



İSTANBUL
TOPKAPI
ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

İSTANBUL'DAKİ ÜNİVERSİTELERDE LİSANS
ÖĞRENİMİ GÖREN GASTRONOMİ VE
MUTFAK SANATLARI ÖĞRENCİLERİNİN
DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARININ
ANALİZİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RABİA NUR AKSU

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı
Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Bilim Dalı

NİSAN, 2023

**İSTANBUL'DAKİ ÜNİVERSİTELERDE LİSANS
ÖĞRENİMİ GÖREN GASTRONOMİ VE MUTFAK
SANATLARI ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME
DAVRANIŞLARININ ANALİZİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RABİA NUR AKSU

202201035

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı

Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gül YILMAZ

NİSAN, 2023

17/04/2023

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı Programı 20220102035 numaralı öğrencisi **Rabia Nur AKSU'nun** “İSTANBUL'DAKİ ÜNİVERSİTELERDE LİSANS ÖĞRENİMİ GÖREN GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARININ ANALİZİ” konulu Yüksek Lisans tezi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 10/03/2023 tarihli ve 2023/04 sayılı Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile 17/04/2023 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
ASIL ÜYELER				
Danışman	Doç. Dr.	Gül YILMAZ	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
1. Üye	Prof. Dr.	Y. Birol SAYGI	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
2. Üye	Doç.Dr	Murat Doğan	İstanbul Gelişim Üniversitesi	
YEDEK ÜYE				
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Başak SUNGUR	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
2. Üye	Prof. Dr.	Aslı BARLA DEMİRKOZ	Haliç Üniversitesi	

ONAY

Prof. Dr. Özlem KUNDAY

Enstitü Müdürü

(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(**) Kabul / Ret veya Düzeltme kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “İstanbul’daki Üniversitelerde Lisans Öğrenimi Gören Gastronomi ve Mutfak Sanatları Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Analizi” başlıklı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmam içerisinde kullanıldıkları her yerde atıf yapıldığını belirtir ve onurumla doğrularım.

17.04.2023

Rabia Nur AKSU

TEŞEKKÜR

İlk olarak, yüksek lisans eğitimimin başından itibaren duruşu, iyi kalbi, güçlü kişiliği ve deneyimiyle yoluma ışık tutan, tanıdığım için kendimi şanslı hissettiğim akademik danışmanım Doç. Dr. Gül Yılmaz'a disiplin ve şefkatle süreç boyu beni desteklediği ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemediği için saygıyla teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu süreçte beni destekledikleri ve bilgilerini her daim paylaştıkları için İstanbul Topkapı Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünün akademik kadrosundaki tüm hocalarıma;

Tez aşamamızın veri toplama sürecinde omuz omuza verdiğim, sınıf arkadaşlığından ömürlük dosta dönüşen Gizem Ece Tahnal'a;

Yorulduğum ve umutsuzluğa kapıldığım her an beni hiç bıkmadan her seferinde aynı gayretle destekleyen, sevgisiyle bana umut veren hayat yoldaşım Remzi Gürhan Aşan'a;

Varlıklarıyla hayattaki en büyük şanslarım olan, sırtımı korkmadan yasladığım ve beni her zaman destekleyeceklerini bildiğim annem Müzehher Aksu, babam Eyüp Aksu, ablam Yasemin Aksu ve abim Yasin Aksu'ya sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Bu tezi, kendileri okuyamasalar bile üç evlatlarını da okutan, bu yolda hiçbir emekten ve işten gocunmayan sevgili annem Müzehher Aksu ve sevgili babam Eyüp Aksu'ya ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
KABUL VE ONAY	ii
AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ŞEKİL LİSTESİ	viii
GÖRSEL LİSTESİ	ix
TABLO LİSTESİ	x
ÖZET	xi
ABSTRACT	xiii
GİRİŞ	1
1. GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI KAVRAMSAL YAKLAŞIM	4
1.1 Gastronomi Kavram ve Kapsamı	4
1.2 Gastronominin Tarihsel Gelişimi	9
1.3 Günümüzde Gastronomi ve Üretim- Tüketim Boyutları	24
1.4 Gastronominin Diğer Bilim Dalları ile Olan İlişkisi	30
1.4.1 Gastronomi ve Fen Bilimleri	31
1.4.2 Gastronomi ve Sosyal Bilimler	32
1.5 Gastronomi ve Mutfak Sanatları Eğitimi Kavram ve Kapsamı	36
1.5.1 Gastronomi ve Mutfak Sanatları Eğitiminin Gelişim Süreci	37
1.5.1.1 Türkiye’de Gastronomi ve Mutfak Sanatları Eğitimi	40
1.5.1.2 Ortaöğretim Seviyesinde Gastronomi Eğitimi	42
1.5.1.3 Ön Lisans ve Lisans Seviyesinde Gastronomi ve Mutfak Sanatları Eğitimi	43
1.5.1.4 Lisansüstü Seviyesinde Gastronomi ve Mutfak Sanatları Eğitimi	48
2. YEME BOZUKLUKLARI KAVRAMSAL YAKLAŞIM	49
2.1 Beslenme Kavramı ve Önemi	49
2.2 Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler	50
2.3 Sağlıklı Beslenme Tanım ve Kapsamı	56
2.4 Yeme Bozuklukları Kavram ve Kapsamı	56
2.4.1 Duygusal Yeme	59
2.4.1.1 Duygu Tanım ve Kapsamı	59
2.4.1.2 Yeme Bozukluklarında Duygu Faktörü	61
2.4.1.3 Duygusal Yeme Tanım ve Kapsamı	65
2.4.1.4. Psikosomatik Teori	69
2.4.1.5. Obezite Teorisi	70
2.4.1.6. Kaçış Teorisi	70
2.4.2 Yemek Yemeyi Bilinçli Olarak Kısıtlama	72
2.4.3 Kontrolsüz Olarak Yemek Yeme	73
2.4.4 Açlığa Duyarlılık	74

2.5 Yeme Bozukluklarının Ortaya Çıkmasında Etkili Faktörler	75
2.5.1 Cinsiyet Faktörü	75
2.5.2 Aile Öyküsü Varlığı	79
2.5.3 Kişilik Bozuklukları	82
2.5.4 Sosyo-Kültürel Faktörler	85
2.5.5 Sosyo-Ekonomik Faktörler	88
2.5.6 Fizyolojik Faktörler	90
2.6 Yeme Bozukluklarında Yüksek Risk Grupları	92
2.6.1 Obez Bireyler	92
2.6.2 Ergenlik Dönemi (10-19 Yaş)	94
2.6.3 Gençlik Dönemi (15-25 Yaş)	97
3. İSTANBUL İLİNDEKİ ÜNİVERSİTELERDE LİSANS ÖĞRENİMİ GÖREN	
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ÖĞRENCİLERİNİN	
DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARININ ANALİZİ	102
3.1 Araştırmanın Konusu, Amacı ve Hipotezleri	102
3.2 Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi	105
3.3 Araştırma Evreni ve Örneklemi	106
3.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	106
3.5 Araştırmanın Geçerlilik ve Güvenilirliği	107
3.6 Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği (ÜFB) Doğrulayıcı Faktör Analizi	107
3.7 Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analizler	109
3.8 Araştırmanın Bulguları	110
3.8.1 Araştırma Örneklemine Demografik Özellikleri	110
3.8.2 Üç Faktörlü Beslenme Ölçeğinin Boyut Puanları ve Boyutlar	
Arasındaki İlişkiler	111
3.8.3 Üç Faktörlü Beslenme Ölçeğinin Boyutlarının Demografik Özelliklere	
Göre Karşılaştırılması	114
3.8.3.1 Üç faktörlü Beslenme Ölçeği Boyutlarının Cinsiyete Göre	
Karşılaştırılması	114
3.8.3.2 Üç faktörlü Beslenme Ölçeği Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre	
Karşılaştırılması	116
4. SONUÇ	119
KAYNAKÇA	126
EKLER	158
ÖZGEÇMİŞ	163

KISALTMALAR

MÖ	: Milattan Önce
MS	: Milattan Sonra
YY	: Yüzyıl
TDK	: Türk Dil Kurumu
WHO	: World Health Organization



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1: Örneklemin Yaş ve Cinsiyet Dağılımı Yüzdesel Grafiği.....	111
Şekil 3.2: Beslenme Ölçeğinin Boyut Puanlarının Ortalama Grafiği.....	112
Şekil 3.3: Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği (UFB) Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Puan Ortalamaları.....	115
Şekil 3.4: Üç faktörlü Beslenme Ölçeği (UFB) Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Kategorilerine Göre Puan Ortalamaları.....	116



GÖRSEL LİSTESİ

Sayfa

Görsel 2.1: Besin Gruplarına Göre Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi	55
Görsel 3.1: Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği (ÜFB) Doğrulayıcı Faktör Analizi Yapısal Gösterimi	108



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1.1: Türkiye’deki Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Bulunan Üniversiteler.....	46
Tablo 3.1: Alt Boyutlar Arasında Uygulanan Güvenilirlik Analizi Değerleri.....	107
Tablo 3.2: Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği (ÜFB) Doğrulayıcı Faktör Analizi Ayrıntılı Parametre Değerleri.....	109
Tablo 3.3: Örneklemenin Demografik Özellikleri.....	110
Tablo 3.4: Beslenme Ölçeğinin Boyutlarından Alınan Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri.....	111
Tablo 3.5: Alt Boyutlar Arasında Uygulanan Korelasyon Analizi	113
Tablo 3.6: Üç faktörlü Beslenme Ölçeği Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	114
Tablo 3.7: Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	116
Tablo 3.8: Hipotezlerin Kabul Durumları.....	117

ÖZET

İSTANBUL İLİNDEKİ ÜNİVERSİTELERDE LİSANS ÖĞRENİMİ GÖREN GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARININ ANALİZİ

Duygusal yeme, hissedilen duygu durumları karşısında gıda tüketiminin etkilenmesini ifade etmektedir. Duygu durumları olumlu ve olumsuz olarak ketegorize edilmektedir ve yeme davranışlarının oluşmasında duygu durumlarının türü önemli bir belirleyicidir. Duygusal yeme davranışı, diğer yeme bozuklukları ile ilişkisi bakımından dikkat çekicidir. Başta kontrolsüz yeme olmak üzere bilinçli kısıtlama ve açlığa duyarlılık davranışları yeme bozuklukları açısından yüksek riskli grupta bulunan gençlerde duygusal yeme ile ilişkili olarak ortaya çıkabilmektedir. Öte yandan duygusal yeme davranışından bağımsız olarak, farklı değişkenler doğrultusunda kontrolsüz yeme, bilinçli kısıtlama ve açlığa duyarlılık yeme bozuklukları görülebilmektedir. Bu çalışmanın amacı, yiyecek ve içecek ile yakından ilgili olan Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü lisans öğrencilerinin, duygusal oldukları anlardaki yemek yeme derecelerinin, bilinçli olarak yemek yemelerini kısıtlama derecelerinin, kontrolsüz olarak yemek yeme seviyelerinin ve açlığa duyarlılık seviyelerinin belirlenmesini sağlamak, duygusal yeme derecesi ile ilişkili bulunan diğer yeme davranışlarını ortaya koymak ve bunların demografik özellikler ile ilişkisinin analizini İstanbul ilindeki Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencileri evreninde gerçekleştirmektir. Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencileri aynı zamanda yiyecek ve içecek ile bulundukları yakın ilişki nedeniyle de bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. İstanbul'daki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin İstanbul'u stres, kaos ve kalabalık gibi olumsuz algılar ile bağdaştırdığı bilinmektedir. Bununla birlikte, duygusal yeme ve diğer yeme davranışı bozuklukları stres, anksiyete ve hüzn gibi benzer olumsuz duygular ile ilişkilendirilmektedir. Buradan hareketle, bu araştırmanın alt amaçları arasında İstanbul'da öğrenci olmanın yeme davranışı bozukluklarına olan etkisi hakkında fikir edinilmesi yer almaktadır. Bu çalışmada, TFEQ "Three Factor Eating Questionnaire" olarak bilinen, 1985 yılında Albert J. Stunkard ve Samuel Messick tarafından geliştirilmiş (Stunkard ve Messick 1985) ve Kırarç ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçeye çevrilerek geçerliliği ve güvenilirliği onaylanmış "Üç Faktörlü Beslenme Anketi" kullanılmıştır. Bu araştırma, örneklem hacmine ulaşılması için kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak 397 Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Örneklemde erkek oranı %42,7 iken kadın oranı %57,3 oranındadır. Araştırmada toplanan verilerin analizi SPSS 25.0 ve AMOS 18.0 programları ile analiz edilmiştir. Çalışmada İstanbul'da öğrenim gören Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencilerinin duygusal yeme ile ilişkili aşırı yeme davranışına sahip oldukları ve bunun kadın öğrencilerde daha fazla görüldüğü, en yüksek puanın ise kısıtlayıcı yeme davranışında olduğu ve bunun 20 yaş ve altı grupta daha sık görüldüğü saptanmıştır.

Katılımcılarda beslenme ölçeği alt puanlarında en yüksek puan bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama (3,05) boyutundadır. Daha sonra ise sırasıyla açlığa duyarlılık boyutu ortalaması (2,56), duygusal yeme boyutu ortalaması (2,5) ve kontrolsüz yeme boyutu ortalaması (2,36) olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar arasında uygulanan korelasyon analizinde kontrolsüz yeme seviyesi ile duygusal yeme seviyesi arasında ($r=,365$; $p<0,05$) pozitif, açlığa duyarlılık seviyesi arasında ($r=,622$; $p<0,05$) pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öğrencilerin yaşları ile duygusal yeme ve açlığa duyarlılık seviyeleri arasında ilişki bulunamazken bilinçli kısıtlama davranışı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kontrolsüz yeme seviyesi ile bilinçli olarak yemeyi kısıtlama seviyesi arasında ($r=-,214$; $p<0,05$) negatif ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal yeme seviyesi ile açlığa duyarlılık seviyesi arasında ($r=,546$; $p<0,05$) pozitif yönlü ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal yeme seviyesi ile bilinçli olarak yemeyi kısıtlama arasında ise ($r=-,042$; $p>0,05$) anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bilinçli olarak yemeyi kısıtlama ile açlığa duyarlılık seviyesi arasında ise ($r=-,156$; $p<0,05$) negatif ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini için duygusal yeme; kontrolsüz yeme ve açlığa duyarlılık ile pozitif yönde anlamlı ilişkide bulunması nedeniyle aşırı yeme ile ilişkili bulunmaktadır. Duygusal yeme seviyesi puanında kadınların ortalaması (7,1322) erkeklerin ortalamasından (8,0207) daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Benzer şekilde, kontrolsüz yeme seviyesi puanında kadınların ortalaması (12,1145) erkeklerin ortalamasından (11,4083) daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Üç faktörlü beslenme ölçeği boyutlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasında kontrolsüz yeme seviyesi, duygusal yeme seviyesi ve açlığa duyarlılık seviyesi puanlarında ($p>0,05$) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusu değildir. Bilinçli olarak yemeyi kısıtlama puanında ise ($p<0,05$) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusu olup yaşları 20 ve daha küçük olan gruptaki öğrencilerde daha fazla görülmektedir.

Anahtar kelimeler: *gastronomi ve mutfak sanatları, yeme bozuklukları, duygusal yeme, kontrolsüz yeme, bilinçli kısıtlama, açlığa duyarlılık.*

ABSTRACT

ANALYSIS OF EMOTIONAL EATING BEHAVIORS OF GASTRONOMY AND CULINARY ARTS STUDENTS STUDYING AT UNDERGRADUATE UNIVERSITIES IN ISTANBUL PROVINCE

Emotional eating refers to the effect of emotional states on food consumption. Emotional states are categorised as positive and negative and the type of emotional states is an important determinant in the formation of eating behaviours. Emotional eating behaviour is remarkable in terms of its relationship with other eating disorders. Conscious restriction and hunger sensitivity behaviours, especially uncontrolled eating, may occur in relation with emotional eating in young people who are in the high-risk group in terms of eating disorders. On the other hand, uncontrolled eating, conscious restraint and hunger sensitivity eating disorders can be seen in line with different variables independent of emotional eating behaviours. The aim of this study is to determine the degree of emotional eating, the degree of conscious restriction of eating, the level of uncontrolled eating and the level of hunger sensitivity of Gastronomy and Culinary Arts undergraduate students, who are closely related to food and beverage, to reveal other eating behaviours associated with the degree of emotional eating and to analyse their relationship with demographic characteristics in the universe of Gastronomy and Culinary Arts students in Istanbul. Gastronomy and Culinary Arts undergraduate students also constitute the population of this study due to their close relationship with food and beverage. It is known that students studying at universities in Istanbul associate Istanbul with negative perceptions such as stress, chaos and crowding. However, emotional eating and other eating behaviour disorders are associated with similar negative emotions such as stress, anxiety and sadness. From this point of view, one of the sub-objectives of this study is to get an idea about the effect of being a student in Istanbul on eating behaviour disorders. In this study, the "Three Factor Eating Questionnaire", known as TFEQ, developed by Albert J. Stunkard and Samuel Messick in 1985 (Stunkard and Messick 1985) and translated into Turkish by Kırac et al. This study was conducted with 397 Gastronomy and Culinary Arts undergraduate students using convenience sampling method to reach the sample size. While the male rate in the sample is 42.7%, the female rate is 57.3%. The data collected in the research were analysed with SPSS 25.0 and AMOS 18.0 programs. In the study, it was found that Gastronomy and Culinary Arts undergraduate students studying in Istanbul had overeating behaviour associated with emotional eating and this was more common in female students, the highest score was in restrictive eating behaviour and this was more common in the group aged 20 years and younger. The highest score in the nutrition scale sub-scores of the participants was consciously restricting eating (3.05). Then, the mean of the hunger sensitivity dimension (2.56), the mean of the emotional eating dimension (2.5) and the mean of the uncontrolled eating dimension (2.36) were calculated respectively.

In the correlation analysis applied between the sub-dimensions, positive significant relationships were found between the level of uncontrolled eating and emotional eating ($r=.365$; $p<0,05$) and positive significant relationships were found between the level of sensitivity to hunger ($r=.622$; $p<0,05$). There was no relationship between the age of the students and emotional eating and hunger sensitivity levels, but a significant relationship was found between conscious restraint behaviour. A significant relationship was found between the gender of the students and emotional eating and uncontrolled eating behaviour. It is understood that there is a negative relationship between the level of uncontrolled eating and the level of conscious restriction of eating ($r=-.214$; $p<0,05$). It is understood that there is a positive relationship between the level of emotional eating and the level of sensitivity to hunger ($r=.546$; $p<0,05$). No significant relationship was found between emotional eating level and consciously restricting eating ($r=-.042$; $p>0,05$). It is understood that there is a negative relationship between consciously restricting eating and hunger sensitivity level ($r=-.156$; $p<0,05$). For the sample of this study, emotional eating was found to be related to overeating because of the significant positive correlations with uncontrolled eating and hunger sensitivity. In the emotional eating level score, the mean of women (7,1322) was found to be higher than the mean of men (8,0207). Similarly, in the uncontrolled eating level score, the mean of women (12,1145) was higher than the mean of men (11,4083). In the comparison of the three-factor nutrition scale dimensions according to age groups, there was no significant difference in the uncontrolled eating level, emotional eating level and hunger sensitivity level scores ($p>0.05$). There is a significant difference in the score of consciously restricting eating ($p<0.05$) and it is seen more in the group of students aged 20 and younger.

Key words: *gastronomy and culinary arts, eating disorders, emotional eating, uncontrolled eating, conscious restriction, sensitivity to hunger*

GİRİŞ

Gastronomi, yeme-içme ile ilgili tüm aşamaları, işlemleri, idealleri ve davranışları kapsayan disiplinler arası bir bilimdir. İlk çağlardan günümüze değin gıda tüketimi yaşam devamlılığının fizyolojik şartı olmasının ötesinde anlamlar ifade etmiştir. Gıdalar; sınıfsal ayrımın, cinsiyet rollerinin, toplum kültürünün, dinin ve ideolojilerin temsilcisi olarak sosyoloji ve psikoloji araştırmalarının önemli ip uçlarındandır. Yeme-içme faaliyetlerine dair bilgi birikimlerinin bilimsel bir çatı altında toplanmasının ardından mutfak eğitimi dünya genelinde önem kazanmıştır. Günümüzde, Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü anabilim dalı olarak eğitim vermektedir. Bu eğitimi almakta olan öğrencilerin yeme davranışlarının analizi, gıdaya bilimsel çerçevede yakın olmaları ve yeme bozuklukları için yüksek riskli yaş grubunda bulunmaları nedeniyle önemli görülmüştür.

Beslenme, sağlığı fizyolojik ve psikolojik olarak destekleyici nitelikte olduğunda “sağlıklı beslenme” olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin beslenme alışkanlıkları, beslenmenin sağlığı destekleyici özelliğine doğrudan etki etmektedir. Beslenme alışkanlıkları, bireylerin yaşamlarındaki değişkenler doğrultusunda oluşmakta, benimsenmekte ve değişmektedir. Bu değişkenler arasında cinsiyet, yaş, aile öyküsü varlığı, kişilik bozuklukları, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel faktörler ve fizyolojik faktörler yer almaktadır. Beslenme alışkanlıklarının olumsuz seyri, çeşitli yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ek olarak obezite varlığı, ergenlik ve gençlik dönemleri de ilgili literatürde yeme bozuklukları açısından yüksek riskli kabul edilmektedir.

Yeme bozukluklarının olumsuz olarak değerlendirilen duygu durumları ile ilişkisi sıklıkla ele alınmış, duygusal yeme davranışının yüksek riskli grupta olan gençlerde sıklıkla rastlandığı ve duygusal yeme davranışının başta kontrolsüz yeme davranışı olmak üzere diğer yeme bozuklukları ile ilişkili bulunduğu görülmüştür.

Duygusal yeme temel olarak, olumsuz kabul edilen duygu durumlarının (üzüntü, stres, kaygı, yalnızlık vb.) ardından bireylerin daha fazla gıda tüketimine yönelmesini ifade etmektedir. Duygusal yeme, kontrolsüz yeme davranışını tetikleyen baş faktörlerden biridir. Kontrolsüz yeme bireyin gıda tüketimini sınırlandıramaması ve durduramaması şeklinde kendisini göstermektedir.

Bilinçli kısıtlama davranışı ise, yemek yeme isteğinin bilinçli olarak engellenmesini ifade etmekte, uzun süre yapılan düşük kalorili diyetlere ve kontrolsüz kilo kaybına neden olmaktadır. Ölçeğin bir diğer boyutu olarak açlığa duyarlılık durumu, bireylerin farklı değişkenlerden (insülin direnci, yaş, vb.) ötürü açlık hissi karşısında hassas olmaları ve bu durumun çoğunlukla yeme şeklinde sonuçlanması olarak açıklanmaktadır.

Duygular ve gıda tüketimi arasında çift yönlü bir etkileşim bulunmaktadır. Bazı gıdaların içerikleri bakımından duygu durumlarına etkisi olduğu ilgili literatürde tartışılmaktadır. Duygu durumları ise, yeme davranışlarına olumlu duygu durumları ve olumsuz duygu durumları şeklinde iki farklı türle etki etmektedir. Hangi duyguların hangi gıdaların tüketimini arttırdığını veya azalttığını net olarak belirtmek mümkün değildir. Ancak, üzüntü karşısında şekerli ve yağlı yüksek kalorili gıdaların tercihinde artış olması gibi bulgulara rastlamak mümkündür. Duygu durumlarının yeme davranışlarına etkisi bireysel ve toplumsal değişkenlere göre farklılık gösterebilmekte, bu konuda yürütülecek olan çalışmalar için alan açmaktadır.

Bu çalışmanın literatür araştırması kısmında, duygusal yemenin ve diğer yeme bozukluklarının tetikleyicileri arasında yer alan cinsiyet, obezite, sosyolojik değişkenler, etnik köken, yaş, fizyolojik özellikler ve kişilik bozuklukları açıklanmıştır. Kadınların medya, toplum ve güzellik algısı gibi faktörler nedeniyle daha sık yeme bozukluğu tanısı aldıkları, ergenlik ve gençlik döneminin yeme bozuklukları açısından kritik dönemler olduğu, obezitenin yeme bozuklukları açısından tetikleyici olduğu ve yeme bozukluklarının da obezite riskini arttırdığı, depresyon ve anksiyetenin yeme bozuklukları ile en sık ilişkilendirilen kişilik bozuklukları olduğu görülmüştür.

