildir ve bu noktada nicel çalışmalardan ayrılmaktadır (Braun & Clarke, 2022). Açık kodlamadan sonra eksensel kodlama ve seçici kodlama gerçekleştirilmiştir. (Strauss & Corbin, 2008)'dan üç aşamadan oluştuğunu aktarmaktadır. Bunlar açık kodlama, eksensel kodlama ve seçici kodlamadır. Açık kodlama kullanışlı olarak düşünülen her veri kodlanmasını ifade etmektedir (Merriam, 2015). Eksenli kodlama verilerin kategori ve nitelikler haline dönüşmesi ve seçici kodlama çekirdek kategori, savlar ve hipotezlerin ortaya konmasını ifade etmektedir (Merriam, 2015). Kodlama ve temaların/kategorilerin oluşturulmasından sonra ise çalışma görsel bir ifade sunmaktadır. Görselleştirilmiş bulgu kategoriler ve kavramlar arasındaki bağı öz bir şekilde belirtmektedir. Bu noktada araştırma sürecinin genel bir özeti şekil 5'te gösterilmiştir.

Şekil 3.2'de görüleceği üzere saha ziyaretleri ve mülakatların yapılması paralel bir şekilde yürütülmüştür. Nitel araştırma doğası gereği sürekli güncellenen dinamik bir süreçtir. Saha ziyaretleri ve mülakatlar yapılmaya başladıktan sonra tüm bu sürecin bitmesi beklenmeden veri toplandıkça buna paralel olarak analizler gerçekleştirilmiştir.



Şekil 3.2 Araştırma Süreci

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ, ÖRNEKLEMİ ve SINIRLILIKLARI

Araştırmanın evrenini İstanbul çıkışlı geleneksel kamp faaliyetine katılan, en az iki gece konaklayan ve bu faaliyetler sırasında yiyecek içecek tüketen kimseler oluşturmaktadır. Her mevsim kamp yapılabilmesine rağmen ilkbahar, yaz ve sonbahar kampları yoğunluğu oluşturmaktadır. Bu sebeple verinin toplanması için Nisan ve Mayıs ayları arasını seçilmiştir. Mülakat gerçekleştirilecek kişiler ve katılımcı gözlem gerçekleştirilecek kamp faaliyetleri olasılıklı olmayan, amaca yönelik örneklem seçimi ile belirlenmiştir. Amaca yönelik örneklem seçiminde elde edilecek verinin verimliliğini artırmak için en az iki gece konaklamalı kamp faaliyetleri seçilmiştir. Bu tez çalışması için katılımcıların mümkün olduğunca kamp tecrübesine sahip olmasını temel kistas olarak belirlemiştir. Böylece söz konusu kamp görüngüsüne ilişkin çok sayıda tecrübe

kısıtlı sayıda katılımcıdan, yani örneklemden, elde edilebilmesi amaçlanmıştır. Diğer taraftan söz konusu çalışma konusu ve soruna ilişkin kısıtlı ön bilgi olması, alanyazındaki çalışmaların yetersiz olması amaca yönelik örneklem seçimini desteklemektedir. Tezin açıklayıcı bir araştırma yaklaşımıyla yapılması yöntemsel olarak amaca yönelik örneklem seçimini uygun hale getirmektedir (Neuman, 2016).

Nitel araştırmanın doğası gereği çalışmanın başında katılımcı sayısı, örneklemin kesin sayısını belirlemek mümkün değildir. Görüşmelerden elde edilen veriler kendi tekrarlamaya başladığında, analizler sonucu yeni kategoriler ortaya çıkmamaya başladığında görüşmeler durdurulmuştur (Glaser & Strauss, 1967). Kamp katılımcıları kar topu yöntemiyle ve bunların arasından amaca yönelik örnekleme seçilecek böylece örneklemin genişlemesi sağlanacaktır. Bu genişleme Glaser & Strauss, (1967)'un belirttiği şekilde veri kendini tekrarlayana kadar devam etmiştir. Çalışma sırasında katılımcı gözlem gerçekleştirilerek saha notları alınması sebebiyle zaman ve maliyet gibi kısıtlar ortaya çıkmaktadır. Buna ek olarak kış aylarında kamp faaliyetlerinin zorlu ve azalması sebebiyle toplanan gözleme dayalı veri sadece uygun mevsim ve hava şartlarında gerçekleşmiştir. Tablo 3.2'de tez çalışmasının örneklemine ilişkin veriler görülebilir.

Tablo 3.2 Saha Araştırmaları ve Örneklem

Sıralama	Kamp Yeri	Mülakat Sayısı
1	Torkul Göleti/Düzce	4
2	Sazlıdere/Edirne	2
3	Acelle Yaylası/Sakarya	2
4	Darlık Baraj Gölü/İstanbul	2
5	Şile/İstanbul	2

Araştırmanın örneklemini yukarıda sıralanan yerlerde gerçekleştirilen faaliyet ve katılımcıları oluşturmaktadır. Örneklem 5 farklı lokasyon ve 12 katılımcı mülakatı ve söz konusu faaliyetlerde saha gözlemi içermektedir. Bu faaliyetlere katılımcı gözlem için bizzat katılım gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler veri kendini tekrarlayana kadar devam ettirilmiştir. Verinin kendini tekrarlayıp, yeni kategoriler ortaya çıkmayı bıraktığı noktada durdurulmuştur (Merriam, 2015).

3.3. VERİLERİN ANALİZİ

Nitel araştırmanın doğası gereği tasarım ve süreç dinamik ve değişken olmak durumundadır. Nicel araştırmaların aksine analiz için veri toplama işleminin bitmesi beklenemez. Verinin analizi ve toplanma işlemi birbirine paralel yürümektedir (Creswell, 2017; Glesne, 2013). Bu sebeple konuşmalar ve notlar metne dökülerek Word dosyaları haline getirilmiştir. Metin haline getirildikten sonra her bir satıra numara verilmiştir (Creswell, 2017; Glesne, 2020; Patton, 2018). Bu sayede kodlama için gerekli hazırlıklar yapılmıştır. Geleneksel ve bilgisayar programı yardımı olmadan kodlamak için gerekli olarak bu işleme NVIVO, MAXQDA gibi programlarda ise gerek duyulmamaktadır. Sahadaki çalışmalar bittikten sonra tüm veri MAXQDA programına aktarılmış ve analizlere orada devam edilmiştir. Programlar metinde pragraflara kendileri sıra numarası atamaktadır.

İlk aşama olarak açık kodlama gerçekleştirilmiştir. Açık kodlama araştırmanın soruları için değerli görülen her bir veri parçasının kodlanmasıdır (Merriam, 2015). Bu aşama analizin ve nitel araştırmanın en can alıcı aşamasıdır (Urquhart, 2018). Burada metin yığınları içinden işlenebilecek her bir kök veri düzenlenmiştir ve kodlanarak excel dosyasında organize edilmektedir. Nvivo ve benzeri programlar bu işlemlerde kullanılabilecek olmasına rağmen burada klasik yöntem olarak manuel elle kodlama yapılmıştır.

İkinci aşama olarak kodlanan bu verilerden alt kategoriler ve sonrasında onların da birbiriyle ilişkilendirildiği örüntü olan üst kategoriler, Braun & Clarke, (2022)'ın deyimiyle temalar çıkartılmıştır. Oluşan kategoriler araştırma sorularının cevaplarıdır. Bu kategoriler net ve sınırları bellidir. Bu özellikleri sayesinde kategoriler birbiriyle iç içe geçmezken birbirleriyle ilişkilendirilebilir.

Son aşama olarak birbirleriyle ilişkilendirilmiş olan üst kategorilerin görselleştirilmesi ve alanyazına olası bir modelle veya akış şeması halinde katkı sağlanması gerçekleştirilmiştir. Böylece saha çalışması somut verilerden daha soyuta doğru giden bir düzlemde noktalanmıştır (Halıcıoğlu vd., 2015; Merriam, 2015). Ayrıca gelecek araştırmacılar için hızlı bir şekilde bulguları ve onların ilişkilerini görebilme şansı sunmaktadır. Bu sebeple son aşamada kavramsal bir gösterim sunulmuştur. Ek olarak sonuçlar kelime bulutları ve matrislerle desteklenmiştir.

BÖLÜM 4 BULGULAR

Araştırma sorularına yanıtlar elde etmek üzere yöntem kısmında anlatıldığı biçimde veriler kodlanmış, alt ve üst kategoriler oluşmuştur. Kodlamaların ilk aşamasından itibaren kodlama şeması oluşturulmuş ve analizler sürecinde güncellenmiştir. Oluşan kodlama şeması ve alt ve üst kategoriler/temalar Tablo 4.1’de görülebilir.

Tablo 4.1 Kategoriler ve Kodlama Şeması

Üst tema/kategori	Etiketi	Alt tema/Kategori	Kod Etiketi
Temel Motivasyonlar	m	Sosya-Ekonomik Durum	soek
		Doğayla Temas	dt
		Sosyalleşmek	sl
		Yemek Sevgisi	ys
		Sosyal Medya	sm
		Kaçış	kaç
		Aile Kökenli İlgi	ai
Yemekte Arananlar	y	Tokluk	tkl
		Enerji	en
		Sağlık	sağ
		Yeşillik	yes
		Pratik	pra
Yemekte Gerçekleşen Durumlar	yg	Düzenli Öğün	dö
		Planlama	pl
		Ateş	at
		Köz	kz
		Lezzet Algısı	lz
		Çevre Bilinçli	çb
Yemekte Zorluk	z	Sulu Yemek	sye
		Taze Saklama	ts
Benlik Çıktılar	bc	Zevk	zvk
		Kendini Bulmak	keb
		Karakter	kr
		Huzur	huz
		Romantizm	rom
Benlik Gelişim	bg	Öğrenme	ög
		Keşif	kş
		Deneyim	dny
		Etkinlik	etk
Toplumsal İlişkiler	ti	Sosyal Beğeni	sob
		Bağları Güçlendirme	bg

		Arkadaş Çevresi	aç
Yemeğin Bileşenleri	iç	Atıştırmalıklar	atş
		Protein	pro
		Hızlı yemek	hy
		Küçük Porsiyonlar	kp
Türk Yemek Kültürü	ty	Çay-kahve tüketimi	çtk
		Türk kahvaltısı	tka
		Ev Yemekleri	gtk
Modern Doğa kampı	md	Meşakat	mşkt
		Serbesiyet	sr
		Modernleşmişlik	md
		Kalabalık ekipman	keb
Estetik İhtiyaç	es	Dekor	süs

Analizler sonunda toplamda 11 üst kategori oluşmuştur. Bu 11 üst kategori 44 alt kategori ve onların kodlarından oluşmaktadır. Her bir kodun kendine ilişkin etiketleri mevcuttur ve Tablo 4.1’de belirtilmiştir. Bu kodlar verinin analizi sırasında veri ve analiz arasındaki bağlantıyı canlı tutmak ve manuel kodlamalarda güncellemeleri gerçekleştirmek için kullanılmıştır. Sonrasında ise veri ve kodlar MAXQDA programına taşınmıştır. Veri parçaların sonlarına hangi katılımcıdan elde edildikleri, satır numaraları ve etiketleri eklenmiştir (Creswell, 2017; Glesne, 2013; Halıcıoğlu vd., 2015; Merriam, 2015; Patton, 2018; Saldana, 2019). Verinin MAXQDA programına taşınmasıyla kalabalık veri ve kodların takibi, temalandırılması ve analizi kolaylaştırılmıştır.

4.1. KATEGORİLER

Bu kısımda çalışmada oluşan üst kategoriler ve onların alt kategorileri bulunabilir. İlgileri verilerden örnek verilmiştir. Böylece kategorilerin daha iyi anlaşılması amaçlanmıştır.

4.1.1. Temel Motivasyonlar Kategorisi

Temel Motivasyonlar Kategorisi insanların kamp ve oradaki yemek alışkanlıklarının kökeni olarak gördükleri temel motivasyonları yansıtmaktadır. Bu motivasyonlar öncü etmenler olarak sürecin başlangıcını sağlar ve ileriye yönelik şekillendirmelerde etkili olarak görülmüştür. Bu kategori için Sosyo-Ekonomik Durum,

Doğayla Temas, Sosyalleşmek, Yemek Sevgisi, Kaçış, Sosyal Medya ve Aile Kökenli İlgi olmak üzere 7 alt kategori belirlenmiştir.

Sosyo-ekonomik duruma ilişkin katılımcıdan şu veri aktarılabilir “*Her kampçı benzerdir. Biz bir tık alkol tüketirim belki bu siyasi konjonktürde farklı gözükebilir. Kampın yine de belli kemikleşmiş bir yapısı oluşuyor (9- Darlık Barajı 1: 12)*” ve diğer katılımcı “*çevremdeki insanlar, maddi şartlar(3- Torkul Yaylası 3: 22)*” örnek verilebilir.

Sosyalleşme motivasyonuna ilişkin olarak bir katılımcının sağladığı verilerden devam edecek olursak “*Arkadaşlarımla vakit geçirmek, tek geleceğimi çok sonmam. Sosyalleşmek bu işin önemli parçası bence. Evet kalabalıktan uzaklaşmak istiyorsun ama bir yandan da çevrede konuşabileceğin insanlar olsun istiyorsun. Arkadaşlarla buraya geliyoruz, çok da uzak değil, arabaya atlayıp geliyoruz. Göl, yani baraj da olsa, güzel mangalı yapıyoruz dolaşıyoruz(9- Darlık Barajı 1: 2)*”

Yemek Sevgisi alt kategorisi ise ilginç bir alt kategoridir. “*İlk olarak, kendi damak tadım rol oynar. Hangi lezzetleri sevdiğim ve hangi yiyeceklerin beni tatmin ettiği, kamp yemeği seçimlerimde belirleyici oluyor(6- Sazlıdere 2: 22)*”

Kaçış alt kategorisi alanyazında yapılan diğer akademik çalışmalarla örtüşmektedir. “*Modern yaşamın getirdiği stres ve baskıları unutmak ve rahatlamak için kamp yapmak harika bir yol. Şehir gürültüsünden uzaklaşmak ve günlük hayatın karmaşıklığından arınmak(1- Torkul Yaylası 1: 25)*” katılımcıların modernitenin getirdiği monotonluktan duygunları yorgun ve dinlenme arzusunu ifade etmektedir. Başka bir katılımcı “*Çünkü insan doğada gerçekten kendisiyle başbaşa kalabiliyor. Bir nevi kendini dinleyebiliyor ve kendisini bulabiliyor, öğlen yemek yerken bile telefondan film, video açan insanlar haline geldik, bu garip değil mi? (2- Torkul Yaylası 2: 2)*” Şeklinde benzer endişelerini ve bundan kaynaklı motivasyonunu aktarmaktadır. Diğer katılımcı “*İnsan şehir hayatından, gürültüden bazen bıkmıyor ve uzaklaşmak istiyor(3- Torkul Yaylası 3: 2)*” Görüldüğü üzere katılımcılar iş, stres ve tüketimin düzenli hale gelmesinden kaçınmak istemektedirler. Son olarak ise farklı bir katılımcı şehirdeki mutfaktan ve onun sorunlarından kaçtığını şu şekilde ifade etmektedir. “*Sahilde olmak, doğada olmak, sizi ister istemez uzaklaştırır, geldiğiniz yer sakınse, gerçekten müthiş bir doğası var ülkemizin. Dalgaların dinginliği ile geri dönmüş gibi oluyorsunuz. Gürültüden patırtıdan kavgadan veya sizin çalıştığınız konu özelinde yüz bin defa kullanılan yağda*

kızartılan patatesten, kötü sağlıksız yemeklerden her şeyden kaçmak, arınmak, zihinsel ve duygusal olarak rahatlamama için bu bulunmaz nimet. (5- Sazlıdere 1: 2)”

Katılımcı ise ailenin kamp ve yemeklere etkisini dile getirmektedir. “Ailem, arkadaşlarımda bu payda da olmasıdır. Ailem istemese onları bırakıp gelecek veya zorla buraya sürükleyecek halim yok. Onlar da seviyor, gelmek istiyor, yeni yerler görüyor, yeni şeyler öğreniyor. Dağ çileğini okulda öğrenemezsin. Belki de buna alışığım sonuçta bunu hep görüyoruz (8- Acelle Yaylası 2: 22)” ve “Ailemden gelen yemek kültürü ve büyüdüğüm ortamın da tercihlerimi etkilediğini söyleyebilirim (6- Sazlıdere 2: 22)”

Bu üst kategori kamp kültürü ve beslenme alışkanlıklarının nasıl oluştuğunu göstermektedir. Akış şemasının temellerini oluşturmaktadır.

4.1.2. Yemekte Arananlar

Bu üst kategori ise katılımcıların kamp yemeklerinde aradıkları özellikleri aktarmaktadır. Beş alt kategoriden oluşan bu kategori kamp kültüründe nasıl yemekler arandığı ve dolayısıyla olması gerektiği üzerine önemli bulgular içermektedir. Tokluk, Enerji, Sağlık, Yeşillik ve Pratiklik olmak üzere incelenebilir.

Katılımcı “Günlük hayatımdaki beslenme düzenim ve kampta beni daha kolay bir şekilde tok tutacak besinler tüketmeye çalışmam. (10- Darlık Barajı 2: 22)” şeklindeki ifadesinde tokluğuna katkıyı vurgulamaktır. Enerji alma ise dikkat çeken diğer bir alt kategori ortaya çıkar. Katılımcı verileri üzerinden devam edersek “fiziksel aktivitelerin yoğunluğu nedeniyle enerjiye ihtiyacım olabilir (1- Torkul Yaylası 1: 4)” Başka bir katılımcı ise “Yine de, kamp yaparken yeterince su içmeye ve vücudumuza ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamaya özel bir dikkat gösteriyoruz (4- Torkul Yaylası 4: 4)”, diğer katılımcı ise “Besleyici ve dengeli olmalıdır. Vücudu enerji ile dolduran karbonhidratlar, proteinler, yağlar ve lifler içerecek. Doğa açık hava vücut istiyor enerji. Yürüyeşe çıkıyorsun, top oynuyorsun, onu taşıyorsun bunu götürüyorsun. (6- Sazlıdere 2: 20)”.

Sağlık alt kategorisi için ise katılımcı “kamp atmosferine yakışır tariflerle kendime dengeli ve sağlıklı yemekler hazırlarım (2- Torkul Yaylası 2: 6)” şeklinde ifade ederken, diğer katılımcı ise “Açık hava ve hareketten dolayı normalden daha fazla iştahı açılıyor fakat ağır yiyeceklerden uzak duruyorum genelde (2- Torkul Yaylası 2: 4)” son olarak ise “Hak verirsin ki, kamp tatili konforun ve temizliğin daha az düzeyde olduğu tatillerdendir. Demek istediğim otellerle, bu Antalya'da, Muğla'da yapılan tatillerle

karşılaştırırsan. Benim için ise temiz yiyecek tüketebilmek son derece önemlidir. O yüzden burada da hijyene dikkat eder öyle yemeklerimi, sandiviçimi falan hazırlarım. Kampta olmamıza rağmen emin ol otelde verdiklerinden daha temizdir (3- Torkul Yaylası 3: 4)” şeklinde belirtmektedir. Bu noktada kamp yemeğinin sağlıksız yemeklerden uzak durma adına olumlu etkilerini göstermek açısından önemlidir.

Son olarak pratiklik alt kategorisi için ise katılımcı “Çünkü insan bir yandan açık havada uyumayı isterken konforundan da eksik kalmak istemiyor. Ama diğer taraftan da doğayı yaşamak istiyor (2- Torkul Yaylası 2: 14)” ifadeleriyle kamplarda pratik olmanın önemine değinmektedir. Bir örnek verecek daha verecek olursak “Kamp yemekleri, büyük ölçüde açık hava atmosferine uygun hale yemekler oluyor ve bu nedenle düzenli mutfak ekipmanlarına sahip olmak mümkün olmuyor. Arabanızın büyüklüğünün de bunda payı var, bizi aracı belki yol girişinde görmüşsünüzdür. Bu yüzden, çoğunlukla hazır öğünler veya kamp ateşine ocağına uygun yemekler yapıyoruz ama bu fast food veya ekmek arası dandik öğünler demek değil tabii (4- Torkul Yaylası 4: 4)”

Bu üst kategori kamplarda yemeklerin nasıl şekillenebileceğini görmek adına önemlidir. Kampçılar sağlıklı, pratik enerji veren, tokluk veren yemekleri yapmakta veya aramaktadır.

4.1.3. Yemekte Gerçekleşen Durumlar

Bu üst kategori yemekte gerçekleşen fiili durumların oluşturduğu bir üst kategoridir. Düzenli Öğün, Planlama, Ateş, Köz, Lezzet Algısı ve Çevre Bilinci bu üst kategorinin alt kategorilerini oluşturmaktadır. Katılımcı gözlem gerçekleştirilen kamp etkinliklerinde notlarda tespit edilen durumlardır. Bu üst kategori için veri örnekleri aşağıdaki şekilde örneklenebilir.

Bir katılımcımızdan “Kampta beslenme düzenim, genellikle günlük yaşantımdaki düzenli beslenme alışkanlığımdan farklı olabilir. Kamp sırasında öğün atlama veya atıştırmalarla beslenme düzenim değişebilir. Çünkü kampa pek öğün atlamıyorsunuz. İşin oluyor ama herşeyi yemeğe göre ayarlıyorsun. (12- Şile 2: 4)” şeklinde aktarabiliriz. Diğer katılımcı ise “Akşam yemeklerini atlamıyoruz mesela kampta. Ama evde bazen fast food bazen de başka şekillerde öğünler uçup gidebiliyor (5- Sazlıdere 1: 8)” şeklinde aktarmaktadır. Kamp yaşamanın insana belki de beklenmeyecek şekilde düzen getirdiği de görülmektedir.

Planlama alt kategorisi ise düzenli öğünleri destekler bir alt kategori olarak düşünülebilir. Katılımcı “*Minimalist derken yani her şeyi toplayıp götürmek ve orada yaptığım her şeyi yemek değil de onun yerine planlama yapmak, öncesinde düşünmek. Planlı olmak daha az tüketmek, hem yiyeceklerin daha uzun süre yetmesini sağlıyor hem de açlık hissinin daha iyi yönetmeme yardımcı oluyor. Kamp, yiyecekleri daha bilinçli bir şekilde seçmeme ve daha sağlıklı bir denge yakalamama yardımcı oldu (7- Acelle Yaylası 1: 16)*” şeklindeki ifadesiyle kamp faaliyetlerinin geneli için ve yemek için seçim ve planlamanın önemine değinmektedir. Diğer bir örneği ise şu şekilde görebiliriz “*malzemelerimi planlı şekilde öncesinde hazırlarım ve onlardan yaparım (6- Sazlıdere 2: 12)*”.

Ateş alt kategorisi ise tüm kamplar istisnasız olarak karşılaşılan bir durumdur. Katılımcı 1’den örnekleyecek olursak “*Hazır sandviçler ve bozulmayacak ürünler ile idare edip sadece ilk gün kamp ateşinde yemek pişirme olaylarına girmiştik. Ateş önemli bir kamp atmosfer aracı, insanlar arasında da sıcaklık oluşturuyor. Diğer kamp ateşleri hep kahve içindi. Ateş olmadan aş olmaz ki zaten (1- Torkul Yaylası 1: 12)*” ifadesiyle ateşin katkılarından bahsetmiştir. Katılımcı ise “*Arkadaş çevrem tek gecelik kampları seviyorlar ve bir mangal partisi kıvamında oluyordu etkinlikler (2- Torkul Yaylası 2: 14)*” şeklinde belirtmektedir.

Ateşten sonra köz pişirme tekniği ve yöntem bakımından da ilginç bir alt kategori olarak karşımıza çıkmaktadır. “*Aynı zamanda patates paketleri, dilimlenmiş patatesleri baharatlar ve yağla kaplayarak alüminyum folyoya sarıp mangalda pişirmek için güzel bir teknik. Közde yapabiliyorsun böylece (11- Şile 1: 6)*” ve bir başka katılımcı “*közümüz olur ve onu kullanabiliriz (10- Darlık Barajı 2: 6)*” şeklinde belirtmektedir.