Kültürel ve ekonomik faktörlerin yeme bozukluklarının gelişiminde etkili olabileceğine dair vurgu yapan çalışmalara yer verilerek yeme bozukluklarının derinlemesine araştırılması amaçlanmıştır. Aynı zamanda, duygusal yeme davranışına ilişkin ortaya konmuş psikosomatik, obezite ve kaçış teorileri açıklanarak duygusal yeme davranışı kapsamlı biçimde ele alınmıştır.

Buradan hareketle, TFEQ “Three Factor Eating Questionnaire” olarak bilinen, 1985 yılında Albert J. Stunkard ve Samuel Messick tarafından geliştirilmiş (Stunkard ve Messick, 1985) ve Kırac ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçeye çevrilerek geçerliliği ve güvenilirliği onaylanmış “Üç Faktörlü Beslenme Anketi” kullanılarak İstanbul ilinde öğrenim gören 397 Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencisinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme, bilişsel kısıtlama ve açlığa duyarlılık seviyeleri analiz edilmiş; yaş ve cinsiyete göre karşılaştırmalar yapılmış, alt boyutların birbirleri ile ilişkisi saptanmıştır. İlaveten, İstanbul Türkiye’nin nüfusu en yoğun şehri ve dünyanın stres düzeyi en yüksek metropollerinden biri (Cumhuriyet Gazetesi, 2022) olması nedeniyle araştırma evreni olarak seçilmiştir. Çalışmanın bulgular kısmında anketlerden elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilmiş ve çalışmanın hipotezleri ile karşılaştırılmıştır. Sonuç bölümünde, elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

1. GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI

KAVRAMSAL YAKLAŞIM

1.1 Gastronomi Kavram ve Kapsamı

Gastronomi, kelimedeki eklerine bakıldığında mide yarası- mide bilimi anlamına gelmekle birlikte hazırlık ve tüketim gibi yiyecek ve içecek ile ilgili olan tüm aşamaları kapsamaktadır. Sosyal dünya içinde ideolojik, politik ve kültürel pek çok alan ile de iç içe bir kavramdır. Daha geniş ifade edildiğinde gastronominin gıda ile ilişkin elde edilmiş çok yönlü bilgi birikimi olarak tanımlanması mümkündür (Saatcı, 2016). Günümüz gastronomi anlayışını başlatan eylemler en sık 1700'lü yılların sonuna doğru gerçekleşmiş, Paris'te açılan ilk restoranla yemek yeme eylemi fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasının ötesine geçerek bilime ve sanata konu olmuştur (Dilsiz, 2010). Öyle ki gastronomi kelimesi ilk olarak bir şiirin adında görülmüştür; Archestratus'a ait bu şiir aynı zamanda ilk yemek kitabı olarak da kabul edilmektedir (Algün, 2016). Fransa'da *gastronomi* sözcüğünün öncüsü olarak bilinen ve bir gastronom olarak kabul edilen Brillat-Savarin'in yeme içmeye rasyonel bakış açısının getirilmesinde önemli etkileri bulunmaktadır. Brillat- Savarin'e göre gastronomi, insanın beslenmesinin ve buna dair tüm süreçlerin ilgili bulunduğu anlaşılabilir bilgidir (Brillat-Savarin, 2009).

Gastronomi, insan davranışlarından biri olan yeme-içmeyi inceleyen bir kavramdır. Ülkelerin veya bölgelerin gastronomik değerleri, orada bulunan kültürel, sosyal, tarihi, coğrafi ve psikolojik pek çok faktöre bağlı olarak şekillenmektedir (Aksoy, 2014). Buradan hareketle, gastronomiye dair yapılan tanımlar ve açıklamalar gastronomiyi çeşitli yönleri ile açıklasalar da bir bütün olarak açıklanabilmesinde yetersiz kalmaktadırlar (Üner, 2014).

Gastronomiye dair tanımlar incelendiğinde bu tanımların yeme içme ile ilgili kural ve normları kapsadıkları görülmektedir. Örneğin Türk Dil Kurumu iki farklı tanım yapmış, “yemeği iyi yeme merakı” ve “sağlığa uygun, iyi düzenlenmiş, hoş ve lezzetli mutfak, yemek düzeni ve sistemi” şeklinde açıklamıştır (Türk Dil Kurumu, 2022).

Diğer yandan Oxford sözlüğünde (Oxford Advanced Learner's Dictionary) gastronomi kelimesi “iyi yiyecekleri seçme, pişirme ve yeme bilimi ve sanatı” şeklinde tanımlanmaktadır (Crowther, 1995). Bir diğer tanım Britannica Ansiklopedisi'nde yapılmıştır, buna göre gastronomi “iyi yiyecekleri seçme, hazırlama, servis etme ve bu yiyeceklerden zevk alma sanatı” şeklinde anlatılmaktadır (Kivela ve Crotts, 2005). Bu çerçevede gastronominin iyi yemek dışında sanat ve bilim ile de ilişkilendirildiği görülmektedir. Dolayısıyla gastronominin kapsamının yemek ile ilgili tüm süreçlerde tavsiye, rehberlik, bilgi ve becerilerin edinilmesi ve paylaşılması doğrultusunda; nerede, ne kadar, nasıl, ne zaman, neden, hangi şekilde ve neler ile birlikte neyin yenilip içileceğini içerisine aldığı söylenebilmektedir (Santich, 2004a; Kivela ve Crotts, 2006). Hegarty ve O'Mahony (2001) gastronomiyi yeme-içme kültürünün etrafında şekillenen, hazırlıkta kullanılan malzemelerin ve reçetelerin, yiyeceğin hazırlanması pişirilmesi ve sunulmasına dair yöntemlerin, yemeğin hazırlanışında ve sunumunda kullanılan araç gereçlerin, yiyeceklerle dair gelenek görenek ve inanışların, yiyeceklerin miktarının ve yelpazesinin, hoş giden ve gitmeyen tatların içerisinde olduğu bir kavram olarak açıklamaktadırlar.

Beslenme, yaşamın kaçınılmaz bir mecburiyeti olduğundan yeme-içme faaliyetleri düşünen ve üreten insanlık için kültürel bir öge haline gelmiştir. Farklı coğrafyalarda farklı düşünen ve üreten insanların çeşitlendirdiği bu kültür aynı zamanda evrenseldir; dünyadaki tüm toplumların yeme-içme kültürleri bulunmaktadır (Babat vd., 2016). Bununla birlikte gastronomi ve kültür karşılıklı olarak etkileşim halindedirler; bir toplumun yeme-içme faaliyetleri o toplumun kültürü hakkında bilgi edinilmesine olanak sağlarken bir toplumun kültürü yenilene ve içilene dair kısıtlamalar, adetler, alışkanlıklar gibi unsurları şekillendirmektedir (Saatçı, 2016).

Gastronomiye dair tanımlar ilkin yiyecek-içecek hazırlıklarına yönelik olmuştur ancak daha sonra gastronominin sanatsal ve sosyo-kültürel taraflarına da değinilmiştir (Tüfekçi vd., 2016). Yeme-içme faaliyetlerinin hayatta kalma amacı dışında anlamlar taşımaya başlaması, düşünen insanın ürettiği teknoloji ve iyileşen hayat standartları sonucunda yemenin estetikle, sanatla ve bilimle buluşması sonucu gerçekleşmiştir (Gökçe, 2016).

Gastronomi kavramı gıda bilimini, lezzete dair yaratıcılığı ve yemek sanatını birleştirmekte böylece yeme-içme faaliyetlerindeki zevk olgusunu ortaya çıkarmaktadır (Gökdeniz vd., 2015). Çoğu bireyin yeme-içmeyi mutluluk ile ilişkilendirdiği görülürken bazıları için sağlıklı olma durumunun temel taşıdır. Gastronomi kavramının geniş bir çerçeveden ele alınıyor olması onun insanlık tarihi boyunca sürekli aktarılacak bir bilim dalı olmasına olanak sağlamıştır (Uyar ve Zengin, 2015). Günümüzde gastronomi bir bilim dalı olmakla birlikte multidisipliner yapıdadır (Wilkins ve Hill, 1994). Gastronomi kavramı literatüre girdiği yıllardan itibaren tek bir disiplin olarak ele alınmamıştır; pek çok bilim ile iç içe olan gastronomi etkilediği ve etkilendiği alanlar sebebiyle sınırlandırılmamıştır. Sosyal bilimlerden tarih, antropoloji, arkeoloji, turizm, din, ekonomi, sosyoloji ve psikoloji gibi alanlar ile; fen bilimlerinden kimya, fizik, biyoloji ve tıp ile ilişkilidir (Brillat-Savarin, 2009).

Gastronomi, yiyeceğin hazırlanma sürecine ek olarak gıdaların fizyolojisi, mikrobiyolojisi, bireylerin beslenme davranışları, beslenme tercihleri ve eğilimleri, gıdanın sunulduğu yiyecek-içecek işletmelerinin benimsemesi gereken kural ve normları kapsayan, bunları açıklayan ve etkileşim halinde olan bir kavramdır (Akdağ vd., 2015). Gastronomi kelimesi “culinary” ve “cuisine” gibi mutfak ile alakalı ve mutfak kültürü anlamlarına gelen kelimelerle karıştırılabilmektedir ancak bu kelimeler anlam karmaşası yaratması sebebiyle birbirinin yerine geçmemektedir. Culinary ve cuisine kelimeleri yiyeceklerin hazırlığı ve pişirilmesi süreçlerinin açıklanmasını ifade ederken gastronomi daha geniş çerçevede yiyecek üretimi ve tüketimine ek olarak bunlardan alınan keyfi, estetiği ve yüksek düzey bir yaşam tarzını açıklamaya çalışmaktadır (Ignatov ve Smith, 2006).

Bunlara ek olarak, gastronomi yiyecek üretiminin gerçekleştiği ortam ile ilgili bilgi, kural ve normları da kapsamaktadır; hijyen ve sanitasyon kuralları çerçevesinde gıda üretimi gastronominin dahil olduğu alanlardandır (Kivela ve Crofts, 2006).

Gastronomi, turistik bir öge olarak destinasyonlara özgü kültürlerin yansıtılmasında önemli etkiye sahip olan, turistik seyahatler esnasında akılda kalıcı deneyimlerin oluşturulmasına katkıda bulunan, turistik öğeleri çoğaltma ve genişletme fırsatı tanıyan kültürel bir mirastır (Çapar ve Yenipinar, 2016; Yıldız, 2016). Yapılan araştırmalara ve birçok akademisyene göre, yiyecek içecek turizm hareketinde önemli bir motivasyon unsurudur; gastronomiye dair deneyimleri yaşayan turistler için bu

deneyimi yaşamış olmak saygınlık ve statü açısından olumlu bir araç olarak gösterilebilmektedir. Aynı zamanda turistik destinasyonlar için de rakiplerin karşısında daha çekici olmak ve farklılaşabilmek amacıyla gastronomik öğelere sıklıkla başvurulmaktadır. Dolayısıyla gastronomi, bölgelerin ve ülkelerin turizm faaliyetlerini kapsamakta ve bu açıdan önem arz etmektedir (Caney ve Ryan, 2012).

Gastronomi, literatürde 4 ana alan altında incelenmektedir (Harrison, 1982):

Pratik gastronomi, teorik gastronomi, teknik gastronomi ve gıda gastronomisi başlıkları altında açıklanan bu ayrıma göre pratik gastronomi; yiyecek ve içeceklerin hazırlık aşamaları ile alakalı bilgileri sunmaktadır. Buna göre yiyeceğin hazırlanması için kullanılan ürünlere uygulanması gereken standartlar, kültürlere özel yiyecekler, tüm aşamalarda görevi olan aşçılar ve garsonlar gibi yiyecek içecek personellerine dair bilgiler, yemeğin hazırlanma ve sunum biçimi, kullanılan teknikler kısacası sofraya gelene kadar geçirdiği süreçler ile ilgili olan ve üretimde görevli kişilerin aktif rol oynadığı alandır (Gillespie, 2001).

Teknik gastronomi ise pratik gastronominin gerçekleştirilebilmesi için gerekli alt yapıyı sağlamaktadır; yiyeceğin hazırlanmasında kullanılan ekipmanlar, araç gereçler, mekân gibi unsurların yanı sıra gastronominin gelişebilmesi adına veri toplamakla ilgilidir. Üretim aşamasında ihtiyaç duyulan sistemlerin performansının analizi gibi somut çalışmaların yürütülmesini kapsamaktadır (Kasavana ve Smith, 1982).

Teorik gastronomi, pratik gastronomiyi destekleme amaçlı edinilen yazılı bilgiyi ifade etmektedir. Reçeteler ve kitaplar gibi yazılı kaynaklar, uygulamada maksimum başarıya ulaşmak için önemli araçlardır. Teorik gastronomi, süreç ile ilgili standartların belirlenmesini sağlamak, pratik sürecin doğru işlemesi, menüler, yiyecek ve içecekler, aşçıların bilgi ve becerilerinin geliştirmesi gibi alanlarda etkilidir (Gillespie, 2001; Akbaba ve Çetinkaya, 2018).

Son olarak gıda gastronomisi, şarap gibi içecekler ile yiyeceklerin uyumunu inceleyen alandır; yiyeceklerin aromaları ve ısıları ile içecekleri birleştirerek en üst seviyede uyumu ve lezzeti yakalamak amaçlanmaktadır (Worral Thompson, 1991).

İlk çağlarda insan, doğada görülenlerin benzerlerini yapmayı ve bu şekilde aslında karşısında gücünün çok sınırlı olduğu doğaya karşı üstünlük sağlamayı amaçlamıştır. Böylece sanatın temelleri atılmış ve uzun yıllar boyunca sanat doğadan ilham almıştır (Sipahi, Ekincek ve Yılmaz, 2017). Mutfak sanatları (culinary arts) kavramı, gastronomi tanımıyla ilişkili olarak kullanılan kavramların başında yer almaktadır. Yemek pişirme sanatı olarak tanımlanan mutfak sanatları, yemek pişirme sürecini ifade etmesi sebebiyle ilgili üniversitelerin anabilim dalı olarak yer almaktadır (Pedersen, 2012). Gastronomi sanat ile ilişkisi pek çok araştırmacı tarafından estetik ile bağdaştırılmaktadır; estetikleştirilen yiyeceklerin sanat ürünlerine benzer şekilde daha çekici hale gelerek mutluluk hissi yarattığı ve psikolojik tatmin sağladığı ifade edilmektedir (Seyitoğlu ve Çalışkan, 2018).

Günümüz dünyasında gastronomi, tüketici ile yemeklerin sunum biçimlerinin veya sunulduğu ambiyansın son derece önemli olduğu yeni anlayışları beraberinde getirmektedir. Yemek stilistliği ve yemek fotoğrafçılığı gibi yeni meslek gruplarının doğmuş olması, sanatın estetik değerinin gastronomi bağlamında yer edindiğini göstermektedir. Günümüzde sanat; düşünceyi eylemi ve yaşamı ifade etmektedir. Pragmatist (faydacı) estetik anlayışına göre, 5 duyu organıyla algılanabilen gastronomi sanat olarak değerlendirilebilmektedir (Sipahi vd., 2017). Diğer yandan tat almak sözü mecaz anlamıyla estetik algıların ifade edilmesinde, estetik özelliklerin fark edilerek özümzenmesinde kullanılmaktadır (Kaplan 2012).

Gastronomi insanlar üzerinde doğrudan etkiye sahiptir; gastronominin insan davranışlarına olan yönlendirici etkisi geçmişten günümüze değin devam etmektedir. Bireylerin ve toplumların değer yargıları yenilene ve içilene dair mesajlar barındırmakla birlikte beslenme alışkanlıkları da bireyler üzerinde etkiye sahiptir. Bu durum, gastronominin sosyoloji ve psikoloji ile ilişkisi üzerinden açıklanmaktadır. Yiyeceklerin fizyolojik etkilerinin insan davranışlarını yönlendirmesine II. Henry ile evlenerek İtalya'dan Fransa'ya gelen Floransalı Catherine de' Medici''nin enginarı Fransa'ya tanıtmasının ardından afrodizyak içeren enginarın Fransa'da skandala sebebiyet vermesi örnek gösterilmektedir (Willan, 1992). Yiyeceklerin de tıpkı güzel bir manzara veya özenle kullanılmış kelimeler gibi duygular üzerinde etkili olduğu belirtilmekte ve bu etkinin doğrudan tüketilmesi sebebiyle daha aktif olduğu düşünülmektedir (Myhrvold, 2011).

1.2 Gastronominin Tarihsel Gelişimi

İnsanlık tarihinde ateşin kontrol edilebilir hale getirilmesi, evrimsel sürecin önemli bir parçası ve ilk insan yapımı devrim olarak anlatılmaktadır (Armesto, 2007; Pedersen, 2012). Yiyecekler ve içecekler, hava ve su gibi yaşam için elzem yakıtlardır; beslenme olmaksızın vücut fonksiyonlarının işlemesi yani hayatta kalma durumu mümkün olmayacaktır. Yiyecekler ve ateşin kontrolü sonucu pişirme işlemi her ne kadar hayati olsa da binlerce yılı kapsayan bir süreçte evrimleşebilmiştir (Pedersen, 2012).

Bazı araştırmalara göre, ateşin kullanıldığına dair ilk bulgular 800 bin yıl öncesini göstermektedir ancak Homo Erectus, Homo Neanderthalensis ve Homo Sapiens'in ateşi günlük olarak kullanmaya başlaması yani kontrol altına alabilmesi 300 bin yıl öncesine dayanmaktadır (Armesto, 2007). Pişirme ile ilgili bir diğer teori ise, insanlığın ateşin bulunmasından önce de bir çeşit pişirme yönteminin kullanılıyor olabileceğidir. Doğal yangınları işaret eden bu teoriye göre yeterli beyin kapasitesine sahip olan bir canlının yarısı yanmış ağaç gövdeleri veya yığılmış külleri doğal bir ocak olarak kullanması muhtemeldir; kalın kabuklu bakliyatların, sert tohumların veya yenilmesi zor bitkilerin bu yolla yemeye hazır hale getirilmiş olmaları mümkün görülmektedir (Armesto, 2007).

Antropoloji profesörü Richard Wrangham, insanlığın evrim sürecinde gerçekleşen ve bugünkü insan türünü oluşturan dönüşümün ateşin kontrol edilebilmesi ve bunun sonucunda yiyeceklerin pişirilmeye başlanmasıyla gerçekleştiğini söylemektedir. Ayrıca Wrangham, yiyeceklerin pişirilmesinin beslenmeye farklı değerler kazandırdığını ifade etmektedir. İnsanlığı günümüzdeki sosyal yaşamına yaklaştıran bazı norm ve davranışlara olanak sağlayan pişirme aynı zamanda bedensel, zihinsel, sosyal ve psikolojik yanların değişime uğramasında etkili olmuştur. Pişirme sayesinde insanlık yeni bir alışkanlık kazanmış, doğa ile farklı bir ilişki kurmaya başlamış ve üretici bir canlı olmanın ilk adımlarını atmıştır (Wrangham, 2009).

Yiyeceklerin pişirilmesi ile zihinsel gelişim arasındaki ilişki, pişirmenin insanların bağırsak sisteminin kısalmasını sağlaması ve bunun sonucunda beyinin büyümeye başlaması ile açıklanmaktadır. Başka bir ifadeyle uzun bağırsaklar ile büyük beyinler çok fazla enerji tükettiklerinden dolayı her ikisine aynı anda sahip olmak güçtür; pişirme sayesinde kısalan bağırsak sistemi enerji tüketimini azaltarak

Neandertal ve Sapiens türünün büyük beyinlerinin gelişimine olanak sağlamıştır (Gibbons, 2007). Yiyeceklerin, hayati fonksiyonların çalışabilmesi amacının ötesinde insanın zevk duygusuna hitap etmesi ve bunun sonucunda yiyeceğin lezzet ile buluşması noktasında da pişirmenin önemli etkileri bulunmaktadır. Pişirme işlemi sayesinde yiyecekler daha güvenli hale gelirken lezzetler zenginleşmiş ve daha uzun süre korunabilmiştir (Wrangham, 2009).

Pişirme, yemek etrafında birleşen sosyal ortamların oluşmasında ve böylece kültürel etkileşimin gerçekleşmesinde aktif rol oynamıştır; günümüzde de bilinen kuzu çevirme gibi ateşte bütün olarak pişirilen yiyecekler sayesinde ateşten tasarruf sağlanırken ortak yeme alanı oluşmuş ve sosyalleşme fırsatı doğmuştur (Gürsoy, 2004). Aynı zamanda ateşin kontrol edilmeye başlanması pek çok icadın da yolunu açan önemli bir dönüm noktası olmuştur; bunun yemekle olan ilişkisi kap-kacak üretimi üzerinden açıklanabilmektedir. Diğer yandan insanların maden işlemeyi öğrenmesiyle bakır, tunç, altın, gümüş gibi kaplar yemek pişirme sanatının ortaya çıkmasında önemli bir adım olmuştur (Özdemir, 2001).

Toplu biçimde yemek yeme faaliyetleri zamanla ziyafet etkinliğini ortaya çıkarmıştır ve ziyafetlere dair ilk kayıtların Eski Mısır, Mezopotamya, Yunanistan, Roma ve Orta Çağa ait metinlerde yazılı olarak görüldüğü veya imgelerle belirtildiği bilinmektedir. Binlerce yıl öncesine dayanan pişirme işlemi ve ziyafetler hem ev sahibi için hem de yemeği hazırlayanlar için bir statü unsuru olmuştur. Geçmişten günümüze yiyecekler bir iletişim sistemini ifade etmektedir ve temsil gücü ile geleneklere ve davranışlara dair mesajlar taşımaktadır (Bober, 2001; Pedersen, 2012).

Gastronominin yakın ilişkide olduğu alanlardan biri de turizmdir. Turizm, belirli bir dönemden ziyade insanların yakın etkileşimde bulunmaya başladıkları ve toplumsal yapının yeterli seviyeye ulaştığı zaman ya da bir çağ kesitinde meydana gelmiş sosyal bir davranışı nitelemektedir (Eralp, 1983). İlkel dönemde, insanların hayatta kalmak için seyahat etmeleri dolaylı olarak aralarında misafirperverlik olgusunun doğmasına zemin hazırlamıştır. Konaklama sektörünün bugün de “hospitality” (misafirperverlik) ismi ile anılıyor olmasının sebebi olarak bu gösterilmektedir (Heal, 1990).

İlk çağdan bu yana gerçekleştirilen tüm seyahatlerde insanlar temel ihtiyaçlarından olan barınma ihtiyaçlarını gidermek için ilkin mağaraları kullanmışlardır. Ticaretin başlaması, icat ve buluşlar, teknoloji ve düşünsel faaliyetlerin sonucunda seyahate çıkan insan sayısı artmış böylece kervansaraylar, tavernalar, hanlar ve oteller ortaya çıkmıştır (Aktaş, 1989).

Gastronomi çerçevesinde turizm incelendiğinde, geçmişte gerçekleştirilen seyahatlerde yenilen ve içilene dair her şeyin temel gereksinimler doğrultusunda uygulandığı görülmektedir. Öte yandan seyahatlerde gerçekleştirilen kültürel alışveriş, gastronominin gelişim sürecinde yeniliklerle buluşulmasına olanak sağlamış ve lezzetleri çeşitlendirmiştir. Günümüzdeki gastronomi turizmi kavramı ise bu anlayıştan farklı olarak yeme-içme amaçlı gerçekleştirilen seyahatleri kapsamaktadır. Bu amaçta bir turizm türünün gelişmesi ise, gelişen ve dönüşen dünya standartlarının sonucunda insanların farklı arayışlara girmesiyle oluşan alternatif turizminin doğmasına bağlı gerçekleşmiştir. Gastronominin gelişim sürecinde gastronomi turizminin doğması, devletlerin ve toplumların maddi kalkınmalarını destekleyen önemli bir gücü meydana getirmiştir (Özdemir ve Altınar, 2019).