Lezzet Algısı alt kategorisi yine çalışmanın ilginç bulgularındandır. Katılımcı “*Ayrıca, doğa da vakit geçirmenin yemek yemenin tadı ada vakit geçirmenin yemek yemenin tadı ayrı. (6- Sazlıdere 2: 2)*” şeklinde ifade etmektedir. Benzer bir şekilde başka bir katılımcı ise “*Doğaya bir çekim hissediyorum ve iştahımı artırıyor (7- Acelle Yaylası 1: 22)*” diyerek doğadaki lezzet algısının nasıl yükseldiğini ifade etmektedir. Son olarak katılımcı 8 de “*Sigara kullanmıyorum ama alkol olarak bira tüketmeyi seviyorum kampta. Açık havadan olsa gerek iştah artırıyor (8- Acelle Yaylası 2: 18)*” ifadesiyle bu kategoriyi desteklemektedir.

Çevre bilinci ise kampçılarda görülen hassasiyete ilişkin bir kategoridir. Katılımcı 6'nın sağladığı verilerden örnek olarak “Çevre dostu olma konusu da göz önünde bulundurulmalıdır. Doğayı korumak ve çöp üretimini en aza indirmek için çevre dostu malzemeler ve ambalajlar kullanmak önemli. Son olarak, hijyenik koşullarda hazırlanan yemekler, sağlık sorunlarını önlemek için hayati öneme sahip. Çünkü buralara tekrar gelip kamp yapacağız, hayvanlar kullanacak. (6- Sazlıdere 2: 20)” ifadesi örnek gösterilebilir.

4.1.4. Zorluklar

Yemekte zorluklar üst kategorisi Sulu Yemek ve Taze Saklama olmak üzere iki alt kategoriden oluşmaktadır. Bu kategori kampçıların eksiklik gördüğü veya zorlandığı konulardan oluşmuştur.

Sulu yemek ülkemiz yemek kültürünün önemli bir parçası olmakla birlikte kamp yemeklerinde pek görülmemiştir. Katılımcı “(Çevresindeki insanlar) Çok sağlıklı bir beslenme şekli olduğunu düşünmüyorlar. Çünkü sulu yemek tüketimi oldukça sınırlı. Bizim sulu yemeklere karşı milletçe bir yatkınlığımız var biliyorsunuz (11- Şile 1: 14)” şeklinde söz konusu durumu ifade etmektedir.

Tazeliğin korunması için ise bir başka katılımcımıza gidebiliriz. “Yiyecekleri taze tutmak ve soğuk içeceklerimi saklamak için soğutucu bir kutu veya çanta bulunur. Çünkü en büyük sorun tazelik (12- Şile 2: 10)” diyerek taze ve sıcak saklama için ekstra ekipman gerekliliğini ve zorluğunu belirtmektedir.

4.1.5. Benlik Çıktılar

Kamp deneyimi ve buralardaki yemekler kampçıların benliklerine yönelik çıktılara da yol açmaktadır. Başka bir deyişle onların değişimi ve gelişimine de sebep olduğu araştırmanın bulgularında görülmüştür. Zevk, Kendini Bulmak, Karakter, Huzur ve Romantizm bu üst kategorinin parçalarıdır.

Zevk alt kategorisi için katılımcı “Geçmişte daha yeni yetme olduğum için bu kadar mutfak ekipmanı taşıımıyordum ve yediğim yemeklerden çokta zevk almıyordum sadece doymak için yiyordum ama şimdi ise gerekli donanıma sahip olduğum için daha lezzetli ve sağlıklı yemekler yiyorum, internetten çevreden görüp öğreniyorsunuz

haliyle.(3- Torkul Yaylası 3: 16)” olarak ifade etmektedir. Diğer katılımcı ise “kendimizi şımartacak açık ateşte et pişirmek ve ateş başında bir şeyler içmek gibi şeyleri de yapıyoruz. Aslında günlük hayatımızdan pek farklı değil. Aynı saatlerde insan acıkıyor, haliyle yemeğe yöneliyorsun. Buraya gelmeden ne pişireceğini planlayıp geliyorsun zaten (11- Şile 1: 4)” Son olarak ise “Yemek kampla uyumlu olmalı ve lezzetli olmalı. Bu açık havanın, temiz havanın, ormanların zevkini vermeli bize (7- Acelle Yaylası 1: 20)” şeklinde örneklendirebiliriz.

Kendini bulmak alt kategorisi için katılımcı “Kamp yapmak, ağaçlar arasında yürüyüşleri yapmak veya şu göletin kenarında oturmak bile, ruhsal dengeyi yeniden kazanmak ve iç huzuru, kendini bulmak için harika bir yol(4- Torkul Yaylası 4: 2)”, bir başkası “kendimi doğanın kucaklayıcı sakinliğinde bulma olanağı veriyor, şehirde bu yok ki(4- Torkul Yaylası 4: 2)” ve son olarak katılımcı “İnsan doğada kendini yeniden keşfediyor, şehirdeki o yemek kültüründen uzaklaşa da biliyor.(7- Acelle Yaylası 1: 16)” şeklinde ifade ederek kendilerini bulduklarını dile getirmektedir. Bu noktada kaçış alt kategorisine bir atfın söz konusu olduğunu görüyoruz.

Karakter alt kategorisi için ise katılımcı 7 “Çoğu kişi için kamp, rahatlamak ve yemeklerin tadını çıkarmak için bir fırsattır. Bu nedenle çevremdeki insanlar genellikle kampta daha fazla yemeyi tercih ediyor. Ancak herkesin kamp deneyimi farklıdır ve kişisel beslenme tercihleri değişebilir. Önemli olan, kendimize en uygun beslenme şeklini bulmak ve kamp deneyiminden en iyi şekilde faydalanmak olarak ifade edebilirim sanırım (7- Acelle Yaylası 1: 14)” örnek verilebilir.

Birçok katılımcı ise kampta ve kamp yemeklerinde ateş başında buldukları huzurla göze çarpmaktadır. Bu alt kategori için katılımcı “İnsanlar yemek için de geliyor, mangal olarak düşündüğünüzde ya da piknik ancak huzur için de geliyor (4- Torkul Yaylası 4: 14)” diyerek huzuru vurgulamaktadır. Devam edecek olursak katılımcı 6 “kendimi dinlemeyi, kafa dinlemeyi severim. Bunu yapabilecek yerler sınırlı, her yer çok kalabalık. (8- Acelle Yaylası 2: 2)” ve diğer katılımcı “Açık havada, dışarıda vakit geçirmek, zihinsel rahatlama, stresten arınma ve tazelik hissi veriyor. (6- Sazlıdere 2: 2)” olarak huzura ilişkin deneyimlerini örneklemektedirler.

Son olarak ise romantizm olarak adlandırılan bir durum tespit edilmiştir. Bu alt kategoriye ilişkin örnekler şu şekildedir. Katılımcı “ama sevdiğim şeyler olarak kampta güzel bir film, ışıklandırma, uzanıp film izlemek. Bunları herkeste görmüyorum. bunlar

bence farkımız bu olabilir. Yılbaşı ağacı süsleri, ısınlandırması getirip çadırımıza koyuyourz bunlar farklıdır. Yemeklerimiz genelde aynı ancak şarap getiriyoruz bu farkımız olur. (11- Şile 1: 12)” ve katılımcı “Kamp tatili; doğayla iç içe olmak, toprağa ayak basabilmek, negatif enerjiyi atabilmek adına benim için doğru bir tercih oluyor(7- Acelle Yaylası 1: 22)” şeklinde ifade etmektedir. Başka bir katılımcı “Bu deneyimler, ruhen ve bedenlen yeniden enerji toplamama yardımcı oluyor ve beni kendimle de, ruhumla da bağ kurmaya teşvik ediyoy(12- Şile 2: 2)” olarak deneyimi tanımlarken diğer bir katılımcı “Ayrıca, ateş başında şarap içmeyi severim, bu da kamp deneyimimi farklı kılan bir diğer özelliktir(4- Torkul Yaylası 4: 12)” olarak ifade etmektedir. Görüleceği üzere katılımcılar romantik ve kısmen de mistik denilebilecek barı çıktılar olduğunu düşünmekte veya inanmaktadır.

4.1.6. Benlik Gelişimi

Benlik Gelişimi ise dört alt kategoriden oluşmaktadır. Bunlar Öğrenme, Keşif, Deneyim ve Etkinlik’tir. Bu üst kategoride bulgular arsında bazı kodların kişilerin gelişimlerine katkıda bulunduğu ve onlar açısından ilerleme görülmesi sebebiyle oluşan alt kategoriler bulunmaktadır.

Öğrenme alt kategorisi için katılımcı 2 “kampa gittiğim kişiler sayesinde sosyal becerilerimi geliştirmek, böyle yeni şeyler öğreniyorsunuz. Bir çok insan nasıl ateş yakılır, onu bile bilmiyor mesela, ama gidince öğreniyorsun (2- Torkul Yaylası 2: 2)” şeklinde sosyal becerilerine değinirken diğer katılımcı pişirme yeteneklerine değinmektedir: “Gelmeden facebook sayfalarından da görüyoruz neler yapıyor, ne güzel gözüküyor biz de yapıyoruz.(8- Acelle Yaylası 2: 14)”. Başka bir katılımcı ise kamp hayatı ve oradaki beslenme uyum sağlamaya öğrenmeye değinmektedir: “Çiçekleri veya bitkileri yemek gibi doğal kaynakları kullanarak kendinize özgü bir beslenme tarzı benimsemek, bence çok daha iyi. Hem av yapmamayı ve bitkileri kullanmayı tercih etmek öğrenme açısından çok yararlı, her gittiğiniz kampta yemeğin market alışverişinden ibaret olmadığını öğreniyorsunuz (12- Şile 2: 12)”.

Keşif alt kategorisi için ise şu şekilde örnekler verebiliriz: “yeni yerler görmeyi bulmayı seviyorum. Şey diyebilirim, özellikle az bilinen yerleri. Sosyal medyada paylaşılan yerler falan değil de örneğin kendi keşfettiğim, bulduğum yerler gibi.(7- Acelle Yaylası 1: 2)”. Başka bir katılımcı “Doğada kamp yapmak, yeni yerler keşfetme fırsatı

oluyor bizler için. Her seferinde farklı manzaralar, yaban hayatı ve doğal güzellikler keşfetmek heyecan verici bir macera. Bu, içimdeki keşif ruhunu tatmin ediyor(1- Torkul Yaylası 1: 23)” diyerek doğanın yeni keşifler için potansiyelini vurgulamaktadır.

Deneyim alt kategorisinde ise kamp ve yemek deneyiminin iç içe geçtiği ve insanların turistik deneyime benzer bir şekilde faaliyeti bir deneyim olarak gördüğü bulgulanmıştır. Katılımcı 6 “*Bu tür faaliyetlere arkadaşlarımla katıldığım zaman, harika bir eğlence ortamı oluştururuz. Kamp ateşinin etrafında sohbet etmek, yıldızları izlemek ve doğal güzellikleri paylaşmak, arkadaşlarımla unutulmaz anılar biriktirmemizi sağlıyor*(7- Acelle Yaylası 1: 2)”, katılımcı 7 “*Aynı zamanda açık havada yemek hazırlamak ve yemeklerinizi kamp ateşinde pişirmek, kamp deneyimini daha özel hale getiriyor, belki de asıl deneyim bu, açık mutfak*(7- Acelle Yaylası 1: 6)” ve sonra olarak katılımcı 8’in “*Bu, kamp deneyimini benzersiz kılan beslenme alışkanlıklarımdan biri bence. Çünkü orada iyi ama uzun aralıklarla yiyip doğada iç içe kalıyorum, eve çok mümkün olmuyor*(7- Acelle Yaylası 1: 12)” ifadeleri deneyim alt kategorisine örnek olarak verilebilir.

Son alt kategori olarak ise etkinlik bulunmaktadır. Kamping aynı zamanda bir etkinlik olarak gelişimlerine fayda sağladığı görülmektedir. Katılımcı 3 “*Çevremde bulunan insanlar da benimle aynı düşüncededir. Yani öyle düşünüyorlar sanıyorum. Yemek yemeyi ve hazırlamayı seviyor zaman ayırabiliyorlar. Siz de görüyorsunuzdur bu durumu. En önemlisi de yemek yaparken de yerken de zevk alıyorlar. Kampın amacı da zevk aldığın aktiviteleri yapmak değil mi?*(3- Torkul Yaylası 3: 14)”. Başka bir katılımcı ise “*daha basit ve sakin bir yaşam tarzını deneyimlemek için harika bir fırsat*(4- Torkul Yaylası 4: 2)”, “*Tuzla tarafından çıktığınızda, çevre sessizleşmeye başlıyor, doğanın güzelliklerini görüyorsunuz ve buraya gelince yıldızların altında uyuma gibi deneyimler yaşıyorsunuz, insanın stresi azalıyor ve zihinsel olarak rahatlatıyor*(4- Torkul Yaylası 4: 2)”, ve son olarak “*kampta yemek hazırlama, pişirme deneyimi de bir yönden baktığınız farklı bir, sonuçta sürekli yapmıyorsunuz bunu, buralara hep gelemiyorsunuz*(4- Torkul Yaylası 4: 14)” şeklinde örnekler verilebilir.

4.1.7. Toplumsal İlişkiler

Toplumsal ilişkiler üst kategorisi ise araştırılan faaliyetlerin ve gastronomi kültürünün toplumsal ilişkiler bakımından etkileri örneklemektedir. Üç alt kategoriden

oluşmakta olup Sosyal Beğeni, Bağları Güçlendirme ve Arkadaş Çevresi olarak sıralanabilir.

Sosyal beğeni kategorisi toplumsal beğenin ve kabullenmenin önemini vurgulamaktadır. Katılımcı “*Kamp kültürü yaygınlaştıkça ve sosyal medya vitrini arttıkça insanların kamp olayını doğada yemek pişirme etkinliğine ve bir doğal yemek şölenine çevirdiklerini görüyorum. Kampta uzun süre idare edilmesi değilde malzemeleri götürüp yemek videosu çekilmesi olarak bir değişim var sanırım*(2- Torkul Yaylası 2: 16)” şeklinde ifade ederken yine aynı katılımcı: “*Kamp kültürü yaygınlaştıkça ve sosyal medya vitrini arttıkça insanların kamp olayını doğada yemek pişirme etkinliğine ve bir doğal yemek şölenine çevirdiklerini görüyorum. Kampta uzun süre idare edilmesi değilde malzemeleri götürüp yemek videosu çekilmesi olarak bir değişim var sanırım*(2- Torkul Yaylası 2: 16)”.

Bağları güçlendirme alt kategorisi ise bireyler arasındaki ilişkilerin gücü ve boyutuna değinmektedir. Katılımcı 7 “*Kamp yaparken aile veya arkadaşlarla bir araya gelmek, güçlü sosyal bağlar oluşturmamıza yardımcı oluyor. Kamp ateşi etrafında vakit geçirmek ve doğada birlikte zaman geçirmek, ilişkileri derinleştiriyor*(1- Torkul Yaylası 1: 26)” ve “*Önemli olan, kamp yemeğinin sadece bir besin kaynağı olmanın ötesinde, doğayla daha yakın bir bağ kurmaya ve unutulmaz anılar biriktirmeye yardımcı olmasıdır*(7- Acelle Yaylası 1: 20)” ifade katılımcıların aralarındaki bağlara ilişkin kayda değer vurgular içermektedir. Bir örnek olarak da şu verilebilmektedir: “*Birlikte doğada vakit geçirmek, ilişkilerimizi güçlendirmemize ve takım ruhu enerjisi veriyor. Bu tür faaliyetler, benim için hem kişisel dinginlik hem de sosyal bağları güçlendirmek açısından büyük bir öneme sahip* (7- Acelle Yaylası 1: 2)”. Bu ifade yakınlaşan ilişkilere atıfta bulunmaktadır.

Arkadaş Çevresi ise son alt kategoridir. Katılımcı sekiz arkadaş çevresinin etkilerine değinmektedir: Katılımcı “*Kamp yemeği sırasında çevremdeki arkadaşlarla bir arada olmak ve yaylada yemek yemek, bulunmak ve çilek toplamak bunlar özel bir şey, restoranda yemekten daha özel* (8- Acelle Yaylası 2: 14)” ve başka bir katılımcı “*Son olarak, daha önceki kamp deneyimlerim, hangi yiyeceklerin kamp atmosferine daha uygun olduğunu ve ne tür yemeklerin kamp deneyimimi daha keyifli hale getireceği arkadaşlardan kaynaklı bir durum olarak da düşünülmeli. Sonuçta arkadaşlarınız nasılsa siz de öyle oluyorsunuz* (6- Sazlıdere 2: 22)” olarak ifade etmiştir.

4.1.8. Yemeğin Bileşenleri

Bu üst kategori ise yemeğin bileşenleri olarak Atıştırmalıklar, Protein, Hızlı yemekler ve Küçük Porsiyonlar olarak sıralanabilir. Anlaşılacağı üzere bu üst kategori kamp yemeklerine ait bilgileri ve bileşen olarak görülebilecek olguları bir araya getirmektedir.

Atıştırmalıklar kampların vazgeçilmezi olarak görülebilir. Özellikle aile veya kalabalık gruplarda sık gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra kodlamalarda da görülmüştür. Katılımcı bunu açıkça belirtmektedir; *“Fakat günlük hayatta çok tüketmediğim ayçekirdeği vs. gibi atıştırmalıkları illaki tüketirim, biraz böyle şeyler de götürüyoruz(2-Torkul Yaylası 2: 4)”*.

Ayrıca proteinin kamp yemeklerinin önemli bir parçası olduğu görülmektedir. Katılımcılar şu şekilde belirtmektedir: *“Sebzeler, et veya balık gibi protein kaynakları(1-Torkul Yaylası 1: 6)”, “Bence ideal bir kamp yemeği ızgara et bonfile tarzı bir soslu etle protein ihtiyacının karşılandığı(2- Torkul Yaylası 2: 20)”*. Katılımcı ise kendinden örnek vermektedir. *“Genellikle kampçılar tavuk veya daha yaygın yemekleri tercih ederken, benim tercihim köfte ve kuzu kaburgadır(4- Torkul Yaylası 4: 12)”*.

Hızlı yemek yemeklerindeki çabuk olma arzusunu tarih etmektedir. Katılımcı şu şekilde ifade etmektedir. *“Hızlı pratik ve taşınabilir yiyeceklerden, yemekler böylece vakit kazanıyoruz. Sandviçler, fırından aldığımız şeyler veya enerji barları gibi hızlı tüketilebilen seçenekleri tercih ederim(12- Şile 2: 6)”*

Diğer bir bileşen ise küçük porsiyonlar olarak tanımlanan alt kategoridir. Katılımcı 4 şu şekilde ifade etmektedir: *“Kamp yemekleri genellikle küçük porsiyonlardan oluşuyor ve bu, gıdaların kolayca tüketilmesi gerektiği anlamına geliyor(4- Torkul Yaylası 4: 4).”* Saha gözlem ve notları da bu durumu desteklemektedir. Bu durum kaşık, kepece gibi geniş hacme sahip yeme ekipmanlarının çoğunlukla olmaması veya olması durumunda da bile küçüklerinin tercih edilmesiyle açıklanabilir.

4.1.9. Türk Yemek Kültürü

Kamplardaki yemek kültüründe milli yemek kültürünün de etkileri görülmüştür. Bu çalışma Türkiye özelinde yapıldığı için onun etkileri yansımıştır. Yemek Kültürü üst kategorisi Çay-kahve tüketimi ve Geleneksel Türk Yemekleri kategorisinden

oluşmaktadır. Saha ziyaretlerine dayanarak Geleneksel Türk Yemeklerinin çoğunlukla aile ve çocuklu gruplarda olduğunu söyleyebiliriz.

Çay kahve tüketimi alt kategorisini ilişkin olarak oldukça fazla gözlem ve kod bulunmaktadır. Katılımcı *“Rutin hayatımda kahvaltı yapmadığım için kamp kahvaltısı da pek fazla yapmıyorum. Ancak kamp hayatında güne erken başladığı için mutlaka bir nescafe içiyorum(3- Torkul Yaylası 3: 6)”*. Bir diğer katılımcı *“Cezve var yanımda, kahve severim(4- Torkul Yaylası 4: 10)”* ve son olarak *“Serin havalarda çorba gibi pratik ve iç ısıtan çorba yapabiliriz. Bardak çorbalar güzel oluyor mesela. Aralar da mutlaka atıştırmalıklarımız ve çay kahvemiz olmalı(1- Torkul Yaylası 1: 20)”* şeklinde örneklenebilir.

Geleneksel Türk Yemek Kültürü alt kategorisi için ise katılımcı örnek vermektedir: *“Akşam yemeğinde ise varsa tencere yemeği, patatesli bir şeyler. Bu akşam patates gömdük.(8- Acelle Yaylası 2: 6)”*. Başka bir katılımcı ise *“İnsanların bakış açısı genelde mangal yapmak üzerine oluyor. Bunun yanı sıra közde mısır da tercih edilir, patates, soğan közlemek de tercih edilir. Bizim geleneksel Türk piknik kültürünün kamp hali gibi. Piknik kamp karışımı bir şey, sanırım pek özümüzü de terk edemiyoruz(9- Darlık Barajı 1: 14)”* şeklinde aktarmaktadır.

4.1.10. Modern Doğa Kampı

Modern Doğa Kampı üst kategorisi ise kampların ve yemeğin günümüz güncel durumu, nasıl gerçekleştiği ve algılandığına ilişkin bilgileri barındırmaktadır. Meşakkat, Serbesiyet, Modernlik ve kalabalık ekipman olmak üzere dört alt kategori bulundurmaktadır.

Meşakkat alt kategorisi için katılımcı *“Çevremde bazı insanlar kampta yemek yapmak için bu kadar uğraşmanın, o kadar eşya taşımanın saçma olduğunu ve konserve ve hazır ürünlerin daha pratik ve mantıklı olduğunu düşünen de var. Yani bir nevi piknik olarak düşünenler de var. Benim gibi midesine düşkün olupta kamptayken sağlıklı ve kendi yaptığı yemeklerin daha mantıklı olduğunu düşünenlerde var. (1- Torkul Yaylası 1: 14)”* şeklinde aktarmaktadır. Bir diğer katılımcı ise *“Teknolojinin ilerlemesi ile soğutucu ve ısıtıcıların gelişmesi söz konusu oldu. Böylece kampta yapılabilecek yiyecek çeşitliliği arttı diyebilirim, yiyecekleri saklama depolama süreleri uzadı. Günlük yap ye bitir yerine kalan malzemeler bir iki gün üç gün saklanabilecek koşullara sahip oluyor. Geçmişte*

daha çok ekmek arası ,konserve,hazır gıdalar tercih edilirken şimdi sıcak yemek bile tercihe göre yapılabilir. Ki ben de böyle malzemeleri kullanıyorum. Kampa götürüyorum (1- Torkul Yaylası 1: 16)” şeklindeki ifadesi ile yemeğe verdiği önemi ve emeği belirtmektedir. Son olarak bir diğer katılımcıdan örnekleyebiliriz “Ben kampta yemek yemeyi seviyorum. Kamptayken de konserve gıdalarla öğün geçiştirmiyorum. Yemek yemeye zaman ve bütçe ayırıyorum. Bazı kampçılar konserve yemekle ya da hazır gıdalarla öğünlerini geçiştirebiliyorlar (2- Torkul Yaylası 2: 12)”

Serbesiyet alt kategorisi için katılımcı 1 “Kendimi bir plana sadık kalmak zorunda hissetmediğim için özellikle kamp tatili tercih etmekteyim (1- Torkul Yaylası 1: 2)” diye belirterek otellerindeki yemek düzeninin verdiği kısıt hissini kampta olmadığını ifade etmektedir. Katılımcı “Kampa gitmemin asıl amacı zinde ve özgür hissetmek olduğu kişisel bir deneyim için beslenmemde de bu düşünceleri ön planda tutarak bir program hazırlamaya çalışıyorum (5- Sazlıdere 1: 22)” şeklindeki ifade ile serbestliğin ve özgürlüğün önemi daha açık bir şekilde ifade etmektedir ve zihinsel özgürlüğe gönderme yapmaktadır. Son olarak başka bir katılımcı mekansal serbestlik ve özgürlükten bahsetmektedir: “Kahvaltıda mükellef olabiliyor ve gün içinde daha pratik geçiştirmek üzerine. Akşam ise kamp ruhuna uygun ızgara ya da sac yemekleri (güliyor) Hazır ateş varken ev mutfağında veya şehrin ortasında yapamayacağımız yemekleri ve şeyleri yapmak hoşuma da gidiyor. Ev veya mutfak duman kokmuyor. Bunlar avantajlı oluyor. Evde çoğu şeyi ya dışarıdan söylüyorsun, evde yapınca da ayrı bir sorun. Bunlar dışında kahvaltı akşam yemeği şeklinde diyebilirim.(9- Darlık Barajı 1: 4)”.