Gastronominin tarihsel süreçte gelişimi önem sırasına göre ele alındığında ateşin keşfinden Amerika'nın keşfine uzanan bir yolculuktan bahsetmek mümkündür. Ateşin kontrol edilmeye başlanması ile gerçekleşen pişirme işleminin sonucunda yeme-içme faaliyetleri sosyal bir ritüele dönüşmüştür. Sosyalleşen insan, kültür olgusunun temellerini atarak gelişime dair düşünceler üretmeye başlamıştır. Bu hususta atılan önemli adımlardan biri ise hayvanların evcilleştirilmeye başlanması olmuştur. Yaklaşık 190.000 yıl süren avcı toplayıcı yaşamın ardından Homo Sapiens, 10.000 yıl kadar önce hızla gelişen zekâsı ve sosyal becerileri sayesinde tarım yapmaya başlamıştır. Tarım, düzenli bir şekilde besin üretmeye başlayan insanlar için yaşam kalitesini arttırmış ve toplu yaşam anlayışının sonucunda kentler ortaya çıkmıştır. Tarım ve kentleşmenin ardından hayvansal beslenmeden bitkisel beslenmeye doğru yönelim gerçekleşmiş, elde olanlarla beslenme davranışı benimsenmiş, toplayıcılık ve avcılık büyük ölçüde terkedilmiştir (Bober, 2014; Kaptan ve Yurdugül, 2018; Çaycı, 2019; Aldemir, 2021).

Dolayısıyla beslenmede güç faktörüne dair ilk izler oluşmaya başlamış ve yemek sosyal statüde bir aracı görevinde olmuştur. Yerleşik hayat her ne kadar benimsense

de toprak genişletmek isteyen ve keşifler gerçekleştiren insanlar için kültürel etkileşim kaçınılmaz olmuştur. Böylece gıda maddeleri farklı coğrafyalara taşınmış ve çok kültürlü mutfakların temelleri bu yolla atılmıştır (Bober, 2014; Kaptan ve Yurdugül, 2018; Çaycı, 2019; Aldemir, 2021).

Amerika kıtasının keşfinin ardından tanışılan yeni gıda maddeleri ve ekolojik devrim gastronominin tarihsel sürecinin parçası olmuştur. 19. Yüzyılda ise Endüstri Devrimin etkileri sonucunda besinlerde endüstriyel işleme süreci başlamıştır. Tarihsel süreçte yaşanan tüm bu gelişmeler gastronomiyi günümüzdeki boyutuna taşımıştır. Taş Devrinden Yeni Çağa insanlıkla ilgili tüm süreçler doğrudan veya dolaylı olarak gastronominin gelişim yolculuğunda etkili olmuştur (Bober, 2014; Kaptan ve Yurdugül, 2018; Çaycı, 2019; Aldemir, 2021).

Evrin süresince insan türü için köklü değişimleri başlatan ateşin kontrol edilebilirliğinin tam olarak ne zaman gerçekleştiğini söylemek güçtür ancak bilinen en eski bulgular Pekin’de Zekudiyan Mağarası’nda, Doğu Afrika’da Koobi Fora ve Chesonwanja bölgelerinde ve Güney Afrika’da Wondewee Mağarası’nda görülmüştür (Civitello, 2011).

İnsanlık için ateşin kontrolü kadar önemli bir diğer dönüm noktası ise bitkilerin evcilleştirilmesi olmuştur. Avcı-toplayıcı insanlar çevrelerindeki ot, bitki, meyve ve sebzeleri toplamakta ve yabani hayvanları avlamaktaydılar. Bu kesin olmayan, sürekliliği belirsiz ve tehlikeli yöntem insanları zaman içinde hayvanları ve bitkileri evcilleştirmeyi öğrenmeye teşvik etmiştir. Keçi, koyun, inek ve domuz bilinen evcilleştirilmiş ilk hayvanlardır; buğday ve arpa ise evcilleştirilerek yetiştirilen ilk bitkiler olarak kabul edilmektedir. Yerleşik hayata geçişin ardından başlayan ve endüstri devrimine kadar uzanan yolculukta ateşin kontrol edilmeye başlanması ve hayvanların ve bitkilerin evcilleştirilmeleri iki önemli devrim niteliğindeki olay olarak aktarılmaktadır. Ateşin kontrolü ve evcilleştirilen besin kaynakları sosyal ilişkileri de beraberinde getirmiş, yemek insanlar için karın tokluğunun ötesinde anlamlar taşımaya başlamıştır. Aynı zamanda yemeğe atfedilen anlamlar da günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Özellikle güç ilişkilerinin doğmasıyla yemek artık sosyal statünün bir parçası olmuştur (Outram, 2008; Çaycı, 2019). Yemek, insan yaşamı içerisinde gelişmiş sosyolojik durumlara ait ipuçları barındırmaktadır. Beardsworth ve Keil (2011) bu durumu, yemeğin ayrı bir sosyolojik alan olmadığını ancak sosyoloji

bilimi ile araştırılmaya ve incelenmeye değer olduğunu, yemeğin toplumlara dair pek çok konu ile ilişkili bir olgu olduğunu vurgulayarak açıklamışlardır (Çaycı ve Aktaş, 2018).

Yemeğin sosyal ilişkileri şekillendirmesi, insan üzerindeki etkileri ve yönlendirdiği davranış kalıpları taş devrinden bu yana olagelmektedir. Örneğin, cinsiyetlerin fiziksel özellikleri göz önünde bulundurularak belirlenmiş görev dağılımlarının, insanların organize hareket etmeyi öğrenerek avlanma becerilerini geliştirmelerinin sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Haviland, 2002). Toplayıcılıkta göze çarpan eşitlik kavramının avcılıkla birlikte değişim gösterdiği düşünülmektedir; toplayıcılıkta toplanan tüm yiyecekler grup içinde eşit olarak dağıtılmaktayken avcılıkta avda en çok payı olanın en güzel kısma hak kazandığı bilinmektedir. Toplayıcılık yaparak hayatta kalan toplumlarda zenginlik sahibi olmak sık görülen bir durum değildir. Yemeğin güç ilişkileri ile olan bağının avcılıktan sonra kendisini gösterdiği ifade edilmektedir (Beşirli, 2010).

Fiziksel güce dayalı iş dağılımlarında ilkel insan topluluklarının genellikle avcılık işini erkeklere, toplayıcılık işini ise kadınlara verdikleri kabul edilmektedir (Çaycı, 2019). Hayatta kalabilmek için sık sık beslenme üzerine düşünen ve çözümler üreten insanlar, toplumsal görev ve algıların inşasında da yemek etrafında şekillenmiş görev dağılımlarının etkisinde kalmışlardır. Tanner ve Zilhman'a göre (1976), kadınların yemek hazırlama ve çocuklara bakma gibi görevlerden dolayı mağarada geçirdikleri uzun saatlerin ve erkeklerin avlanmak için dışarıda geçirdikleri zaman ve üstlendikleri alet yapımı benzeri işlerin günümüzdeki toplumsal cinsiyet algılarının yaratılmasında izleri bulunmaktadır.

Orta Taş Çağı olarak da bilinen Mezolitik Çağ, tarım ve hayvancılığın başladığı ve kalıcı yerleşimlerin ortaya çıktığı Neolitik Çağa geçiş dönemini ifade etmektedir. Bu dönemde, tüketicilikten üreticiliğe adım atan insanların yaşam tarzları beslenme koşulları etrafında değişim göstermeye başlamıştır (Özdoğan, 2002). İlaveten bu çağ beslenmede çeşitliliğin başladığı, yeni depolama yöntemlerinin öğrenildiği çağ olarak bilinmektedir. Protein odaklı beslenmenin yerini daha çok bitkisel kaynaklı beslenmeye bıraktığı görülürken aynı zamanda açılan çukurlara kar ve yağmur sularının biriktirilerek depolanması keşfedilmiştir (Kınal, 1998). Tarım ve hayvancılıkla birlikte yerleşik hayata geçiş Neolitik Çağ'da (Yeni Taş Çağı / Cıvalı Taş

Çağı) gerçekleşmiştir. Özellikle mutfak araç gereçlerinin geliştirilmesi bu çağın tam anlamıyla yemek pişirmenin başlangıcı olarak kabul edilmesinde önemli olmuştur (Özdoğan, 2010; Çetinkaya, 2020).

Bereketli topraklar olarak da bilinen Mezopotamya, yerleşik hayata geçişin ve tarımın başladığı aynı zamanda pek çok mutfak kültürünün doğduğu coğrafyadır. Medeniyetin beşiği olan bu topraklarda yaratılan mutfak kültürü önce Çin ve Asya bölgesini etkilemiş ardından Asya tarafında sırasıyla Mısır, Eski Yunan, Roma ve Fransız Mutfakları oluşmuştur. Çin mutfağı Japon mutfağının oluşumunu etkilemiş; Eski Yunan mutfağı ise İngiliz, Kuzey Avrupa ve Kuzey Afrika mutfağının oluşmasında çıkış noktası olmuştur. “Büyük ve sıcak mutfak” olarak bilinen, günümüz yeme-içme anlayışının başlangıcı olan ve gastronominin bilim ve sanat olarak ele alındığı mutfak anlayışı ise Fransız mutfağının etkisi ile şekillenmiştir (Çetin, 1993).

Yerleşik hayat düzeninin benimsenmesiyle insanlar yeme-içme faaliyetlerini karın doyurmanın ötesinde görmeye başlamıştır ve sofraya kurma olgusu gelişmiştir. Kurulan sofrada farklı yiyecekleri bir arada deneyimleme geleneği ortaya çıkmıştır (Merdol, 1998). Neolitik dönemi takip eden Kalkolitik Çağ’da bakır başta olmak üzere pek çok madenin işlendiği görülmektedir (Başak, 2002). Madenlerin eritilerek kullanılmasının ardından insanlar gereksinimleri doğrultusunda kolaylık sağlayan araç-gereçleri üretmeye başlamıştır. Bakırın eritilmesini sağlayan teknolojinin geliştirilmesi insanların istedikleri miktarda metali eritebilmelerini mümkün kılmıştır; bu yolla balta ve keski gibi aletlerin üretimi gerçekleşmiştir (Bilgi, 2004). Aletlerin ve kapların yapımında kolaylık sağlayan kalıp üretimi ise Tunç çağının başlangıcında ortaya çıkmıştır; bu sayede aynı kalıplar birden fazla kez kullanılarak üretim hızlandırılmıştır (Erginsoy, 1997). M.Ö. 1200 civarı başlayan demir çağında ise daha değerli madenler devreye girmiştir, altın ve gümüş ile birlikte tunç, demir ve bakır gibi madenlerle yapılan çok daha çeşitli eserlere rastlanmaktadır (Çilingiroğlu, 1997).

Yazının bulunması tarih çağlarının başlangıcı olarak kabul edilmektedir. İlk Çağ’da yaşamlarını sürdüren ve tarihin ilk uygarlığı olarak bilinen Sümerler tarafından icat edilen yazı, insanlığın önemli dönüm noktalarından biri olmuştur. Çivi yazısını kullanan Sümerler döneminden kalan tabletler yeme-içme geleneklerine dair bilgileri de barındırmaktadır (Çetinkaya, 2020). Gastronomi araştırmaları, yazılmış ilk yemek reçetelerinin M.Ö. I. yy. ile M.S. III. yy. arasında yaşamış olan ve gastronom (iyi

yemekten anlayan kişi, iyi yemek meraklısı) olarak nitelendirilen Latin Apiciuslar tarafından oluşturulduğunu göstermektedir. Mezopotamya’da gerçekleştirilen kazılarda arkeologlar tarafından keşfedilmiş, M.Ö. 1700’e ait olan çivi yazısı ile yazılmış kil tabletlerde detaylı yemek reçeteleri bulunmaktadır. Bu reçetelerde yemekler görselleri ile birlikte her aşaması göz önünde bulundurularak anlatılmaktadır; kabartmalarda yemeğin hazırlanışında hayvanın kesim şekli ve ayıklanması, ekmek pişirme teknikleri ve fırın kullanımı, yemeğin nasıl bir ateşte pişirilmesi gerektiği (odun ateşi-kömür ateşi), yemek pişirildikten sonra kaplara koyulması yani sunum aşaması yer almaktadır (Furney ve Etcheverria, 2007; Bober, 2014).

İnsanlar dünyanın her yerinde -tropik bölgeler, kutuplar, dağlar, şehirler vb.- yaşama uyum sağlayabilen tek canlı türü olmuş ve doğaya karşı verilen var olma mücadelesi sayesinde nesillerini devam ettirebilmişlerdir. Bu mücadele, insan türü için neslin sonuna değin sürecek bir süreçtir. İnsanların besinleri elde etme çabası yemiş toplamaktan yahut avlanmaktan öte doğaya karşı verilmiş bir var olma çabasıdır (Wells, 1984). Bu sürecin başlangıcında insanın elde edecekleri doğanın getirisi ile sınırlı idi. Avcı toplayıcı insanların diyetleri çoğu zaman balık, yabani bitkiler ve avlanan hayvanlardan oluşmaktaydı. Üretim bilgisi ve becerisinin hemen hemen hiç olmadığı bu gruplar için bağlı oldukları çevre varlıklarını devam ettirebilmeleri açısından belirleyici önemde olmuştur. Özetle, ilkel ekonomi yani avcı toplayıcı insanların ekonomisi çevre-insan-emek ilişkisinin sonucunda şekillenmiştir (Bates, 2009; Nar, 2019).

İlerleyen zamanlarda insanlar artan nüfus ve yerleşik hayata geçişin etkisiyle hem biyolojik ve psikolojik ihtiyaçları hem de güvenlik kaygıları sebebiyle bir araya gelmişlerdir. Bu dönemde tarımsal faaliyetler artmıştır ve insanlar daha yoğun bir tempoyla yaşamaktadırlar. Bununla birlikte bu dönemde para ekonomisi kavramı oluşmaya başlamıştır. Tarım sayesinde artan ürün çeşitliliği ve tahmin edilenden daha fazla yiyecek üretilmesi yiyecekler için depolama ve koruma gereksinimini ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla kolluk güçleri ve yönetici güçlere, bir diğer deyişle hiyerarşik düzene ihtiyaç duyulmuştur. Toplayıcılıkta görülen eşit paylaşım ilkesinin yerini topluluk için en faydalı olana veya en güçlü olana daha fazla pay verilmesi almıştır. Bunun doğal bir sonucu olarak toplumun üyeleri arasında sosyal ve ekonomik farklılıklar ortaya çıkmıştır ve statü kavramı kendini göstermeye başlamıştır. Bu

dönemde sosyal tabaka kutsal olana, akrabalıklara, yakınlık derecelerine, yaş ve cinsiyete göre oluşturulmuştur (Balandier, 2010; Diamond, 1997; Earle, 2013; Kerov, 2014; Lewellen, 2011).

Antik Yunanlılardan sonra gelen medeniyetlerde Antik Yunanlıların mutfak kültürüne dair izlere rastlamak mümkündür. Antik Yunan medeniyetinin aşçılığı bir sanat olarak görmesi, bu öncülüğün önemli bir etkeni olarak anlatılmaktadır. Dünyanın en büyük medeniyetlerinden olan Roma imparatorluğunda da Antik Yunan kültürüne ait mutfak görüşleri benimsenmiştir. Refah düzeyi yüksek olan Romalılar için akşam düzenlenen partilerde sunulan yemeklerin bolluğu ve çeşitliliği önemli detaylar olmuştur. Yemek üzerine konuşmayı seven bu toplum, gastronomiyi tartışarak bir nevi gastronomi geliştiriciliği yapmıştır. Önemli bir general olan Lucullus, M.Ö 110-57 yılları arasında yaşamıştır ve döneminin önemli gurmeleri arasında gösterilmiştir. Ele geçirilen topraklardan Roma'ya çeşitli tatlar getirmiş ve bunlar ile gösterişli ziyafetler ve festivaller yapılmasını sağlamıştır. Bu sayede, bilinmeyen pişirme yöntemleri bilinenler ile birleştirilerek yeni yemekler meydana getirilmiş, gastronomik ürünler halk tarafından deneyimlenerek benimsenmiştir (Gillespie, 2001).

Toplumların beslenme alışkanlıklarının birbirlerinden çok farklı ilerlediği bilinen bir gerçektir. Avrupa'nın Güneyi ile Avrupa ve Asya'nın kuzeyi karşılaştırıldığında; Alp Dağları'nın kuzeyinde kalan halkın yerleşik hayat sürdüğü, uygun coğrafi koşulları sayesinde verimli tarım olanaklarının bulunduğu, diyetlerinde tahıl-hamur işi, şarap, zeytinyağı odaklı oldukları, daha çok balık ve kuş etlerini tercih ettikleri görülür. Diğer yandan Asya ve Kuzey Avrupa'ya bakıldığında kırmızı ve bira tüketilmekte, tereyağı kullanılmaktadır (Gürsoy, 2013).

Et tercihleri ise çeşitlidir; at, deve, koyun ve av hayvanları sıklıkla tüketilmektedir. Bu bölgeler arasındaki fark yalnızca yiyecekler ile sınırlı değildir aynı zamanda yemek ile ilgili her şeyi içermektedir. Kuzeyde çok yemek yığitliğe işaret ederken güneyde sofradan tam doymadan kalkmak daha kabul gören bir davranıştır. Kültürel davranış farklılıklarında coğrafi koşullar, toplumların ekonomik yapıları ve yaşam tarzları kaçınılmaz etkilere sahiptir (Gürsoy, 2013).

Mutfak kültürlerinin etkileşiminde ve oluşumunda dinlerin ve siyasetin önemli etkileri olmuştur. Özellikle din faktörü, sosyo-kültürel durumu ve inançları doğrudan etkilediği için toplumların davranış kalıplarının şekillenmesinde önemli etkilere

sahiptir. TDK'nin güncel açıklamasına göre inanç; “bir düşünceye gönülden bağlı bulunma, birine duyulan güven, inanma duygusu, Tanrı'ya – bir dine inanma, akide, iman, itikat” anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, 2022). Oxford Learner's Dictionaries ise inancı (faith) “birinin yeteneğine veya bilgisine güvenmek; birinin/bir şeyin vaat edileni yapacağına güvenmek” şeklinde açıklamaktadır (Oxford Learners Dictionaries, 2022). İnanç olgusu, varoluşundan bu yana insanların kişiliklerinin ve yaşam biçimlerinin meydana gelmesinde yönlendirici nitelikte olmuştur (Şaman, 2009).

Semavi dinlerden önce, tarih öncesine ait ilkel dinlerde de yeme-içmeye dair yasaklar ve normlar mevcuttur. İran'da bulunan Fetişe bölgesindeki ilkel kabilelerin dini olan Fetişizm (Fitiche) dininde ana tanrıçanın vücudu sebebiyle üzümün kutsal sayılması ve sütün temizleyici özelliği olduğuna inanılması; Animizm dininde her şeyin ruhu olduğuna inanılması ve önceliğin ruhun doyurulması olması inancı sebebiyle ağaç kovuğuna et bırakılması, yabani kedilere et sunulması, nehirlere bal dökülmesi şeklinde ibadetlerin yapılması; totemizm dini çerçevesinde kutsal kabul edilen hayvanların yenilmesinin yasak olması ve gök tanrı (Şamanizm) dinindeki kurban geleneği beslenme ve inanç sistemi ilişkisinin açıklanmasında gösterilen örneklerdendir (Koluman, 2009).

Orta Doğu, Kuzey Afrika ve İspanya'nın güneyine kadar ilerletilen Arap mutfak kültürü, 7. yy.'da Arap Yarımadası'nda ortaya çıkan İslamiyet'in yayılması sonucu gerçekleşmiştir. Bu dönemde, Arapların tükettikleri besin kaynakları yaşadıkları coğrafyanın getirileri ile şekillenmiştir. Çölde yetişen yabani meyveler, hurma, keçi ve keçi sütü, koyun ve deve Arap mutfağının temelini oluşturmuştur. İlerleyen süreçte Araplar için Abbasiler dönemi başlamış ve Arap mutfağı pahalı malzemelerin ve komplike pişirme yöntemlerinin kullanıldığı gösterişli bir hal almıştır (Zaouali, 2016; Uhri vd., 2019).

İslamiyet'in etkisine benzer şekilde Hristiyanlık da Avrupa mutfak kültürünün oluşumunda önemli rol oynamıştır; Haçlı seferleri ile etkileşime geçilen toplumların mutfakları Avrupa mutfağına yenilikleri getirmiş ve katkıda bulunmuştur. Aynı zamanda dinler, haram ve helal olana dair getirilen kurallar ile de toplumların beslenme davranışlarını yönlendirmiştir. Bu duruma, Müslümanlık ve Musevilikte domuzun haram olması, Müslümanlıkta alkollü her içeceğin haram olması, aynı

zamanda Tevrat'a göre etlerin kanı ve iç yağı ile yenmesinin yasak olması, kabuklu deniz ürünleri, pulsuz balıklar, midye ve istiridyenin pis olmaları sebebiyle yasak olmaları örnek verilmektedir (Gürsoy, 2013).

Dinlerin gastronomiye etkisi yalnızca helal ve haram olanla sınırlı değildir; dini bayramların ve özel günlerin kazandırdığı süregelen yeme davranışları bulunmaktadır. Hristiyanların her yılın Nisan ayında, ikinci pazar gününü Paskalya olarak kutlamaları ve Müslümanların kutsal ay Ramazan'ın bitiminde bir ay süren oruçtan sonra kutladıkları Ramazan Bayramı bu dinlere mensup toplumların beslenme alışkanlıklarını şekillendirmesine örnek gösterilmektedir. Aynı zamanda özel günlerden geriye kalan gastronomik öğeler toplumların gastronomi kültürüne eklenmiştir. Örneğin: Paskalya çöreği Paskalya gününden, Güllaç ise hafifliği ve ferahlatıcı etkisiyle Ramazan ayından geriye kalan lezzetlerdir (Gürsoy, 2013).

Orta Çağ'a (M.S. 500 – 1500) gelindiğinde şehirleşme, askeri gelişmeler ve düşünsel faaliyetlerin yanı sıra hiyerarşik düzenin etkisiyle statüye dayalı beslenme yani saray mutfağı – halkı mutfağı ayrımı bulunmaktaydı. Özellikle Orta Çağ Avrupa'sında bu gelişmeler 11. yy. ile 13. yy. arasında başlamıştır (Uhri vd., 2019). Yeme-içmede sınıf ayrımı, bir coğrafyada fakat farklı noktalarda gelişen ve şekillenen iki mutfak kültürünün doğmasına yol açmıştır. Halk tabakasının diyetinde en sık sebze, tahıl, baklagiller, domuz eti bazen sığır ve koyun eti bulunurken üst tabakanın sofrasında dana, keklik, tavuk, tavus kuşu, ördek, kuğu ve av hayvanlarının etleri gibi daha değerli kabul edilen etler yer almaktaydı (Flandrin ve Montanari, 1999; Freedman, 2008; Uhri vd., 2019).

Haçlı seferlerinin Avrupa mutfak kültürüne bir diğer etkisi ise baharat olmuştur. Zenginliğin bir timsali olarak soyluların mutfaklarında bolca baharat kullanıldığı bilinmektedir. Aynı zamanda ticari bir ürün olarak da önem taşıyan baharatın büyük çoğunluğu (karabiber, tarçın, kakule, safran, zencefil...) uzak doğudan getirilmekte ve bunların içinde en fazla karabiber kullanılmaktaydı (Çaycı, 2019; Uhri vd., 2019; Çetinkaya, 2020).

İnek sütünün çok yaygın kullanılıyor olmasına karşın uzun süre korumak mümkün olmadığından peynir kültürü gelişmiştir; Orta Çağ'da üretilmeye başlanarak günümüze kadar gelen İtalya'nın parmesan peyniri, Hollanda'nın Edam ve Brie peynirleri örnek gösterilmektedir (Çaycı, 2019; Uhri vd., 2019; Çetinkaya, 2020).