Modernleşme alt kategorisi için katılımcı “Zaman değişiyor illa ki farklılıklar olacaktır. Şimdi şu gördüğünüz portatif ocak, şu soğutucu dolaplar, termoslar, bu kadar çok tek kullanımlık servis, peçete bunlar yoktu. Şimdi bir modernleşme var. Görüyoruz yaşıyoruz karşımızda. Powerbanklar, aydınlatmalar, her şey var. Bunlar kesinlikle kampta, sahilde, veya gölde nerede olursanız olun, ister dağda olun yemek olayını daha kolaylaştırdı (6- Sazlıdere 2: 16)” şeklinde belirtirken yine başka bir katılımcı “Daha önce kampta bu tür olanaklara sahip olmak pek yaygın değildi. Artık her şey daha ulaşılabilir. Bu, kampçıların daha fazla yiyecek seçeneği ve yemek tarifi denemesi demek, çeşitlilik, farklılık yenilikler biraz da kapitalizm (8- Acelle Yaylası 2: 16)” olarak durumu aktarmaktadır.

Son olarak başka biri modernleşmeyi şu ifadelerle anlatmaktadır. “Daha fazla profesyonel ekipman var, decathlon'da her şey satılıyor. Pişirmek için gazlı kamp ocakları, ısınmak için çadır içi sobalar, sinek kovucular, bunlar hoş ve geleneksel kampla uyumlu şeyler (9- Darlık Barajı 1: 16)”

Kalabalık ekipman son alt kategori olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılar çok fazla ekipmanın kamp alanlarına taşındığını aktarmaktadır. Saha gözlemleri de bunu desteklemektedir. Katılımcı ekipmanlara ilişkin “Evet, geçmişteki kamp deneyimlerime baktığımda, kampta beslenme konusunda belirgin bir farklılık fark ediyorum. Daha önceki yıllarda kamp yaparken nasıl denir? Daha piknik gibiydi. Sandiçler, piknik yapılan hamur işleri vardı ve kamp ateşi yine mangal içindi. Ekipman bu kadar fazla yoktu, piyasada da yoktu. Şimdi her şey bin türlü şey satılıyor, mağazaları bile var. Ancak, şimdiye baktığımda, beslenme konusunda, ekipman konusunda büyük bir gelişme ve çeşitlenme görüyorum. Teknolojideki ilerlemeler ve taşınabilir mutfak ekipmanlarının çeşitlenmesi, kamp ortamında daha çeşitli lezzetli yemeklerin hazırlanabilmesini sağlıyor. Şimdi daha fazla çeşitli taze malzemeler ve hatta hazır yemek seçenekleri bulmak mümkün (4- Torkul Yaylası 4: 16)” şeklinde açıklama yapmaktadır.

Başka bir katılımcı ise daha ayrıntılı bir anlatımda bulunmaktadır. “Kampa giderken beslenme ve yemek konusunda kullanabileceğim ekipman ve malzemeleri dikkatlice, hazırlarım seçerim. Öncelikle, içeceğimi sıcak veya soğuk tutmak için bir termos götürmeyi tercih ederim. Soğuk hava koşullarında sıcak çay veya kahve keyfi için uygun bir çözümdür. Ayrıca, taşınabilir pişirme ekipmanları da yanımda bulundururum. Bu, kamp alanında yemek hazırlamak için gerekli olan temel ekipmandır. Genellikle taşınabilir bir gazlı ocak veya kamp ateşi kullanarak yemek pişiyorum. Kamp yemeklerini rahatça yemek için çatal, bıçak ve kaşığı yanımda bulundururum. Plastik veya metal tabak ve kaseleri servis etmek ve yemek yemek için kullanırım. Yemeklerin pişirilmesi veya ısıtılması için kamp tenceresi veya tavayı kullanırım. Temizlik malzemeleri de önemlidir. Yemek sonrası elleri veya ekipmanları temizlemek için sünger, bulaşık deterjanı ve su kabı yanımda bulunur. Yemeklerin keyfini çıkarırken ayrıca kağıt havlu veya peçete de kullanırım. Son olarak, sıcak hava koşullarında yiyecekleri veya içecekleri serin tutmak için taşınabilir bir soğutucu da götürebilirim(6- Sazlıdere 2: 10)”

Görüldüğü üzere kamp ekipmanları büyük bir çeşitlilik kazanmıştır.

4.1.11. Estetik İhtiyaç

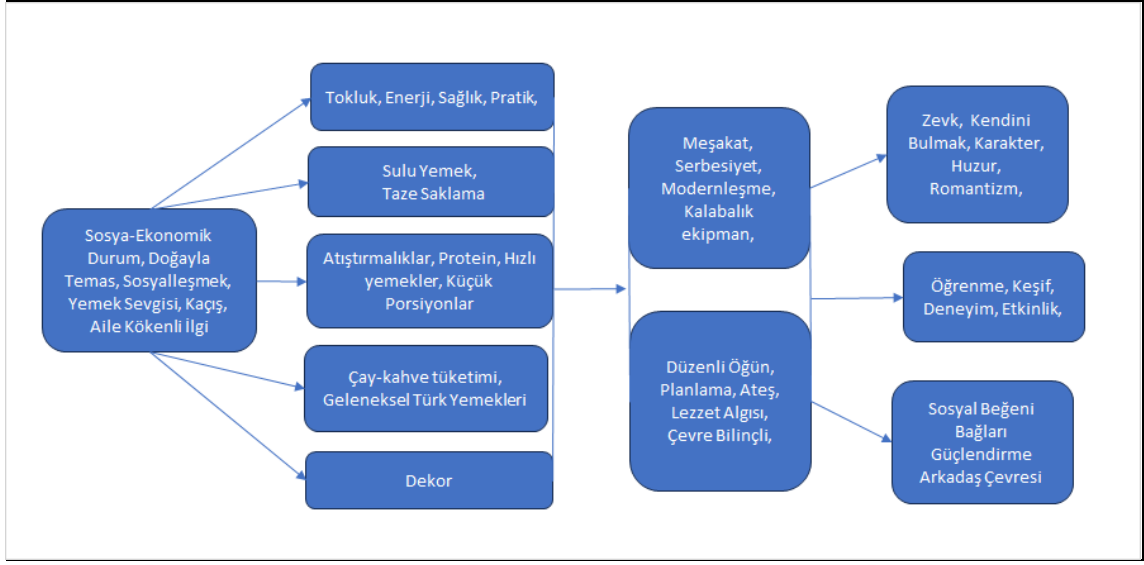
Son üst kategori olarak estetik ihtiyaç bulgularında ortaya çıkmıştır. Doğada olunmasına rağmen insanlar estetik arayışlarını da yanlarında götürmüşlerdir. Tek bir alt kategoriden dekordan oluşmaktadır.

Katılımcılar estetik arayışını şu şekilde ifade etmektedir. “*Kamp alanlarında rahat çadırlar, sandalyeler, ışıklandırmalar, termoslar, dekor amaçlı mumlar veya konfor artırıcı ürünlerin kullanımı da artmış durumda (8- Acelle Yaylası 2: 16)*”. Katılımcı devam etmektedir: “*Ayrıca rahatça oturup yemek yiyebilmek için güzel bir masa, bazen mum veya denizci feneri ve güzel piknik örtüleri de yanımda olur (10- Darlık Barajı 2: 10)*” ve yine başka bir katılımcı “*Onu söylemem zor ama sevdiğim şeyler olarak kampta güzel bir film, ışıklandırma, uzanıp film izlemek. Bunları herkeste görmüyorum. bunlar bence farkımız bu olabilir. Yılbaşı ağacı süsleri, ışınlandırması getirip çadırımıza koyuyourz bunlar farklıdır (11- Şile 1: 12)*” olarak aktarmaktadır. Son olarak “*Önceden projeksiyonumuz yoktu mesela, bu mumluklarımız yoktu. Bir nevi burada da en az benzer rahatlığı ve konforu sürdürmeye çalışıyorum (11- Şile 1: 16)*” mevcut durumu belirtmektedir.

4.2. AKIŞ ŞEMALARI

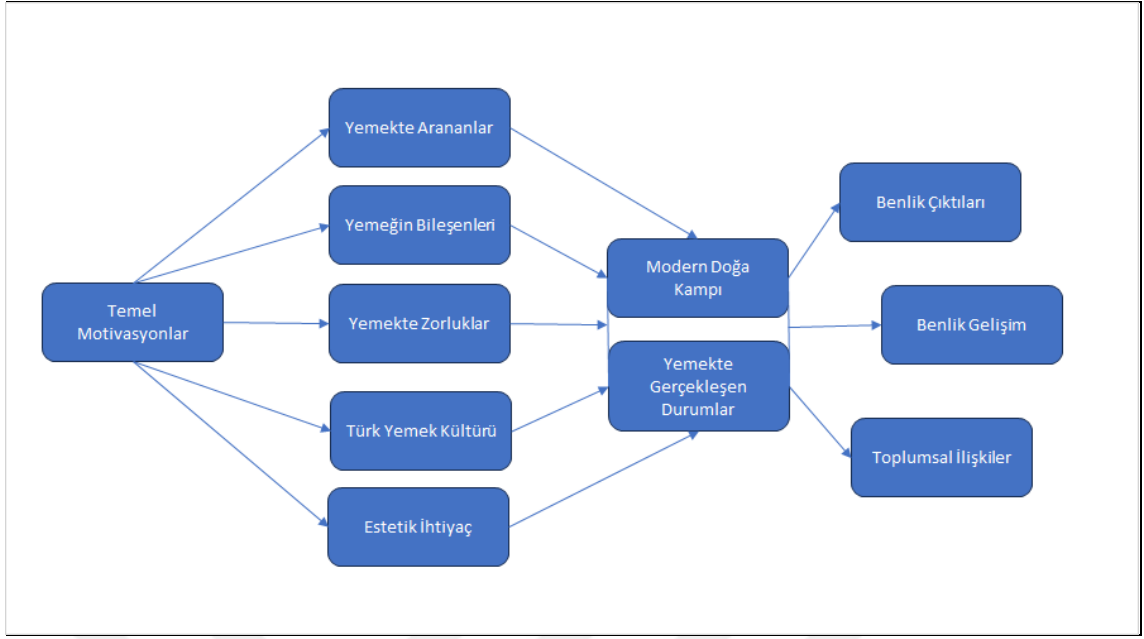
Bu noktada ortaya konulmuş bulguların ileri organizasyonu ve çözümlemelerin ilişkilendirilmesi gerekmektedir. (Creswell, 2017; Halıcıoğlu vd., 2015; Merriam, 2015)’ın belirttiği üzere görselleştirilmiş bir anlatım hem veriyi organize etme hem de akış seması ve potansiyel bir modelin önerilmesi açısından gerekli olabilir. Diğer yandan nitel araştırmalar saha verilerine dayalı olarak gerçek verilerden soyut önerme ve kavramşallaştırmayı önermektedir. Bu amaca doğru adımlar aşağıda ilgili grafiklerde gerçekleştirilmiştir.

Birinci aşama olarak alt kategoriler şekil olarak gösterilmiş ve alt kategori gruplarının birbirleriyle ilişkisi Şekil 4.1’de görülebilir.



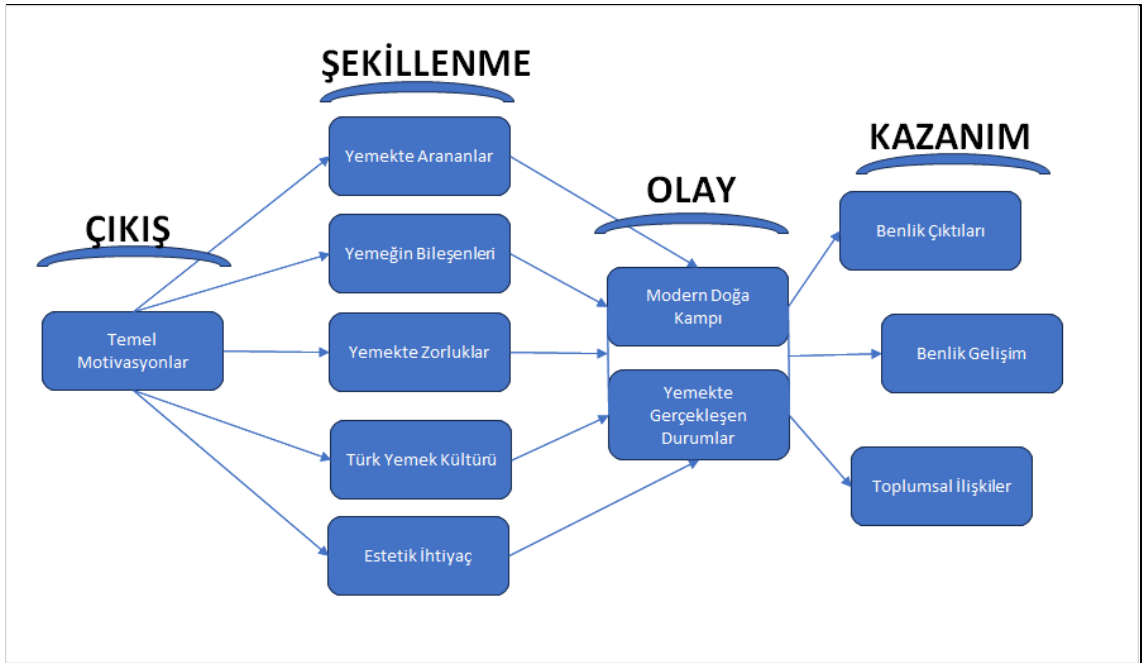
Şekil 4.1 Alt Kategorilerin İlişkisi ve Akışı

Akışın başlangıç noktasını sosyo-ekonomik durum, doğayla temas, sosyalleşmek yemek sevgisi, kaçış ve aile kökenli ilgi gibi kategoriler oluştururken bunlar kamp ve ona ilişkin yemek alt kategorilerine gitmektedir. Sonrasında da güncel kamp olaylarının da özeti olarak niteleyebileceğimiz alt kategorilere ulaşmaktadır. Şekil 4.1’de görüldüğü üzere bunlar meşakatlilik, serbesiyet, modernleşme, kalabalık ekipman, düzenli öğün, planlama, ateş, lezzet algısı ve çevre bilinci gibi alt kategorilerdir. Kamp sonrası ise birçok kazanım görülmektedir. Bu kazanımlar zevk, kendini bulmak, karakter, huzur, romantizm, öğrenme, keşif, deneyim, sosyal beğeni, bağları güçlendirme ve arkadaş çevresi alt kategorilerdir.



Şekil 4.2 Üst Kategorilerin İlişkisi ve Akış Şeması

Şekil 4.2 ise üst kategorilere ve onların ilişkilerine odaklanırken bize daha uzaktan ve üstün bir bakış sunmaktadır. Bu kategoriler alt kategorileri içerdiği için daha anlamlı ilişkileri göstermesi adına yararlıdır.



Şekil 4.3 Soyutlama ve Akış Şeması

Şekil 4.3 araştırmanın ihtiyaç duyduğu ve hedeflediği soyut ve teorik bilgiyi kavramlaştırılmış halde sağlamaktadır. Temel motivasyonların kamp faaliyetlerinin çıkış noktasıdır. Bu çıkış noktası faaliyete doğrudan ulaşmaz. Yukarıda görüldüğü üzere bir takım şekillendiriciler etkin haldedir; bunlar yemekte arananlar, yemeğin bileşenleri, yemekteki zorluklar, Türk yemek kültürü ve estetik ihtiyaçtır. Bu şekillendirmelerin etkisinden sonra olay yani kamp faaliyetleri ve buradaki gastronomi kültürü, beslenme alışkanlıkları meydana gelmektedir. Ancak süreç burada bitmemektedir. Çünkü olay bazı kazanımlara sebep olmaktadır. Bu kazanımlar doğrudan benliğe yönelik çıktılar, benliğin kendini geliştirebilmesi için fırsatlar ve toplumsal ilişkiler olarak gözükmemektedir.



4.3. BULUT VE YAKINLIK GÖRSELLERİ

4.3.1. Kelime Bulutları

Tematik analiz ve ilgili akış şemaları Braun & Clarke, (2022)’ın büyük nitel (Big Q) adını verdiği yöntemde yaygın olarak kullanılan yöntemler olmasına rağmen sağladığı esneklikle başka gösterimlerle de desteklenmesi mümkündür. Kelime bulutu en çok kullanılan kelimelerin ve temaların görülmesi ve anlaşılmasında kullanılan bir yöntemdir (Atenstaedt, 2012). Bu yöntem sayesinde ortaya çıkan kavramlar ve kelimeler daha net bir şekilde görülürken, frekansları da görsel bir gösterim kazanmış olmaktadır (De Paolo ve Wilkinson, 2014). Belgeler için kelime bulutunda “ve”, “ama”, “ancak” vb. bağlaçlar, zamirler hariç tutularak kelime bulutunun çalışma içeriğine dair kelime gruplarına odaklanamsı sağlanmıştır. Ayrıca aynı kelimelerin eklemeli halleri (kamp, kampa, kampta vb.) hariç tutulmuş, sadece temel kelime korunmuştur. Frekans olarak en az 3 ve 25 kelime sınırı uygulanmıştır.



Şekil 4.4 Belgeler Kelime Bulutu

Kelime bulutuyla ilgili göze çarpan durum kamp veya daha genel anlamıyla açık hava yemek deneyiminin yaptığı çağrışımlardır. Mangal, et gibi kelimelerin kendine bulutta yer bulması Türk Yemek Kültürü kategorisini doğrular niteliktedir. Türk yemek

kültürü kaçınılmaz şekilde açık havalardaki pişirme faaliyetlerine, bu çalışma özelinde kamp yemek kültürüne etki etmektedir. Diğer yandan keyif ve farklılık kelimeleri yine akış şemasını doğrularken katılımcıların kamp yemeklerinde aradıklarını da göstermektedir.

Benzer bir uygulamayı kodlar için yapmak da mümkündür. En az 3 frekansa sahip 25 kod aşağıdaki kod bulutunda gösterilmiştir.

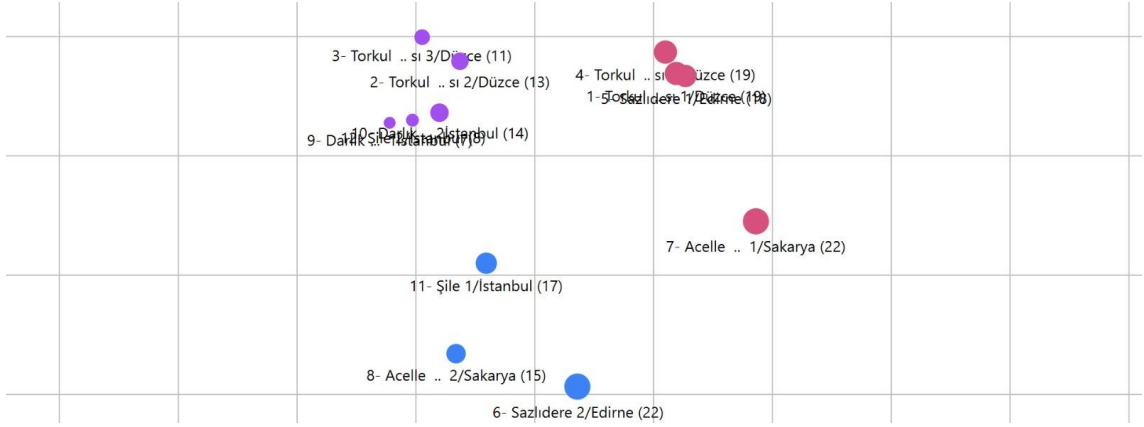


Şekil 4.5 Kodlar Kelime Bulutu

Kodların sıklıkları ve öne çıkanlara göz önüne alındığında belgeler kelime bulutuyla uyumlu olduğu gözükmektedir. Kodlar arasında ateş, protein, yeşillik gibi kodlar mangal kültürüyle olan uyumu göstermektedir. Diğer yandan kaçış ve doğayla temas gibi kodlar ise mutfağın doğayla olan bağlantısını göstermektedir.

4.3.2. Matrisler

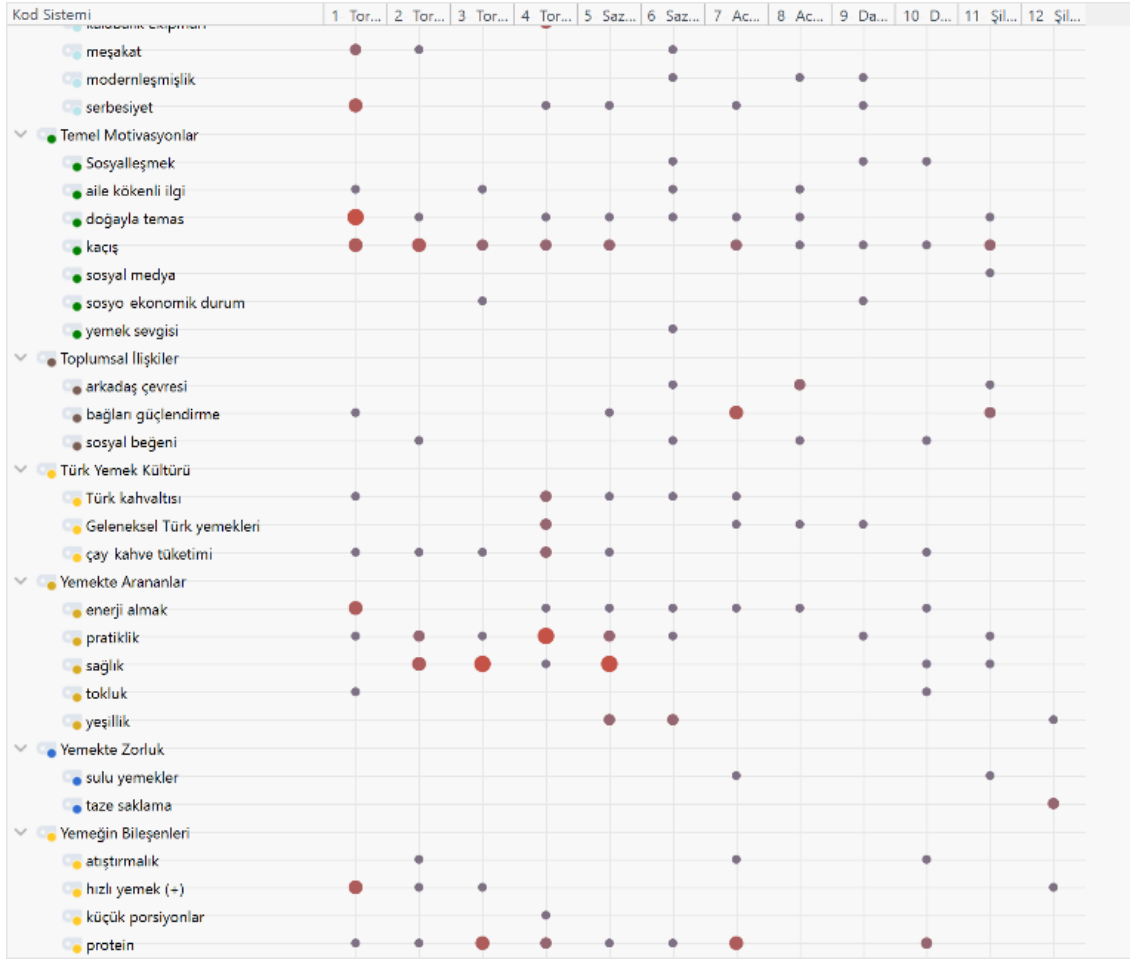
Çalışmanın örneklemine bakıldığında farklı bölgeler ve illerin mevcut olduğu görülebilmektedir. Tez çalışması betimleyici analizi kendisine yol olarak seçmesine rağmen bölgesel benzerlikleri görmek için MAXQDA’da hazırlanmış matrisler ve belge haritaları yararlı olabilir. Bu sayede mevcut veri kullanılarak yeni bulgulara ulaşmak ve araştırma soruları yaratmak mümkün olabilecektir.



Şekil 4.6 Lokasyonlara Göre Benzerlik

Kod benzerliğine göre MAXQDA’da görselleştirilen benzerlik haritası lokasyonlar ve akış şemasındaki kodlar arasında, yani bulgular arasında bir paralellik olabileceğini göstermektedir. Haritasının sağ üst köşesinde Torkul Yayla’sında katılımı gerçekleştirilen 4 kamp faaliyetinden 2’sinin toplandığı görülmektedir. Diğer yandan İstanbul’da Şile sahilinde ve Darlık Baraj gölü yanında gerçekleştirilen faaliyetlerinde birbirine yakınsadığı görülmektedir. Bu noktada kodların her bir faaliyet alanı için nasıl dağıldığına matris üzerinde bakmak yararlı olacaktır.

Kod Sistemi	1 Tork...	2 Tork...	3 Tork...	4 Tork...	5 Sazlı...	6 Sazlı...	7 Ac...	8 Ac...	9 Da...	10 D...	11 Şil...	12 Şil...
Benlik Gelişimi												
deneyim												
etkinlik												
keşif												
öğrenme												
Benlik Çıktıları												
huzur												
karakter												
kendini bulmak												
romantizm												
zevk												
Estetik İhtiyaç												
dekor												
Gerçekleşen Durum												
Ateş												
düzenli öğün												
köz												
lezzet algısı												
planlama												
çevre bilinci												
Modern Kamp												
kalabalık ekipman												
meşakat												
modernleşmişlik												
serbesiyet												
Temel Motivasyonlar												
Sosyalleşmek												
aile kökenli ilgi												
doğayla temas												
kaçış												
sosyal medya												
sosyo-ekonomik durum												
yemek sevgisi												



Şekil 4.7 Kod Matrisi

Alt kategoriler de dahil geniş bir bakış yapıldığında ayrıntılar ön plana çıkarken benzerlikler küçülüyor gözükmemektedir. Ancak yine kaçış alt temasının tüm bölgelerde mevcut olduğu, Torkul bölgesinde diğerlerine görece daha yoğun oluşu gözükmemektedir. Bölgesel farklılıklar ve yoğunlaşmaların anlamlı olup olmadığı için coğrafya temelli çalışmalar gerçekleştirilmesi gerekli gözükmemektedir.

BÖLÜM 5 TARTIŞMA

Kamp üzerine araştırmaların (Rogerson & Rogerson, 2020) da belirttiği üzere alanyazında yaygınlık kazanmadığını söyleyebiliriz. Turizm araştırma alanının rekreasyon alanındaki çalışmalarını artırmasıyla beraber, piyasada kampa alan talebin de artmasıyla beraber yavaş gelişme olduğu söylenebilir. Ancak kamp çalışmaları yetersiz olsa da mevcutken kamp gastronomisi ve yemek kültürü üzerine çalışmaya alanyazında rastlanamamıştır. Hospitality: A Socioal Lens kitabında Barbara Santich gastronomi ve turizmin doğal müttefikler olduğunu ifade etmektedir (Lashley vd., 2007). Kamp çalışmaları gastronomiyi de içermeli ve bu konudaki bilgi eksikliği kapatılması alana önemli katkı sağlayabilir.

Söz konusu eksiklere rağmen alanyazında kampçılık üzerine yapılmış çalışmalar mevcuttur. Brooker, E., & Joppe, M. (2013)'in yaptığı çalışmada kamplar kendi yiyecek ve mutfak ekipmanlarınızı getirip, otellere nazaran ucuza kalabileceğiniz yerler olarak ifade edilirken tez bu durumun değiştiğini göstermektedir. Birçok kampçı özellikle yeme ve içme için çok fazla ve farklı ekipman ve malzeme taşımakta ve almaktadır. Bulgular kısmında açıklandığı üzere bunlar arasında termoslar, soğuk dolaplar, portatif ocaklar vb. ekipmanlar bulunmaktadır.

Diğer yandan kampın deneyimsel yanının değişmediği en azından aynı kalarak çeşitlediği söylenebilir. (Garst vd. 2009) çalışmalarında doğa ve sosyal etkileşimin kamp deneyiminin en göze çarpan iki parçası olduğu sonucuna varmıştır. Tezin bulgular kısmındaki sosyalleşme ve kaçış gibi kategoriler, temalar (Garst vd. 2009) yılındaki sonuçlarıyla paraleldir.

Alanyazında kampın aile bağlarına etkilerine dair çalışmalarda mevcuttur. Jirásek, vd. (2017)'in yaptığı çalışma ailecek yapılan kampların etkilerinden bahsederken ailecek yapılan kamp deneyiminin bireyler arasındaki bağları artırdığı sonucuna varırken, aileye özel zamanının olmaması ve aşırı kilolu çocuklar sorunlarına çözüm olabileceği sonucuna varmıştır. Tezin bulguları da kampların bağları güçlendirdiği gösterirken, katılımcılar ateş başında ortak yemek hazırlaması ve yemesinin, doğa yürüyüşlerine çıkmaları ve hareket etmelerinin sağlığa yönelik sonuçlarını gözlemlemiştir. Jirásek ve arkadaşlarının özellikle aşırı kilolu çocuklar yönelik sonuçları tezin sağlığa ilişkin sonuçlarına paralellik göstermektedir.

Lokasyona ve öğün oluşumuna ilişkin çalışmalar da mevcuttur. Marshall, D., & Bell, R. (2003)'in gerçekleştirdiği çalışmada ana yemek türü, hafif yemek türü, fast food türü, atıştırmalık türü, kamp gezisi türü ve deniz ürünleri atıştırmalık türü olmak üzere yemek kümeleri belirlemiştir. Marshall ve Bell kamp gezisi türünden tanımlaması en zor olarak bahsetmektedir. Kamp gezisi türü kümesi pastırmayla ilişkilendirilir, yumurta ve sosis gibi yiyeceklerle ilişkilendirilirken saha gözlemleri ve mülakatlardan anlaşılabileceği üzere bu ülkemizde de geçerlidir. Marshall, D., & Bell, R. (2003)'in çalışmasına bulgularan paralellikler göz önüne bulundurulduğunda evrensel temel bir kamp yiyecekleri kümesi mümkün olabilir. Bu noktada tezin bulgularının önemini ortaya koyarken Marshall ve Bell bu noktada hafif ve ana yemek kümelerinden ayırmanın zorluğu belirtmektedir. Çünkü aynı yiyecekler hafif yemeklerde veya ana yemeklerde de bulunabilmektedir. Bu durum tez çalışmasının bulgularıyla da desteklenmektedir. Katılımcıların ev yemeklerinde de kamplara benzer yiyecek tüketimi ve benzer öğün oluşturulma mevcuttur.

Bu noktada tez amacı olan kamp faaliyetlerinde gastronomi kültürünün ve beslenme alışkanlıklarının nasıl oluştuğunu anlamak ve buna yönelik bir model ortaya koyma hedefine ulaşırken çalışmaya ve alanyazına ilişkin bazı bilgilerin tartışılması yararlı olacaktır. Alanyazında dikkat çeken bir konu kamp çalışmalarının birçoğunun farklı ülkelerde gerçekleşmiş case study'ler olmasına rağmen sonuçların evrensel çıktılar elde edebilmesidir. Hukuki ve politik temalı çalışmalar bunların dışında olmakla beraber durumun böyle olduğunu alanyazında görülmektedir. Diğer evrensel olarak niteleyebileceğimiz konu ise kullanılan ekipmanlardır. Saha ziyaretlerinde kullanılan aletlerin çoğunlukla spor mağazalarından alınan ekipmanlar olduğu ve bunların diğer ülkelerde satışta ve kullanımda olduğu görülmüştür. Ancak bu çalışma önemli bir değişken olarak çalışma yapılan ülke yemek kültürünün kampın evrensel değer ve gereçlerinden farklılaştığını göstermiştir. Ancak bu durumun her ülke ve kültürü için bir etken olup olmadığı, sadece güçlü gastronomi kültürü olan ülkelerde olduğu veya olmadığı tartışmalıdır. Bu sebeple başka araştırmalara konu olması kuvvetle muhtemeldir. Örneğin: White (2016)'ın "Yıldızların Altında: Amerika Kampçılığa Nasıl Aşık Oldu? Kitabından kampçılığın nasıl Amerikan kültürüyle bağdaştığı, popüler olduğu ve açık havada vakit geçirmenin Amerikan kültüründeki yerini değerlendirmektedir. Ancak tezin bulgularında görülebileceği üzere ev sahibi kültür

kendi özelliklerini kampa taşıyabilmektedir. Mangal kültürünün, ev yemeklerinin kampa taşınması veya taşınma arzusu, genelsel mutfağın kampa etkisi bu bağlamda değerlendirilebilir.

Diğer yandan yine alanyazında görülen kamp yapma özgürlüğü, etkileri ve hukuki durumu Türk alanyazınında kendine yeterince yer bulamamıştır. Gastronominin son yıllardaki bölümleşme çabasını, turizmin çok geniş bir alan olması bu duruma sebep olarak gösterilebilir. Bu durumun gastronomi için de mevcut olduğunu söyleyebiliriz. Gastronomi menü, kimya, müşteri memnuiyeti, gastronomi kültürü, yemeğin tarihi, sanat bakışı gibi birçok farklı konu ve dal altında araştırmalarını sürdürmektedir. Bu durum kamp çalışmalarının genel olarak yetersiz olmasıyla birleşince durum daha anlamlı gelmektedir.

Kamp ekipmanlarına bakıldığında soğuk dolaplar, yemek termosları gibi ekipmanlarla tazeliği koruma ve saklama işlemleri için ürünler olsa da bu noktada yetersizlikler görülmektedir. Diğer yandan sulu yemeklerin yeterince olmamasının sebeplerine ilişkin çalışmadan yeterli veri çıkmamıştır. Bu konuda temiz su kaynağının sınırlı olması, kamp kültürünün daha çok protein odaklı olması gibi tahminlerde bulunulabilir.

Atmosferle lezzet algısı arasında da sıkı ilişki görülürken bunun nedenleri bu çalışma kapsamının dışında kalması sebebiyle belirsiz kalmıştır. Katılımcılar doğanın iştahlarını açtığını, burada tükettikleri yiyecek ve içeceklerin daha lezzetli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durumun tüketimi artırdığı da öngörülebilir.

BÖLÜM 6 SONUÇ ve ÖNERİLER

Tez, kamplardaki gastronomi kültürünün oluşumunu ve kampla ilişkisini ele alarak bir model önermektedir. Bu model, kamp ortamlarındaki gastronomi kültürünün temel dinamiklerini anlamak için bir çerçeve sunmaktadır. Alanda önemli bir boşluğu dolduracağı ve gelecek çalışmaların önünü açması hedeflenmiştir. Kamplardaki yemek kültürünün oluşumunu modellemek, kamp deneyimini zenginleştiren unsurları anlamak ve analiz etmek için önemli bir adımdır. Tezin önerdiği bu modelin başka çalışmalarda test edilmesi, eleştirilmesi, çalışan kısımlarının geliştirilmesi kamp faaliyetleri ve gastronomi arasındaki kopukluğun giderilmesi açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

Model gastronomi kültürü ve alışkanlıklarının temel motivasyonlardan türediğini ve çeşitli şekillendiricilerin etkisi altında oluştuğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, kamptaki gastronomi kültürü, katılımcıların motivasyonlarına, çevresel etkilere ve diğer faktörlere bağlı olarak şekillenmekte ve farklı kamp deneyimlerini etkileyen dinamik bir yapı oluşturmaktadır. Faaliyetlerin, olay olarak tamamlandığı durumlarda kamp katılımcılarına çeşitli kazanımlar bıraktığı gözlemlenmiştir. Bu, kampta gerçekleşen faaliyetlerin sadece fiziksel bir olay olmanın ötesinde, katılımcılara kazanım sağlama potansiyeli taşıdığını vurgulamaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, yerel mutfakın evrensel kamp alışkanlıkları modelinde önemli bir yer tutması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu, yerel lezzetlerin ve yemek kültürlerinin kampta önemli bir rol oynayabileceği ve katılımcıların ortak bir kamp kültürü oluşturmalarına katkıda bulunabileceği anlamına gelmektedir. Bu sebeple önerdiğimiz modelde geleneksel Türk mutfakı kendine yer bulmuştur. Uluslararası denemelerde aynı kısmın o ülkenin yerel kültürü tarafından doldurması beklenebilir.

Diğer yandan çalışmaya konu olan geleneksel kamp faaliyetlerinin, bir başka değişle vahşi kamp faaliyetlerinin modernleştiği ancak doğal ve vahşi unsurlarını koruduğu şeklinde tanımlandığı belirlenmiştir. Bu durum, kamp deneyiminin zaman içinde değişim geçirdiğini ve modern kamp kavramının geleneksel öğeleri sürdürerek yeni bir yapı oluşturduğunu göstermektedir. Bu noktada modernleşme etkileri görülürken, doğal unsurların korunması ve doğayla temasın sürdürülmesi isteğini post modern bir durum olarak da niteleyebiliriz

Yemek, dış alan faaliyetlerinin vazgeçilmez bir parçası olarak görülebilir. Bu durum, kampta gerçekleşen faaliyetlerin sadece rekreasyonel faaliyetler olmadığı, aynı zamanda yemek kültürünün de bu faaliyetlerde önemli bir rol oynadığı düşünülebilir. Yemek, katılımcılar arasında etkileşimi artırabilir ki insanlar akşamları ve günün büyük çoğunluğunda ateş olduğu sürece onun etrafında vakit geçirmektedir. Ateş ve yemek insanları bir araya getirmekte ve kamp alanının odağını oluşturmaktadır.

Kamplardaki yemek deneyiminin sadece temel gıda tüketimiyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda zaman içinde kültürel ve kişisel beğeniler açısından zenginleşebileceğini göstermektedir. Kamptaki gastronomi kültürü, katılımcıların lezzet tercihleri, yemek hazırlama becerileri ve kültürel etkileşimleriyle birlikte evrim geçirebilir.

Estetik arayış kampta olsa dahi orman, göl kenarı veya deniz kenarı gibi doğal, şehir ve kültürden uzak ortamlarda da mevcut gözükmemektedir. Bu durum, kamp atmosferinin yemek deneyimini etkileyerek, duyarlılıklarını etkilediği söylenebilir. Kamp yemekleri sadece besin değeri taşımakla kalmayıp aynı zamanda görsel ve çevresel bir deneyim sunmaktadır. Bu durum şehirlerdeki yemek kültürüne paralel bir durum olarak düşünülebilir. Çevresel etkilerle açıklanabilecek diğer bir durum da lezzet algısına yönelik değişimlerdir. Kamp atmosferinin, doğal atmosferin insanların lezzet algısını artırabileceği ve yemeklere ilişkin olumlu değerlendirmelerin artma olasılığını yükselttiği sonucuna varılabilir.

Kampta yemek hazırlamak için kullanılan ekipmanların çeşitlendiği, zamanla yetenek ve dayanıklılıklarının arttığı tespit edilmiştir. Bu durumun kampçıların kamp yapan kişilerin kullandığı teknik, malzeme çeşitliliğinin artmasına ve yemeklerinin daha sofistike hale gelmesine yol açtığı söylenebilir. Diğer yandan dış alan pişirme tekniklerinin sosyal öğrenme veya keşiflerle gerçekleştiği sahada gözlemlenmiştir.

Sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

- Tez kamplardaki gastronomi kültürünün oluşumuna ve kampla ilişkisine dair bir model önermiştir
- Yerel mutfakın evrensel kamp alışkanlıkları modelinde yer tutması gerektiği sonucuna varılmıştır. Yerel kültür kamplarda kendini göstermekle birlikte Marshall ve Bell'in öne sürdüğü kamp kümesi yiyecekleri temel ve evrensel olarak mümkün olabilir.

- Alanyazında geleneksel kamp veya vahşi kamp olarak geçen kamp kavramının modernleştigi ama doğal ve vahşi unsurlarını koruduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu modern kamp olarak adlandırılabilir
- Yemek kültürü ve alışkanlıkları temel motivasyonlardan yola çıkarak çeşitli şekillendiricilerin etkisi sonucu oluşmaktadır.
- Faaliyetler kamp katılımcılarına çeşitli kazanımlar bırakmaktadır. Bireyler arası bağların güçlendirilmesi, sağlık bunların başında gelmektedir.
- Yemek dış alan faaliyetlerinin vazgeçilmez bir parçasıdır
- Yemek kültürü basit olarak başlasa bile zaman içinde daha karmaşık ve çeşitli hale gelebilmektedir. Kamp faaliyetleri tarihçesi ve saha sonuçları bunu doğrulamaktadır.
- Yemekte estetik duyarlılık orman, göl kenarı veya deniz kenarı olsa dahi mevcuttur. Katılımcılar yanlarında getirdikleri masa örtüleri, ışıklandırma, dekor eşyaları vb. malzemelerle bunları kendi oluşturmaya da gayret etmektedir.
- Kamp faaliyetleri doğası gereği şehirlerdeki yemeklerimizden bir takım farklı arayışlar barındırmaktadır, bunlar sağlık, pratiklik tokluk ve enerji olarak görülmektedir. Diğer yandan sulu yemek gibi kültürel alışkanlıkların eksikliği görülmektedir.
- Kamplarda insanların lezzet algısında da değişiklik görülmektedir. Kampçılar tüketimlerinin daha lezzetli olduğu ve iştahlarının daha açık olduğunu ifade etmektedir.

Öneriler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Önerdiğimiz modelin farklı çalışmalarda test edilmesi gerçekleştirilebilir.
- Kamplardaki yemek kültürünün evrensel ve yerel unsurlarının belirlenmesi ve test edilmesi gelecek çalışmalarda konu edilebilir.
- Kamp mutfağı alanında sahada eksikliği görülen sulu yemek ve saklamaya ilişkin giderilebilir, ekipmanlar geliştirebileceği gibi, gıda endüstrisi de hazır gıda üretimiyle bu konuda çözümler üretebilmelidir. Ayrıca enerji, tokluk gibi aranan unsurlar da gıda endüstrisi tarafından değerlendirilmelidir. Estetik kaygının ve arayışın olması yine sektörde kamp ürünleri ve gıdası pazarlamasında dikkate alınması gereken bir unsurdur.

- Kamp faaliyetleri bireyler arasındaki bağları güçlendirmesine paralel sağlık düzeyinde de etki göstermektedir. Jirásek vd. (2017) belirttiği üzere kamp alanlarının yaygınlaşması topluma faydalı olabilir. Turizm Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı faaliyetlerin Türkiye’de topluma yayılmasını destekleyebilir.
- Kamp faaliyetlerinin hukuki ve özgürlüğe ilişkin değerlendirilmesinin yapılması ve sınırlarının belirlenmesi Turizm ve Sağlık Bakanlıkları tarafından koordineli çalışılarak yürütülebilir.
- Dış alan pişirme tekniklerinin Türk Yemek Kültüründeki yerine ve tarihine ilişkin araştırmalar ve kaynaklar geliştirilmesi önerilmektedir.



KAYNAKLAR

- Adamovich, V., Nadda, V., Kot, M., & ul Haque, A. (2021). Camping vs. Glamping Tourism: Providers' Perspective in the United Kingdom. *Journal of Environmental Management & Tourism*, 12(6 (54)), 1431-1441.
- Akarsu, B. (1994). İnsan ve çevre. *Cogito*, 2, 29-36.
- Aksöz, E. O., Begüm, Ö., & Aydın, B. (2020). KAMP DENEYİMİ YAŞAYAN BİREYLERİN GLAMPİNG'E İLİŞKİN ALGILARININ BELİRLENMESİ. *Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research*, 4(2), 185-196.
- Aligica, P. D. (2009). Julian Simon and the "Limits to Growth " Neo-Malthusianism. *The Electronic Journal of Sustainable Development*, 1(3), 73-84.
- Altıntaş, A. (2022). Anadolu Tıbbı Nedir-Neden Önemlidir? *Anadolu Tıbbı Dergisi*.
- Antholis, W., & Talbott, S. (2010). *Fast forward: Ethics and politics in the age of global warming*. Brookings Institution Press.
- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & López, C. M. (2018). Eat organic – Feel good? The relationship between organic food consumption, health concern and subjective wellbeing. *Food Quality and Preference*, 63, 51-62. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.07.011>
- Archestratus. (2011). *Fragments from the life of luxury* (S. Hill, Ed.; J. Wilkins, Çev.). Prospect Books.
- Atalay, E. Ç., & Celep, A. G. S. (2024). GIDA KATKI MADDELERİ VE GENETİK ETKİLERİ. *Gıda*, 49(1), 1-24.
- Atenstaedt, R. (2012). Word cloud analysis of the BJGP. *British Journal of General Practice*, 62(596), 148-148.
- Aunger, R., & Curtis, V. (2016). *Kontrollü güç: insan davranışlarının evrimi* (A. Turan, Çev.). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Ayaşlıgil, T. (2014). İÜ Orman Fakültesi Eğitim ve Araştırma Ormanının rekreasyonel potansiyelinin saptanması. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 47(2), 175-200.
- Bağış, R. C. (2019). Çocukları Suça Sürükleyen Çevresel Nedenler: Sosyal Bağ ve Sosyal Öğrenme Teorileri Işığında Bir Değerlendirme. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 203-221. <https://doi.org/10.20304/humanitas.571431>

- Bahar, B., Gör, A., Üniversitesi, G., Ve İdari, İ., Fakültesi, B., Bölümü, İ., Türkiye, İ. /, Liderlik, E., Öğrenme, S., Sosyal, K., & Kuramı, D. (2019). *Sosyal Öğrenme Kuramı ve Sosyal Değişim Kuramı Perspektifinden Etik Liderlik* Ethics Leadership from the Perspective of Social Learning Theory and Social Exchange Theory*.
- Ball, M. (2009). Camping and caravanning-Europe. *Travel & Tourism Analyst*, 18, 1-47.
- Barnosky, A. D. (2010). *Heatstroke: nature in an age of global warming*. Island Press.
- Bayrakdar, N. (2018). Classical Conditioning Theory and Religious Education. v, 22(74).
- Baysal, A. (1991). *Genel Beslenme*. Şahin Matbaacılık.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor*, 22(87), 159-169.
- Binbaşıoğlu, C. (1991). Öğrenme psikolojisi. *Ankara: Kadioğlu Matbaası*.
- Blades, M. (2009). Food and happiness. *Nutrition & Food Science*, 39(4), 449-454.
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J., & Stewart-Brown, S. (2013). Is Psychological Well-Being Linked to the Consumption of Fruit and Vegetables? *Social Indicators Research*, 114(3), 785-801. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0173-y>
- Bloomfield ve, L., & Yaklaşımları, B. F. S. (2010). *DAVRANIŞSAL DİL BİLİMİNE KISA BİR BAKIŞ*.
- Boğa, A., & Binokay, S. (2010). Gıda Katkı Maddeleri ve Sağlığımıza Etkileri. *ARŞİV*, 19, 141.
- Bowler, P. J. (2001). Doğanın Öyküsü, (Çev. Meltem Mater). *Cilt, İzdüşüm Yayınları: İstanbul*.
- Bozoklu, G. (2014). *Edirne kent nüfusunda yeme davranışı ve etkileyen faktörler*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). Thematic Analysis: A Practical Guide. İçinde *QMİP Bulletin* (C. 1, Sayı 33, ss. 46-50). <https://doi.org/10.53841/bpsqmip.2022.1.33.46>
- Brochado, A., & Brochado, F. (2019). What makes a glamping experience great? *Journal of Hospitality and Tourism Technology*, 10(1), 15-27.
- Brochado, A., & Pereira, C. (2017). Comfortable experiences in nature accommodation: Perceived service quality in Glamping. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 17, 77-83.