Orta Çağ'ın karanlık dönemi gastronominin gelişimini yavaşlatsa da bu çağdaki soylu ailelerin içinde bulundukları refah düzeyi sayesinde ilerleme devam etmiştir. Üst tabakanın yaşadığı kalelerin bulunduğu verimli arazilerden faydalanılmış ve aileler arası ticaret gerçekleştirilmiştir. Bu ticaretlerin sonucunda lezzetler çeşitlenmiş ve yemek estetik ile buluşmuştur (Söylemez, 2015). Soylu ailelerin yaşadıkları kale mutfaklarında günümüzdeki profesyonel mutfak yapısına benzer bir hiyerarşik düzen bulunmaktaydı. Bu yolla, bilgiler üstlerden asllara aktarılmış, gastronomiye dair gelişimler nesiller boyu devam etmiş ve bilgiler kullanılmıştır (Valby, 1993). Kale arazilerinin dışında kalan kasabalarda halkın ihtiyaçları giderilmekteydi. Dolayısıyla buralarda da sanatkârlar ile halk için yiyecek üreten aşçılar yer almaktaydı. Türk tarihine benzer şekilde, Orta Çağ Avrupası'nda da 1258 yılında giren Ticaret kanunu ile meslek odaları oluşmaya başlamıştır. Aşçılar odası mensupları, aynı meslek grubunda olan diğer kişiler gibi örgütlenerek teknik ve ürün paylaşımlarını yürütmüşlerdir. Bu etkileşimin sonucunda hem soylu kesim hem de halk için daha iyi ürünler çıkmaya başlamış ve gastronomi faaliyetleri gelişmeye devam etmiştir (Montagne, 1971).

Osmanlı mutfacı, Avrupa'da ve İtalya'da Osmanlı'nın fethettiği bölgelerde 14. yy. itibariyle etkisini göstermeye başlamıştır (Çetinkaya, 2020). 1299-1922 Yılları arasında hüküm süren Osmanlı İmparatorluğu döneminde Türk mutfak kültürü büyük zenginliğe ulaştığı yılları yaşamıştır. Bunun en önemli sebebi olarak Osmanlı devletinin 3 kıtaya yayılan toprakları ve bu topraklarda etkileşime geçtiği kültürler gösterilmektedir. Özellikle Osmanlı'nın uzun yıllar (1453-1923) başkenti olan İstanbul, aynı zamanda yeme-içme kültürünün diğer toplumların yeme-içme kültürü ile birleştiği başlıca alan olmuştur. Totaliter devlet yönetimi anlayışına sahip Osmanlı devletinde güç sahibi olan ve gücü yönlendiren Osmanlı hanedanının yaşadığı saray, mutfak kültürünün oluşumunda ve değişiminde belirleyici olmaktadır (Gürsoy, 2013).

Statüye dayalı beslenme Avrupa kültüründekine benzer şekilde Osmanlı toplumunda da görülmekteydi. İslam dini etkisiyle de şekillenen Osmanlı dönemi mutfak kültürü, halk mutfacı ve saray mutfacı ayrımı çerçevesinde anlatılmaktadır. 18. – 19. Yüzyıllar ise Osmanlı mutfak kültürünün batılılaşma evresine girdiği, Avrupa mutfak kültürünün özellikle de Fransa etkisinin gözlemlendiği yıllar olmuştur (Gürsoy, 2013).

Gastronominin gelişiminde önemli etkiye sahip kitaplardan olan ve 14. yy 'da matbaa olmamasına rağmen pek çok kez kopyalanarak aşçıların faydalandığı “La Viandier” isimli yemek kitabı gastronomi için önemli bulgular barındırmaktadır. Kitabın en önemli katkısı Orta Çağ'ın yemek kültürüne dair gelişimleri rehber niteliğinde yansıtmıştır. Bununla birlikte Orta Çağ'ın pişirme teknikleri ve yemek tariflerini içermesi sebebiyle dönemin yeme davranışlarını yansıtmaktadır (Montagne, 1971). Orta Çağ'da yaşanan önemli gelişmelerden biri de coğrafi zenginliğinden dolayı çeşitli lezzetleri barındıran Akdeniz mutfağının önemli bir örneği olan İtalyan mutfağında gerçekleşmiştir. Statüye dayalı beslenmenin en açık örneği olarak, İtalya'da zengin ve fakir mutfakları cucina rica ve cucina povera ismiyle (cucina rica: zengin mutfağı; cucina povera: fakir mutfağı) birbirinden ayrılmaktaydı. Rönesans ile yükselişe geçebilen orta sınıfın etkisiyle bu iki kültür birleşmiş, bu sayede daha zengin ve çeşitli alternatifler oluşarak İtalya mutfağı güçlenmiştir. İtalyan mutfağı güçlü biçimde Fransız mutfağını etkilemiş böylece Fransız mutfağı farklı tekniklerle derinleşerek gelişmiştir (Beaugé, 2012).

Floransalı Catherine de Medici ile Fransa veliaht prensi II. Henry'nin evliliği Fransa mutfağı için atılmış en önemli adımların başlangıcı niteliğindedir. 1533 yılında gerçekleşen bu evlilik sayesinde İtalya mutfak kültürü ile Fransa mutfak kültürü etkileşime geçmiş, Fransa mutfak kültürü bambaşka bir yöne doğru evrilmiştir. Büyük ve sıcak mutfağın doğmasında, yeni akımların ortaya çıkmasında ve yeme içme faaliyetlerinin bir bilim olarak ele alınmasında önemli etkiye sahip Fransız mutfağı, Catherine de Medici'nin Fransa sarayına gelirken getirdiği hizmetkarları ve aşçıları sayesinde yenilikler ile tanışmıştır (Clark, 1975; Beaugé, 2012).

Enginar, mantar, makarna, kavun, karpuz gibi yeni gıda maddelerinin ve yemeklerin dışında sofrada adabı ve çatal-bıçak kullanımı Fransa yemek kültürüne yerleşmiştir. Elbette halk için durum çok daha başka olmuş, statünün yeme-içme durumundaki belirleyici gücü daha da güçlenmiştir. Catherine de Medici etkisinden sonra saray mutfağı ile halk mutfağı arasındaki uçurum büyümüş, yüksek mutfak olarak da bilinen “haute cuisine” akımı ortaya çıkmıştır (Clark, 1975; Beaugé, 2012).

Halk mutfağından keskin biçimde ayrılan “rafine mutfak” akımı ise 17. yy.'ın ortalarında kendisini göstermiştir. Hiyerarşik düzen içerisinde aristokrat sınıfa ve saray halkına hitap eden bu mutfak anlayışında Fransa kralı XIV. Louise'nin mutfak

sanatlarına olan saygısı ve sevgisi zemin hazırlamıştır. XIV. Louise 72 yıllık taht süresi boyunca gastronomi üzerine yatırımlar gerçekleştirmiş, sevdiği aşçılara askeri unvanlar ve rütbelere vermiş, ilk aşçılık okullarını açarak gastronominin oluşumunu desteklemiştir. XIV. Louise'nin amacı, kendi mutfak zevkinin dışında, Fransa mutfağını seçkin ve ulusal hale getirmek, İtalya etkisinden arındırmak ve yeniden özgün biçime getirmektir (Beaugé, 2012). Bu amaç doğrultusunda atılan bir başka adım ise Fransız mutfağına ait teknik ve kurallarının ilk defa sistematik hale getirildiği, François Pierre tarafından yazılan ve yazarın La Varenne takma ismiyle 1651 yılında yayımladığı “Fransız Şef” (Le Cuisinier Français) isimli kitap olmuştur. Bu kitabın etkisiyle Fransız mutfağı yoğun tatlardan arındırılmış, önce tuzlu sonra tatlı şeklinde yemek servisi başlamış, et ürünleri nakliye imkanlarının iyileşmesi sonucu taze tüketilmeye başlanmış, ağır soslar ve baharatların yerini dengeleyici ve uyumlu tatlar almıştır. Bu dönemde Fransız mutfağı kuşkonmaz, salatalık, karnabahar, bezelye ile tanışmıştır (Beaugé, 2012; Rebora, 2013).

Toplumun okur-yazarlık düzeyinin artması, bilime dayalı yaşamı hedefleyen anlayışın doğduğu Rönesans dönemi sonucu gerçekleşmiştir. Her alanda eğitimin ve akılcı anlayışın ortaya çıktığı dönem olan Rönesans'ın bu etkisi gastronomi açısından gelişmeleri de hızlandırmıştır. Yemek reçeteleri, ürün geliştirme yöntemleri, sunum kuralları ve yemek ile ilgili hikayeler halk tarafından da öğrenilmiş ve nesilden nesile aktarılması sağlanmıştır. Özellikle aşçılar arasındaki yazılı tarif alışverişi, tariflerin günümüze ulaşmasını ve korunmasını mümkün kılmıştır (Mennell, 1985).

Mutfak, 1700'lere değin geleneklere has yemeklerin yapıldığı bir alan olmuştur. 1700'lerden sonra ise, yazarı François Marin olan “Modern Mutfak Bir Tür Kimyadır” ismiyle yayımlanmış kitap, yemek pişirmeyi farklı bir boyuta taşıyarak bilimle buluşturmuştur. Bunun sonucunda gastronomi modern ve geleneksel mutfak tartışmalarının etkisinde kalmıştır (Willan, 1992). Yemek yazarı Menon, “nouvelle cuisine – yeni mutfak” olarak isimlendirilmiş kitabını 1739 yılında yayımlamıştır böylece bu ifade ilk kez Menon tarafından resmi olarak kullanılmıştır. İlerleyen süreçte de kullanılmaya devam eden nouvelle cuisine kavramı yemeğin hazırlanması, sunumu ve servisi ile ilgili değişimlerle yeme-içme kültürünü bilimsel temellere dayandırma çabasını da ifade etmektedir. Tam da bu dönemde modern anlamda gastronomi anlayışı doğmuştur. Daha az porsiyonlanmış ama daha çeşitli yemek ve tabaklama anlayışı gelişmiş, yiyeceklerin kimyasal ve fizyolojik özellikleri gündeme gelmeye

başlamıştır. Yiyeceklerin sağlık ile ilişkisi ve vücuttaki fonksiyonları araştırılmaya başlanmış, gastronomi kavramı belirgin hale gelmiş, gastronominin diğer bilimlerle ilişkisinin açıklanması amaçlanmıştır (Beaugé, 2012).

Fransız devrimi (1789-1799) soyluların aşçıların işsiz kalmaları sebebiyle gastronomi için de devrim özelliği taşımaktadır. Soyluların mutfaklarındaki aşçılar halka hizmet vermekte olan yiyecek-içecek işletmelerinde görev almaya başlamış, restorancılık kavramı tüm Paris'te etkisini göstermeye başlamıştır (La Nouvelle, 1740). Fransız ihtilalinin ardından toplumun yaşam standartları iyiye giderken, Fransa diğer ülkelere nazaran daha fazla göç almıştır. Bu göçlerin doğal sonuçlarından biri de göç eden toplumların beraberlerinde getirdikleri gastronomik öğeler olmuştur. Bu dönemde, soyluların eski aşçıları halka hizmet vermekte ve kültürel alışveriş sayesinde çeşitlilik sağlanmaktaydı. Yüzyıllar boyu büyük çoğunlukta soylular adına var olan gastronomi halka tanıtılmıştır (Ferguson, 2000).

Günümüz gastronomi anlayışına benzer şekilde Paris halkı yemeği eğlence, lezzet, kültürel alışveriş gibi amaçlar ile ilişkili görmüş, bu öğeler yeme-içme eylemlerinin gerçekleştirilmesinde motivasyon unsurları haline gelmiştir. Dönemin bu noktasında, “gastronom” ya da “gastronomer” iyi yemekten anlayan, iyi yemek yiyen ve yemekleri değerlendiren bir sanatçı olarak kabul edilmekte ve bu şekilde algılanmaktadır. Fine-Dining (kaliteli yemek sunan restorancılık anlayışı) kültürünün gelişmesiyle talepler artmıştır. Aşçılık mesleği ile alakalı pek çok gelişmeden biri de gastronomi yayınları olmuştur (Ferguson, 2000). Bu dönemde yayımlanmış ve gastronominin gelişimini şekillendirmiş kitaplardan örnek verilmektedir (Hjalager ve Corigliano 2000):

- Jean Anthelme Billat-Savarin, La Phsiologie du Gout (Lezzetin Fizyolojisi) 1825.
- Bayan Llanover, The First Principles of Good Cookery and Recipes, (İyi Aşçılığın ve Yemek Tariflerinin Temel İlkeleri) 1867.
- Pellegrino Artusi, Science in the Kitchen and the Art of Eating Well (Mutfak Bilimi), 1891.

İlk örnekleri teşkil eden bu çalışmalar ve benzerleri gastronomi kavramına dair tanımların geliştirilmesine olanak sağlamıştır. Turizm ile gastronominin ilişkisi keşfedildikten sonra, turistleri gastronomi turizmine yönlendirmek amacıyla yerel

yemek rehberi olarak 1920’lerde “Gurme Rehberi” yayımlanmıştır. Ardından bunu rehber niteliğinde yayımlanan diğer kitaplar takip etmiştir (Karim 2006).

Diğer yandan gastronomi giderek önem kazanmaya devam etmiş, başka departmanlar ile ilişkileri tartışılmış ve ana bilim dalı olarak ele alınması gerektiği konuşulmaya başlanmıştır. Gastronominin üniversite düzeyinde eğitime dahil edilmesinin öne sürülmesi, 1808 yılında Grimod Manuel des Amphytrions tarafından gerçekleştirilmiştir (Şimşek, 2020).

1895 yılında Cordon Bleu kavramı “La Cuisiniere Cordon Bleu” adlı yemek içerikli derginin basıma girmesi ile ortaya çıkmış ve ticari anlam taşımaya başlamıştır. Paris’teki ünlü şeflerin pişirme teknikleri ve reçetelerinin yer aldığı dergiden sonra “Le Cordon Bleu” olarak kurulmuş, yaptıkları yayınlar ile verilen dersler kısa sürede tanınmıştır. Mutfak kültürünün sağlıklı beslenme ile buluşması ve bu hususta yeniliklerin tam anlamıyla gerçekleşmesi 1901-2000 yıllarını bulmuştur. Sağlıklı beslenme kavramı II. Dünya Savaşı sonrası daha fazla gündeme gelmiş ve beslenme bilimine dair araştırmalar başlatılmıştır. Teknoloji yenilikleri gastronomiye ilişkin bilimsel yaklaşımlara ortam hazırlamış, geleneksel mutfak anlayışı farklılaşmış, sağlıklı ve dengeli beslenme amaç haline gelmiştir (Aldemir, 2021).

Fransız mutfağının ve dolayısıyla günümüz gastronomi anlayışının mükemmelleştirilmesi Careme ve yetiştirdiği öğrenciler tarafından başlatılmıştır. Özellikle Auguste Escoffier, oluşturulan sistemi endüstriyel açıdan daha uyumlu şekilde düzenlemiştir. Escoffier aynı zamanda soslar ile ilgili düzenlemeler yapmış ve nouvelle cuisine mutfak anlayışının sonucu olan sadeleşmeyi gerçekleştirmiştir. Uyumlu ve dengeli soslar, sade tabaklar, lezzet odaklı ürünler ve sanatsal yemek anlayışı bu dönemde doğmuştur. Escoffier, temel Fransız soslarını sınıflandırarak (Beşamel, Espanyol, Velute, Domates, Hollandez,) sosun, asıl yemeği destekleyen bir faktör olduğunu belirtmiştir. Escoffier’in bir diğer önemli etkisi mutfağı departmanlara ayırması ve iş tanımlarını yapması olmuştur. Bu yolla herkesin işinde uzmanlaşması amaçlanmıştır. Tüm bunların sonucunda, zaman israfının önlenmesinin yanı sıra malzemeden ve işgücünden tasarruf sağlanmaya başlanmıştır (Beaugé, 2012).

Escoffier aşçılığı resim ve müzik gibi bir sanat olarak betimlemiş ve daima sanat olarak kalacağını söylemiştir. Lakin bu sanatın bilimsel bir temele dayandırılması gerekmektedir. Yemek reçeteleri ve pişirme ilkeleri belirli olmalı, hiçbirisi tesadüf temeline dayandırılmamalıdır (Durand, Rao ve Monin, 2007).

Günümüzdeki gastronomi kavramının üretim ve tüketim boyutları, benimsenen akımlar ve yeme davranışları; geçmişte atılan adımlara, tarihsel gelişmelere ve toplumların kültürel yapılarına bağlı olarak meydana gelmiştir. Örneğin, 1960'lı yılların sonundan 21.yy'a değin devam eden Avangart akım özgürlükçü ve uluslararası mutfak kültürü anlayışını benimsemiştir. Bu mutfak anlayışı kültürlerarası mutfak, füzyon mutfak, eklektik mutfak ve dünya mutfağı gibi isimler ile anılmıştır. Akımın en önemli özelliği ulusal sınırları ortadan kaldırarak coğrafyayı ve kültürel ayrılıkları görmezden gelmesidir. Bu düşünceye göre dünyanın her noktasından gastronomiye dair ne varsa alınarak bir araya getirilmelidir. Güney, Doğu, Batı, Kuzey farketmeksizin bütün dünyayı tek tabakta birleştirme felsefesine dayanmaktadır (Scarpato ve Daniele, 2003).

Teknolojinin sürekli ve kaçınılmaz olan ilerlemesi, yeme içme kültüründe farklı uygulamaları da beraberinde getirmiştir. Yemeğin kimya ve fizik ile buluşması sonucu moleküler gastronomi; besinlerin bileşiklerinin ayrılarak doğada var olmayan bir şekilde birleştirilmesi, böylece kişiye ve arzuya göre besin üretimin gerçekleştirilebilmesi Note by Note Cuisine ile gündeme gelmiştir. Üç boyutlu yazıcılarla üretilen yiyecekler gibi örneklerle beraber günümüz gastronomi anlayışının deneyim odaklı olduğunu, sadece fiziksel olarak doymaktan çok daha karmaşık anlamlar taşıdığını söylemek mümkündür (Aksoy ve Üner, 2016).

1.3 Günümüzde Gastronomi ve Üretim- Tüketim Boyutları

Mümkün olabilecek en iyi beslenmenin sağlanması, insan sağlığının korunması ve gastronomik öğeler vasıtasıyla oluşan hazzın yaşanması gastronominin amacı olarak anlatılmaktadır (Brillat-Savarin, 2009; Saatçı, 2016; Sormaz, vd., 2016). Psikolojik hedonizm kavramına göre insan hedonik bir canlı olagelmıştır. Hedonizm, Yunanca bir kelime olan “hedone” kelimesinden türetilmiştir. Türkçe'ye çevrildiğinde “zevk-izm” olan bu felsefi görüşe göre yaşamı motive eden en önemli unsur zevktir (Brink, 1992).

Brillat-Savarin (2009), yemek yemenin -ölçünün kaçırılmaması şartı ile- günde en az bir kez gerçekleştiriliyor olmasına rağmen yorgunluk hissi oluşturmeyen tek zevk olduğunu söylemektedir. Brillat-Savarin'e göre diğer tüm zevklerin yokluğunda avunmak için başvuru tat alma zevki, en fazla haz sağlayan duygudur.

Yeni milenyumla gelen ve sürekli olarak yükselişe geçerek değişen teknolojik ögeler, bunları büyük bir ilgiyle takip eden bireyler ve teknoloji ile alakalı gelişmelere odaklanan sektörler günlük yaşama dair algı ve tutumları oluşturmaktadır. Literatür incelendiğinde, yeniden şekillenen dünya algısının bireylerde insan olmanın ötesinde "metalaşma" hissi yarattığından bahsedildiği görülmektedir. Artan depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların günümüz araştırmacılarına "mutsuzluğumuzun sebebi ne?" sorusunun cevabını aratan unsurlar olduklarını söylemek mümkündür (Csikszentmihalyi, 1999; Altuntuğ, 2011; Bayhan, 2011; Franklin, 2012). Özellikle madde odaklı değerler ve bireysel iyi olma hali arasındaki kesin olmayan ilişki düşünüldüğünde, yaşama dair başka anlamların bulunmadığı toplumlarda tüketim odaklı yaşam yalnızlaşmaya ve mutsuzluğa yol açmaktadır. Bu noktada hedonist kültür, insan ilişkilerini maddeleştirmekle beraber tüketim odaklı toplumların inşasında rol oynamaktadır (Csikszentmihalyi, 1999; Altuntuğ, 2011; Bayhan, 2011; Franklin, 2012).

Depresyon ve kaygı bozukluğu gibi günümüzde sıklıkla karşılaşılan psikolojik rahatsızlıkların, bireylerin yeme davranışlarını ve kilo durumlarını olumsuz şekilde etkiledikleri gözlenmektedir. Örneğin depresyonun genellikle beden ağırlığının azalmasına ve beklenmedik kilo kaybına neden olduğu bilinmektedir (Lux ve Kendler, 2010). Diğer yandan modern dünyadaki insanların günlük diyetlerinde, yeme ile ilgili davranış bozukluklarına ve bağımlılıklara zemin hazırlayacak ölçüde işlenmiş şeker ve yağ içeriği yüksek gıdalar mevcuttur. Yalnızca obezite değil, özellikle tıknırcasına yeme bozukluğu ve bulimiya nevroza da günümüzdeki gıda bağımlılığı problemi ile ilişkili görülmektedir (Wolz vd., 2017). Son zamanlarda "beden algısı" kavramının da yeme bozukluklarını beraberinde getirdiği görülmektedir. Beden algısı, bireylerin kendi bedenlerini değerlendirmelerine ve algılayış biçimlerine göre bedenleri hakkındaki düşüncelerinin oluşması olarak açıklanan karmaşık bir olgudur. Benlik saygısı ile ilintili olan bu olgu, bireylerin kendi bedenleri hakkında duygu ve tutumlarına göre fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin etkilenmesinde rol oynamaktadır (Albertsen vd., 2019).

Genellikle geç ergenlik ve erken yetişkinlik evrelerinde meydana gelmektedir (Badrasawi, 2019) ve yaşamı tehdit eden boyutlara ulaşabilmektedir (Önal-Sönmez, 2017). Bulunduğumuz yüzyılın gastronomisini de şekillendiren bu durum, yemeğe dair kaygılar etrafında oluşan yeni gastronomik akımların doğmasına zemin hazırlamaktadır.

19. ve 20. yüzyıllarda yiyeceklerin bilimsel anlayış çerçevesinde ele alınması hızlanmıştır. Endüstrileşmenin sonucunda gıda üretimi bilimsel anlayış, gıdaların korunması, gereksinim veya lüks etrafında değiştirilmesi ve seri üretim üzerine odaklanmıştır. 19. yüzyılın başında artışa geçen dünya nüfusu göz önüne alındığında tüm bu gelişmelerin insanlık için önemi anlaşılmaktadır (Vega ve Ubbink, 2008).

Ancak başka bir bakış açısına göre, endüstrileşme bazı olumsuz yan etkilere de neden olmuştur: sürdürülebilir tarımın ihmalı, sınırlı sayıdaki bitkilere karşı giderek artan bağımlılık, nüfusun -özellikle genç nüfusun- evde pişirme becerilerini yitirmesi ve yiyecek geleneklerinin körelmesi, gelişmiş ülkelerde daha sık görülen aşırı beslenme ve obezite, gıdaların tek tipleşmesi ve duyuşal özelliklerinin algılanmasında azalma bu yan etkilere verilen örneklerdendir (Vega ve Ubbink, 2008). Endüstrileşmenin yan etkileri, tüketici toplumların beslenmeye ilişkin kaygılarını tetikleyerek sağlıklı beslenmeye yönelik akımların doğmasına zemin hazırlamıştır. Günümüzde organik tarım kavramı (Dimitri ve Greene, http://www.ers.usda.gov/publications/aib-agricultural-information_bulletin/aib777.aspx, E.T. 19.05.2022) ve hızlı yeme karşıtı olarak doğan ve üretimin her aşamasında yerel ekosistemin korunmasını amaçlayan slow food – yavaş yeme akımı bu kaygılar etrafında yaratılmıştır (Vega ve Ubbink, 2008).

Bugünün yiyecek içeceğe ilişkin kaygılarından biri de sürdürülebilirlik ile ilgilidir. Sürdürülebilirlik, sürekliliği olan bir sistemin veya belirli bir ekosistemin bozulmadan, aşırı kullanılmadan, kesintisiz ve ana kaynakların aşırı tüketilmeden sürdürülmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Sürdürülebilirlik kapsamındaki bir yapının kaynakları sürekli kontrol edilmeli ve bu evrede kaynakların korunması bilinci oluşturulmalıdır (Kaypak, 2010).

Gastronominin günümüzde etkileşim içerisinde olduğu alanlardan biri medyadır. Medya, kitlelere mesaj ileten bir araç görevinde olup yeme-içme kültürünü şekillendirmesinin yanında gastronomik öğelerin taşıdıkları mesajlardan ve araç görevi görebilmesi özelliğinden de faydalanmaktadır (Kanık, 2016).

Medya, bahsedilen beden algısının şekillenmesinde ve buna göre yeme davranışlarının oluşmasında etkili olmasının yanı sıra (Featherstone, 1993) aynı zamanda yenilene ve içilene dair gastronomik kimliğin oluşmasında da yön verici niteliktedir. Medya ve özellikle görsel medya, üretilen içerikler vasıtasıyla turistik mecraların ziyaretinde gastronomiyi motivasyon unsuru haline getirmektedir. Diğer yandan yenilenin ve içilenin dijital alanda varlığı, gastronominin gelişim sürecine yeni boyutlar eklemektedir (Kanık, 2016).

Günümüzde sürekli yükselen bir değer olan gastronomi; artan iş seyahatleri, çalışan kesimin yemek yapmaya daha az zaman ayırabilmesi, gelişen teknolojinin getirisi olarak artan boş zamanın değerlendirilmesi amacıyla dışarıda yemek yeme davranışının sosyal bir aktiviteye dönüşmesi gibi durum ve koşullar etrafında şekillenmektedir. Neticede gastronomi, lezzetli ve kültürel öğeleri barındıran bir alan olmuş, aynı zamanda sanat ürünü haline gelmiştir (Yılmaz ve Şenel, 2016). İnsanlar varoluşlarından bu yana içinde bulundukları çevresel koşullar ve kültürel yapılar içinde uygun, lezzetli, yeterli ve ideolojik açıdan kabul edilen besinleri bulmayı, üretmeyi ve tüketmeyi başarmıştır (Türk ve Şahin, 2004). Günümüzde ise bu durum farklı bir boyut kazanarak “gastronomi turizmi” kapsamında gerçekleşmektedir. Gökdeniz ve arkadaşları (2015), gastronominin son dönemlerde kültürel miras değeri taşıdığına ve kültürel çekiciliğin ana kaynağı olarak görüldüğüne değinmektedirler. Bu kültürel mirasın doğru yansıtılarak tanıtılması ülkelerin turizm faaliyetlerine doğrudan ve dolaylı katkılar sağlanması için önemli stratejik faktörlerdir. Turizm açısından niş destinasyonların ve turizm ürünlerinin yaratılması doğrultusunda gastronomi ciddi bir konumda bulunmaktadır (Serçek ve Serçek, 2015).

Bu yüzyılda sıklıkla yürütülen ve önem kazanan gastronomi alanındaki çok disiplinli çalışmalar incelendiğinde yöresel lezzetler üzerine yoğunlaşıldığını görmek mümkündür. Ürünlerdeki yöresel ve yerel vurgusunun, pazarlama stratejileri kapsamında sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Dünya genelinde yerel olana dair oluşan merak, destinasyonlar için motivasyon unsuru haline gelmiş, yöresel mutfak kültürü içerikli araştırmalar hızlanmıştır (Çimen, 2016).

Yerelleşme, milletlerin özlerine dönmeleri amacıyla ilerlerken, sanayileşme besin düzeninde değişikliklere neden olmuştur. Sanayileşen zengin dünya, bu sanayileşme doğrultusunda gastronominin de sanayileşmesine zemin hazırlamış, yerellik kavramından daha farklı bir yol oluşturmuştur. Bu bağlamda “delokalizasyon” kavramı doğmuştur. Kavramın Türkçe karşılığı “yöresizleşme” şeklinde literatüre geçmiştir. Yöresizleşme günümüzde sanayileşmiş toplumların ithal ettikleri gıda ürünlerinin çeşidinde ve miktarında artış ile gözlenebilmektedir. Pek çok gıda ürünü, önceleri statüye ve güce dayalı ulaşılabilirlik kazanırken günümüzde toplumun büyük bir çoğunluğu tarafından ulaşılabilir vaziyettedir (Beardsworth ve Keil, 2011).

Yöresizleşme süreci, yöresel olmayan hayvan ve bitkilerin yetiştirilmesine, tarımsal ihracata ve endüstriyel gıda işleme yöntemleri ile kırsaldan kentlere göç edilmesine, dolayısıyla geleneksel toplumların küreselleşmesine ve yerel ürünlerin dünyanın her köşesinde ulaşılabilir ve tüketilebilir olmasına yol açmıştır (Beardsworth ve Keil, 2011).

Öte yandan yöresizleşme ve küreselleşme, çağımızda yerelliği ön plana çıkarmış ve değerli kılmıştır; yerel gastronomiyi motivasyon unsuru haline getirerek kültürel miras değeri oluşturulması, toplumların özlerini kaybetmek istememeleri etrafında değerlendirilmektedir. Kültürel öğeler yoluyla öne çıkarak tercih edilebilirliklerini arttıran toplumların turistik açıdan kalkınma sağladıkları ve ekonomik güç elde ettikleri görülmektedir. Bu doğrultuda gastronomi güçlü bir kültürel temsil aracı olarak kendini göstermektedir. “Yumuşak güç” olarak isimlendirilen bu güç sayesinde ekonomik gelir elde eden ülkeler mevcuttur. De Lara (2012), bir çalışmasında gastronomik ürünlerin ülke, mahal ya da bölge pazarlamasında güçlü bir araç olarak kullanılabileceğinden bahsetmekte, dünya turizm otoritelerinin gastronomi turizminin potansiyelini kabul ettiklerinin altını çizmektedir.

Günümüzde gastronominin hizmet ettiği amaçlar karın doyurmak ile sınırlı kalmadığından dolayı yeni trendlerin ve uygulamaların doğması kaçınılmaz olmuştur. Bu açıdan bakıldığında, farklı kültürlerin benimsenmesi ve birlikte kullanılması felsefesine dayanan füzyon mutfak, doğa ile ilgili oluşan kaygılardan dolayı doğan sürdürülebilir gastronomi anlayışı, gelişen teknoloji ile birlikte insan beslenmesinde alternatif arayışının sonucunda üç boyutlu yazıcılar ile gıda üretimi gibi tekniklerin gündeme gelmesi ve moleküler mutfak, her zamankinden daha hızlı yaşayan insanlığın yaşam kalitesini arttırmayı amaçlayan hızlı restoranlar gibi yenilikler günlük yaşamda kendisini göstermekte ve literatürde sıklıkla incelenmektedir (Yıldız ve Yılmaz, 2020).

Üretim ve tüketim boyutları açısından gastronomi incelendiğinde her iki unsurun da birbiri ile etkileşim halinde olduğu görülmektedir. Üretim kavramı, insanların bizzat bulundukları çevrede yer alan hammaddelerin işlenerek tüketilebilir hale getirilmesi şeklinde açıklanmaktadır. Gastronominin birinci koşulu olan üretimin kapsamında: sıra dışı yemeklerin pişirilmesi, sunulması ve iyi bir şekilde masanın hazırlanması ile ilgili sanat ve bilim; iyi yemek için edinilen bilgi birikimi ve gerçekleştirilen faaliyetler; aşçılık mesleği ve yemek pişirme ile alakalı kurallar ve uygulamalar yer almaktadır. Tüketim tarafından bakıldığında, nihai tüketici sınıfına giren toplumlar için tüketici beklentileri doğrultusunda gerçekleştirilen faaliyetlerden bahsetmek mümkündür. Tüketicinin hoşlandığı yiyecekler ve içecekler, tüketicinin tüm istekleri, güzel görünüm, lezzet ve lüksü ifade eden ürünlerin kullanımı gibi konular gastronominin tüketim boyutunda incelenmektedir. Gastronomi özelinde bakıldığında tıpkı diğer hizmet sektöründen olan alanlar gibi üretim ve tüketim eş zamanlı gerçekleşmektedir (Baysal ve Küçükaslan, 2009).

Gastronominin bir disiplin olup olmadığı farklı araştırmacılar tarafından tartışılan bir konu (Maberly ve Reid, 2014) olsa da günümüzde bilimsel bir disiplin olmakla beraber disiplinler arası bir alan olduğu da kabul edilmektedir. Dolayısıyla bu alanda nitelikli ve iyi eğitilmiş uzmanların yetiştirilmesi, eğitim kurumlarını harekete geçirmiştir. Özellikle dışarıda yemek yiyen nüfusun artması sonucu çoğalan yiyecek içecek işletmeleri bu konuda iyi yetiştirilmiş çalışan ihtiyacını arttırmış sonuç olarak gastronomi eğitimine daha fazla önem verilmeye başlanmıştır. Bugün gastronomi, akademik alanda çalışmaların yürütüldüğü, lisans ve lisansüstü eğitimin verildiği geniş kapsamlı bir anabilim dalıdır (Şengün, 2017).

1.4 Gastronominin Diğer Bilim Dalları ile Olan İlişkisi

Gastronomi önemli bir kültür oluşturuıcı unsurdur ve aynı zamanda doğası gereği (Berg vd, 2003) disiplinler arası bir bilim dalıdır. Gastronomi, fen bilimleri (biyoloji, fizik, kimya) ve sosyal bilimler (ekonomi, psikoloji, antropoloji, sosyoloji, pazarlama vb.) için oldukça zengin bir araştırma konusudur (Gilepsie ve Cousins, 2001). Yeme-içme eylemi gerçekleştirilirken, biyolojik ve kültürel uyaranlar tarafından harekete geçilmektedir (Beşirli, 2012). Sonuç olarak bu eylem psikolojik, fizyolojik, ekonomik, siyasi, sosyolojik ve kültürel durum ve koşulların kesişiminde yer almakta ve bilim dallarına son derece merak uyandırıcı sorular vermektedir (Beardsworth ve Keil, 2011).

Gastronominin diğer disiplinler ile iş birliği içerisinde olması, onlara yol gösterici olmaktan ziyade o disiplinlerden faydalanarak hem disiplinler arası hem de disiplinler ötesi bir bağlamda gastronomiyi incelemek ve anlamak kapsamında değerlendirilmektedir. Örneğin, yemeğin pişirme aşamasında kimya, fizik ve biyoloji bilimlerinin kural ve prensiplerinden faydalanılmakta ve bu yolla oluşturulan uygulamalar “moleküler gastronomi” gibi akımların doğmasına olanak sağlamaktadır. Öte yandan bu durum, gastronominin her geçen gün daha geniş bir perspektifte disiplinler arası alanda yayılmaya devam ettiğinin göstergesi olarak ele alınabilmektedir (Santich, 2004b).

Gastronominin disiplinler arası olma özelliği, farklı disiplinlerden edinilen bilgilerin yeni bakış açılarının oluşturulmasında kullanılması ve birbirleri ile bağlantılı hale getirilmesi, aynı zamanda bu bağlantıların incelenmesi amacını taşımaktadır. Bununla beraber gastronomiye dair çalışmalar “yiyecek-içecek ve kültür”, “yiyecek-içecek ve toplum”, “yiyecek-içecek ve pazarlama” gibi farklı disiplinlerden sağlanan bakış açılarını tamamlamaktadır. Diğer yandan gastronomi araştırmaları ve disiplinler arası olma niteliği, toplumların yeme-içme hayatlarındaki yetersizliklerin, yapılması gereken iyileştirmelerin ve etkinliklerin saptanması hususunda da cevap aramaktadır. Toplumların gastronomik durumları ve ihtiyaçlarına dair araştırmaların da ortaya koyulmasını sağlama niteliği taşımaktadır (Scarpato, 2002).

1.4.1 Gastronomi ve fen bilimleri

Gastronomi genel hatlarıyla, gıda sağlığı, gıdaların üretim aşamasında maruz kaldıkları koşullar, hijyen ve sanitasyon gibi tüm beslenme ilkelerini kapsamaktadır. Bu bağlamda gastronomi ağırlıklı olarak fen bilimlerinin çalışma kapsamına daha yakın görülmektedir (Altınel, 2009). Tat almak ve tadın oluşumu ile ilgili fizyolojik prensipler beslenme bilimi ile doğrudan ilişkilidir. Bununla beraber, gıdaların hem insan vücudundaki fonksiyonları hem de kimyasal, fiziksel ve biyolojik tepkimeleri fen bilimlerinin çalışma alanında incelenmektedir. Ek olarak, gıdaların bozulmaları ve bu sebeple ortaya çıkan gıda zehirlenmelerinin önlenmesi amacıyla hijyen ve sanitasyon kuralları oluşturulmakta ve gıdaların kimyasal, fiziksel ve biyolojik yapılarına uygun üretim ağının geliştirilmesi oldukça büyük bir oranla fen bilimlerine dayanmaktadır (Diker ve Demirkale, 2019).

Yunanca “gaster” (mide) ve “nomas” (yasa) sözcüklerinden türeyen gastronomi kelimesi (Altınel, 2009) aslında sindirim sistemi ile ilgili bulunmaktadır. Bu ifadenin ışığında gastronomi ve biyoloji ilişkisini görmek mümkündür. Arnold vd. (2000) gastronomiyi, temelinde mutfak sanatlarına dayanan, gıdaların lezzetli, güvenilir ve sağlıklı olmasına kimya ve biyoloji gibi bilimler ile ilişkili bulunarak katkı sağlayan bir multi-disiplin olarak açıklamaktadır.

Doğanın yasaları, mutfak biliminin şekillenmesinde etkili olmuştur (Savarin, 1825). Yemeğin pişmesi aynı zamanda birden fazla kimyasal tepkimenin meydana gelmesi demektir. Kimyasal reaksiyonların tüm süreçlerinin yeterli anlaşılabilmesi, moleküler yapı ve atom gibi prensiplerin bilinmesini gerektirmektedir. Gıdaların yapı taşlarını su, yağ, karbonhidrat ve protein molekülleri oluşturmaktadır. Yemeğin son haline dair sorulan “nasıl” sorusuna cevap aramak fen bilimleri ile mümkündür. Uzmanlar tarafından gerçekleştirilen bilimsel bir analizin sonucunda gıdaların lezzet kazanmasını sağlayan kimyasal bileşenler ayırt edilebilmekte, örneğin yumurtanın kaynadıktan sonra katılaşmasına yol açan kimyasal tepkimeler anlaşılabilir (Çakır, 2010). Başka bir açıdan, suda pişirilen yiyeceklerin neden yumuşadığı, yağda pişirilenlerin ise neden kızardığını anlamak kimya biliminin prensipleri ile yağın suya oranla en az üç kat daha fazla ısınabilme kapasitesine sahip olduğunu bilmek ile mümkündür (Savarin, 1825).

Fen bilimlerine dahil olan biyoloji alanı açısından “gastronomi ve fen bilimleri” ilişkisini, Emiroğlu (2016) fotosentez örneği ile açıklanmaktadır: besin zincirinin içindeki hem etobur hem otobur hiçbir canlı, fotosentez olmadan yaşamını sürdürememektedir. Besin hiyerarşisinde en altta yer alan bitkiler fotosentez yaparak hayatta kalmakta aynı zamanda toprağın oluşumunu öldükten sonra bakteri ve mantarları meydana getiren ögeler yoluyla desteklemektedirler. Fotosentez yapan bitkileri tüketen otoburlar ise besin zincirinin en üstünde bulunmaktadır. Dolayısıyla bu döngü içerisindeki yapıları inceleyen biyoloji bilimi ile gıda ile ilgili tüm aşamaları kapsayan gastronomi doğal olarak ilişkilidir.

Gastronominin fen bilimleri kapsamında ilişkili olduğu alanlardan biri olarak tıp ve yemek anlatılmaktadır. Geçmişte uzun yıllar boyunca tıp ve aşçılık bilgisi birbiri ile yakından ilişkilendirilerek ele alınmıştır. Öyle ki, ilaç tariflerinin olduğu el yazmalarında aynı zamanda yemek tarifleri de bulunmaktadır. Bu durum, 1700’ler ile doktorların kendi alanlarında uzmanlaşmalarının ardından, bilimsel bilgi birikimlerini mutfak sanatlarından ayırarak öne çıkarmaları ile değişmiştir (Aksoy ve Üner, 2016).

Tıp ve yeme-içme bağlantısına dair bilinen örneklerden biri ise geleneksel Çin hekimlerinin yiyecek reçetesi yazarak hastalarını lokantalara göndermesi ve hastaların hastalıklara özel iyileştirici etkisi olan yiyecekleri ilaç olarak tüketmeleridir (Soykut, 2016). Savarin (1825), kitabında mucizevi etkiye sahip iyileştirici yiyecek-içecek tariflerine mucizevi ilaçlar başlığının altında yer vermiştir. İyileştirici ve koruyucu özelliğiyle değerlendirilen gıdalar günümüzde fonksiyonel gıdalar kapsamında değerlendirilmekte ve gastronomi araştırmalarına konu olmaktadır (Erbaş, 2006).

1.4.2 Gastronomi ve sosyal bilimler

Gastronomi araştırmalarında sosyal bilimlere, genel hatlarıyla yemeğin seçimi ve tüketimi ile ilgili motivasyonların incelenmesinde başvurulmaktadır. Yiyecek ve içeceklerin nasıl paylaşıldığı, yemek yenilen yerin seçimini nelerin etkilediği, neden birileri evde yemeyi tercih ederken diğerlerinin dışarıda yemek yediği gibi soruların anlaşılmasında sosyal bilimler alanında gerçekleştirilen araştırmalar yol gösterici olmaktadır. Yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasında kullanılan hammaddelerin maliyetleri de tüketime dair motivasyonları kapsadığından dolayı maliye ve ekonomi bilimleri gastronomi bilimi ile ilişkili bulunmaktadır. Gıda üretimi ile gıda tüketiminin ihtiyaçlar açısından dengede bulunması gerekmektedir. Geçmişten günümüze

ekonomik yapının önemli parametrelerinden olan bu denge bozulduğunda, ölümlerle sonuçlanan kıtlık dönemleri yaşanmıştır (Emiroğlu, 2016). Diğer yandan inanç olgusu, yaşamın tüm aşamalarında olduğu gibi yiyecek – içecek tüketimi açısından da toplumları yönlendirmektedir. Dini inanışlar bu doğrultuda tüketilen gıdanın seçimini etkileyen unsurlardan biridir; teoloji ve sosyal bilimler bu bakış açısı ile gastronomi ile ilişkili görülmektedir (Diker ve Demirkale, 2019).

Yemeğin kavramsal ilişkisi, ilk çağlarda yaşayan insanlardan günümüzde yaşayan insanlara değin, insanların mensup oldukları toplumların gelenek ve göreneklerini yansıtmıştır. Bu durum tarih ile ilişkilendirilerek açıklanmakta, aynı zamanda yiyeceklerin sofraya gelene kadar geçirdikleri coğrafi yolculuğu sebebiyle coğrafya bilimi, sunum ve hazırlık aşamaları ile mutfak sanatları, beğeni ve lezzet kavramlarının oluşumu ile ilgili psikoloji ve antropoloji bilimleri, yemeğin yarattığı çekicilik faktörünün seyahatin gerçekleştirilmesinde harekete geçirici özelliği olmasından dolayı turizm ile bağdaştırılmaktadır (Arıkan ve Ekincek, 2019).

Gastronomi araştırmalarında, geçmişte yaşamını sürdürmüş toplumların beslenme alışkanlıklarının anlaşılması amacı ile arkeolojik çalışmalara başvurulmaktadır. Arkeoloji biliminin bulguları vasıtasıyla beslenme alışkanlıklarının kökenine inilerek günümüz beslenme davranışlarının oluşum süreci açıklanabilmektedir (Özbay, 2017). Hayatta kalmanın temel şartı olan beslenme, tarih boyunca kaynak kullanımı, kaynakların tedarik edilmesi ve kaynak kullanımının denetimi gibi süreçler dolayısıyla ekonomik ve siyasi durumları etkilemiştir. Sosyal bilimler kapsamında yer alan psikoloji ise, yemeğin duygusal ve bilişsel boyutlarının açıklanmasında başvurulmuş disiplin olarak gastronomi ile ilişkilendirilmektedir (Beardsworth ve Keil, 2002). Her toplumun kendine has bir mutfak kültürü bulunmaktadır. Bu kültür zamanla coğrafi durumlar, doğa olayları, ekonomik faktörler vb. pek çok değişken tarafından etkilenmektedir (Çakıcı ve Eser, 2016). Tüm bu faktörler, toplumların mutfak kültürlerinin tarih süresince gelişerek özgün bir kimliğe sahip olmasını sağlamaktadır. Oluşan bu kimlik aynı zamanda coğrafi bir zenginliktir ve taşınmaz bir özellik haline gelmektedir (Çimen, 2016).

Gastronomi kavramı kültürel bir öge olmasından dolayı doğal olarak sosyoloji biliminin araştırma alanında bulunmaktadır. Toplumsal statü, sosyal kimlikler ve cinsiyet gibi faktörlerin yeme-içme kültürünü nasıl etkilediği ve tüketim aşamalarını

ne şekilde yönlendirdiği sosyoloji araştırmaları kapsamında incelenmektedir. Toplumlar, yıllar içerisinde kendilerine has yeme-içme kültürlerini oluşturmaktadırlar ve bu kültürleri birbirinden ayıran en önemli unsur beslenmeye dair benimsenen ritüeller ve alışkanlıklardır. Toplumların kendi tarihleri boyunca karşılaştıkları tüm süreçler, doğanın kanunları ile birlikte sosyal yaşam biçimlerini meydana getirmekte ve toplumlar arası farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Saatcı, 2016).

Psikoloji biliminin gastronomi ile ilişkisi ise, insanların yediklerinin ve içtiklerinin “neden” sorusu ile sorgulanması temeline dayanmaktadır. İnsanların neden balık yemeyi tercih ettikleri veya neden yetiştiricilik yolu ile elde edilen balıkların daha fazla tercih edildiği gibi soruların cevaplanmasında psikoloji bilimine başvurulmaktadır (Diker ve Demirkale, 2019). Psikoloji, bir bilim dalı olarak insan davranışlarının dayandırıldığı sebepleri düşünme ve harekete geçme tercihleri ile ilişkilendirerek yasalar aracılığıyla açıklamaktadır (Selçuk, 2007). Gastronomi ve insan psikolojisi iç içe bir kavram olarak sıklıkla irdelenmekte ve yaşanan deneyimler sonucu hissedilen mutluluk, hüznün ve nostalji gibi duygular ile yiyecek ve içeceklerin bağdaştırıldığı görülmektedir.

Beslenme eylemi çoğu zaman fizyolojik ihtiyaçlar kapsamında değerlendirilmektedir. Sağlıklı olma durumunun temel şartı olmanın yanı sıra kimileri için mutluluk kaynağı olarak ifade edilmektedir. Örneğin duygusal yeme davranışı, hissedilen bazı duygulara karşı bir yanıt olarak görülmekte, duygular olumlu ya da olumsuz sınıflandırmalar sonucunda iştah düzeyini etkilemektedir. Evers vd. (2013) olumsuz duygu durumlarının yemek yeme isteği üzerinde olumlu duygu durumlarına göre daha fazla etkili olduğunu yaptıkları bir araştırmada ortaya koymuşlardır. Normal vücut ağırlığında olan bireylerin obez bireylerin aksine olumlu duygular sonucunda yeme davranışlarının artma eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Yemek yemenin maskeleyici etkisinden bahsedilmekte ve olumsuz duyguların yemek aracılığıyla gizlenebileceği duygusal yeme davranışında olan bireylerde gözlemlenmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018).

Psikolojik bir bozukluk olan bağımlılık durumu, bir pandemi şeklinde yayılan obeziteyi besin bağımlılığı kapsamında tetiklemektedir. Olumsuz mental sağlık durumu aşırı beslenmeye sebebiyet vererek vücut ağırlığında artışa yol açmaktadır. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda şeker ve yağ oranı yüksek gıdaların besin

bağımlılığına sebebiyet vermeye daha yatkın olduğu anlaşılmış, farelerde madde bağımlılığına benzer davranışlar gözlemlenmiştir. Diğer yandan normal vücut ağırlığına sahip bireylerde de besin bağımlılığı gözlenmiş ancak bunun fiziksel aktivite ve öğün seçimleri gibi faktörlere bağlı olabileceği vurgulanmıştır (Çakmak, 2019).

Gıda ve psikoloji ilişkisinde, duyguların olumlu ya da olumsuz olma durumlarının yeme eylemini etkilemesinin yanı sıra besinlerin duygu durumunu etkilediğinden de bahsedilmektedir. Araştırmacılar günlük meyve ve sebze tüketiminin olumlu duygu durumu ile ilişkilendirilebileceğini bildirmişlerdir. İntihar ve majör depresyonun, omega-3 yağ asitlerinin düşük dozda bulunduğu bireylerde görülme sıklığının daha fazla olduğu; anksiyete, bipolar bozukluk ve şizofreni gibi teşhislerin sağlıklı beslenen bireylerde daha az görüldüğü yapılan araştırmalarda ortaya konan bulgulardandır. Protein bakımından düşük karbonhidrat bakımından yüksek diyetleri uygulayan bireylerde beyindeki serotonin sentezinin tetiklendiği, mutluluk ve canlılık hissi veren bir nörotransmitter olan serotoninin mental durumu olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir (Özenoğlu, 2018).