- Brooker, E., & Joppe, M. (2013). Trends in camping and outdoor hospitality - An international review. İçinde *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* (C. 3-4, ss. 1-6). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2013.04.005>
- Burch, W. R. (1965). The Play World of Camping: Research Into the Social Meaning of Outdoor Recreation. İçinde *Source: American Journal of Sociology* (C. 70, Sayı 5). <https://www.jstor.org/stable/2774980>
- Caldicott, R., Scherrer, P., & Jenkins, J. (2014). Freedom camping in Australia: current status, key stakeholders and political debate. *Annals of Leisure Research*, 17(4), 417-442. <https://doi.org/10.1080/11745398.2014.969751>
- Caldicott, R. W. (2011). Supply-side evolution of caravanning in Australia: An historical analysis of caravan manufacturing and caravan parks. *Lismore, NSW, Australia: School of Tourism and Hospitality, Southern Cross University*.
- Caldicott, R. W., & Scherrer, P. (2013). Facing divergent supply and demand trajectories in Australian caravanning: Learnings from the evolution of caravan park site-mix options in Tweed Shire. *Journal of Vacation Marketing*, 19(2), 117-131.
- Caldicott, R. W., Scherrer, P., & Harris, A. (2022). The RV camping framework for understanding modern camping practices. *Tourism Management Perspectives*, 43. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2022.100990>
- Catania, A. C. (1984). The operant behaviorism of BF Skinner. *Behavioral and Brain Sciences*, 7(4), 473-475.
- Chapin, F. S., Torn, M. S., & Tateno, M. (1996). Principles of ecosystem sustainability. *The American Naturalist*, 148(6), 1016-1037.
- Christina Rose, & Elana Katz. (2002). *Heinemann International Students' Dictionary*. İnkılap Kitapevi.
- Clark, R. N., Hendee, J. C., & Campbell, F. L. (1971). Values, Behavior, and Conflict in Modern Camping Culture. *Journal of Leisure Research*, 3(3), 143-159. <https://doi.org/10.1080/00222216.1971.11970026>
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). Successful qualitative research a practical guide for beginners. İçinde *Successful qualitative research*.
- Craig, C. A. (2021). Camping, glamping, and coronavirus in the United States. *Annals of Tourism Research*, 89. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.103071>

- Craig, C. A., & Karabas, I. (2021). Glamping after the coronavirus pandemic. *Tourism and Hospitality Research*, 21(2), 251-256.
- Creswell, J. W. (2017a). *Araştırma deseni: nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Eğiten Kitap.
- Creswell, J. W. (2017b). *Araştırma deseni: nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Eğiten Kitap.
- Cvelić-Bonifačić, J., Milohnić, I., & Cerović, Z. (2017). *GLAMPING – CREATIVE ACCOMMODATION IN CAMPING RESORTS: INSIGHTS AND OPPORTUNITIES*. 101-114. <https://doi.org/10.20867/tosee.04.39>
- Çalıştır, B., Dereli, F., & Eksen, M. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 2(2).
- Çoşkun, A. (2004). Skinner ile Tolman Kuramlarının Karşılaştırılması ve Bu Kuramlar Doğrultusunda Kurulan Bir Okul. *Pivolka*, 19, 15-19.
- Çıkm, A., Çeken, H., & Uçar, M. (2009). Turizmin Tarım Sektörüne Etkisi, Agro-Turizm ve Ekonomik Sonuçları. *Tarım Ekonomisi Dergisi*, 15(1), 1-8.
- Dalton, G. W., & Lawrence, P. R. (1971). Motivation and control in organizations. (No Title).
- Datta, N., Bidopia, T., Datta, S., Mittal, G., Alphin, F., Marsh, E. J., Fitzsimons, G. J., Strauman, T. J., & Zucker, N. L. (2020). Meal skipping and cognition along a spectrum of restrictive eating. *Eating behaviors*, 39, 101431.
- De Bruin, K., Dellink, R. B., Ruijs, A., Bolwidt, L., Van Buuren, A., Graveland, J., De Groot, R. S., Kuikman, P. J., Reinhard, S., Roetter, R. P., Tassone, V. C., Verhagen, A., & Van Ierland, E. C. (2009). Adapting to climate change in the Netherlands: An inventory of climate adaptation options and ranking of alternatives. *Climatic Change*, 95(1-2), 23-45. <https://doi.org/10.1007/s10584-009-9576-4>
- De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J.-M., Charles, M. A., & Group, F. S. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *The American journal of clinical nutrition*, 83(1), 132-138.
- Delprato, D. J., & Midgley, B. D. (1992a). Some fundamentals of BF Skinner's behaviorism. *American psychologist*, 47(11), 1507.
- Delprato, D. J., & Midgley, B. D. (1992b). Some fundamentals of BF Skinner's behaviorism. *American psychologist*, 47(11), 1507.

- Demir, Ş., Akdağ, G., Sormaz, Ü., & Özata, E. (2018). Sokak lezzetlerinin gastronomik değeri: İstanbul sokak lezzetleri. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 589-601.
- Demirbaş, M., & Yağbasan, R. (2005). *Sosyal Öğrenme Teorisine Dayalı Öğretim Etkinliklerinin, Öğrencilerin Bilimsel Tutumlarının Kalıcılığına Olan Etkisinin İncelenmesi* (Sayı 2). <http://kutuphane.>
- DePaolo, C.A., & Wilkinson, K. (2014) Get your head into the clouds: using word clouds for analyzing qualitative assessment data. *Techtrends Tech Trends* 58, 38–44.
- Deveci, B., Deveci, B., & Avcıkurt, C. (2017). Yeme davranışı: Gastronomi ve mutfak sanatları öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*.
- Doğan, E. O. H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpasa University*, 32(2015-3), 61-61. <https://doi.org/10.13002/jafag861>
- Doğan Sedat, & Sezgin Fatih. (2012). BERGAMA’NIN TIP TARİHİNDEKİ ÖNEMİNDEN TÜRKİYE NE KADAR HABERDAR? *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 4(2).
- Dorfman Peter. (1979). Measurement and Meaning of Recreation Satisfaction A Case Study in Camping. *Environment and Behavior*, 11(4), 483-510.
- Ellis, S. (2010). Camping and caravanning: why so popular and is it sustainable? *Tourism Insights*, January.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Ertuğrul, Ö. F., & Tağluk, M. E. (2014). Klasik Koşullanma ile Öğrenme. *2014 IEEE 22nd Signal Processing and Communications Applications Conference*.
- Farai, J. (2023). *Food advertising- statistics & facts | Statista*. <https://www.statista.com/topics/2223/food-advertising/>
- Filipe, S., Santos, C. A., & Barbosa, B. (2018). TOURISTS’motivations and obstacles for choosing glamping: an exploratory study. *CBU International Conference Proceedings*, 6, 113-119.
- Garipağaoğlu, M., & Özgüneş, N. (2008). Okullarda beslenme uygulamaları. *Çocuk Dergisi*, 8(3), 152-159.
- Garst, B. A., Williams, D. R., & Roggenbuck, J. W. (2010). Exploring early twenty-first century developed forest camping experiences and meanings. *Leisure Sciences*, 32(1), 90-107. <https://doi.org/10.1080/01490400903430905>

- Gavray, M.-A. (2016). İnsan her şeyin ölçüsü şüdür? Çağdas dünya ısığında Protagoras. *Sabah Ülkesi: Üç Aylık Kültür-Sanat ve Felsefe Dergisi*, 46.
- Gazi Aykın, A., Deveci, A., Yıldız, Ö., & Karatuğ, M. (2023). Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi Klasik Koşullanma ve Spor Eğitimi Açısından Doğurguları. İçinde *Eğitim Araştırmaları Dergisi* (C. 2, Sayı 1).
- Gillespie, C., & Cousins, J. (2012). *European gastronomy into the 21st century*. Oxford : Butterworth-Heinemann.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research. *London: Weidenfeld & Nicolson*.
- Glesne, C. (2013). Nitel araştırmaya giriş. İçinde Çev. Ali Ersoy-Pelin Yalçınoglu). *Ankara: Anı Yayıncılık* (2.).
- Glesne, C. (2020). *Nitel Araştırmaya Giriş* (A. Ersoy & P. Yalçınoglu, Ed.; 6.). Anı Yayıncılık.
- Goubert, P. (1972). *Louis XIV and Twenty Million Frenchmen: A New Approach, Exploring the Interrelationship Between the People of a Country and the Power of Its King* (C. 751). Vintage.
- Görgülü Arı, A., & Arslan, K. (2020). Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları General Nutrition Habits of Science Teachers. *The Journal of Social Sciences Institute*, 47, 393-415.
- Grant, M. (2002). *Galen on food and diet*. Routledge.
- Gursoy, D., & Chen, B. T. (2012). Factors Influencing Camping Behavior: The Case of Taiwan. *Journal of Hospitality Marketing and Management*, 21(6), 659-678. <https://doi.org/10.1080/19368623.2012.627239>
- Gücükoglu, A., & Küplülü, Ö. (2006). Genetik modifiye gıdalar. *Veteriner Hekimler Derneği Dergisi*, 77(2), 30-38.
- Güler, S. (2010). *Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları*.
- Hacıoglu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2009). *Boş zaman & rekreasyon yönetimi:(örnek animasyon uygulamaları)*. Detay.
- Halıcıoglu, M. B., Taşgın, S., & Güler, A. (2015). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (2.). Seçkin. <https://www.kitapyurdu.com/kitap/sosyal-bilimlerde-nitel-arastirma-yontemleri-drahmet-guler/325779.html>
- Harris, F. M. A., & Mohammed, S. (2003). *Relying on Nature: Wild Foods in Northern Nigeria* (C. 32, Sayı 1).

- Hassell, S., Moore, S. A., & Macbeth, J. (2015). Exploring the Motivations, Experiences and Meanings of Camping in National Parks. *Leisure Sciences*, 37(3), 269-287. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.995325>
- Hatipoğlu, A. (2014). *Osmanlı saray mutfağı'nın gastronomi turizmi çerçevesinde incelenmesi*.
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*.
- Herman, C., & Polivy, J. (1980). *Restrained eating (in aj stunkard (ed.), obesity (pp. 208-225)*. Philadelphia: WB Saunders.
- Hollender, J. W. (1977). Motivational Dimensions of the Camping Experience. *Journal of Leisure Research*, 9(2), 133-141. <https://doi.org/10.1080/00222216.1977.11970319>
- Holwerda, J. R. (1967). *A basic guide to successful family tent camping*.
- Hsieh, H.-F. F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Hüseyin, T., & ŞAHİN, K. (2004). Antakya Geleneksel Yemek Kültürü. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2).
- Irvine-Broque, A., & Dempsey, J. (2023). Risky business: Protecting nature, protecting wealth? *Conservation Letters*, 16(4), e12969.
- İspir, K. (2022). Atatürk Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Durumları İle Yeme Farkındalığı Ve Sezgisel Yeme Davranışları Arasındaki İlişki. Lokman Hekim Üniversitesi.
- Javier, H. (2014). The Four Humours Theory. *ESSAI*, 12. <http://dc.cod.edu/essai/vol12/iss1/21>
- Jirásek, I., Roberson, D. N., & Jirásková, M. (2017). The impact of families camping together: Opportunities for personal and social development. *Leisure Sciences*, 39(1), 79-93.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of nervous and mental disease*, 125(2), 181-201.
- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 229-237.
- Karatepe, T. U., & Ekerbiçer, H. Ç. (2017). Gıda Katkı Maddeleri. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(4), 164-167. <http://www.zootechni.org.tr/upload/File/GIDA%20KATKI%20>

- Karsavuran, Z. (2018). Sokak Yemekleri: Farklı Disiplinlerin Yaklaşımı ve Gastronomi Turizmi Alanında. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(1), 246-265.
- Kemp, E., Bui, M., & Grier, S. (2011). Eating their feelings: Examining emotional eating in at-risk groups in the United States. *Journal of Consumer Policy*, 34, 211-229.
- Kemp, E., Bui, M. Y., & Grier, S. (2013). When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(3), 204-213.
- Kermen, S., Kermen, U., Dinçer, F., & Muslu, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu riskinin lojistik regresyon ile belirlenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 149-163.
- Konur, D. Y. (2006). *İşyerlerinde Motivasyon Teorileri ve Uygulamalarına İlişkin Bir Araştırma*.
- Köster, E. P., & Mojet, J. (2015). From mood to food and from food to mood: A psychological perspective on the measurement of food-related emotions in consumer research. İçinde *Food Research International* (C. 76, Sayı P2, ss. 180-191). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2015.04.006>
- Kumar, A., & Ahmed, W. (2023). Glamour Camping: A Bibliometric Study and Future Research Direction. *Journal of Operations and Strategic Planning*, 6(1), 59-75. <https://doi.org/10.1177/2516600x231178378>
- Kuşkonmaz Mehlika Şerife. (2016). Bergama'da İki Bin Yıllık Bir Hastane ve Bir Hekim: Asklepion ve Galen. *Konuralp Tıp Dergisi*, 8(2). www.konuralptipdergi.duzce.edu.tr
- Larousse, M. (1971). *Büyük Lügat ve Ansiklopedisi*. C.
- Lashley, C., Lynch, P., & Morrison, A. J. (2007). *Hospitality: A social lens*. Elsevier.
- Lee, C. F. (2020). Understanding the Factors Determining the Attractiveness of Camping Tourism: A Hierarchical Approach. *Tourism Planning and Development*, 17(5), 556-572. <https://doi.org/10.1080/21568316.2020.1758761>
- Lewens, T. (2015). *Bilimin Anlamı* (K. Kaynar, Çev.). İletişim Yayınları.
- Linnér, B.-O. (2003). *The return of Malthus: environmentalism and post-war population-resource crises*. White Horse Press.
- Lu, C. Y., Suhartanto, D., & Chen, B. T. (2022). Exploration of new outdoor leisure activities (glamping) during the post-pandemic era. *Tourism Recreation Research*, 1-19.

- Ma, S., Craig, C. A., & Feng, S. (2021). Camping climate resources: the camping climate index in the United States. *Current Issues in Tourism*, 24(18), 2523-2531. <https://doi.org/10.1080/13683500.2020.1846503>
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Magkos, F., Arvaniti, F., & Zampelas, A. (2003). Organic food: nutritious food or food for thought? A review of the evidence. *International journal of food sciences and nutrition*, 54(5), 357-371.
- Malkoç, E. N. (2020). Doğa Turizminde Aile Kamplarının İncelenmesi. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 22(3), 748-758.
- Malthus, T. R. (2017). *Nüfus ilkesi* (Ç. Taşkın, Çev.; 1. bs). Pinhan Yayıncılık.
- MANALLOOR, V., SRIVASTAVA, D., & ISLAM, S. (2016). GROWTH OF ORGANIC FOOD INDUSTRY IN INDIA. *AGROFOR*, 1(2). <https://doi.org/10.7251/agreng1602069m>
- Marshall, D., & Bell, R. (2003). Meal construction: exploring the relationship between eating occasion and location. *Food quality and Preference*, 14(1), 53-64.
- Meraner, M., Heijman, W., Kuhlman, T., & Finger, R. (2015). Determinants of farm diversification in the Netherlands. *Land Use Policy*, 42, 767-780. <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2014.10.013>
- Meriç, S., Subaşı, A., & Şahin, S. (t.y.). *Van Gölü Havzasının Glamping Turizmi Potansiyeli** *Glamping Tourism Potential of The Van Lake Basin*.
- Merriam, S. B. (2015). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama için Bir Rehber*, çev (S. Turan, Çev.; 3.). Nobel Akademik yayıncılık.
- Mie, A., Andersen, H. R., Gunnarsson, S., Kahl, J., Kesse-Guyot, E., Rembiałkowska, E., Quaglio, G., & Grandjean, P. (2017). Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. *Environmental Health*, 16(1), 1-22.
- Mikkelsen, M. V., & Cohen, S. A. (2015). Freedom in mundane mobilities: caravanning in Denmark. *Tourism Geographies*, 17(5), 663-681. <https://doi.org/10.1080/14616688.2015.1084528>
- Mikulić, J., Prebežac, D., Šerić, M., & Krešić, D. (2017). Campsite choice and the camping tourism experience: Investigating decisive campsite attributes using relevance-

- determinance analysis. *Tourism Management*, 59, 226-233.
<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2016.07.020>
- Moles, A. (2018). *Belirsizin Bilimleri*. Yapı Kredi Yayınları.
- Mustafa, H., & Perim, T. (2017). Kıbrıs Gazimağusa’ da Yaşayan Yaşlı Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Durumları ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Bes Diy Derg*, 45(1), 44-52.
- Myers, S., & Frumkin, H. (2020). *Planetary health: protecting nature to protect ourselves*. Island Press.
- Neuman, W. L. (2016). *Toplumsal araştırma yöntemleri: nitel ve nicel yaklaşımlar* (S. Özge, Çev.; 6.). Yayın Odası.
- Orak, S., Akgün, S., & Orhan, H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11.
- Özçelik, A. Ö. (2000). Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma. *Gıda*, 25(2), 93-99.
- Özçiçek, C., Akbay, A. Ö., Özel, R., & Usal, G. (2002). *Türkiye’de üniversite gençliğinin fast food tüketim tercihleri: Çukurova Üniversitesi örneği*.
- Özdoğan, Y., & IŞIK, N. (2008). Geleneksel türk mutfağında şerbet. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 1059-1078.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., & Özçelik, A. Ö. (2012). *Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları*. 139-149.
- Özgür, U. (2006). FELSEFİ FARKLILAŞMA SORULARDAN DEĞİL CEVAPLARDAN DOĞAR: SOFİSTLER VE PLATON. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 69-76.
- Pardee, R. L. (1990). *Motivation Theories of Maslow, Herzberg, McGregor & McClelland. A Literature Review of Selected Theories Dealing with Job Satisfaction and Motivation*.
- Patton, M. Q. (2018). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (2.). Pegem Akademi.
- Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence*. Routledge. London: ND Publisher.
- Piaget, J. (1963). *The origins of intelligence in children*, New York (WW Norton) 1963.
- Piaget, J. (1970). *Science of education and the psychology of the child*. Trans. D. Coltman.
- Plumwood, V. (2017). The environment. *A companion to feminist philosophy*, 213-222.

- Prayag, G., & Fieger, P. (t.y.). Freedom Camping. İçinde *Encyclopedia of Tourism Management and Marketing* (ss. 1-3). Edward Elgar Publishing Limited. <https://hdl.handle.net/1959.11/30773>
- Puska, P., Kurki, S., Lähdesmäki, M., Siltaoja, M., & Luomala, H. (2018). Sweet taste of prosocial status signaling: When eating organic foods makes you happy and hopeful. *Appetite*, 121, 348-359. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.102>
- Rakıcıoğlu, N., Çalışkan, D., Özçimen, S., Nakilcioğlu, H., Parlak, S., & Kaya, T. (2005). Ankara’da Huzurevi ve Ev Koşullarında Yaşayan Yaşlılarda Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 33(2), 19-30.
- Rantala, O., & Varley, P. (2019). Wild camping and the weight of tourism. *Tourist Studies*, 19(3), 295-312. <https://doi.org/10.1177/1468797619832308>
- Remoff, H. (2016). Malthus, Darwin, and the Descent of Economics. *American Journal of Economics and Sociology*, 75(4), 862-903. <https://doi.org/10.1111/ajes.12158>
- Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Sauro, C. Lo, Rotella, F., Ravaldi, C., Lazzeretti, L., & Faravelli, C. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Comprehensive psychiatry*, 53(3), 245-251.
- Richards, G. (2003). Gastronomy: an essential ingredient in tourism production and consumption? İçinde *Tourism and gastronomy* (ss. 17-34). Routledge.
- Roberts, R. E. (2020). Qualitative Interview Questions: Guidance for Novice Researchers. *Qualitative Report*, 25(9).
- Rogerson, C. M., & Rogerson, J. M. (2020). CAMPING TOURISM: A REVIEW OF RECENT INTERNATIONAL SCHOLARSHIP. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 28(1), 349. <https://doi.org/10.30892/gtg.2>
- Rogoff, B. (1990). *Apprenticeship in thinking: Cognitive development in social context*. Oxford university press.
- Sahota, A. (2010). The Global Market for Organic Food & Drink. İçinde *The world of organic agriculture* (ss. 53-57). Routledge.
- Sakar, E. (2013). İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi, Halic Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*, 59.

- Saldana, J. (2019). Nitel araştırmacılar için kodlama el kitabı. A. Tüfekci Akcan ve SN Şad, Çev. Ed). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Sanders, N. K. (1973). Gılgamış Destanı. Çev.: Sevin Kutlu-Teoman Duralı), İstanbul: Hürriyet.
- Santich, B. (2004). The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and training. *International journal of hospitality management*, 23(1), 15-24.
- Seker, S. E. (2015). Motivasyon Teorisi. *YBS Ansiklopedi*, 2(1).
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Seven, H. (2013). Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Smith, T. A., Lin, B. H., & Huang, C. L. (2009). Growth and development in the U.S. retail organic food sector. *Sustainability*, 1(3), 573-591. <https://doi.org/10.3390/su1030573>
- Somasundram, C., Razali, Z., & Santhirasegaram, V. (2016). A review on organic food production in Malaysia. İçinde *Horticulturae* (C. 2, Sayı 3). MDPI Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/horticulturae2030012>
- Stauffer, R. C. (1957). Haeckel, Darwin, and ecology. *The Quarterly Review of Biology*, 32(2), 138-144.
- Stelmack, R. M., & Stalikas, A. (1991). Galen and the humour theory of temperament. *Personality and Individual Differences*, 12(3), 255-263.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (2008). *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory*. (3rd ed.). Sage Publications.
- Sulak, H. (2018). İnsan-Doğa İlişkisinin Dönüşümü: Tarihsel Bir Perspektif. *Kent Kültürü ve Yönetimi Hakemli Elektronik Dergi*, 11(1), 117-124. www.kentakademisi.com
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and individual differences*, 66, 1-4.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., Balık, G., Üniversitesi, G., Bilimleri Fakültesi, S., Hemşireliği Anabilim Dalı, P., Fakültesi, T., Hastalıkları Anabilim Dalı, İ., Tıp Birimi, S., & Hemşireliği Yüksek Lisans Öğrencisi, P. (2011). Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi Determination

- of High School Students' Eating Attitudes, Eating Behavior and Self-Esteem. *Gaziantep Medical Journal Gaziantep Tıp Derg*, 17(1), 33-39.
- TDK. (2020). *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Thompson, G. D. (1998). *Consumer Demand for Organic Foods: What We Know and What We Need to Know* (C. 80, Sayı 5).
- Toates, F. (2009). *Burrhus F. Skinner: The shaping of behaviour*. Bloomsbury Publishing.
- Topay, M., & Koçan, N. (2009). KAMPİNG/ÇADIRLI KAMP İÇİN ALAN SEÇİM KRİTERLERİNİN BELİRLENMESİ VE BARTIN-ULUYAYLA'DA ÖRNEK BİR UYGULAMA. *Turkish Journal of Forestry*, 10(1), 116-128.
- Travels, N. (2008). Wild camping in Sweden and the right of public access. İçinde *Nature Travels*.
- Tuan, Y. (2015a). *Bir kurucu unsur olarak kaçış*.
- Tuan, Y. (2015b). *Bir kurucu unsur olarak kaçış*.
- Tuğçe Özgel, Z., Aydoğdu, M., & Güven Yıldırım, E. (2018). *Doğa kampı destekli çevre eğitiminin çevre sorunlarına yönelik farkındalık ve tutuma etkisi*.
- Turner, B. L., & McCandless, S. (2004). How humankind came to rival nature. *Earth System Analysis for Sustainability*, MIT Press, Cambridge, MA, 226-243.
- Urquhart, C. (2018). *Nitel araştırmalar için temellendirilmiş kuram uygulama rehberi* (Z. Ünlü & E. Külekçi, Çev.). Anı Yayıncılık.
- Ünder, H. (1996). *Çevre felsefesi: etik ve metafizik görüşler*. Doruk Kitabevi.
- Üzümcü, O. O. (2018). Gastronomi kültürü ve gastronomi turizmi açısından Likya bölgesini ziyaret eden turistler üzerine bir inceleme. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep*.
- Vygotsky, L. S., & Cole, M. (1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Harvard university press.
- Watts, E., Hoßfeld, U., & Levit, G. S. (2019). Ecology and evolution: Haeckel's Darwinian paradigm. *Trends in ecology & evolution*, 34(8), 681-683.
- Wertsch, J. V. (1985). *Vygotsky and the social formation of mind*. Harvard university press.
- West, J. B. (2014). Galen and the beginnings of Western physiology. *American Journal of Physiology-Lung Cellular and Molecular Physiology*, 307(2), L121-L128.
- White, B. A., Horwath, C. C., & Conner, T. S. (2013). Many apples a day keep the blues away - Daily experiences of negative and positive affect and food consumption in young adults.

British Journal of Health Psychology, 18(4), 782-798.
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12021>

White, D. (2016). *Under the Stars: How America Fell in Love with Camping*. Macmillan.

Winkielman, P., Berridge, K. C., & Wilbarger, J. L. (2005). Unconscious affective reactions to masked happy versus angry faces influence consumption behavior and judgments of value. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 121-135.
<https://doi.org/10.1177/0146167204271309>

Winter, C. K., & Davis, S. F. (2006). Organic foods. *Journal of food science*, 71(9), R117-R124.

Wrangham, R. W., & Carmody, R. N. (2010). Human adaptation to the control of fire. *Evolutionary Anthropology*.

Wrigley, E. A. (1988). The Limits to Growth: Malthus and the Classical Economists. *Population and Development Review*. <https://doi.org/10.2307/2808089>

Yeong, M. L., Ismail, R., Ismail, N. H., & Hamzah, M. I. (2018). Interview protocol refinement: Fine-tuning qualitative research interview questions for multi-racial populations in Malaysia. *The Qualitative Report*, 23(11), 2700-2713.

Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.

Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.