Nostalji kavramı; geçmişin anımsanarak özlem duygusunun ortaya çıkması ve yaşanan zaman diliminin dışında geçmişte yaşanmış olumlu duyguların canlanarak bireye pozitif etki veren hisler olarak anlatılmaktadır Özgüneş (2020) 19 kişi üzerinde yarı yapılandırılmış görüşme tekniğini uyguladığı çalışmasında bireylerin özlem duyduğu ve özellikle çocukluk dönemlerinde tükettikleri lezzetlerin pozitif biçimlerde anıldığını gözlemlemiştir. Mutluluk amacı ile tüketilen nostaljik gıdalara örnek olarak en sık salçalı ekmek, erik, biber, şekerlemeler ve bisküvi gösterilmiştir. Diğer yandan nostalji, yiyecek içecek sektöründe pazarlama aracı olarak da kullanılmaktadır. Gıda firmalarının ambalajlamalarında nostaljik öğelere yer vererek ürüne karşı sempati oluşmasını hedefledikleri görülmektedir.

Günümüz dünyasında giderek artan stres, yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Özellikle Covid 19 pandemi şartlarında artan kaygı durumu bireyleri aşırı yemeye ya da iştahsızlığa itebilmektedir. Mutsuzlukla ve kaygıyla başa çıkma yöntemi arayışındaki bireyler bir kaçış yolu olarak geçmişteki olumlu hislerini anımsatan anıları düşünmeyi ve lezzetleri tüketmeyi tercih edebilmektedirler (Özgüneş, 2020).

1.5 Gastronomi ve Mutfak Sanatları Eğitimi Kavram ve Kapsamı

Yemek, toplumların kültürlerinin bir parçası olduğu gibi aynı zamanda topluma ait bireylerin asırlar boyu geliştirdikleri bir sanat unsurudur. İlk çağlardan bu yana insanlar var oldukları toplumun içerisinde oluşturulmuş düzen ve benimsenen alışkanlıklar doğrultusunda beslenmiş ve zamanla bu düzen ve alışkanlıkları genişletmişlerdir (Böyükıılmaz, 2006). Buna ek olarak, eğitim kavramı incelendiğinde bu kavramın insanlar için yüksek yaşam standardına sahip olma yolunda atılan bir adım olduğu görülmektedir. Toplumlar açısından ise eğitim, ilerlemenin ve gelişmenin başlıca şartı olmakla birlikte çağdaş medeniyetler arasında yer bulmanın da önemli bir yoludur (Tayfun ve Kara, 2008). Bireysel açıdan, oluşan davranış biçimlerinde kalıcı izler bırakan eğitim aynı zamanda devletlerin iş gücünün nitelik kazanmasında ve işin emek boyutunda verimliliğin arttırılmasında etkin rol oynamaktadır (Ünlüöner ve Boylu, 2005).

Meslek odaklı eğitim ise eğitimin alt kategorilerinden biridir ve uzmanlık kazanılması amaçlanan görevlere uzman olmayan ve/veya yarı uzman bireyleri hazırlamak amacı ile yürütülen çalışmaları ifade etmektedir (Olçay, 2008). Mesleki eğitim, belirli bir mesleğe ait sektörün çalışanlarına sektöre ait genel ve mesleki eğitimlerin sağlanması ve bu yolla mesleğe dair tutum, anlayış ve alışkanlıkların inşa edilmesi amacı ile şekillendirilen bir eğitim faaliyetidir (Ünlüöner ve Boylu, 2005).

Gastronomi eğitimi, genel itibarıyla yiyecek-içecek sektörü için ve gastronominin kapsamında olan diğer alanlar için personel yetiştirme amacı ile gerçekleştirilen eğitim faaliyetlerini ifade etmektedir. Gastronomi eğitimi sektöre bulunduğu katkının yanı sıra insana, kültüre ve geleceğe yapılan bir yatırım olarak da tanımlanmaktadır. Gastronomi bilimi, gastronomi eğitiminin içeriğinde hem uygulamalı hem teorik derslerin bulunduğu bir alan olmasından dolayı eğitimciler ve eğitim kurumları tarafından anlaşılması ve açıklanması zor bir bilim dalı olarak görülmektedir. Akademi için oldukça yeni bir alan olan gastronomi eğitimi dünya genelinde farklı teknikler ve seviyelerde okutulmaktadır. Gün geçtikçe daha fazla popülerleşen bu alan için talep oldukça fazladır ve ilgili bölümlere kayıtlı öğrenci sayısı da her geçen gün artış göstermektedir (Sezen, 2018).

Akademide yeni olan gastronomi alanı için yürütülmüş bilimsel çalışmalar da oldukça yenidir ve genişletilmesi gereken, gelişmeye açık bir disiplindir (Berg, Marion ve Bentley, 2003). Gastronominin akademik bir disiplin olarak kabul edilebilirliği tartışılrsa da (Güdek ve Boylu, 2017; Sezen, 2018) tüm bu tartışmalara rağmen

gastronomi eğitimi, sektöre nitelikli personel yetiştirme amacı doğrultusunda yürütülmeye devam etmektedir (Güdek ve Boylu, 2017). Bu bağlamda, gastronomi eğitimi sürecinde kullanılması gereken yöntem ve araçlar, eğitimin nasıl yürütüleceği ve eğitimin niteliğine ilişkin sorular ortaya çıkmaktadır. Sorulan sorulara cevap aranabilmesi için gastronominin ilişkili olduğu diğer bilimlerin bulguları, yöntemleri ve araçlarının kullanımı ve tüm bunlardan faydalanılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Aydemir, 2018).

1.5.1 Gastronomi ve mutfak sanatları eğitiminin gelişim süreci

Gastronomi, insanların fizyolojik ihtiyaçlarının önemli bir parçasının karşılanmasını sağlamaktadır ancak bununla sınırlı değildir. Gastronomi, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçların giderilmesi açısından önemli bir birleştirici ve kültür temsilidir. Eksikliğinde ise hem fiziksel hem psikolojik açıdan insanları olumsuz şekilde etkileyen çok yönlü bir unsurdur (Aymankuy ve Sarioğlu, 2007). Dolayısıyla, bulunduğumuz çağda gastronominin sürdürülebilirliği ve bahsedilen ihtiyaçların karşılanabilmesi için gastronomi eğitimine ağırlık verilmeli ve geliştirilmelidir (Harrington, vd., 2008).

Gastronomi eğitiminin kapsamı yalnızca ihtiyaçların karşılanması ile sınırlı değildir aynı zamanda bu alan ile alakalı bireylerin kariyer gelişimlerini de içerisine almaktadır (Güzel, 2009).

Yiyecek ve içeceğe dair sorgulamaların yapıldığı felsefi bir alanı ifade eden gastronomi genel olarak neyin, nasıl ve neden yendiğine dair soruların cevaplarını aramaktadır. Gastronomi ve mutfak sanatları alanı, sorulan bu sorulara verilebilecek somut cevapların arayışındadır. Bahsedilen somutluk, yiyecek veya içeceğin meydana getirilmesine ait tüm sürecin (hazırlama, pişirme, sunma vb.) açıklanması ve uygulanması ile oluşturulmaktadır (Santich, 2007).

Gastronomi ile mutfak sanatlarının iki ayrı kavram olarak ele alındığı göz önünde bulundurulduğunda, bu iki kavramın soyutluk ve somutluk açısından birbirlerinden ayrıldığı görülmektedir. Pişirme ilk çağlardan bugüne uygulanmaktayken, gastronomi kavramı daha ziyade son dönemin etkisinde gelişmiş aynı zamanda yeme-içmenin geçmişini de araştırabilen bir bilim dalıdır. Gastronominin uygulama alanının büyük çoğunluğu mutfak sanatları kapsamına girmektedir. Bu durum gastronominin eğitim boyutu açısından ele alındığında, mutfak

sanatlarına ilişkin eğitimlerin verilmeye başlanması ardından akademik olarak gastronomi eğitiminin ortaya çıktığı görülmektedir (Kinton ve Ceserani, 1987).

İlk olarak ateşin bulunması daha sonra da 18. yy.' da icat edilen elektrikli soba sayesinde ateşin tam olarak kontrol edilmeye başlanması sonucunda zorlu bir sürecin büyük bir bölümü geride kalmış ve yemek pişirme yöntemleri önemli bir ivme kazanmıştır. Sobanın açık ateş ile karşılaştırıldığında daha fazla olan kontrol edilebilirliği pişirme tekniklerine kolaylık ve yiyeceklere standart getirmiştir (Gisslen, 2010). Ürünlerin standart olarak hazırlanabilmesi bu standardı sağlayabilecek aşçılara olan ihtiyacı meydana getirmiştir. Bunun ardından mutfak sanatlarının resmi eğitimi Orta Çağda usta-çırak ilişkisi çerçevesinde başlamıştır (Smith ve Keating, 1997). Bu eğitimin çoğunlukla baskıcı ve sert olduğu aynı zamanda bilgilerin paylaşımının sınırlı olduğu veya hiç olmadığı bir anlayışta çok uzun yıllar sürdüğü görülmektedir (Hughes, 2003). Bu süreçte eğitim gören çıraklar en iyi ihtimalle çok düşük bir ücret karşılığında çalıştırılmakta veya karın tokluğuna mutfakta kalarak mesleki gelişimlerini sağlamaktalardı (Tschumi, 1984).

İlk modern restoranın açılması ve Fransız ihtilalinin sonuçlarından biri olarak işsiz kalan saray aşçıların açtığı diğer restoranlar, endüstriyel bağlamda aşçılık mesleğine daha fazla önem kazandırmıştır. Dolayısıyla mutfak sanatlarını gerçekleştiren aşçılara olan ihtiyaçta artış meydana gelmiştir. Yine de çok uzun süren eğitim dönemi, eğitimlerin bir standarda oturtulmamış olması ve bahsedilen usta-çırak ilişkisinin olumsuz etkilerinin sonucunda aşçılık eğitimi yavaş bir gelişim göstermiştir (Kinton ve Ceserani, 1987). Fransız devriminin ardından yükselişe geçen modern Fransız mutfağı, mutfak eğitiminin gelişmesine olumlu etkide bulunmuştur. Mutfak eğitimine olan ilgi Amerika, İngiltere, Almanya ve Avusturya gibi ülkelerde mutfak sanatlarına olan ilgiyi arttırmıştır. Bunun sonucunda resmi olarak yürütülen mutfak okulları açılmaya başlanmıştır (Zopiatis ve Constanti, 2007).

Aşçılığa verilen önemin artmasıyla gastronomi ekolünün oluşması aynı tarihlerde gerçekleşmiştir. Uzun yıllar boyu süren usta-çırak ilişkisi yöntemiyle yürütülen mutfak eğitimi, Paris halkına en iyi yemek hakkında fikirler veren Grimod de la Reyniere'in yayınları sayesinde dönüşüme uğramıştır (Grimod de la Reyniere, 1808; Brown, 2013). Bahsi geçen dönemde ilk kez İngiltere'de aşçılık bir sanat dalı olarak kabul görmüştür. Bu döneme kadar yemek yalnızca ölçüsel olarak ele alınırken yaşanan gelişmelerden sonra lezzet ve görüntü daha önemli bir anlam kazanmıştır (Barrows, Shapleigh ve Blitz, 1915).

Aşçılık kursları mutfak eğitiminin temelleri açısından önem arz etmektedir. 1784 yılında İngiltere’de açılan ilk aşçılık kursunun ardından 1820’de Amerika’da ve 1891’de Fransa’da açılan kurslar mutfak eğitiminin şekillenmesinde önemli rol oynamıştır. Aşçılık alanında diploma veren ilk kurumlar ise 1895 yılında Fransa’da açılan Le Gordon Bleu ve aşçılık eğitimini 1922’den bu yana sürdüren Cornell Üniversitesi olmuştur. Amerika’da bir ilk olan ve 1946 yılında kurulan mutfak sanatları okulu Connecticut Restoran Enstitüsü ise bir diğer önemli gelişme olarak literatürde yer almaktadır. Gastronomi disiplinine ait ilk yüksek lisans eğitimi 1990 yılına gelindiğinde Boston ve Adelaide Üniversiteleri tarafından verilmiştir (Allen, 2003; Çarbuğa, vd., 2018).

Gastronomi alanındaki doktora eğitimi ise, 1996 yılında kurulan New York Üniversitesi’nde verilmiş ve diğer üniversiteler tarafından devamı getirilmiştir (Yazıcıoğlu ve Özata, 2017; Öney, 2016; Allen, 2003; Kurnaz, vd., 2018).

Yiyecek-içecek sektörünün büyük bir alana sahip olduğu Amerika Birleşik Devletleri, İtalya, Fransa ve İngiltere gibi ülkeler bu sektörün ihtiyaçları doğrultusunda yüzyıllar evvel kurumsallaşarak alanında uzman yetiştirmeyi amaçlayan okulların kurulmasını sağlamıştır. Bu okullarda yetiştirilen nitelikli ve donanımlı personeller yiyecek-içecek sektörünün gelişimine doğrudan katkı sağlamaktadır. Kültürlerinde yer alan gastronomik unsurları dünyaya pazarlamada başarılı olan İspanya, Fransa ve İtalya gibi ülkelerde gastronomi eğitime verilen önem gün geçtikçe artarak devam etmektedir (Aydemir, 2018). Günümüzde gastronomi eğitimi açısından öncü olan önemli kuruluşlar literatürde: Le Cordon Bleu, Johnson ve Wales Üniversitesi, Boston Üniversitesi, Parma Üniversitesi, Institut Paul Bocuse, Valencia Üniversitesi, Cardenal Herrera Üniversitesi, Drexel Üniversitesi, Gastronomi Bilimleri Üniversitesi, Floransa Sanat Üniversitesi, West London Üniversitesi, Culinary Institute of America ve Johnson and Wales Üniversitesi şeklinde sıralanmaktadır (Karaca, 2018; Sezen, 2018).

Aşçılığın bir sanat olarak kabul edilmesinin ardından, resmi eğitiminin usta-çırak ilişkisi şeklinde yürütüldüğü aşçılık mesleğinin geliştirilmesi amaçlanarak ilk kez 1882 yılında Londra’da “National Institute of Cookery” (Ulusal Aşçılık Enstitüsü) isimli aşçılık okulu açılmıştır (Brown, 2013). National Institute of Cookery’nin açılmasından yaklaşık bir yıl sonra benzer gelişmeler Paris’te gerçekleşmiş, “L’École Professionnelle de Cuisine et des Sciences Alimentaires” (Aşçılık ve Gıda Bilimleri Meslek Yüksek Okulu) isimli aşçılık okulu kurulmuştur (Danaher, 2012). Aşçılık

okulları arasında en çok bilinenlerden ve öncü kuruluşlardan biri olan “Le Cordon Bleu” ise resmi aşçılık eğitimine farklı bir boyut getirmiştir (Cordon Bleu, 2022).

Bu gelişmeler ile eş zamanlı gerçekleşen endüstri gelişmeleri, değişmeye ve yenilenmeye başlayan meslekler arasına aşçılık mesleğinin de girmesine olanak sağlamış ve mutfak eğitimine yeni bilgi ve becerilerin kazandırılması açısından düzenlemeler gerçekleştirilmiştir (Miles, 2007). Mesleki eğitimler endüstri devrimine değin esnaf birlikleri tarafından verilmekteyken endüstri devriminden sonra değişen eğitim anlayışının ardından bu eğitim faaliyetleri devlet sorumluluğu altında yürütülmeye başlanmıştır (Smith ve Keating, 1997).

Amerika’da ilk mutfak sanatları eğitimi 1946 yılında Connecticut Restoran Enstitüsü ile faaliyete girmiştir. Amerika’daki mutfak sanatları eğitimi 1970’li yıllarda teknolojik gelişmelerin de etkisiyle yerellikten profesyonelliğe doğru evrilmiştir. Teknolojik gelişmeler aynı zamanda sürekli gelişen sektörün ihtiyaçlarının giderilmesi için daha kalifiye çalışanlara olan gereksinimi arttırmış böylece mutfak eğitimine ağırlık verilmiş ve mutfak eğitimi zorunluluğu oluşmuştur (Hertzman, 2008).

Amerika’daki mutfak okullarının sayısı 1981 yılına gelindiğinde yalnızca 4 tane iken ilerleyen 25 yılda bu sayı 261’e ulaşmıştır. Özellikle bulunduğumuz yüzyılda mutfak eğitimine olan istekte önceki yıllara nazaran büyük bir artış yaşanmıştır (Hertzman, 2008; Hertzman ve Maas, 2012).

1.5.1.1 Türkiye’de gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi

Gastronomi ve mutfak sanatları eğitimine dair faaliyetlerin oluşturulmasında, bölgelerin mutfak kültürleri adına elverişli durum ve koşullarının varlığı önem taşımaktadır. Güler (2010) Türk mutfağını zengin ve çeşitli kılan başlıca unsurları; Türkiye’nin coğrafi açıdan zenginliği ve bu zenginlikten kaynaklanan ürün çeşitliliği, coğrafi konum olarak diğer kültürler ile etkileşime açık bir bölgede bulunması, tarih boyunca büyük imparatorluklara ev sahipliği yapmış olması ve mutfak kültürüne dair yeniliklerin süreklilik içerisinde uygulanmış olması şeklinde sıralamıştır.

Bu bağlamda, köklü bir mutfak kültürünün gelecek nesillere aktarılması için mutfak kültürünün sürdürülebilirliğinin sağlanması önemli görülmektedir. Sürdürülebilirliğin sağlanmasında en önemli etken ise verilen mutfak eğitiminin kalitesi ve gelişimi olarak aktarılmaktadır (Güzel, 2009).

Ahilik kurumu, Anadolu’nun Türkleşmeye başlamasının ardından birçok iş dalı için eğitim sağlayan kurum olmuştur. Bu iş kolları arasında mutfak sanatları da yer

almaktadır. Ahilik anlayışı temel olarak iş eğitiminin usta-çırak ilişkisi üzerinden yürütülmesine dayanmaktaydı. Uzun bir süre devam eden bu dönemin ardından batı tarzında geliştirilen meslek okulları açılmış ve mesleklere dair eğitimler bu okullarda verilmeye başlanmıştır (Kılınç, 2012). Bu değişim, usta-çırak ilişkisine dayanan eğitimin tamamen sonlandığı anlamına gelmemekle birlikte 1950’li yıllara değin usta-çırak yönteminin devam ettiği bilinmektedir. 1950’lerden Sonra İstanbul, Ankara ve İzmir meslek odaları ve belediyeleri meslek eğitimleri ve kısa süreli kurslar sağlamıştır. Bu eğitimlerin arasında mutfak sanatları eğitimi de yer almaktadır (Çetin, 1993).

Günümüzde ise, Türkiye’de gastronomi alanındaki eğitim ortaöğretim, ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeyinde verilmektedir. Bu eğitimlerin yanı sıra Millî Eğitim Bakanlığı’na, TUGEV’e ve Kültür ve Turizm Bakanlığına bağlı kurumlarda da gastronomi eğitimi örgün eğitim ve yaygın eğitim şeklinde verilmektedir. Diğer yandan mutfak ile ilgili faaliyetlere artan ilgi ve mutfak uygulamalarının günümüzdeki popülerliği sayesinde çeşitli ticari kuruluşlarca mutfaka yönelik eğitimler verilebilmektedir (Kutukız, Akyürek ve Özdemir, 2018; Çifçi, 2019).

Gastronomi eğitimi uygulama ağırlıklı bir eğitimidir ve emeğin yoğun olduğu bir yapıya sahiptir. Teorik eğitim ile desteklenen uygulama eğitimi yeni fırsatlara kapı aralayabilmektedir. Oluşan bu fırsatlardan yararlanılabilmesi için öğrencilere uygulamaya dair yöntemler öğretilmektedir (Öney, 2016). Öte yandan bu eğitimlerin başarılı olarak yürütülebilmesi için gastronomi ve mutfak sanatları alanına istihdam edilebilecek öğretim üyelerinin nitelikleri ve nicelikleri önem arz etmektedir. Türkiye’de gastronomi eğitiminin yeni bir akademik çalışma alanı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, verilen eğitimin kalitesi açısından eğitim veren akademisyenlerin alan ile ilgili güncel bilgilere ve pratik beceriye sahip olmalarına ihtiyaç duyulmaktadır (Yazıcıoğlu ve Özata, 2018).

Türkiye’de gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi örgün eğitim ve yaygın eğitim olarak iki ayrı şekilde verilmektedir. Farklı sebeplerle eğitim hayatı aksaklığa uğramış bireylerin, ilgi duydukları alana göre, alanın ve toplumun ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde aldıkları eğitime yaygın eğitim denilmektedir. Yaygın eğitimde gösterilen dersler de örgün öğretimdeki gibi Millî Eğitim’in amaçları doğrultusunda gösterilmekte ve kişiler aldıkları eğitimin sonunda alan ile ilgili bilgi ve yeteneklerini geliştirmektedirler (Çimar, 2019).

Belirli yaş gruplarındaki kişilere yönelik ve amaca göre düzenlenmiş programlarla okul binası altında yürütülen eğitime ise örgün eğitim adı verilmektedir. Örgün gastronomi eğitimi de bu koşullara uygun olarak gerçekleştirilmektedir. Örgün eğitimin temel amacı, toplumu meydana getiren bireylerin mümkün olabilecek en uyumlu şekilde yaşamaları için gereken temel davranışların oluşmasını sağlamaktır (Çakır, 2010).

Ortaöğretim, ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeyinde verilen gastronomi ve mutfak sanatları eğitiminin düzeylere göre misyon ve amaçları bulunmaktadır. Bu misyon ve amaçlar literatürde aşağıdaki gibi gösterilmektedir (Semint, 2020):

- Ortaöğretim düzeyinde gösterilen gastronomi eğitiminin misyonu, ülkemizin ilerlemesinde ve kalkınmasında ulusal ve evrensel değerleri gözeterek sorumluluk alan, halk sağlığını önemseyen, eğitilmiş, donanımlı ve sorgulayan, yiyecek-içecek sektörünün kalitesine öncülük eden, emek verilerek yapılan ürünlerin en uygun biçimde sunulmasını sağlayan bireyler yetiştirmek şeklinde anlatılmaktadır.

- Ön lisans seviyesindeki gastronomi eğitimi, alan ile ilgili görüş ve prensipleri benimseyen, deneyim ve bilgi düzeyini mesleği bakımından geliştiren ve donanımlı, meslek ile ilgili teknolojik programlara hâkim, yabancı dilini geliştirebilen, mesleğe dair sorumlulukların bilincinde ve iş ahlakına sahip, turizm sektörünün departmanlarında varlıkları, iş gücünü ve zamanı yönetebilen ve idare etme vasıflarına sahip, yetenek ve özgürsü bulunan bireyler yetiştirmek şeklinde anlatılmaktadır.

- Lisans ve lisansüstü düzeyinde gastronomi eğitiminin misyonu hem ulusal hem de uluslararası sektör kuruluşları ile ve üniversiteler ile iş birliği içerisinde olarak yiyecek-içecek sektörünün gereksinimlerini güncel bilgileri gözeterek araştıran ve verilen dersleri bu bağlamda güncelleyen bir bölümün oluşturulması ve bu bölümdeki öğrencilerin yiyecek-içecek sektörü için donanımlı ve başarılı bireyler olarak yetiştirilmesi ve sektöre uzman yönetici şeflerin kazandırılmasıdır.

1.5.1.2 Ortaöğretim seviyesinde gastronomi eğitimi

Ahilik geleneğinin devamı olarak süregelen usta-çırak ilişkisine dayalı Türk mutfak eğitimi ilk kez 1961-1962 eğitim yılı içerisinde değişmiştir. Bu değişim, Ankara Turizm Otelcilik Okulunun örgün eğitimle faaliyete girmesi ile gerçekleşmiştir. Başlangıcında bir senelik eğitim veren bu okul 1964 yılında üç senelik eğitime geçmiş ve kadın öğrencilerin kayıtlarını almaya başlamıştır. Bu sayede mutfak eğitiminin karma eğitime çevrilmesine ve Türkiye’de kadınların profesyonel mutfak eğitimi almasına öncü olunmuştur (Ünlüönen ve Boylu, 2005).

Türkiye'nin ikinci otelcilik okulu ise 1967-1968 eğitim yıllarında İstanbul'da faaliyete girmiştir. Mezun öğrencilere yükseköğretim hakkı verilmesi ile otelcilik okullarının adı değiştirilerek 1973 senesinde “Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi” olmuştur. Bu meslek liselerinde verilen eğitime yabancı dil eğitimi eklenmiş, eğitim süresine bir yıl eklenerek üç yıldan dört yıla uzatılmış ve isimleri “Anadolu” kelimesi eklenerek belirtilmiştir (Ünlüönen ve Boylu, 2005).

Mengen Aşçılık Meslek Lisesi, Türkiye'nin ilk aşçılık lisesi olarak 25 Ekim 1985 yılında faaliyete girmiştir. MEB'in Türkiye'deki okullarda isim birliğinin sağlanması amacıyla gerçekleştirdiği çalışmaların sonucunda Mengen Aşçılık Meslek Lisesi'nin ismi Mengen Aşçılık Turizm ve Otelcilik Meslek Lisesi olmuş, bu okul “Anadolu” meslek liseleri kapsamında değerlendirilmiştir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2022). Türkiye'deki ortaöğretim seviyesi mutfak eğitimi 2005 yılına değin yalnızca turizm ve otelcilik liselerinde verilmekteydi. Bu yıldan sonra, kız meslek liseleri ve ticaret meslek liseleri gibi liselerde ihtiyaçlar gözetilerek mutfak eğitimi veren bölümler açılmaya başlanmıştır (Çifçi, 2019).

Ortaöğretim düzeyinde verilmekte olan gastronomi eğitiminin adı “yiyecek içecek hizmetleri” olarak geçmektedir. Yiyecek içecek hizmetleri bölümünde okutulan dallar; mutfak, pastacılık, bar, servis, hosteslik ve host olarak ayrılmaktadır. Bölümde okutulan dersler MEB tarafından oluşturulan haftalık çizelgeler ile belirlenmektedir. Derslerin içeriğine bakıldığında; yiyecek-içecek üretiminde kullanılan araç ve gereçler, temel mutfak teknikleri, hijyen ve sanitasyon kaideleri ve yiyecek-içecek üretimi gibi başlıklardan oluştuğu görülmektedir (Sezen, 2018).

Öğrencilerin aldıkları dersler; ortak dersler (fizik, kimya matematik vb.), kültür dersleri, temel meslek dersleri, temel yiyecek üretimi, servis hazırlıkları, mesleki gelişim ve mesleki yabancı dil, seçilen meslek dalına göre verilen alan dersleri ve seçmeli mesleki derslerden oluşmaktadır (<http://meslek.eba.gov.tr/?p=Ogretim-Programi>, E.T. 13.07.2022).

1.5.1.3 Ön lisans ve lisans seviyesinde gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi

Bilimsel kurallar ile çerçevelenmiş ve uygulanabilir mutfak eğitiminin verilebilmesi için üniversitelerdeki ön lisans ve lisans programlarının düzenlenmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda, meslek sahibi olmak isteyen bireylere ön lisans ve lisans düzeyinde mutfak eğitimi verilmektedir. Ön lisans düzeyi mutfak eğitiminde meslek yüksekokullarında verilecek eğitimin teorik kısmı ve uygulama kısmı daha

önce deneyimlenerek oluşturulmuş ve düzenlenmiştir (Singh ve Sudarshan, 2006). Ön lisans düzeyindeki aşçılık eğitimi, mezunlarının yiyecek-içecek sektöründe çalışmaya hazırlamayı, bilgi ve beceri edinilmesini sağlayarak sahip olunması gereken özelliklerin kazandırılmasını amaçlamaktadır (Rutter, 1991). Türkiye’de mutfak sanatları eğitimi 1997 yılında üniversitelerin ön lisans programlarında yer edinmeye başlamıştır. İlk aşçılık programı Abant İzzet Baysal Üniversitesinde açılmış ardından Afyon Kocatepe Üniversitesi (2001), Anadolu Üniversitesi (2002) ve Gaziantep Üniversitesi (2003) aşçılık programlarını açmıştır (Görkem ve Sevim, 2011: 78). Türkiye’de, YÖK atlası verilerine göre 2022 yılı itibariyle toplam 86 üniversitede aşçılık programı bulunmaktadır (YÖK Atlas, 2022).

Her geçen yıl çoğalan aşçılık programlarına bakıldığında bölüme olan ilginin büyüklüğü görülebilmektedir. Küresel dünya tüm sektörlerle rekabet ortamı yaratmıştır ve başarılı olmak farklılık yaratmak ile ilgili bir kavram haline gelmiştir. Nispeten yeni bir alan olan gastronomi ve mutfak sanatları alanında eğitim görmüş olmak bahsedilen farklılığın yaratılması açısından bireylere fırsat sunmaktadır. Bundan dolayı, uzmanlık ve tecrübe gerektiren aynı zamanda sürekli yükselişte olan gastronomi hem ulusal hem de uluslararası mecrada önemli kabul edilmiş, fakültelerde gastronomi bölümleri açılmaya başlanmıştır. Gastronomi ve mutfak sanatları bölümünün bulunduğu fakülteler ise ders içeriklerini güncelleştirmiş ve geliştirmiş ayrıca gastronomi alanında sertifika programları faaliyete girmeye başlamıştır (Güzel, 2009).

Gastronomi eğitiminin 2000 yılından itibaren yeniden popülerleşmesi ve değer kazanmasının sonucunda üniversitelerde açılan gastronomi bölümlerinin sayısında artış görülmüştür. Gastronomi eğitiminin dünya genelinde gündemde olmasından Türkiye de etkilenmiş ve ilk kez 2003 yılında Yeditepe Üniversitesi’nde lisans düzeyi gastronomi bölümü açılmıştır.

Gastronomi bölümünün uygulamalı eğitim kısmı mutfak sanatlarını kapsadığından dolayı ders içerikleri mutfak sanatlarına yoğunlaşarak oluşturulmakta ve mezun olan öğrenciler yiyecek-içecek sektörüne kazandırılmaktadır (Öney, 2016).

Türkiye’de verilen gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi Yüksek Öğrenim Kurumu’na bağlı bulunan fakültelerde yürütülmektedir ve öğrenciler ÖSYM tarafından düzenlenen sınavda gösterdikleri başarı ile bu bölüme kayıt yaptırabilmektedirler. Gastronomi ve Mutfak Sanatları eğitiminin amacı mutfak yönetimi ve yiyecek-içeceğe dair tüm departmanların ve işletmelerin (restoran, bar,

kafe vb.) yönetimini sağlayacak ve yönetimde gerekli pazarlama, tedarik ve maliyet gibi aşamalarda sorumluluk üstlenebilecek yönetici personel adaylarını yetiştirerek sektöre kazandırmaktır (Şengül, 2019; Yurday, 2019). Belirlenen bu hedeflere ulaşılmasında eğitimin müfredatı önem teşkil etmektedir. Müfredatı oluşturulurken coğrafya, pazarlama, sosyoloji, antropoloji, turizm ve beslenme gibi bilimlerden yararlanılmaktadır. Böylece, gastronomi ve mutfak sanatları bölümünden mezun olan öğrenciler mutfak uygulamalarının dışında soyut bilgi birikimine ve donanımına da sahip olmaktadır (Yurday, 2019).

Yeditepe Üniversitesi ile başlayan Türkiye’deki gastronomi eğitimi, İzmir Ekonomi Üniversite’sinde (2008) ve Okan Üniversitesi’nde (2009) açılan gastronomi ve mutfak sanatları bölümleri ile devam etmiştir. Türkiye’de gastronomi eğitimi açısından 2000’li yılların başları önemli farkındalık yılları olmuştur ve yavaş da olsa gelişim göstermiştir. Ancak 2010 yılına gelindiğinde Gazi Üniversitesi ve Nevşehir üniversitesi gibi pek çok üniversite Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünü açmışlardır. Her geçen yıl katlanarak artan ilgi açılan gastronomi ve mutfak sanatları bölümlerinin sayısına etki etmektedir (Görkem ve Sevim, 2011). Türkiye’de 2022 verilerine göre 85 üniversitede, Kıbrıs ve Kırgızistan’da bulunan üniversiteler dâhil 93 üniversitede gastronomi ve mutfak sanatları bölümü bulunmaktadır (bkz. Tablo 1.1). 2020-2021 Öğretim Yılı Yükseköğretim İstatistiklerinden alınan verilere göre Türkiye genelinde 19.619 öğrenci bu bölümde öğrenim görmektedir (YÖK Atlas, 2022).

Tablo 1.1: Türkiye’deki Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Bulunan Üniversiteler

Üniversite	Şehir
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ	AFYONKARAHİSAR
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ	AĞRI
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ	ANTALYA
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ	ANTALYA
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ	ESKİŞEHİR
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ	ANKARA
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ	ARDAHAN
ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ	ARTVİN
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ	ERZURUM
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ	BALIKESİR
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ	BİTLİS
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ	BOLU
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ	BURDUR
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ	ÇANAKKALE
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	İZMİR
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ	DÜZCE
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ	ERZİNCAN
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ	ESKİŞEHİR
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ	GAZİANTEP
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ	GİRESUN
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ	GÜMÜŞHANE
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ	HATAY
IĞDIR ÜNİVERSİTESİ	IĞDIR
İSKENDERUN TEKNİK ÜNİVERSİTESİ	HATAY
İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ	İZMİR
KAFKAS ÜNİVERSİTESİ	KARS
KAHRAMANMARAŞ İSTİKLAL ÜNİVERSİTESİ	KAHRAMANMARAŞ
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ	KARABÜK
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ	KARAMAN
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ	KASTAMONU
KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ	KIRKLARELİ
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ	KOCAELİ
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ	KÜTAHYA
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ	MARDİN
MERSİN ÜNİVERSİTESİ	MERSİN
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ	MUĞLA
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ	TUNCELİ
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ	KONYA
NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ	NEVŞEHİR
ORDU ÜNİVERSİTESİ	ORDU
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ	OSMANİYE
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ	DENİZLİ

Tablo 1.1 (Devamı): Türkiye’deki Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Bulunan Üniversiteler

Üniversite	Şehir
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ	RİZE
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ	SAKARYA
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ	KONYA
SİNOP ÜNİVERSİTESİ	SİNOP
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ	SİVAS
ŞIRNAK ÜNİVERSİTESİ	ŞIRNAK
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ	TOKAT
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ	VAN
ALANYA HAMDULLAH EMİN PAŞA ÜNİVERSİTESİ	ANTALYA
ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ	ANKARA
ANTALYA AKEV ÜNİVERSİTESİ	ANTALYA
ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ	ANTALYA
AVRASYA ÜNİVERSİTESİ	TRABZON
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ	ANKARA
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	GAZİANTEP
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL ESENYURT ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL GALATA ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İSTİNYE ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
İZMİR EKONOMİ ÜNİVERSİTESİ	İZMİR
KAPADOKYA ÜNİVERSİTESİ	NEVŞEHİR
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
ÖZYEĞİN ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
TOROS ÜNİVERSİTESİ	MERSİN
YAŞAR ÜNİVERSİTESİ	İZMİR
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ	İSTANBUL
DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ	KKTC-GAZİMAĞUSA
GİRNE AMERİKAN ÜNİVERSİTESİ	KKTC-GİRNE

Tablo 1.1 (Devamı): Türkiye’deki Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Bulunan Üniversiteler

Üniversite	Şehir
KIBRIS İLİM ÜNİVERSİTESİ	KKTC-GİRNE
LEFKE AVRUPA ÜNİVERSİTESİ	KKTC-LEFKE
ULUSLARARASI FİNAL ÜNİVERSİTESİ	KKTC-GİRNE
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ	KKTC-LEFKOŞA
KIRGIZİSTAN-TÜRKİYE MANAS ÜNİVERSİTESİ	KIRGIZİSTAN

Kaynak: (YÖK Atlas, 2022).

1.5.1.4 Lisansüstü seviyesinde gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi

Lisansüstü seviyesindeki Gastronomi ve Mutfak Sanatları eğitimi, alanında uzman ve donanımlı akademik personelleri yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Dünya genelinde gastronominin bilim, kültür ve tüketim açısından ele alınmasının ardından 1990’lı yıllarda Adelaide Üniversitesi ve Boston Üniversitesi’nde gastronomi alanında yüksek lisans programı açılmıştır. Bunun ardından 1996 yılında New York Üniversitesi’nde gastronomi alanında doktora programını açılmıştır (Allen, 2003). Türkiye’de doktora ve yüksek lisans seviyesinde gastronomi ve mutfak sanatları programları yeni gelişme gösteren programlardır. İlk kez 2014 yılında Gazi Üniversitesi’nde Gastronomi ve Mutfak sanatları alanı için doktora ve yüksek lisans programları açılmıştır. Gastronomi ve Mutfak Sanatları alanında açılan lisansüstü programlar lisansüstü eğitim enstitülerine ve sosyal bilimler enstitülerine bağlı olarak yürütülmektedir (Karaca, 2018; Sezen, 2018; Yılmaz, 2019). 2022 Yılında Türkiye’de toplam 31 üniversitede Gastronomi ve Mutfak Sanatları alanında yüksek lisans programı (Yüksek Lisans, 2022), 5 üniversitede de doktora programı bulunduğu görülmektedir (Semint, 2020).

Gastronomi ve mutfak sanatları alanındaki lisansüstü programlar bilimsel etik kurallarını gözeterek araştırma yapabilen, araştırmacı kimliğine sahip, araştırma ile ilgili problemlere alternatif çözümler üretebilen, alana katkı sağlayacak orijinal araştırmaları yürütebilen, hem sektör ile hem de akademi ile etkili iletişim kurabilen, bilişim teknolojilerini yürütülen çalışmalar doğrultusunda doğru bir şekilde kullanabilen, fikirlerini anlaşılabilir bir üslupla sözlü ve yazılı biçimde anlatabilen ve savunabilen akademisyen adaylarını ve sektöre olumlu katkılarda bulunabilecek bireyleri yetiştirme amacına sahiptir (Anadolu Üniversitesi, 2022).

2. YEME BOZUKLUKLARI KAVRAMSAL YAKLAŞIM

2.1 Beslenme Kavramı ve Önemi

Beslenme kavramı, yalnızca hissedilen açlık duygusunun bastırılması ile ya da istenilen yiyeceklerin tüketilmesi ile ilgili bir kavram değildir. Beslenme, insanın sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürebilmesi için alınması gereken besin ögeleri göz önünde bulundurularak bireylerin gelişimi, büyümesi ve üretken bir hayat sürebilmesi için oluşturulan, bilimsel temellere dayandırılmış hayati bir ihtiyaçtır. Günümüze kadar gerçekleştirilen bilimsel araştırmalara göre insanın gereksinim duyduğu yaklaşık 50 çeşit besin ögesi bulunmaktadır. Bu besin ögeleri yeteri kadar alınmadığında veya gereğinden fazla alındığında sağlığın olumsuz yönde etkilendiği deneysel çalışmalar ile ortaya konmuştur (Baysal ve Küçükaslan, 2009).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre en alt basamakta yani temelde fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. İçinde beslenmenin de yer aldığı bu fizyolojik ihtiyaçlar giderilmeden diğer ihtiyaçların oluşamayacağı ifade edilmiştir. Beslenme, insanların yaşam süreleri boyunca gerçekleştirmeleri gereken hayatta kalma eylemlerinden biridir. Temel olarak beslenme, vücuda dışarıdan alınan besin maddelerinin vücut tarafından yeteri kadar kullanılması ve fazlasının depolanması, depo edilemeyen maddelerin ise vücuttan dışarıya atılması aşamalarından oluşmaktadır (Sencer, 1991; Baysal ve Küçükaslan, 2009).

Beslenme, uzun ve sağlıklı bir yaşamın sağlanabilmesi için besin ögelerinden faydalanılarak hastalıkların önlenmesi, tedavinin desteklenmesi ve sağlıklı olma durumunun korunması açısından önemlidir. Günümüzde gerçekleştirilen bilimsel araştırmaların ve deneylerin sonucunda kalp ve damar hastalıkları, kanser türleri, diyabet, obezite, alerji ve alerjiye bağlı hastalıklar, kemik sağlığı, yüksek tansiyon ve osteoporoz gibi pek çok kronik hastalığın önlenmesinde ya da kontrol altında tutulmasında beslenmenin önemli bir rolü olduğu kabul edilmiştir (Garibağaoğlu vd., 2006).

Hayvanların ve bitkilerin yenilebilen dokularına besin denilmektedir; besinler organik ve inorganik ögeler ve sudan meydana gelen besin ögelerinden oluşmaktadır. İnsanın uzun ve sağlıklı bir yaşam için gereksinim duyduğu besin ögelerini tüketmesi beslenme ile gerçekleştirilmektedir. Bunun yanı sıra insan yeme içme eyleminden haz duymayı da beklemektedir. Dolayısıyla yalnızca besin ögelerinin ayrıştırılarak vücuda alınması gibi yöntemler ile insanın temel ihtiyaçlarından biri olan beslenmenin gerçekleştirilmesi beklenmemektedir. Doğru beslenme, besin ögelerinin dengeli ve kaliteli bir şekilde vücuda alınabilmesi için gıdalara uygulanan pişirme yöntemleri, saklama koşulları, diyetle yer alan yiyecek-içeceklerin çeşitliliği ve ne miktarda tüketilecekleri konusunda bilincin oluşturulması ile mümkündür. Beslenme bilimi ise bu bilincin oluşturulmasını amaçlamaktadır (Baysal ve Küçükaslan, 2009).

Beslenmenin insan sağlığına olumlu yönde etki edecek şekilde gerçekleştirilebilmesi gıdaların hazırlanış yöntemleri, sosyolojik, psikolojik, ekonomik ve fizyolojik faktörlere bağlıdır. Bu faktörler beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde rol oynamakta ve alınan gıdaların yeterliliğini ve dengesini etkilemektedir. Besin ögelerinden beklenen faydaların sağlanabilmesi için etken faktörler göz önünde bulundurulmalıdır.

2.2 Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

Türk Dil Kurumu (2019) alışkanlık sözcüğünü “iç ve dış etkilerle hep aynı biçimde gerçekleşmesi sonucu beliren şartlanmış davranış” olarak tanımlamaktadır. Güney’e göre ise alışkanlık, canlı varlıkların sürekli olarak tekrarlanan bir etkiyle benimsediği tutumlar ya da öğrendikleri sonucu kendiliğinden gerçekleşen davranışlardır (Güney, 1998).

Alışkanlıklar bireylerin yaşamında devamlı olarak bulunan ve günlük hayatlarındaki davranışlarına belirleyici yönde etki eden, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik tutumları şekillendiren ve kişilik özelliklerini meydana getiren davranışlar olarak ifade edilmektedir. Alışkanlıklar psikoloji, ekonomi ve sosyoloji gibi bilim dallarının araştırma alanıdır. Aynı zamanda toplumsal açıdan kişilere olumlu alışkanlıkların kazandırılmasının amaçlanması yönüyle eğitim bilimi ile de ilgili bulunmaktadır (Orhan, 2017).

Bir davranışın alışkanlık olarak değerlendirilebilmesinin en önemli şartlarından biri ise davranışın doğuştan değil sonradan öğrenilerek kazanılmasıdır. Aynı zamanda, bir davranışın alışkanlık olarak nitelendirilebilmesi için devamlı ve düzenli bir şekilde tekrarlanması gerekmektedir. Alışkanlık, bireylerin davranışlarını yönlendiren, düşüncelerini ve duygularını etkileyen ve zaman içerisinde kendiliğinden bir tepkiye dönüşen sonradan edinilmiş bir eskiz olarak ifade edilmiştir. Edinilen alışkanlıklar yalnızca fizyolojik bir davranış bütünü değildir, kişilerin iç dünyalarını, duygu durumlarını ve düşüncelerini kapsayan tutumları da içermektedir (Sökmensüer, 2011; Orhan, 2017).

Beslenmeye dair alışkanlıklar ise çoğunlukla bireysel etmenler (iç) ve çevresel etmenler (dış) etrafında oluşmaktadır. Karaağaoğlu ve Samur (2015) bu iki kategori altında beslenme alışkanlıklarına etki eden faktörleri incelemişlerdir. Toplumun bulunduğu koşullar; sosyo-ekonomik sistem ve politik sistem ve buna bağlı olarak besin varlığı, besinlerin üretimi ve dağıtımı iç ve dış etmenlerin oluşmasında başlangıç görevindedir (Karaağaoğlu ve Samur, 2015).

Beslenme alışkanlıklarının oluşmasında etkili olan bireysel faktörler bireylerin fizyolojik ihtiyaçları ve fizyolojik özellikleri, beden yapıları, bireysel değerler ve inanışlar, yeme-içme tercihleri, kişisel deneyimler, sağlık durumları ve bireysel kavramlar ile ilgilidir. Çevresel etmenler ise, bireylerin bulundukları aile yapısı ve ailenin uygulamaları, yaşlılar, toplumsal değerler, medya, beslenme farkındalığı, gelir durumu ve ayaküstü tüketilen gıdalardan oluşmaktadır (Karaağaoğlu ve Samur, 2015).

Her toplum kendine özel beslenme kültürüne ve beslenme alışkanlıklarına sahiptir. Bu alışkanlıklar örf ve adetler çerçevesinde gelişirken sosyal ve kültürel etkilere karşın gösterilen bir tepki olarak meydana gelmektedir. Bireylerin seçme imkanları bulunduğu hangi gıdaları tercih ettikleri, nasıl pişirdikleri, ne zaman ve nerede tükettikleri zaman içinde gelişmiş ve benimsenmiş geleneklerden etkilenebilmektedir (Mangır, 1987). Bireylerin yiyecek-içecek ile olan ilişkilerini sadece biyolojik dürtüler ile açıklamak mümkün değildir. İnsanların tüketecekleri gıdaların seçiminde ve oluşan tüketim kalıplarının özelliklerinde etkili faktörler fizyolojik faktörlerin yanı sıra sosyolojik ve psikolojik tatminler, alışkanlıklar, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi ile de ilgilidir (Hartog, 1973; akt. Mangır, 1987).

Diğer yandan beslenme alışkanlıkları sabit değildir ve değişim göstermeye meyillidir. Kitle iletişim araçlarının gelişmesi, ticaret, savaşlar ve göçler gibi durum ve olaylar yeni ürünlerle tanışılmasına ve yeni beslenme alışkanlıklarının benimsenmesine zemin hazırlayabilmektedir (Hortog 1973; akt. Mangır, 1987). Galdson'a göre İnsan doğasının üç temel ögesi bulunmaktadır; kültürel çevre, fiziksel çevre ve nüfus yapısı. Kültürel çevre, içerisinde beslenme alışkanlıklarının da yer aldığı birçok alışkanlık ve adeti içermektedir. Fiziksel çevre ise iklim, jeolojik yapı, toprak şartları, bitki ve hayvan çeşitliliğini ifade etmektedir. Nüfus yapısı unsuruna bakıldığında, doğumlar ve ölümlere bağlı olarak nüfus artış hızının etkisi görülmektedir. Dolayısıyla bu üç unsur ve beslenme alışkanlıkları etkileşim halindedirler (Mangır, 1987).

Bireysel bağlamda beslenme alışkanlıkları; bireylerin günlük öğün sayıları, ara öğün ve ana öğünlerde tüketmeyi tercih ettikleri gıdaların miktarları ve çeşitleri, gıda satın alma koşulları, pişirme ve hazırlama gibi aşamalar, bireylerin yemek yeme biçimleri (hızlı ya da yavaş yenmesi, çiğneme süresi, hüzün ve neşe gibi duygu durumlarında gelişen tüketim davranışları, gıdaların sıcak ya da soğuk tüketilmesi, bireylerin yaşları ve cinsiyetleri gibi faktörler doğrultusunda gelişmektedir (Sürücüoğlu, 1999).