Young, T. (2017). *HEADING OUT A History of American Camping*.
<https://lccn.loc.gov/2016047309>

Yurtseven, E., Eren, F., Vehid, S., Köksal, S., Erginöz, E., & Sarper Erdoğan, M. (2014). Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Investigation of Nutritional Habits in White Collar Employees. *Kocatepe Tıp Dergisi Kocatepe Medical Journal*, 15(1), 20-26.

Yüksel, A. (2014). AKADEMİK GÖRÜŞ:" TURİZM BELİRSİZİN BİLİMİ?". *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 7(2).

Zakharov Dimitry. (2022). Enlightenment Medicine. *Encyclopedia of Science, Technology, and Medicine*.

Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology and Behavior*, 87(4), 789-793. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.014>



EKLER

EK A ARAşTIRMA SORULARI

1. Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?
2. Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?
3. Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?
4. Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?
5. Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?
6. Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?
7. Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?
8. Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?
9. Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?
10. Sizce ideal bir kamp yemeğı nasıl olmalıdır?
11. Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

EK B GÖRÜŞMELER

B.1 Katılımcı 1

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

Doğa tatilleri küçük yaşlardan itibaren hayatımda yer edinmiştir diyebilirim. Özellikle kamp alanlarında tatil yapmak, doğa yürüyüşü, dağcılık gibi faaliyetler hep ilgi alanım olduğunu söyleyebilirim. Kendimi bir plana sadık kalmak zorunda hissetmediğim için özellikle kamp tatili tercih etmekteyim.

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Kampta beslenme düzenim, genellikle zamana dikkat etmeden oluyor. Kamp deneyimi benim için doğanın tadını çıkarmanın ve rahatlamamın bir yolu olduğundan, yemeklerdeki düzeni fazla takip etmemeye çalışıyorum. Bununla birlikte, besin değeri yüksek ve taşınabilir yiyecekleri tercih ederim. Genellikle kamp ateşi etrafında basit yemekler yaparım, yapıyoruz ve bunlar kamp atmosferiyle daha da lezzetli olur. Ancak, yeterince su içmeye ve vücudumu beslemeye dikkat ettiğimden emin olmaya çalışıyorum, çünkü fiziksel aktivitelerin yoğunluğu nedeniyle enerjiye ihtiyacım olabilir. Kamp yaparken doğal kaynaklardan gelen yiyeceklerin tadını çıkarmak da ayrı bir keyif veriyor. Yani, beslenme düzenim genellikle rahat ve esnek olmasına rağmen, yeterince enerji alarak ve doğal gıdaları değerlendirerek sağlığımı korurum, en azından korumaya çalışıyorum diyebilirim.

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Genellikle enerji verici bir kahvaltı tercih ediyorum, açık hava da daha yararlı oluyor. Örneğin, klasik türk kahvaltısı, kurutulmuş meyve, yumurta, peynir ve biraz zeytin veya varsa reçel tüketebilirim. Ayrıca, kahve veya çay içmek de güne enerjik bir başlangıç yapmaya yardımcı oluyor. Kampta akşam yemeği genellikle mangal tarzı veya ateş üzerinde pişirme ile oluyor, şuanda olduğu gibi. Sebzeler, et veya balık gibi protein kaynakları ve ayrıca, salata veya sebze ile dengeli bir yemek yapmaya çalışıyorum, insanın canı yeşilliklerden de istiyor, doğal şeyler yani, sebze de istiyor.

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Evde genelde kahvaltı çok yapmam ama yaparsam da tost, sandviç veya menemen gibi pratik ve tok tutan yemekleri tercih ederim ve tabiki de kahve. Akşam yemeklerindeyse eğer canım o gün fast food tarzı bir şeyler çekiyorsa dışarıdan söylerim, çünkü genelde yorgun oluyorsun ve pek de vaktin olmuyor; evden yediğim zamanlardaysa çok yemek seçen biri olmadığım için genel olarak türk mutfağındaki yemekler, makarnalar, tavuk pilavlar genelde akşam yemeğim oluyor, çorba aynı şekilde.

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Kampa yemekleri yapmak için elektrik ile çalışan ocağımı, kahvemi demlemek için french press, malzemelerimin bozulmaması için küçük dondurucu ve soğuk tutan çantalar, su mataram, çatal-bıçak-kaşıklarım ve bir adet de yeni tariflerden hoşuma giderse diye bir adet kamp özel yemek tarifleri kitabım.

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Açıkcası kendimi tam olarak bir kampçı, profesyonel olarak nitelendirmiyorum. Daha amatör ve kısa deneyimlerim oldu ama karakterime de işledi artık diyebilirim. Elbette çevreye duyarlılık ve doğaya saygı noktasında diğer kampçılarla ortak yönlerimiz olabilir. Beslenme konusu kamp deneyimlerinin çok merkezinde yer almıyordu. Hazır sandviçler ve bozulmayacak ürünler ile idare edip sadece ilk gün kamp ateşinde yemek pişirme olaylarına girmiştik. Ateş önemli bir kamp atmosfer aracı, insanlar arasında da sıcaklık oluşturuyor. Diğer kamp ateşleri hep kahve içindi. Ateş olmadan aş olmaz ki zaten.

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenemeye yönelik bakış açısı nasıldır?

Çevremde bazı insanlar kampta yemek yapmak için bu kadar uğraşmanın, o kadar eşya taşımanın saçma olduğunu ve konserve ve hazır ürünlerin daha pratik ve mantıklı olduğunu düşünen de var. Yani bir nevi piknik olarak düşünenler de var. Benim gibi midesine düşkün olupta kamptayken sağlıklı ve kendi yaptığı yemeklerin daha mantıklı olduğunu düşünenlerde var.

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Teknolojinin ilerlemesi ile soğutucu ve ısıtıcıların gelişmesi söz konusu oldu . Böylece kampta yapılabilecek yiyecek çeşitliliği arttı diyebilirim, yiyecekleri saklama depolama süreleri uzadı. Günlük yap ye bitir yerine kalan malzemeler bir iki gün üç gün saklanabilecek koşullara sahip oldu .Geçmişte daha çok ekmek arası ,konserve,hazır gıdalar tercih edilirken şimdi sıcak yemek bile tercihe göre yapılabiliyor. Ki ben de böyle malzemeleri kullanıyorum. Kampa götürüyorum.

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Evet, günlük hayatımda ve kamp sırasında sigara ve alkol gibi ürünleri tüketiyorum. Ancak, bu tüketimi dikkatli bir şekilde kontrol ederim ve özellikle doğa kampı deneyimimde çevremi ve diğer insanları rahatsız etmemeye özen gösteririm. Kamp yaparken, doğanın ve diğer kampçılarının saygı görmesi önemli. Ayrıca, kullandığımız alanı pisletmemek adına çöplerimi düzgün bir şekilde hemen çöp torbamıza atarız, şurda da görebilirsiniz zaten ve doğayı kirletmemeye özen gösteririm yani.

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Kampta yapılacak şeylere göre yiyecekler de ayarlanabilir, öyle oluyor genelde. Yürüyüş, spor gibi aktiviteler de kalori harcadığımız için protein ağırlıklı yanında sebzeli bir salata yapabiliriz. Serin havalarda çorba gibi pratik ve iç ısıtan çorba yapabiliriz. Bardak çorbalar güzel oluyor mesela. Aralar da mutlaka atıştırmalıklarımız ve çay kahvemiz olmalı.

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Birinci nedenim, doğada kamp yapmak beni iç huzura ve doğal dünyaya daha fazla bağlantıya yönlendiriyor. Modern yaşamın karmaşıklığı, kaosu, gürültüsü içinde kaybolurken, kamp yapmak, sadece sessizliğin ve doğanın sunduğu basitlikle yeniden bağlantı kurmama yardımcı oluyor, buna ihtiyamız da yok mu?.

Doğada kamp yapmak, yeni yerler keşfetme fırsatı oluyor bizler için. Her seferinde farklı manzaralar, yaban hayatı ve doğal güzellikler keşfetmek heyecan verici bir macera. Bu, içimdeki keşif ruhunu tatmin ediyor.

Kamp yapmak, tüm duyularımı harekete geçiriyor. Ormanın kokusu, dere sesi, yada sahil kenarına gittiysek dalga sesi yıldızların altında uyumak gibi deneyimler, duygusal olarak zenginleştirici bir etki yaratıyor.

Modern yaşamın getirdiği stres ve baskıları unutmak ve rahatlamak için kamp yapmak harika bir yol. Şehir gürültüsünden uzaklaşmak ve günlük hayatın karmaşıklığından arınmak, zihinsel ve duygusal olarak yeniden şarj olmama yardımcı oluyor.

Doğada kamp yaparken, çevreye daha fazla duyarlılık geliştirme fırsatım olduğunu hissediyorum. Doğayı koruma ve sürdürülebilirlik hakkında daha bilinçli bir şekilde düşünmemi sağlar. Kamp yaparken aile veya arkadaşlarla bir araya gelmek, güçlü sosyal bağlar oluşturmamıza yardımcı oluyor. Kamp ateşi etrafında vakit geçirmek ve doğada birlikte zaman geçirmek, ilişkileri derinleştiriyor. Kamp yapmak, size açık hava aktivitelerine katılma fırsatı veriyor. Yürüyüş, bisiklet, ve benzeri fiziksel aktiviteler, sağlıklı bir yaşam tarzını özendiriyor da sizi. Özellikle yediğiniz her şey insana daha lezzetli geliyor.

Kamp yapmak benim için sadece bir aktivite, bir etkinlik değil, aynı zamanda bir yaşam tarzıdır, yediklerim de bunun parçası tabii. Bu nedenle bu güdüler beni sürekli olarak doğanın kollarına iter ve her kamp deneyimi benim için büyük bir öğrenme ve büyüme fırsatı diye düşünüyorum.

B.2 Katılımcı 2

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

Bu faaliyetlere katılma nedenlerim olarak; Doğayla iç içe vakit geçirmek, dinlenerek stresten uzaklaşmak, kampa gittiğim kişiler sayesinde sosyal becerilerimi geliştirmek, böyle yeni şeyler öğreniyorsunuz. Bir çok insan nasıl ateş yakılır, onu bile bilmiyor mesela, ama gidince öğreniyorsun . Çünkü insan doğada gerçekten kendisiyle başbaşa kalabiliyor. Bir nevi kendini dinleyebiliyor ve kendisini bulabiliyor, öğlen yemek yerken bile telefondan film, video açan insanlar haline geldik, bu garip değil mi? .

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Açık hava ve hareketten dolayı normalden daha fazla iştahı açılıyor fakat ağır yiyeceklerden uzak duruyorum genelde. Beslenmem evden götürdüğüm ürünlerle oluşuyor, orada bir şey toplayıp veya bulup yemiyoruz. Fakat günlük hayatta çok tüketmediğim ayçekirdeği vs. gibi atıştırmalıkları illaki tüketirim, biraz böyle şeyler de götürüyoruz.

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Kahvaltımın olmazsa olmazı tabiki de kahvemi her zaman yanımda bulundururum. Kahvemim yanıdaysa ben kahvaltı yapmayı çok sevmeyen biri olarak peynir zeytin yeşillikli salata ve domates gibi yiyeceklerle kahvaltıyı geçiştiririm. Akşam öğünlerimde ise et, makarna ve yeşillik gibi temel malzemelerimi yanımda bulundurduğum için kamp atmosferine yakışır tariflerle kendime dengeli ve sağlıklı yemekler hazırlarım.

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Hafta içi çalıştığım için pratik omlet,tost,beyaz peynir ,zeytin,domates,salatalık,bazı günler muz süt ceviz şeklinde yaparım Hafta sonu kahvaltılık malzemelerin yanında menemen, kuymak gibi ara sıcak kahvaltılıkları da yerim. Akşam yemeğin de ise belki çorba ve tava yemeği mutlaka olur salata da vazgeçilmezimdir.

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Termos, mokapot, ızgara teli ve demir döküm tava kesin olur. Kamp ateşi için de çakı, çakmak ve diğer ekipmanlar (tabak, kaşık vs) set olarak bulunur. Yemekleri saklama kapları, et varsa buzluk özellikle çantalar, seyyar masa ve sandalye de yemek özelinde kesin götüreceğim malzemelerdir.

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Ben kampta yemek yemeyi seviyorum. Kamptayken de konserve gıdalarla öğün geçiştirmiyorum. Yemek yemeye zaman ve bütçe ayırıyorum. Bazı kampçılar konserve yemekle ya da hazır gıdalarla öğünlerini geçiştirebiliyorlar. Bu benim tarzım değil ancak ben de arada dışardan yemekleri de tercih ediyorum.

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

Arkadaş çevrem tek gecelik kampları seviyorlar ve bir mangal partisi kıvamında oluyordu etkinlikler. Ben hazır gıda ve önceden hazırlanmış uzun süre idare edebilecek besinlere yöneliyordum. Kamp bölgesine yakın restoran bulabilirsem kampta sadece kahvaltı için yemek bulunduruyordum. Et restoranları veya bu tarz yerler oluyor ama doğal olarak lokasyona bağlı. Böylece daha pratik oluyor. Çünkü insan bir yandan açık havada uyumayı isterken konforundan da eksik kalmak istemiyor. Ama diğer taraftan da doğayı yaşamak istiyor .

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Kamp kültürü yaygınlaştıkça ve sosyal medya vitrini arttıkça insanların kamp olayını doğada yemek pişirme etkinliğine ve bir doğal yemek şölenine çevirdiklerini görüyorum. Kampta uzun süre idare edilmesi değilde malzemeleri götürüp yemek videosu çekilmesi olarak bir değişim var sanırım .

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Hayır. sigara normalde de kullanmadığım bir ürün olduğundan olsa gerek kampta da kullanasım gelmiyor.

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Bence ideal bir kamp yemeği ızgara et bonfile tarzı bir soslu etle protein ihtiyacının karşılandığı ve yanına patates püresi veya salatası gibi bir garnitür ile dengelediği ve son olarak da bol limonlu bir salata veya haşlanmış ve bahartlanmış sebzelerle taçlandırıldı bir yemek olmalı, sopnuçta hayal etmek de güzel bir şey.

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Kamp, insanin dogayla bas basa kalip kendi ic huzuruna yönelmesi gereken bir yerdir. Gundelik hayatta beslenmeye harcadigimiz zaman ve enerjiyi kampta da harcarsak kampın ana odağından sapmış oluruz. Bu sebeple mümkün olduğunca pratik bir şekilde beslenme ihtiyacımızı karşılayarak doğaya yönelmek kamptan daha çok keyif almamızı sağlayacaktır. Bu etmenler kamp esnasındaki beslenme tarzımı şekillendirmiştir.

B.2 Katılımcı 3

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

İnsan şehir hayatından, gürültüden bazen bıkıyor ve uzaklaşmak istiyor o yüzden kafa dinlemek için temiz hava almak için ve eğlenmek için katılırım, yapıyorum. Şehir çok kalabalık, dışarıdan yemek yemek zorundayız evde yetişmiyor, içlerinde ne var nasıl yapılıyor bilmiyoruz İnsan bunlardan da uzaklaşmak istiyor. Bir mola vermek istiyor.

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Hak verirsin ki, kamp tatili konforun ve temizliğin daha az düzeyde olduğu tatillerdendir. Demek istediğim otellerle, bu Antalya'da, Muğla'da yapılan tatillerle karşılaştırırsan. Benim için ise temiz yiyecek tüketebilmek son derece önemlidir. O yüzden burada da hijyene dikkat eder öyle yemeklerimi, sandiviçimi falan hazırlarım. Kampta olmamıza rağmen emin ol otelde verdiklerinden daha temizdir.

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Rutin hayatımda kahvaltı yapmadığım için kamp kahvaltısı da pek fazla yapmıyorum. Ancak kamp hayatında güne erken başladığı için mutlaka bir nescafe içiyorum, belki sonrasında ekibe eşlik etmek için ufak bir ekmek arasına domates ve peynir koyuyorum. Kampta akşam yemeğim daha çok mangalda köfte oluyor.

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Evde olduğumda pek kahvaltı tercih etmem kahvaltı kültürüm yoktur. Nadir kahvaltı yaparım o zaman da yumurta , et ürünleri ve sebze,yeşillik tercih ederim. Tek tabak kahvaltısı olarak. Akşam yemeğim yöresel ev yemeği ağırlıklıdır. Hep yapılan tencere yemekleri, karnıyarık, patates yemekleri, salata, yoğurt şeklindedir.

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Kamp ocağı, tüp Odun, kömür, çıra Kibrit Çatal, kaşık, bıçak, tabak Çekik tencere – tava, termos Tuz, şeker, baharatlar Çay, kahve Yağ Soğutucu çanta domates soğan salatalık, mevsimin sebze ve meyveleri Konserve yiyecekler, aç-bitir haşlanmış bakliyatlar Çeşitli kuru yemiş, hazırladığımız köfte, et bilmiyorum söylemeye gerek var mı? Hep yapılan şeyler.

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Ben normal hayatımda çok sağlıklı beslenmesem de kampta elimden geldiğince dengeli ve sağlıklı beslenmeye çalışırım. Burada biraz hava giriyor insan sanırım. Genel olarak beni farklı kılan özellik şeyleri düşünecek olursam konserve veya hazır ürünler yerine çaba ve emek harcayarak yemekleri kendim yapmaya çalışmam olabilir. İşte bahsettiğim üzere hazırladığım köfteler, tavuklar. Bunları hazırlayıp kullanıyoruz kampa gelince.

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

Çevremde bulunan insanlar da benimle aynı düşüncededir. Yani öyle düşünüyorlar sanıyorum. Yemek yemeyi ve hazırlamayı seviyor zaman ayırabiliyorlar. Siz de görüyorsunuzdur bu durumu. En önemlisi de yemek yaparken de yerken de zevk alıyorlar. Kampın amacı da zevk aldığın aktiviteleri yapmak değil mi? Biz toplum olarak yapımızda da var.

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Geçmişte daha yeni yetme olduğum için bu kadar mutfak ekipmanı taşımıyordum ve yediğim yemeklerden çokta zevk almıyordum sadece doymak için yiyordum ama şimdi ise gerekli donanıma sahip olduğum için daha lezzetli ve sağlıklı yemekler yiyorum, internetten çevreden görüp öğreniyorsunuz haliyle.

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Evet

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Zevk almayı sevsem de kamp alanında çok hazırlık gerektirmeyecek şekilde olmalıdır. Açılıp pışırıp yenmelidir. Bulaşık ve uğraş çıkarmamalıdır. Çünkü kampa zaten dinlenmeye ve keyif almak için gidiyorum herhangi bir iş ile çok fazla uğraşmak istemem.

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Kendi isteklerim, yaşadıklarımın edindiğim tecrübeler, aile yaşamından gördüklerim, çevremdeki insanlar, maddi şartlar tercihlerimi oluşturmada etmenler arasında bunları sayabilirim size. Gideceğim kamp yeri de yemek tercihlerimi etkiliyor diyebilirim. Ormanlık alanlara, yaylalara gelince haliyle daha mangal, kızartma odaklı geliyor insan.

B.2 Katılımcı 4

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

Şu şekilde ifade edeyim genellikle şehir hayatından ve iş yaşamının yoğun temposundan uzaklaşma arzudur. Bu etkinlikler, günlük rutinden, sıkıcı işlerden kaçış ve kendimi doğanın kucaklayıcı sakinliğinde bulma olanağı veriyor, şehirde bu yok ki. Şehir hayatı, yoğun iş programları, berbat trafik ve teknolojik bağımlılık sürekli stresli ve sıkıcı hale getiriyor (hayatı). Bu tür etkinlikler, kafa dinlemek, doğayla yeniden bağlantı kurmak ve daha basit ve sakin bir yaşam tarzını deneyimlemek için harika bir fırsat. Kamp yapmak, ağaçlar arasında yürüyüşleri yapmak veya şu göletin kenarında oturmak bile, ruhsal dengeyi yeniden kazanmak ve iç huzuru, kendini bulmak için harika bir yol. Tuzla tarafından çıktığınızda, çevre sessizleşmeye başlıyor, doğanın güzelliklerini görüyorsunuz ve buraya gelince yıldızların altında uyuma gibi deneyimler yaşıyorsunuz, insanın stresi azalıyor ve zihinsel olarak rahatlatıyor. Bu nedenle, bu tarz faaliyetlere katılarak kendime zaman ayırmak ve doğanın güzelliklerinin tadını çıkarmak için fırsatlar yaratmayı tercih ederim.

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Yemeği gelmeden kabaca planlıyoruz arkadaşlarla, sabah şunu yeriz, akşam ateşte şunu yaparız. Kamp, pratik ve taşınabilir yiyeceklerin kullanılmasını gerektirir. Kamp yemekleri, büyük ölçüde açık hava atmosferine uygun hale yemekler oluyor ve bu nedenle düzenli mutfak ekipmanlarına sahip olmak mümkün olmuyor. Arabanızın büyüklüğünün de bunda payı var, bizi aracı belki yol girişinde görmüşsünüzdür. Bu yüzden, çoğunlukla hazır öğünler veya kamp ateşine ocağına uygun yemekler yapıyoruz ama bu fast food veya ekmek arası dandik öğünler demek değil tabii Kamp yemekleri genellikle küçük porsiyonlardan oluşuyor ve bu, gıdaların kolayca tüketilmesi gerektiği anlamına geliyor. Ama en önemli faydası olarak şunu söyleyebilirim, bulaşık az çıkıyor.

Çünkü burada yukarıda çeşme var ama çoğu yerde çeşme bulamazsınız, bu da temizlik için su sıkıntısı demek. Yine de, kamp yaparken yeterince su içmeye ve vücudumuza ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamaya özel bir dikkat gösteriyoruz. Ayrıca, kamp sırasında doğal kaynaklardan gelen yiyecekleri tatma fırsatını da seviyoruz . Bu sayede, beslenme düzenimiz genellikle rahat oluyor ve doğaya uygun bir şekilde olmuş oluyor, ancak enerji ihtiyacımızı karşılamak, lezzetli şeyler yemek, ve buralara gelip hasta olmamak sağlıklı kalmak olarak söyleyebilirim .

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Sandviç olabilir, zeytin peynir olabilir, yumurta sucuk falan tüketiyoruz. Akşam yemeği olarak önceden evde hazırlanmış ve saklama kabına koyulmuş yemeklerimiz var, ısıtıyoruz köz üstünde folyo koyup. Tabii tavuk kanat butumuz var, ikram da edebiliriz. Basit salatalar olabilir

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Geleneksel Türk kahvaltısı yani peynir zeytin gibi kahvaltılık ürünlerin yanı sıra bir de kuymak menemen gibi alıştığımız şeyler. Çay elbette önemli bir içecek, onsuz duramıyor bizim insanımız. Akşam yemeği olarak Türk mutfak tarzında yemekleri tercih ederim.

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Cezve var yanımda, kahve severim. Sandalyeler, çadırlar bunlar zaten sabit şeyler. Izgara teli, Kampta yemek pişirmeyi tercih etmediğimden yemek ekipmanı götürmeyi tercih etmem sadece çatal kaşık vs. onlar da tek kullanımlık olarak. Ve tabii ateş ve onun için gerekli olan şeyler, pürmüz getirdik kolay olsun diye, şarap için kadeh, tırbüşon bunlar aklıma geliyor.

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Yemek ve beslenme konusundaki tercihlerim beni diğer kampçılardan farklı kılan şeylerdir. Genellikle kampçılar tavuk veya daha yaygın yemekleri tercih ederken, benim tercihim köfte ve kuzu kaburgadır. Bu yemekler benim için kamp havasında daha lezzetli daha özel, sonuçta her zaman gelemiyoruz, gelmişken masraflı oluyor ama güzel de

oluyor. Ayrıca hazır ve çabuk da oluyor. Ayrıca, ateş başında şarap içmeyi severim, bu da kamp deneyimimi farklı kılan bir diğer özelliktir. Kampta insanlar genellikle bira içerken, ben ateşin sıcaklığı ve doğanın güzellikleri eşliğinde şarap içmekten hoşlanırım. Bu benim için daha özel hale getiriyor kampı. Yemek tercihlerim ve içki seçimim beni diğer kampçılardan farklı kılıyor diye düşünüyorum. Bu tercihler, kamp deneyimimi ayırıyor ve kendi tarzıma sadık kalma konusunda yol oluyor, yani beni ifade ediyor diye düşünüyorum.

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

Çevremdeki insanlar kampta yemek ve beslenme konusuna genellikle daha pratik bakıyor. Kampta yemek hazırlama ve pişirme konusunda toplumumuz, kampçıların yanlarına malzemeler alarak daha kolay, hızlı olmasını tercih ettikleri tarzları var, belki de bizim mangalcılığımızdan geliyor. Çoğu insan için daha cazip ve pratik bir seçenek. Aynı zamanda, kampta yemek hazırlama, pişirme deneyimi de bir yönden baktığınız farklı bir, sonuçta sürekli yapmıyorsunuz bunu, buralara hep gelemiyorsunuz. İnsanlar yemek için de geliyor, mangal olarak düşündüğünüzde yada piknik ancak huzur için de geliyor. Kişiden kişiye illa ki değişiyordur. Kimisi kamp ateşi etrafında yemek pişirmeyi severken, kimisi daha, nasıl desem abur cubur, hemen ayak üstü bir şeyleri sever.. Herkesin kendine özgü bir alışkanlığı vardır ve yemek çeşit, insan da çeşitli

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Evet, geçmişteki kamp deneyimlerime baktığımda, kampta beslenme konusunda belirgin bir farklılık fark ediyorum. Daha önceki yıllarda kamp yaparken nasıl denir? Daha piknik gibiydi. Sandiçler, piknik yapılan hamur işleri vardı ve kamp ateşi yine mangal içindi. Ekipman bu kadar fazla yoktu, piyasada da yoktu. Şimdi her şey bin türlü şey satılıyor, mağazaları bile var. Ancak, şimdiye baktığımda, beslenme konusunda, ekipman konusunda büyük bir gelişme ve çeşitlenme görüyorum. Teknolojideki ilerlemeler ve taşınabilir mutfak ekipmanlarının çeşitlenmesi, kamp ortamında daha çeşitli lezzetli yemeklerin hazırlanabilmesini sağlıyor. Şimdi daha fazla çeşitli taze malzemeler ve hatta hazır yemek seçenekleri bulmak mümkün. Bu, kamp yemeklerini daha lezzetli, estetik hale getiriyor ve keyifli hale getiriyor. Kamp yaparken beslenme mevzusunda daha fazla bilinçli de oluyorsunuz. Doğadan aldığımızı doğaya geri verme sorumluluğu, çevresel

açından bakma, doğanın ormanın yeşilin önemi anlama açısından. Bu, hem doğayı koruma hem de daha sağlıklı bir şekilde beslenme açısından kamp faydalı, çocuklar mutlaka gelmeli.

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Kullanıyorum günlük hayatımda ama genel olarak kamp zamanında olabildiğince azaltıyorum çünkü kamp yapmak benim için daha çok şehrin o gürültüsü ve pisliğinden ayrılıp huzuru bulmak ve zihnimi ve bedenimi dinlendirip biraz enerji toplamaktır. Bunu içinde olabildiğince tüketmemeye çalışıyorum.

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Kampta pratik, doğadan gelen şeyler olabilir. Bunun haricinde et tavuk arıyor gözler. Tatlı olarak da marshmallow güzel oluyor, seviyor insanlar.

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Az malzeme kullanımı bence kamp yapılırken çok önemli. Ne kadar az malzeme götürülürse kampa o kadar rahat oluyorsun. Çünkü kalabalık eşya kamp ve diğer doğa etkinliklerinde hareketliliği çok ciddi etkiliyor. Ama diğer taraftan yine de birçok şey götürüyoruz.

B.2 Katılımcı 5

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

İstanbul trafik stres kaos içinde, ondan uzaklaşma arzusu, isteği yada bunalmışlığı demek daha doğru. Büyük bir şehirde yaşamak, trafik, yoğun iş temposu ve şehir hayatının getirdiği diğer stres faktörleri nedeniyle zaman zaman zorlayıcı olabilir. Biz de ormanlara yaylaları öğrenmeye görmeye geliyoruz, bakıyoruz. Sahilde olmak, doğada olmak, sizi ister istemez uzaklaştırır, geldiğiniz yer sakinse, gerçekten müthiş bir doğası var ülkemizin. Dalgların dinginliği ile geri dönmüş gibi oluyorsunuz. Gürültüden patırtıdan kavgadan veya sizin çalıştığınız konu özelinde yüz bin defa kullanılan yağda kızartılan patatesten, kötü sağlıksız yemeklerden her şeyden kaçmak, arınmak, zihinsel ve duygusal olarak rahatlamama için bu bulunmaz nimet. İnsan iç huzurunu buluyor. Doğa da vakit geçirince de sağlığınızın önemini de anlıyorsunuz, biz genelde kaybedince anlıyoruz.

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Genelde 2 öğün yerim kahvaltı ve akşam yemeği olarak bazen arada atıştırmalık. Izgara biber domates kanat benzeri şeyler veya salatayla beslenirim

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Sabahları güzel bir kahvaltı, bildiğimiz beyaz peynir,zeytin,bal,ekmek yumurta olarak düşünün, sıcak çay. Öğlen aparatif bir şeyler meyve,sandviç,simit,salata v.b. Akşam ızgara tarzı et yanına salata ya da kızartma sebzeler

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Evde kahvaltı yapmamak ve sadece bazen bir fincan filtre kahve içmek yeterli geliyor bana. Kahvaltı, günün en önemli öğünlerinden biri deniyor ama bazen sadece kahve içiyorum. Gerçi kahvaltının da amacı enerji sağlamak ve metabolizmayı harekete geçirmek. Evde akşam yemeğinde fast food tarzı hazır yiyecekleri çoğu zaman mecburu, şey hayatın akışı yüzünden, işten geldiğinizde aç olduğunuzda hızlı bir çözüm. Ancak bu tür yiyecekler genellikle yüksek yağ, tuz ve şeker içeriğine sahip olduğu için uzun vadede zararlı olabiliyor. Düzenli olarak evde sağlıklı yemekler hazırlamak veya daha besleyici seçeneklere yönelmek, sağlığınıza iyileştirmenize sağlayabilir ama pek de mümkün olmuyor her zaman. Hayatın gerçekleri, muhtemelen siz de yaşıyorsunuzdur istanbulda yaşıyorsanız. Bu açıdan kamplarda daha düzenli bir şekilde beslenmeye çalışıyorum. Akşam yemeklerini atlamıyoruz mesela kampta. Ama evde bazen fast food bazen de başka şekillerde öğünler uçup gidebiliyor (dö38-k5.

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Kamp ocağı, çadırlar, yastık, baharat setleri, tencere,tava,soğutucu,bıçak,atıştırmalıklar,tabak ,çatal ,bardak ,çay ve bitki çayları, kahve, termos , sinek kovucular ızgara mutlaka götürürüm. Led ışıklar, ışıkları götürürüm.

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Pek farklı bir şey var mıdır? Yada ne vardır? Şimdi bilemiyorum am şu olabilir belki, kampa gelince ben çok daha düzenli beslenmeye başlıyorum. Fast-foodtan uzaksın, öğünler çok daha düzenli. Tabii araç avantajım var, altı yüksek sahile inerken, böyle yerlere inebiliyorum.

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

Bazıları ne işin var oralarda diyor, efendi efendi evinizde oturun diyor. Bazıları ben de gitmek istiyorum diyor ama lafta kalıyor. Tabii fotoğrafları görünce özeniyorlar, beğeniyorlar. Açık havada bira içmek, yada işte közde muz kızartmak, hiç olmadı biber, patlıcan bile insanların iştahını açıyor, iştah açıcı gözüküyor. Kampta yemek yapma ve temizlik işlerini minimize etmeyi amaçlayan bir yaklaşım olabilir. Hazır öğünlerin veya hazır sandviçleri önceliyor onlar tabii, pratiklik açısından cazip olabilir. Ayrıca, alkol tüketimi ve hafif yemeklerin bir araya gelmesi, sosyal etkileşimi ve rahatlamayı teşvik edebilir.

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Geçmişte ve şimdiye baktığımda, kampta beslenme alışkanlıklarımda belirgin bir farklılık fark ediyorum. Geçmişte daha yüksek yağ içeren yiyeceklerle ve abur cuburlara yönelirken, şimdi daha sağlıklı ve hafif öğünlere odaklandığımı görüyorum. Bu değişiklik, beslenme bilincimin artması, yaşla gelen bir şey de olabilir, sağlığını önemsememle ilgilidir. Daha önceki kampta beslenme alışkanlıklarımın daha fazla enerji sağladığını düşünüyorum olabilirim, belki de gençlikle ilgiliydi. O kadarını bilemeyeceğim ancak şimdi daha fazla dengeli ve besleyici yiyeceklerle beslenmeye dikkat ediyorum.

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Sigara ve alkol gibi ürünleri günlük hayatımda düzenli olarak tüketmiyorum. Özel günlerde veya keyifli sosyal ortamlarda zaman zaman alkol tüketebilirim, ancak bunlar sınırlı oluyor ve aşırıya kaçmamaya özen gösteririm. Ayrıca, doğa yürüyüşleri veya kamp gibi etkinliklerimizde de alkol çok olmamak üzere tüketirim. Biraz amerikan stili iyi gidiyor.

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Lezzetli olmalı o bir, ikincisi bence çok ev yemeği gibi olmamalı. Tabii onu yaptığın da oluyor ama sonuçta evde değilsin ve tüm o mutfağı buraya taşıyamazsın. Hızlı olması ideal, hafif olması ideal. Doyurucu ve besleyici olmalı. Amaç kampta rutinin dışına çıkmak. O yüzden diyorum ev yemeği gibi olmamalı benim görüşüm, bir stili ruhu olmalı buranın

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Kampa gitmemin asıl amacı zinde ve özgür hissetmek olduğu kişisel bir deneyim için beslenmemde de bu düşünceleri ön planda tutarak bir program hazırlamaya çalışıyorum.

B.2 Katılımcı 6

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

Kafa dinlemek için kaçıyoruz, burada deniz, ağaçlar, herşey var ve doğa ile iç içe. Apartmanda gürültü, sıkış tıkış bıktırıyor insan İş de bir yandan tabii ki zaman zaman insanın iç huzurunu bozabilir. Ülkemizde sayısız doğal güzellik var, kamp sevdası sayesinde onları keşfetmediyoruz. Açık havada, dışarıda vakit geçirmek, zihinsel rahatlama, stresten arınma ve tazelik hissi veriyor. Ayrıca, doğa da vakit geçirmenin yemek yemenin tadı ada vakit geçirmenin yemek yemenin tadı ayrı. Sosyalleşmek için de iyi olduğunu ekleyebilirim, sonuçta beraber yalıtılmış vakit geçiriyorsunuz güzel anlar kaydedip fotoğraflar hatıralar yaratıyorsunuz.

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Sabahları mutlaka kahvaltı yaparım. Kahvaltı yapış saatime göre öğlen veya öğleden sonra saatlerinde aperatif bir şeyler yerim. Akşam yemeğini de ihmal etmem.

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Çokça tercih ettiğim şeyler peynir, zeytin, domates ve salatalık gibi klasik kahvaltı ürünleri bulunur. Bu malzemeleri ekmek veya krakerle tüketirim. Ayrıca zaman zaman kamp kahvaltısı için hazırlanan sandviçleri tercih ederim, çünkü pratik ve taşınabilirler, çocuklar için özellikle açtıkları zaman, çıkar ver, kolay yani. Akşam yemeği konusunda ise genellikle mangal yapmayı tercih ederim. Mangal, kamp atmosferiyle uyumlu bir

yemek pişirme yöntemidir ve kamp arkadaşlarıyla keyifli bir şekilde et pişirme deneyimi sunuyor. Etin yanı sıra sebzeleri de mangalda pişirerek lezzetli bir akşam yemeği hazırlarım. Ayrıca, mangalda pişirdiğimiz yemeğin yanına salata veya ek yan malzemeler ekleyebiliriz. Akşam yemeklerin daha uğraşmalı yemekler olduğunu söyleyebilirim. Akşam ailecek daha doyurucu şey bekliyor insan, biliyorsunuz bizde akşam yemekleri daha ağır. Lezzetli yemeklerle kampı kamp yapıyor, ateş başında közlediğiniz patates, ailecek beraber daha keyifli hale getirmek önemlidir.

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Sabahları gevrek yulaf ezmesi yanında bir kaç tane yumurta, akşam yemeği de ailecek Türk yemekleri patates pilav grubu diyebilirim.

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Kampa giderken beslenme ve yemek konusunda kullanabileceğim ekipman ve malzemeleri dikkatlice, hazırlarım seçerim. Öncelikle, içeceğimi sıcak veya soğuk tutmak için bir termos götürmeyi tercih ederim. Soğuk hava koşullarında sıcak çay veya kahve keyfi için uygun bir çözümdür. Ayrıca, taşınabilir pişirme ekipmanları da yanımda bulundururum. Bu, kamp alanında yemek hazırlamak için gerekli olan temel ekipmandır. Genellikle taşınabilir bir gazlı ocak veya kamp ateşi kullanarak yemek pişiyorum. Kamp yemeklerini rahatça yemek için çatal, bıçak ve kaşığı yanımda bulundururum. Plastik veya metal tabak ve kaseleri servis etmek ve yemek yemek için kullanırım. Yemeklerin pişirilmesi veya ısıtılması için kamp tenceresi veya tavayı kullanırım. Temizlik malzemeleri de önemlidir. Yemek sonrası elleri veya ekipmanları temizlemek için sünger, bulaşık deterjanı ve su kabı yanımda bulunur. Yemeklerin keyfini çıkarırken ayrıca kağıt havlu veya peçete de kullanırım. Son olarak, sıcak hava koşullarında yiyecekleri veya içecekleri serin tutmak için taşınabilir bir soğutucu da götürebilirim Bu ekipmanlar, kamp yemeklerini hazırlamak ve servis etmek için gerekli olan temel araçlar. Doğru ekipmanları kullanmak, kampta yemek hazırlamayı kolay ve eğlenceli hale getiriyor tabii

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Balık tutup yiyenler veya mantar toplayıp yiğenler yapanlar oluyor ben elimden geldiğince elimdeki malzemelerle kendim yapmaya çalışırım, malzemelerimi planlı şekilde öncesinde hazırlarım ve onlardan yaparım.

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

İnsandan insana değişen bir konu bu. Kimisi seviyor, kimisi ne işim var diyor. Ama genelde insanlar özeniyor. Olumlu bakıyor diyebilirim.

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Zaman değişiyor illa ki farklılık olacaktır. Şimdi şu gördüğünüz portatif ocak, şu soğutucu dolaplar, termoslar, bu kadar çok tek kullanımlık servis, peçete bunlar yoktu. Şimdi bir modernleşme var. Görüyoruz yaşıyoruz karşımızda. Powerbanklar, aydınlatmalar, her şey var. Bunlar kesinlikle kampta, sahilde, veya gölde nerede olursanız olun, ister dağda olun yemek olayını daha kolaylaştırdı. Ayrıca, kampçılar artık daha fazla bilgiye erişebiliyorlar ve öğrenebiliyorlar. Aç instagramı onlarca sayfa var.

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Sigara ve alkol rutin hayatımda tüketiyorum. Aynı şekilde kampa gittiğimde de tüketiyorum.

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Besleyici ve dengeli olmalıdır. Vücudu enerji ile dolduran karbonhidratlar, proteinler, yağlar ve lifler içerecek. Doğa açık hava vücut istiyor enerji. Yürüyeşe çıkıyorsun, top oynuyorsun, onu taşıyorsun bunu götürüyorsun. Kamp yemeği aynı zamanda kolayca hazırlanabilir olmalıdır. Az önce bahsettiğim gibi öğreniyorsun yeni yemekler deniyorsun, yani sadece doymak değil, ama lezzet veren zevk veren bir yeme anlayışı da mevcut, mevcut olmalı Çevre dostu olma konusu da göz önünde bulundurulmalıdır. Doğayı korumak ve çöp üretimini en aza indirmek için çevre dostu malzemeler ve ambalajlar kullanmak önemli. Son olarak, hijyenik koşullarda hazırlanan yemekler, sağlık sorunlarını önlemek için hayati öneme sahip. Çünkü buralara tekrar gelip kamp yapacağız, hayvanlar kullanacak.

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

İlk olarak, kendi damak tadım rol oynar. Hangi lezzetleri sevdiğim ve hangi yiyeceklerin beni tatmin ettiği, kamp yemeği seçimlerimde belirleyici oluyor. Ayrıca, günlük yaşamımdaki genel beslenme alışkanlıklarım da kamp yemekleri üzerinde etkili olabilir. Ailemden gelen yemek kültürü ve büyüdüğüm ortamın da tercihlerimi etkilediğini söyleyebilirim. Son olarak, daha önceki kamp deneyimlerim, hangi yiyeceklerin kamp atmosferine daha uygun olduğunu ve ne tür yemeklerin kamp deneyimimi daha keyifli hale getireceği arkadaşlardan kaynaklı bir durum olarak da düşünülmeli. Sonuçta arkadaşlarımız nasılsa siz de öyle oluyorsunuz. Bunlar, kamp yemeklerimdeki tercihlerimi şekillendirmiştir.

B.2 Katılımcı 7

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

Doğa ile iç içe olmayı, buralarda vakit geçirmeyi, yeni yerler görmeyi bulmayı seviyorum. Şey diyebilirim, özellikle az bilinen yerleri. Sosyal medyada paylaşılan yerler falan değil de örneğin kendi keşfettiğim, bulduğum yerler gibi. Bu tür faaliyetlere arkadaşarımla katıldığım zaman, harika bir eğlence ortamı oluştururuz. Kamp ateşinin etrafında sohbet etmek, yıldızları izlemek ve doğal güzellikleri paylaşmak, arkadaşarımla unutulmaz anılar biriktirmemizi sağlıyor. Birlikte doğada vakit geçirmek, ilişkilerimizi güçlendirmemize ve takım ruhu enerjisi veriyor. Bu tür faaliyetler, benim için hem kişisel dinginlik hem de sosyal bağları güçlendirmek açısından büyük bir öneme sahip.

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Kampta beslenme düzenim, genellikle belirlenen kamp konseptine bağlı olarak değişiklik gösteriyor. Kampın türüne ve süresine göre yiyecek tercihlerim de farklılık gösterebilir. Kampımız mangal yapma odaklı bir etkinlikse, hadi mangal yapalım diye gittiysek et ürünleri ve sebzeleri mangalda pişirerek keyif alırım. Ancak bazen daha uzun süreli olmayan ve doğada yiyecek hazırlamayı gerektirmeyen kamplara katılabiliriz. Bu durumlarda, hazır gıdalar, evde hazırlanmış atıştırmalıklar veya pratik yiyecekler tercih

edebilirim. Bu, enerjimi yükseltmek ve doğada vakit geçirmek için pratik bir yaklaşım sağlar. Esneklik, kamp yaparken farklı yiyecek seçeneklerini denememe ve kamp deneyimini daha keyifli hale getirmeye yardımcı oluyor. Evde pek böyle olmuyor.

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Kahvaltıda paketli kahvaltı barları, muz gibi taşınabilir ve hızlı tüketilebilecek gıdalar tercih edilir. Kahvenin de kahvaltıya eşlik ettiği görünüyor, bu da kamp sabahlarının vazgeçilmezlerinden biri olabilir. Akşam yemeğinde ise genellikle daha doyurucu, ağır diyebileceğim seçeneklere yöneliriz. Et ürünleri, özellikle mangalda pişirilebilecek etler, tipik akşam yemeklerimizin başında gelir. Ayrıca, kamp ateşi etrafında pişirilebilecek sebzeler de yemeklerin lezzetini artırabilir. Aynı zamanda açık havada yemek hazırlamak ve yemeklerinizi kamp ateşinde pişirmek, kamp deneyimini daha özel hale getiriyor, belki de asıl deneyim bu, açık mutfak.

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Tipik ev kahvaltımız, genellikle zengin ve çeşitli. Sabahları sofrada zeytin, peynir, şarküteri ürünleri, patates kızartması ve menemen gibi şeyler bulunur. Bu, güne enerji dolu bir başlangıç yapmamızı sağlar ve aynı zamanda lezzetli. Akşam yemeğinde tencere yemeği tercih ediyoruz. Sulu yemekler veya ızgara et gibi ana yemeklerin yanı sıra, mutlaka yanında makarna veya pilav gibi yemekler olur. Bu, akşam yemeğini daha doyurucu ve dengeli hale getiriyor. Evdeki kahvaltı ve akşam yemekleri. Ancak kamp sırasında doğada yemek hazırlamak ve yemek yapmak daha farklı tabii

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Aslında birçok şey götürüyorum, arabamın içi dolu. Neler var ekipmanlar arasında bir soğutucu, kesme tahtası ve bir şef bıçağı var. Soğutucu, çeşitli yiyecekleri taze bozulmadan tutuyor. Özellikle kısa süreli kamplarda taze gıdaların bozulmasını önler ve yemeklerin daha sağlıklı olmasını sağlıyor çok yararlı. Kesme tahtası ve şef bıçağı ise yemek hazırlığı için önemli. Kamp sırasında doğadan topladığım veya getirdiğim malzemeleri hazırlarken kesme tahtası ve keskin bir bıçak, işleri kolaylaştırır. Portatif

ocak, gaz tüpleri, piller, bir çuval odun tahta parçası, çadır ve tulumlardan zaten malum, standart. Yemekle ilgili peçetesinden, tuzluğa her şey var.

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Yemek ve beslenme konusundaki farkım, açlık süremi uzun tutma yaklaşımından kaynaklanıyor. Diğer kampçılardan farklı olarak, ara atıştırmalardan kaçınmayı tercih ediyorum. Açlık süresini uzun tuttuğumda, vücudumun daha enerjik ve dinç hissettiğini fark ettim. Bu nedenle kamp sırasında öğünler arasında çok sık ara atıştırma yapma ihtiyacı duymuyorum. Ama öğün de atlamıyorum kamplarda pek. Bu, kamp deneyimimi benzersiz kılan beslenme alışkanlıklarımdan biri bence. Çünkü orada iyi ama uzun aralıklarla yiyip doğada iç içe kalıyorum, eve çok mümkün olmuyor.

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

Çevremdeki insanların kampta yemek ve beslenme konusundaki bakış açısı, genellikle daha fazla tüketmeyi tercih etme eğilimindedir. Ben ise günde üç öğün beslenen biri olarak daha minimalist bir yaklaşımı benimsemeyi tercih ediyorum. Bu farklı bakış açıları, kamp deneyimimizde beslenme alışkanlıklarımızı ve yiyecek tercihlerimizi farklılaştırabilir, değişir çeşitlenir. Çoğu kişi için kamp, rahatlamak ve yemeklerin tadını çıkarmak için bir fırsattır. Bu nedenle çevremdeki insanlar genellikle kampta daha fazla yemeyi tercih ediyor. Ancak herkesin kamp deneyimi farklıdır ve kişisel beslenme tercihleri değişebilir. Önemli olan, kendimize en uygun beslenme şeklini bulmak ve kamp deneyiminden en iyi şekilde faydalanmak olarak ifade edebilirim sanırım.

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Ancak zamanla, kamp deneyimlerim arttıkça daha minimalist bir yaklaşım benimsemeye başladım. Minimalist derken yani her şeyi toplayıp götürmek ve orada yaptığım her şeyi yemek değil de onun yerine planlama yapmak, öncesinde düşünmek. Planlı olmak daha az tüketmek, hem yiyeceklerin daha uzun süre yetmesini sağlıyor hem de açlık hissini daha iyi yönetmeme yardımcı oluyor. Kamp, yiyecekleri daha bilinçli bir şekilde seçmeme ve daha sağlıklı bir denge yakalamama yardımcı oldu. İnsan doğada kendini yeniden keşfediyor, şehirdeki o yemek kültüründen uzaklaşa da biliyor.

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Sigara ve alkol gibi ürünleri günlük hayatımda düzenli olarak tüketen biri değilim. Ancak kamp sırasında veya özel bir arkadaş ortamında isem, ara sıra alkol tüketebilirim. Doğada kamp yaparken veya sosyal etkinliklerde arkadaşlarımızla keyifli zaman geçirmek için güzel olabiliyor diyebilirim

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Yemek kampla uyumlu olmalı ve lezzetli olmalı. Bu açık havanın, temiz havanın, ormanların zevkini vermeli bize. Göl veya deniz kenarında taze yakalanan balığın temizlenip kamp ateşinde pişirilmesi, gerçekten harika bir kamp yemeği olabilir. Tabii burada göletlerde var mı bilmiyorum ama örneğin. Bu yemek, doğanın sunduğu nimetlerle beslenmenin özel bir örneğidir. Taze ve yerel malzemelerin kullanılmasıyla yapılmalıdır. Doğadan toplanmış veya avlanmış yiyecekler, kamp deneyimini daha zengin ve özel kılar. Örneğin mantar toplamışlığımız var, yemişliğimiz var. Ayrıca, bu tür yiyeceklerin kamp ateşinde pişirilmesi, açık havada yemek yemenin keyfini artırıyor. Önemli olan, kamp yemeğinin sadece bir besin kaynağı olmanın ötesinde, doğayla daha yakın bir bağ kurmaya ve unutulmaz anılar biriktirmeye yardımcı olmasıdır.

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Kamp tatili; doğayla iç içe olmak, toprağa ayak basabilmek, negatif enerjiyi atabilmek adına benim için doğru bir tercih oluyor. Doğaya bir çekim hissediyorum ve iştahımı artırıyor.

B.2 Katılımcı 8

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

Kamp yapmayı seviyorum ondan. Kampı seviyorum çünkü yeşili seviyorum, ağaç severim, kendimi dinlemeyi, kafa dinlemeyi severim. Bunu yapabilecek yerler sınırlı, her yer çok kalabalık. O yüzden böyle yerlere fırsat bulunca kaçırım. Arkadaşlarımız müsaitse onlarla aile olarak geliriz. Ortak olması da iyi oluyor, güzel vakit geçirmiş, eğlenceli vakit geçmiş oluyor.

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Etten uzak durmaya çalışıyorum, garip gelebilir ki çünkü akla genelde mangal gelir bizlerde. Genellikle otcu bir beslenmeyi tercih ederim, yani sebzeler, meyveler ve bitkisel kaynaklı yiyecekler ana besin kaynaklarımdır. Bu, doğanın dengesini korumaya yardımcı olur ve etik bir beslenme tarzını benimsemeyi de gözetir. Doğaya gelince belki de doğayı da iyi anlıyor insan. Eti bıraktım diyemeyiz ama azalttık diyelim. Ayrıca, enerjiyi artırmaya yönelik bir yaklaşımı benimserim ve karbonhidrat ağırlıklı yiyecekleri tercih ederim. Kamp sırasında daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarım çünkü genellikle doğada aktif olurum, yürüyüşler yapmayı, göletlerin etrafında dolanmayı mesela. Kamp beslenme düzenim hem buranın tadını çıkarmak, hem güzel şeyler yemek, doğadan bir şeyler yemek, dağ çileği topladık sabah. Bunun gibi, az da olsa doğayı tatmak demek. Bu yaklaşım, kamp deneyimini daha sürdürülebilir ve etik bir şekilde yaşamamı sağlar. Sonuçta topluluk olarak gidiyoruz ve geliyoruz, öyle değil mi?

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Genellikle kahvaltıda basit kahvaltılıklar tercih ederiz. Bu, genellikle evdekine benzer, ama o kadar geniş değil türk kahvaltısıdır işte. Kahvaltıda sade, zeytin peynir, dağ çileklerimiz, güne enerjik bir başlangıç yapabiliriz böylece. Akşam yemeğinde ise varsa tencere yemeği, patatesli bir şeyler. Bu akşam patates gömdük. Salata doyurucu. Açık havada kamp arkadaşlarıyla paylaşılması güzel bir şey, bunu restoranda bulamazsın, kafede bulamazsın.

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Kahvaltıda yumurta, sucuk, menemen, zeytin, domates, salatalık ve çeşitli peynir çeşitleri gibi ağıdalı yiyecekleri tercih ediyorsunuz. Kültürümüz böyle sanırım. Türk kahvaltısının zenginliği ve çeşitliliğiyle ünlüdür. Baktığımızda akşam yemeği tercihiniz ise et ürünleri veya baklagiller gibi protein kaynaklarına dayanıyor gibi görünüyor. Daha doyurucu ve besleyici hale getirir. Hem et hem de baklagiller, protein ihtiyacını karşılamaya, sonrasında sağlıklı tutar bizi. Evdeki kahvaltı ve akşam yemekleri, geleneksel Türk mutfağının lezzetlerini yansıtıyor gibi görünüyor.

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Kamp ocağı, tava, çatal, kaşık, bıçak, tabak, saklama kabı, kesme tahtası, temizlik malzemeleri.

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Yemek ve beslenme kampı daha keyifli hale getiriyor. Kampta yemek yemek biraz da keyif işi. Bu nedenle, yemekleri sadece beslenmek için değil, aynı zamanda görsel olarak hoş ve keyifli hale getirmek de mühim. Kamp alanında dekorlar hazırlamak, yemek masası veya kamp ateşi etrafında güzel bir atmosfer oluşturmanın bir yolu. Arkadaşlarla, aileyle güzel sohbetlere anlara vesile oluyor. Ayrıca, doğada yemek yemeyi daha keyifli hale getirir ve kamp deneyimini daha unutulmaz kılar, sonuçta fotoğraflar videolar çekiyorsunuz.

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

Çevremdeki arkadaşlarla kamp yaparken yemek ve beslenme konusunda açık bir bakışımız var. Öncelikli amaç, eğlenceli bir kamp deneyimi yaşamak olduğu için o anın keyfine odaklanıyoruz. Canımızın çektiği yiyecek ve içeceklere ağırlık veriyoruz. Tatlılar, bira, şarap, kanat, sucuk-yumurta gibi çeşitli yiyecekler ve içecekler bunları severim. Gelmeden facebook sayfalarından da görüyoruz neler yapılıyor, ne güzel gözüküyor biz de yapıyoruz. Kamp yemeği sırasında çevremdeki arkadaşlarla bir arada olmak ve yaylada yemek yemek, bulunmak ve çilek toplamak bunlar özel bir şey, restoranda yemekten daha özel.

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Bunun için uzman değilim ancak kendi tecrübemde insanlar arasında daha popüler olduğunu söyleyebilirim. Haftasonu buralarda bile mühim bir kalabalık var, çevreye bakın. Sosyal medya olsa gerek. kamp alanlarında rahat çadırlar, sandalyeler, ışıklandırmalar, termoslar, dekor amaçlı mumlar veya konfor artırıcı ürünlerin kullanımı da artmış durumda Daha önce kampta bu tür olanaklara sahip olmak pek yaygın değildi. Artık her şey daha ulaşılabilir. Bu, kampçıların daha fazla yiyecek seçeneği ve yemek tarifi denemesi demek, çeşitlilik, farklılık yenilikler biraz da kapitalizm.

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Sigara kullanmıyorum ama alkol olarak bira tüketmeyi seviyorum kampta. Açık havadan olsa gerek iştah artıyor

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Kimsenin zorlanmadan yapabileceği, bir yükten ziyade eğlenerek yaptığı bir yemek olmalı. Ailecek, arkadaşla geldiyseniz herkesi de doyurmalı. Kamp havasını bozmamalı. Ama diğer yandan da şık görünmeli. Çünkü da önemli bir şey bence

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Ailem, arkadaşlarımla da bu payda da olmasıdır. Ailem istemese onları bırakıp gelecek veya zorla buraya sürükleyecek halim yok. Onlar da seviyor, gelmek istiyor, yeni yerler görüyor, yeni şeyler öğreniyor. Dağ çileğini okulda öğrenemezsin. Belki de buna alışığım sonuçta bunu hep görüyoruz

B.2 Katılımcı 9

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

Arkadaşlarımla vakit geçirmek, tek geleceğimi çok sonmam. Sosyalleşmek bu işin önemli parçası bence. Evet kalabalıktan uzaklaşmak istiyorsun ama bir yandan da çevrede konuşabileceğin insanlar olsun istiyorsun. Arkadaşlarla buraya geliyoruz, çok da uzak değil, arabaya atlayıp geliyoruz. Göl, yani baraj da olsa, güzel mangalı yapıyoruz dolaşıyoruz

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Kahvaltıda mükellef olabiliyor ve gün içinde daha pratik geçiştirmek üzerine. Akşam ise kamp ruhuna uygun ızgara ya da sac yemekleri (gülüyor) Hazır ateş varken ev mutfağında veya şehrin ortasında yapamayacağımız yemekleri ve şeyleri yapmak hoşuma da gidiyor. Ev veya mutfak duman kokmuyor. Bunlar avantajlı oluyor. Evde çoğu şeyi ya dışarıdan söylüyorsun, evde yapınca da ayrı bir sorun. Bunlar dışında kahvaltı akşam yemeği şeklinde diyebilirim.

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Kahvaltıda hazır yapıp getirdiğimiz sandviçleri tercih ediyoruz, herkes bir şey getiriyor, akşam daha çok protein ağırlıklı oluyor. Sabah piknik tarzı ve yumurta gibi şeylerimiz oluyor

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Evde yemek yapabildiğim kadar yaparım genelde günlük tüketilen yemekleri seviyorum veya dışarıdan yerim kahvaltı için de tost. Çok da vakit olmuyor, evde yapınca daha pahalıya da gelebiliyor. Gerçi fiyatlar çok arttı, ama yine evde pahalı da oluyor

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Çadır uyku tulumu ateş yakacak malzeme çaydanlık küçük tüp tava yağ tuz gibi malzemeler

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Her kampçı benzerdir. Biz bir tık alkol tüketirim belki bu siyasi konjonktürde farklı gözükebilir. Kampın yine de belli kemikleşmiş bir yapısı oluşuyor

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

İnsanların bakış açısı genelde mangal yapmak üzerine oluyor. Bunun yanı sıra közde mısır da tercih edilir, patates, soğan közlemek de tercih edilir. Bizim geleneksel Türk piknik kültürünün kamp hali gibi. Piknik kamp karışımı bir şey, sanırım pek özümüzü de terk edemiyoruz

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Daha fazla profesyonel ekipman var, decathlonda her şey satılıyor. Pişirmek için gazlı kamp ocakları, ısınmak için çadır içi sobalar, sinek kovucular, bunlar hoş ve geleneksel kampla uyumlu şeyler

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Hem sigara hem alkolü günlük hayatta da kampta da tüketirim.

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Daha yağlı protein seçenekleri ve glisemik indeksi yüksek karbonhidrat kaynakları tercih edilmeli

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Hayatın çok monotonlaşması ve hayat yoğunluğun bıkıtırıcı bir hal alması. Kafa dinleme ve hiç iş yapmama isteği ve ihtiyacı.

B.2 Katılımcı 10

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

Macera yaşamayı seviyorum. Sonuçta her zaman böyle bir deneyim yaşayamıyor insan. Arkadaşlarımla hoş vakit geçirmiş oluyoruz, kalabalıktan uzaklaşıp ateş başında sosyalleşiyoruz yani.

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Kamp sırasında beslenme düzenimiz genellikle geleneksel üç ana öğün (kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği) ve ara öğünlerden (atıştırmalıklar) oluyor, güzel de oluyor. Düzenli yiyip keyif yapıyoruz. Doğanın içinde olmak ve aktivitelerle meşgul olmak, iştahımı açar ve yemek yeme ihtiyacını artırıyor. Bu nedenle kamp sırasında daha sık atıştırmalıklar tüketebilirim. Ancak, yine de dengeli bir beslenmeye özen göstermeye çalışırım. Kampın getirdiği keyif ve rahatlık, yemeklerin tadını çıkarmamı sağlar ve bu da kamp deneyimini özelleştiriyor.

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Kamp kahvaltılarım genellikle pratik ve hafif olur. Bir sandviç veya közde yumurtalı peynir ve zeytin gibi basit ve taşınabilir yiyecekler tercih ederim. Ateşimiz olur, közümüz olur ve onu kullanabiliriz, bu güzel bir şey. Akşam yemeklerinde ise genellikle ızgara

yapmayı severim. Kamp ateşi veya mangal kullanarak balık ızgarası yaparım, yeriz. Evde balık yapmak çok olmuyor, duman koku ama açık havada güzel.

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Sabah çayı veya kahvesi olmazsa olmaz. Kahve ile de güzel bir fotoğraf paylaşımı internet varsa. Akşam yemeklerimde genelde et ağırlıklı balık şarap veya başka içeceklerle de iyi gidiyor Protein, enerji verir ve tokluk hissini uzatır, bu da günün sonunda rahat hissederim. Her iki durumda da beslenmeme dikkat etmeye çalışıyorum, açık havada enerjimiz iyice yükseliyor

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Kampa giderken yanımda genellikle bir kamp ocağı, çaydanlık, cezve gibi pişirme ekipmanları bulundururum. Ayrıca aydınlatma araçları ve mangal gibi yiyeceklerin pişirilmesine yardımcı olan ekipmanlar da kampın daha keyifli olmasını sağlar. Ayrıca rahatça oturup yemek yiyeabilmek için güzel bir masa, bazen mum veya denizci feneri ve güzel piknik örtüleri de yanımda olur. Bu ekipmanlar kamp deneyimini daha konforlu ve keyifli hale getirir.

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Kampta olsam bile öğünümü aksatmam ve düzenli bir şekilde beslenirim

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

Çevremdeki insanlar kamp sırasında beslenme ve yemek konusunda dengeli bir bakış açısına sahip gibi görünüyor. Aç kalmamak ve yeterli besin alımına dikkat etmek önemli bir öncelik gibi gözüküyor. Dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini eşit miktarda almak anlamına geldiği için bu konuya özen göstermek kampçılar arasında yaygın durum. Bu, enerji seviyelerini yüksek tutmayı ve kamp aktivitelerini daha keyifli hale getirmeyi amaçlayan mantıklı bir fikir.

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Kamp kültüründe beslenmeye ilişkin herhangi bir farklılık tespitim bulunmuyor.

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Nadiren tüketirim ama kampta biraz artıyor.

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

İdeal bir kamp yemeği, dengeli ve besleyici olmalıdır. Özellikle kamp aktiviteleri sırasında vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi ve besin öğelerini sağlamak önemlidir. Bu nedenle kamp yemeği protein, karbonhidrat ve sağlıklı yağları içermelidir. Et ürünleri, balık veya bitkisel protein kaynakları gibi protein ağırlıklı bir yemek iyi bir seçenek olabilir. Karbonhidratlar, enerji kaynağı olarak kullanılabilir ve bu nedenle tahıllar, makarna veya pirinç gibi karbonhidrat içeren yiyecekler eklenmelidir. Sağlıklı yağlar ise vücudun enerji kaynağı olarak kullanılabilir. Ayrıca, taze sebzeler ve meyveler de vitamin ve mineral sağlayarak yemeği zenginleştirebilir. İdeal bir kamp yemeği, hem lezzetli hem de besleyici olmalıdır, böylece kampçılar enerji dolu bir şekilde aktivitelerine devam edebilirler.

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Günlük hayatımdaki beslenme düzenim ve kampta beni daha kolay bir şekilde tok tutacak besinler tüketmeye çalışmam.

B.2 Katılımcı 11

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

Herkesde aynıdır bence, kafa dağıtmak, dinlenmek, macera yaşamak ve yakın arkadaşlarımla, aynı zamanda ailem veya sevgilimle, kaliteli vakit geçirmek, istememdir. Trafikten, kalabalıktan uzaklaşmak, doğada huzur bulmak ve rutin işlerden uzaklaşmak, yeni yerler görmek, oraları yaşamak benim için büyük bir çekicilik taşıyor. Aynı zamanda bu tür faaliyetler, kişisel gelişim ve doğayla daha yakın bir bağ kurmama yardımcı oluyor.

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Kampta ben doğayla iç içe huzur dolu hissettiğim için daha fresh ve sağlıklı beslenmeye dikkat ediyorum. Diğer yandan kendimizi şımartacak açık ateşte et pişirmek ve ateş

başında bir şeyler içmek gibi şeyleri de yapıyoruz. Aslında günlük hayatımızdan pek farklı değil. Aynı saatlerde insan acıkıyor, haliyle yemeğe yöneliyorsun. Buraya gelmeden ne pişireceğini planlayıp geliyorsun zaten.

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Kamp sırasında tercih ettiğim yemekler, genellikle kamp ateşiyle yapabileceğim daha kalorili ve pratik yemekler. Bu tercih, enerji ihtiyacımı karşılamak ve kamp aktivitelerine güçlü bir şekilde katılmak amacıyla yapılır. Özellikle mangalda ızgara et veya tavuk, protein ve enerji kaynağı olarak ideal. Aynı zamanda patates paketleri, dilimlenmiş patatesleri baharatlar ve yağla kaplayarak alüminyum folyoya sarıp mangalda pişirmek için güzel bir teknik. Közde yapabiliyorsun böylece. Kampta öğreniyorsun bunları. Şehirde mutfak bile monoton hale geliyor. Tavada omlet yapmak da kolay ve lezzetli bir seçenek de olabiliyor çoğunlukla. Ateş etrafında bunları beraber yapıyoruz, iş bölümü oluyor, beraberce de yiyoruz. Konuşuyoruz.

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Tipik kahvaltım genelde reçeller, yumurta, patates kızartması bu tarz kahvaltılıklar ve akşam yemeğinde çorba ve pilav bu tarz şeyler.

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Mangal malzemeleri, termoslar, saklama kapları, ısıtılma kamp için özel tabak, kareli örtüler, masa mandalı, bazı arkadaşların projeksiyonları var, perde projeksiyon çatal vb gereçler. Beraber ne bulursak getiriyoruz

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Farklı mıyız? Aynı mıyız? Onu söylemem zor ama sevdiğim şeyler olarak kampta güzel bir film, ısıtılma, uzanıp film izlemek. Bunları herkeste görmüyorum. bunlar bence farkımız bu olabilir. Yılbaşı ağacı süsleri, ısıtılması getirip çadırımıza koyuyorsunuz bunlar farklıdır. Yemeklerimiz genelde aynı ancak şarap getiriyoruz bu farkımız olur.

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

(Çevresindeki insanlar) Çok sağlıklı bir beslenme şekli olduğunu düşünmüyorlar. Çünkü sulu yemek tüketimi oldukça sınırlı. Bizim sulu yemeklere karşı milletçe bir yatkınlığımız var biliyorsunuz.

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Eskiye göre daha fazla rahat eğlenceli şeylere özen gösteriyorum. Önceden projeksiyonumuz yoktu mesela, bu mumluklarımız yoktu. Bir nevi burada da en az benzer rahatlığı ve konforu sürdürmeye çalışıyorum. Bunları hep kendin yapıyorsun kuruyorsun, bunları da öğrenip alıyorsun. Tabii ki evin aynısı olmaz ama zaten farklı bir ortam ve koşullar olması sizi iyi hissettiriyor.

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

Hem günlük hayatta hem de kampta tüketirim. Açık havada çok daha güzel oluyor, çarpıyor. Gece zaten burada kalıyoruz, araba kullanmayacağım, sorun yok.

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Kamp ateşi olduğu için közde bir şeyler yapmalı, evde ateş köz yok çünkü. Ağır pişen şeyler olabilir çünkü devamlı ateş var.

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Arkadaş çevresi diyebilirim. Elimizdeki imkanlar. Etraftan gördüklerimiz, internette gördüklerimiz. Evet bir bağlamda sosyal medya.

B.2 Katılımcı 12

Neden bu tarz faaliyetlere katılırsınız?

Stress, yoğun iş temposu ve günlük sorumluluklar insanın iç huzurunu zedeliyor. Bunu çoğu zaman fark etmiyoruz, fark edince de çok geç oluyor sanki. Bu tür etkinlikler, doğaya dönüş fırsatı sunmakta ve beni şehir hayatının karmaşasından uzaklaştırıyor. Doğada kamp yapmak veya doğa yürüyüşleri yapmak, iç huzurumu yeniden bulmamı ve doğanın güzelliklerini keşfetmeyi sağlar. Bu deneyimler, ruhen ve bedenen yeniden enerji toplamama yardımcı oluyor ve beni kendimle de, ruhumla da bağ kurmaya teşvik ediyor.

Kampta beslenme düzeniniz nasıldır?

Kampta beslenme düzenim, genellikle günlük yaşıntımdaki düzenli beslenme alışkanlığımdan farklı olabilir. Kamp sırasında öğün atlama veya atıştırma ile beslenme düzenim değişebilir. Çünkü kampa pek öğün atlamıyorsunuz. İşin oluyor ama herşeyi yemeğe göre ayarlıyorsunuz. Doğada geçirilen zaman, aktiviteler ve hava koşulları gibi etkenler, beslenme düzenim üzerinde etkili olabilir. Arkadaşların istekleri ne bekledikleri ne yapmak istedikleri de etkili. Kafanıza göre tek değilsiniz sonuçta, grup halinde hareket etmek gerek.

Tipik kamp kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Hızlı pratik ve taşınabilir yiyeceklerden, yemekler böylece vakit kazanıyoruz. Sandviçler, fırından aldığımız şeyler veya enerji barları gibi hızlı tüketilebilen seçenekleri tercih ederim. Akşamları ateş yakıyoruz, haliyle ızgara mangal ateş üstünde su kaynatıp çorba falan. Et ürünleri, sebzeler ve bazen de yanında tatlı bir şeyler hazırlıyoruz. Çikolata getirdik alıp.

Tipik ev kahvaltınız ve akşam yemeğiniz nasıl olur?

Evimdeki tipik kahvaltıda, kampta olanlardan biraz daha fazla çeşitlilik görmek mümkün. sabahları bazen kahvaltı yapmıyorum. Bazen hemen ekmek arası bir şey. Ayrıca, bazen evde omlet yapmayı tercih ederim. Evde kamp gibi değil her şey var, buzdolabı var. O yüzden çeşit çok.

Beslenme ve Yemek özelinde düşündüğümüzde kampa ne gibi ekipmanlar ve malzemeler götürürsünüz?

Kampa giderken beslenme ve yemek hazırlığı için yanımda genellikle önemli ekipmanlar ve malzemeler taşıyorum. Bunlar arasında mangal, kamp ateşi kurmak için gerekli malzemeler, termos veya sıcak içeceklerimi muhafaza etmek için termos, yiyecekleri taze tutmak ve soğuk içeceklerimi saklamak için soğutucu bir kutu veya çanta bulunur. Çünkü en büyük sorun tazelik. Bu ekipmanlar, kamp sırasında yemeklerimi hazırlamak ve saklamak için önemlidir ve kamp deneyimini daha keyifli hale getirir.

Sizi yemek ve beslenme konusunda diğer kampçılardan farklı kılan şeyler nedir?

Diğer kampçılar genellikle hazır yiyecekler veya doğada bulunabilen malzemelerle yemek yapmayı tercih ederken, siz doğadan beslenme fikrini benimseyebilirsiniz, gittiğim yer uygunsa öyle yapıyoruz. Çiçekleri veya bitkileri yemek gibi doğal kaynakları kullanarak kendinize özgü bir beslenme tarzı benimsemek, bence çok daha iyi. Hem av yapmamayı ve bitkileri kullanmayı tercih etmek öğrenme açısından çok yararlı, her gittiğiniz kampta yemeğin market alışverişinden ibaret olmadığını öğreniyorsunuz.

Çevrenizdekilerin kampta yemek ve beslenmeye yönelik bakış açısı nasıldır?

Etrafımdaki kişiler, genellikle kampta paketlenmiş gıdalara ağırlık vererek beslenmeyi tercih ediyorlar gibi görünüyor. Hazır gıdaların pratikliği ve taşınabilirliği, kamp yaparken çoğu kişi için önemli bir faktör olabilir. Ancak herkesin kamp deneyimi ve beslenme tercihleri farklı olabilir. Kişisel tercihler, kampçıların yemek ve beslenme konusundaki bakış açısını belirler ve herkes kamp deneyimini kendi zevkine göre özelleştirir.

Geçmişe ve şimdiye baktığınız kampta beslenmeye ilişkin bir farklılık var mı?

Eskiye oranla daha fazla yemek pişirme taraftarıyız, hazır ürünler almak yerine. Çünkü artık daha fazla imkan var. Bir de sanırım bu güzel yemekleri sosyal medyada paylaşmak istiyoruz. Bunlar toplamda bizi özel ve mutlu hissettiriyor.

Sigara, alkol vb. ürünleri günlük hayatınızda veya kampta tüketiyor musunuz?

(alkol, sigara) Gündelik kullanırım. Kampta ikisi de artar, açık hava da iyi geliyor.

Sizce ideal bir kamp yemeği nasıl olmalıdır?

Tüketimi sevmiyorum, miktar olarak yemek az olmalı, ama meyve ağırlıklı otcul çeşit iyidir. Gönül ister ki herşeyi doğadan topladıklarımızı yiyelim ama maalesef o kadar bilgim yok. Belki de daha çok doğa bilgimiz olmalı. O yüzden bilgim kadar doğadan tüketim yapıyorum.

Tüm bu tercihlerinizi oluşturan etmenler nelerdir?

Yaşadığımız dünyada başımıza gelenlerin bizi şekillendirme biçimi benim verdiğim bu tercihleri seçmeme neden olmuştur. Benim hayat hikayem, benim karakterim bu tercihlerin sonucu. Dolayısıyla böyle faaliyetlere ve yemek seçimlerine yöneldim diye düşünüyorum.