Sonuç olarak beslenme alışkanlıkları sonradan edinilmiş olsa da içerisine doğulan toplumun normlarından, coğrafi koşullardan ve inanışlardan etkilenmektedir. Aynı zamanda bireysel açıdan kişilerin bulundukları sosyal, ekonomik, fizyolojik ve psikolojik durumların neticesinde gelişmektedir. Beslenme alışkanlıkları ile yeme davranışları etkileşim halindedir ve yeme davranışları bireylerin sağlık durumlarına etki etmektedir. Ertekin'e (1978) göre davranışlar alışkanlıklara ve sonra da kültürel yapıya dönüşmektedir. Yeme bozukluklarının oluşumunda etkili faktörler beslenme alışkanlıklarının oluşumunda etkili faktörler ile paralellik göstermektedir. Bireylere verilen beslenme eğitimi, beslenme alışkanlıklarının sağlıklı beslenme koşulları çerçevesinde kazanılmasının sağlanmasını amaçlamaktadır.

2.3 Sağlıklı Beslenme Tanım ve Kapsamı

Sağlıklı beslenme, bireysel ihtiyaçlar ve özellikler göz önünde bulundurularak; cinsiyet, yaş ve fizyolojik yapıya göre gereksinim duyulan besin öğelerinin karşılanabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Saygın, vd., 2011). Yeterli beslenme ve dengeli beslenme kavramları literatürde sıklıkla sağlıklı beslenmeyle birlikte anılmaktadır. Sağlıklı beslenmenin ilişkili bulunduğu bu kavramları birbirlerinden ayrı olarak açıklamak kavramların daha iyi anlaşılabilmesi için gerekli görülmektedir. Yeterli beslenme kavramı, insanın mümkün olabilecek en sağlıklı ve üretken şekilde yaşayabilmesi için gerekli biyoaktif maddelerin, besin öğelerinin ve enerjinin vücuda alınması olarak açıklanmaktadır. Dengeli beslenme ise gereksinim duyulan besin öğeleri çeşitlerinin diyetler içerisinde dengeli biçimde bulundurularak tüketilmesi olarak ifade edilmiştir (Alphan, 2013). Bunlarla birlikte sağlıklı beslenme kavramı gıdaların üretim aşamasından itibaren hazırlık, pişirme ve tüketim aşamalarının her birinde sağlık için zararlı hale gelmelerinin engellenmesi, gıdaların sağlığı tehdit etmeyecek şekilde seçilerek ve buna uygun yöntemler kullanılarak tüketilmesini kapsamaktadır (Alphan, 2013).

Sağlıklı beslenme, anne karnından başlayıp bebeklikten yaşlılığa değin süren ve yaşamın tümüne etki eden bir süreçtir. Sağlıklı beslenme durumu, belirli koşulların birleşiminden oluşmaktadır. Sağlıklı beslenmenin gerçekleşebilmesi için gıdaların gerekli hijyen koşullarına sahip olmaları, ekonomik ve ulaşılabilir olmaları, yüksek kaliteye sahip olmaları, gıdaların öğünlerde dengeli bir şekilde tüketiliyor olmaları, besin değerlerinin korunarak hazırlanmış olmaları, besin ögesi çeşitliliğinin fazla olması ve bunların yeteri kadar tüketilmeleri gerekmektedir (Bilici, 2008; Yardım, Karakaş ve Çarkçı, 2016).

Toplumun refahı ve üretkenliği için toplumda bulunan bireylerin sağlıklı olması gerekmektedir. Sağlık ve beslenme ise yakından ilişkili iki kavramdır. Sağlıklı beslenme davranışının edinilebilmesi pek çok değişkene bağlı bulunmaktadır. Sağlıklı beslenmenin gerçekleşebilmesi için toplumların ekonomik açıdan gerekli yaşam kalitesine ulaşabilmeleri gerekmektedir. Diğer yandan, sağlıklı beslenme davranışı beslenme bilincinin oluşturulması gerekliliği dolayısıyla eğitim ile yakından ilişkilidir. (Ulaş ve Genç, 2010).

Özellikle okul çağının başlamasıyla ilk defa aileden ayrı bir şekilde sosyal ortama giren çocuklar yiyecek-içecek seçiminde tek başlarına karar verdikleri bir döneme de girmektedirler. Bu durumun yanlış beslenme davranışlarına neden olması mümkün görülmektedir. Çocukluk döneminde edinilen yanlış beslenme davranışlarının ilerleyen dönemlerde alışkanlığa dönüşmesi sebebiyle devam edebileceği vurgulanmaktadır. Bu dönemde çocuklarda yanlış beslenmeye bağlı olarak şişmanlık, zayıflık, vitamin yetersizliği ve anemi gibi problemler gözlemlenebilmektedir (Bilici ve Köksal, 2013).

Yeme bozuklukları açısından risk grubunda bulunan adolesan ve ergenlik dönemindeki bireylerde çocukluk döneminden kalma alışkanlıkların devam ettiği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu açıdan beslenme eğitiminin ailelerden başlanarak öğretmen ve veli iş birliği ile seminerler ve konferanslar gibi yöntemler kullanılarak verilmesi önerilmektedir (Aksoydan ve Çakır, 2011).

Küreselleşme nedeniyle yaşamın hızlanması, yaşam içerisinde tüketilen gıdaların da hızlı tüketilebilir olmasına yol açmıştır. Hızlı tüketilebilir gıdaların tercih edilebilirliği toplumların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasının önündeki engellerden biri olmuştur. Enerji yönünden yüksek ancak besin değeri yönünden yetersiz olan bu gıdalar halk sağlığına olumsuz etkilere neden olmaktadır. Günden güne artan obezite ve kardiyovasküler hastalıklar sebebiyle ilgili kuruluşlar çeşitli önlemler almaya başlamışlardır. Türkiye’de de tüm dünyada uygulanan besin tüketimi iyileştirme yöntemlerinden biri olan Ulusal Beslenme Rehberi’nin hazırlanması T.C Sağlık Bakanlığı tarafından 2010 yılında gerçekleştirilmiştir. Türkiye’ye özel Sağlıklı Beslenme Piramidi (Görsel 2.1) oluşturulmuştur.

Dünya genelinde, rehberler oluşturulurken toplumların geleneksel beslenme biçimleri göz önünde bulundurulmaktadır. Türkiye’ye özgü sağlıklı beslenme rehberinde de toplumu yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgilendirmek ve beslenme ile ilgili tüm koşulları açıklamak amaçlanmıştır. Pek çok öneriden oluşan bu rehberde topluma beslenme ile ilgili hedeflere ulaşabilmeleri için pratik yöntemler gösterilmiş, sağlıklı yaşamın sağlanmasına katkıda bulunabilecek bilgiler paylaşılmıştır (Sağlık Bakanlığı-Sağlıklı Yemek Tabakım, 2022).



Görsel 2.1: Besin Gruplarına Göre Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi

Kaynak: (Sağlık Bakanlığı-Sağlıklı Yemek Tabağı, 2022).

Sağlıklı beslenme için oluşturulmuş rehberlerde geleneksel beslenme alışkanlıkları göz ardı edilmeden yeni bakış açıları ile beslenme yöntemlerinin düzenlenmesi hedeflenmektedir. Toplumun bulunduğu doğal çevre, kültürel faktörler ve biyolojik unsurlar dikkate alınmaktadır (Sağlık Bakanlığı-Sağlıklı Yemek Tabağı, 2022). Sağlıklı beslenme davranışı bireylerin yaşamlarında gerçekleşen durum ve olaylar karşısında bozulabilmektedir. Sağlıklı beslenmenin sürdürülebilir olması sağlık durumunun devamı açısından önemlidir. Bu noktada yeme bozuklukları çeşitli faktörlerden kaynaklı olarak ortaya çıkabilmektedir. Yeme bozuklukları açısından risk grupların dikkate alınması sağlıklı beslenen toplumun devamlılığını sağlamakta önemli adımlardan biridir. Özellikle gençlik döneminde bireylerde yaşanan psikolojik ve fizyolojik değişimler yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilmektedir. Ayhan ve arkadaşları (2012) gençlerin bu dönemde hem toplumsal problemlerden etkilendiklerini hem de toplumun gelişimini etkilediklerini vurgulamışlardır.

Literatür incelendiğinde özellikle üniversite dönemindeki gençler üzerine yapılan araştırmalar dikkat çekmektedir. Bu dönemde başka birçok konuda olduğu gibi beslenme konusunda da yaşanan değişimler yeme bozukluklarına yol açabilmektedir. Üniversite döneminde yeni bir çevre ile karşılaşan ve yeni insanlar ile iletişime geçen gençlerde yeme davranışı bozuklukları gözlemlenmektedir (Ermiş, vd., 2015). Sağlıklı beslenmenin gerçekleştirilebilmesi, alışkanlıkların ve benimsenen yaşam tarzının

bilinçli bir şekilde oluşturulması ile ilişkilidir. Bu bağlamda, yeme davranışı bozukluklarının bilinmesi önem arz etmektedir.

2.4 Yeme Bozuklukları Kavram ve Kapsamı

Yeme bozuklukları; bireylerin yeme davranışlarını, tutumlarını, beslenme ile ilgili fikir ve düşüncelerini kapsayan, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz şekilde etkileyen ve bunların sonucunda psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik problemleri beraberinde getiren bozukluklar olarak tanımlanmaktadır (Andersen, Bowers ve Evans, 1997).

Yeme bozukluklarına dair gerçekleştirilen detaylı araştırmalar incelendiğinde, yeme bozukluklarına sahip bireylerin fiziksel görünüşlerine ve kilolarına özen gösterdikleri, daha zayıf olabilmek için sürekli bir çaba içerisinde oldukları ve bunun sağlık durumunu bozacak boyutlara ulaşabildiği görülmektedir (Troisi, Massoroni ve Cuzzolara, 2005). Yeme bozukluklarının gelişmesinde çeşitli durum ve koşulların varlığı etkili olabilmektedir. Çoğunlukla bireylerin ergenlik dönemleri içerisinde gelişmektedir ve ilerleyen dönemlerde etkilerinin devam ettiği görülmektedir (Aksoy, Aksoy ve Maner, 2008).

Örneğin, 10 yıl devam eden boylamsal bir çalışmada yeme bozukluğunun yalnızca ergenlik döneminde değil aynı zamanda genç yetişkinlik döneminde de risk oluşturmaya devam ettiği gözlemlenmiştir (Neumark-Sztainer, vd., 2011).

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, hasta olmama ve engelli olmama durumunun yanı sıra bireylerin sosyal, fiziksel ve zihinsel durumlarının tamamını kapsayan iyilik hali şeklinde tanımlamaktadır (WHO, 2019). Yeme bozuklukları ise yaşamsal fonksiyonları olumsuz etkileyebilecek fiziksel sonuçları bulunan zihinsel rahatsızlıklar olarak açıklanmaktadır (Çam, 2017). Son yıllarda, yeme bozukluklarına dair gerçekleştirilen bilimsel araştırmalara özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde oluşan sağlıklı beslenme davranışlarında artışın gözlemlenmesinin ardından daha sık yer verildiği görülmektedir (Goldschmidt ve vd., 2008).

Araştırmalara göre yeme bozuklukları genellikle kadın bireylerde daha sık görülen bir psikolojik bozukluktur. Yeme bozuklukları kronik özelliklere sahiptir ve nüks etme olasılığı oldukça yüksek risk taşıyan hastalıklardır (Fairburn vd., 2000).

Kişilerin beslenme düzen ve davranışları, yaşamlarında gerçekleşen olumsuz bir olay karşısında strese bağlı olarak, fizyolojik veya psikolojik bir hastalığın varlığında ya da kilo vermek ve daha ince görünmek gibi kaygılar etrafında geçici değişikliklere ve bozulmalara maruz kalabilmektedir (Gitimu vd., 2016). Bahsedilen bozukluklar ve değişiklikler yalnızca duyguların etkisi sonucunda meydana gelen ve genellikle olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için kullanılan, duygusal yeme olarak da tanımlanan aşırı yeme davranışları şeklinde de görülebilmektedir. Bunun yanı sıra yemeyi kısıtlama, öğünleri atlama ve bazı yiyecek gruplarından bilinçli olarak uzak durma gibi davranışlar şeklinde de görülebilmektedir (Eaton vd., 2010; İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Tüm bunlar, aile öyküsünün varlığı ve kültürel bir yanlış beslenme alışkanlığından kaynaklanabilirken bireysel yaşam koşullarına bağlı olarak benimsenmiş kötü beslenme düzeni olarak da gelişebilmektedir. Ayrıca yeme bozuklukları bazen beslenme ile ilgili patolojik durumun habercisi olarak da kendisini gösterebilmektedir (Deveci, 2020).

Düzensiz yeme, beklenmedik bir şekilde gelişen ve kişiyi dönemsel olarak etkileyen olaylardan sonra ortaya çıkan, beslenme düzenini geçici olarak değiştiren, olumsuzluklar ortadan kalktığında kişinin profesyonel yardım almadan eski beslenme düzenine geri dönebildiği geçici bir durumken yeme bozukluğu patolojik ve tedavi edilmesi gereken, süreklilik gösteren bir hastalıktır (Deveci, 2020). Yeme bozukluğuna sahip olmayan bireyler için yemek yemek açlık hissine karşılık verilen olağan bir tepkidir ve diğer yaşamsal aktiviteler kadar normal ve kolaydır. Ancak, yeme bozukluğuna sahip bireyler için bu durum oldukça karmaşık ve zorlayıcı olabilmektedir (Okumuş, 2021; akt. Voigt, 2022). Yeme bozuklukları günümüz dünyasının en temel sağlık problemlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Castejón-Martínez ve Berengüí-Gil, 2020). Yeme bozuklukları, yeme ile ilgili davranışların devamlı bir şekilde bozulmaya uğraması, gıdanın tüketiminde ve sindiriminde olumsuz değişikliklere yol açması ve fiziksel sağlıkla birlikte psikolojik sağlık durumunu da önemli şekilde etkilenmesi olarak ifade edilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Yeme bozuklukları, yeme davranışlarının edinilmesi sürecinde benimsenen ağır fiziksel aktivite ve katı gıda yerine sıvı gıdalar ile beslenme gibi kilo kontrolü amacı güden yanlış stratejileri barındırmaktır. Genellikle fiziksel görüntü ile ilgili aşırı

düzeyde dikkat yeme bozukluğuna sahip bireylerde sıklıkla görülmektedir (Castejón-Martínez ve Berengüi, 2020). Bu duruma, katılımcıları lise ve üniversite öğrencisi olan kadınlardan oluşan Tylka ve Wood-Barcalow'un (2015) çalışması örnek gösterilmektedir. Katılımcılardan %59'u bilinçli olarak öğün atlarken %36.7'sinin günlük enerji alımı 1200 kaloriden azdır. Katılımcıların %30'unun yağ, %26.7'sinin ise karbonhidrat tüketimini bıraktığı gözlemlenmiştir. Kadın öğrencilerin %27.7'si ağır egzersiz yaparken %25.9'u yaklaşık olarak tüm gün boyunca hiç yemek yememektedir. Öğrencilerin %4,8'i kilo almamak için kusmakta, %15.7'si iştah kesici ilaç kullanmakta, %7.2'si müshil ve %6.6'sı diüretik kullanmaktadır.

DSM-4-TR'de (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) yeme bozuklukları 3 gruba ayrılarak açıklanmıştır: Anoreksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza ve Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Son grup, DSM-5-TR'de genişletilerek "Beslenme ve Yeme Bozuklukları" şeklinde incelenmiş ve genişletilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Yeme bozukluğu tanısı koyulurken hastalardan %75'inin belirtileri üçüncü gruba dahil olduğundan DSM-5'te tanı kriterleri değiştirilmiş ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu da sınıflandırılmaya eklenmiştir (Call, Walsh ve Attia, 2013). Yeme bozuklukları genellikle az yeme veya hiç yememe davranışları ile ya da yeme davranışını durduramama ile ilgili bozuklukları içermektedir. Tanısı koyulmuş hastanın semptomlarına bağlı olarak değişmesinin yanı sıra yeme bozukluklarına sahip hastalar çoğunlukla benzer özellikleri taşımaktadır (Yücel, 2009). Öte yandan yeme bozuklukları depresyon, kaygı bozukluğu, zararlı madde kullanımı ve kişilik bozuklukları etkisiyle gelişebilmektedir (Garfinkel vd., 1995).

Yapılan araştırmalara göre, yeme bozukluklarının etiyolojisi çok yönlü ve karmaşık yapıda olabilmektedir. Dolayısıyla, yeme bozukluklarının etiyolojik incelemesi için risk faktörlerinin incelenmesi ilgili araştırmaların ortak sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır (Kuruoğlu-Çepik, 2000; Yücel, 2009).

Diğer yandan sosyo-kültürel özellikler, gelişim faktörü, biyolojik unsurlar, genetik yapı, aile öyküsü, bilinç dışı ve bilinçsel faktörler yeme bozukluklarının gelişim sürecinde etkili bulunmaktadır (Kuruoğlu-Çepik, 2000; Yücel, 2009). Bu çalışma kapsamında, duygusal yeme başta olmak üzere; yemek yemeyi bilinçli olarak

kısıtlama, olarak yemek yeme ve açlığa duyarlılık tanıları ortaya çıkmasında etkili faktörler ve risk grupları ile açıklanmaktadır.

2.4.1 Duygusal yeme

Duygusal yeme, yeme davranışlarının genellikle olumsuz duygulara karşılık olarak aşırı yeme eğilimine dönüştüğü yeme bozukluğu türüdür. Duygusal yeme ilk olarak aşırı yeme ile ilişkili bulunduğundan dolayı bulimia birlikte anılmış; duygu durumları, bulimik hastaların aşırı yeme davranışlarını destekleyen bir faktör olarak ifade edilmiştir. Devam eden araştırmalarda tıknırcasına yeme davranışının duygusal yeme davranışı ile ilişkisi ortaya konmuştur. Hissedilen olumsuz duygulara bir tepki olarak gelişen aşırı yeme eğilimi çoğunlukla obez bireylerde, normal kiloda olsa da diyet yapan kişilerde ve yeme bozukluğu olan kadınlarda görülmüştür. Bilhassa kilonun veya yeme davranışlarının düzenlenmesine ilişkin girişimlerde duygusal yeme eğiliminde artış olduğu gözlemlenmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Bu başlık altında duygusal yeme davranışına dair tanımlar ve teoriler açıklanmaktadır.

2.4.1.1 Duygu tanım ve kapsamı

Türk Dil Kurumu “duygu” sözcüğü ile ilgili 5 tanıma yer vermiştir (Türk Dil Kurumu, 2022). “Duyularla algılama, his; belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim; önsezi, nesneleri veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği; kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik.”

Duygunun tanımına ilişkin sorular ve tartışmalar duyguların bilimsel olarak ele alınmasından çok daha öncesine dayanmaktadır (James, 1884). Emotion (duygu) kelimesi, Latince bir kelime olan ve uzaklaşmak-hareket etmek anlamlarına gelen “motere” kelimesinden türemiştir. Dolayısıyla, duyguların bireylerin harekete geçmesini sağlayan itici güce sahip unsurlar olduğu ifade edilmektedir (Goleman, 2018). Olumlu olarak değerlendirilen duygular bireyleri çevrelerindeki fırsatlardan yarar sağlamaya motive etmekte ve bireylere başarı farkındalığı sağlamaktadır. Olumsuz olarak değerlendirilen duygular ise bireyleri tehlikelere karşı tedbirler almaya, durumdan kaçmaya veya durum ile savaşmaya motive etmektedir (Nesse ve Ellsworth, 2009).

Duyguların sosyal, kültürel, kişisel ve kişilerarası faktörlere birçok açıdan hizmet ettiği ifade edilmektedir (Cumming ve Sanders, 2019). Tam bir sağlık halinin yaşanabilmesi için ve hayatın devamlılığı için duyguların önemli bir yeri vardır. Psikolojik iyi oluşun varlığı kaçınılmaz olarak duygularla ilişkilendirilmektedir (Gross, 2002; Nyklíček, Vingerhoets ve Zeelenberg, 2011). Bununla birlikte duygular doğru bir biçimde kullanılmadığında, yanlış zamanda ifade edildiğinde veya aşırılaştığında bireysel yaşamı güçleştirebilmekte ve psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bu bağlamda duygular insan yaşamı için karşılıkların ve çatışmaların temelinde yer almaktadır ve yaşamın devamlılığı için düzenleyici motivasyon unsurlarıdır (Jones ve Bodtker, 2001).

Duygu kavramı, fizyolojik tepkiler içeren, bireylerin içerisinde bulundukları çevre tarafından etkilenen, olumlu veya olumsuz çeşitlilikte ve farklı yoğunluklarda gerçekleşebilen çok yönlü bir deneyim olarak açıklanmıştır (Hofmann, 2016; akt. Özgüngör, 2018). Duyguların bilimsel olarak ele alınmaya başlanmasından bu yana pek çok araştırmacı, insanın temel duygularının neler olduğunu farklı bakış açıları ile incelemiştir. Ortony ve Turner (1990), araştırmacıların ele aldıkları temel duyguları derlemiştir. Buna göre öfke, tiksinti, nefret, korku (kaygı), üzüntü, arzu, aşk, mutluluk ve sevinç insanın temel duyguları olarak genel kabul görmüş duygulardır. Crooks ve Stein (1991) bir ayının görülmesinden sonra ortaya çıkan korku duygusu örneğini vererek duyguların belirli tetikleyicilerden sonra meydana geldiğini vurgulamışlardır. Bir başka ifadeyle duygular, bedende olup biten fiziksel değişikliklere çevresel uyarıcılar etrafında anlamlı bir tepki verilmesidir (Schachter ve Singer, 1962; akt. Cüceloğlu, 1991).

Duygular aynı zamanda birer davranış belirleyicileridir. Duyguların karar verme, odaklanma, iletişim, hafıza ve ahlaki davranışlar üzerine anlamlı etkileri bulunmaktadır. Bireylerin büyüme süreçlerinde, davranışları belirli duygular ile eşleştirdikleri bilinmektedir. Zihinde duygular ile eşleştirilen davranışlar bireylerin yaşamlarında karar verme mekanizmalarını etkilemektedir (Özgüngör, 2018).

Duyguların sınıflandırılmasında kullanılan değerlendirme yöntemlerinden biri iki kutuplu sınıflandırmadır. Bu sınıflandırma, olumlu-olumsuz ya da yüksek-düşük uyarılma şeklinde ifade edilmektedir (Watson Wiese, Vaidya ve Tellegen, 1999). Bu sınıflandırmada duygular hoş veya nahoş olma durumlarına göre değerlendirilmekte

ve duyguların meydana gelirken farklı yoğunluklarda hissedildikleri belirtilmektedir. Duygusal tepkiler olumlu ve olumsuz olarak adlandırılan sınıflandırmada değerlendirilirken bilimsel araştırmalar sonucu geliştirilen ölçeklerden yararlanılmaktadır. Örneğin PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) ölçeği, olumlu ve olumsuz duygu ölçeği olarak alanda yürütülen çalışmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Bu çalışmaların amacı olumlu ve olumsuz olarak boyutlandırılmış duyguların bireylerin duygudurumları (uyku bozuklukları gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklar) ile olan ilişkisinin açıklanmasıdır (Watson, Clark ve Tellegen, 1988).

Çoğu psikolojik rahatsızlığın olumsuz olarak değerlendirilen duygularla ilişkisi saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda, majör depresif bozukluğun üzüntü ve hayal kırıklığı gibi ya da kaygı bozukluğunun korku, huzursuzluk ve gerginlik gibi olumsuz olarak değerlendirilen duygular ile ilişkisine değinilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bununla birlikte, olumsuz duyguların sonucunda bireylerde meydana gelen tepkiler, bireylerin sağlık durumları üzerine kısa vadeli veya uzun vadeli olumsuz etkilere sebep olabilmektedir. Uzun vadeli hissedilen olumsuz duyguların bireylerin olumsuz davranışlara ve zararlı alışkanlıklara eğilimini arttırdığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Öfke, kaygı ve hüzn gibi olumsuz duyguların deneyimlenmesi, aşırı yeme, fazla kilo, sigara tüketimi, aşırı alkol tüketimi, düşük fiziksel aktivite gibi olumsuz davranışların edinilmesi ile ilişkili bulunmaktadır (Spielberger ve Jacobs, 1982; Kawachi, Sparrow, Spiro, Vokonas ve Weiss, 1996).

2.4.1.2 Yeme bozukluklarında duygu faktörü

Olumlu ve olumsuz duygu durumlarının yeme davranışı üzerindeki etkisi oldukça yaygın görülen bulgulardır. Bireylerin yeme davranışlarının, duygu durumları ile paralellik göstererek değiştiğini kanıtlayan araştırmalar mevcuttur (Ganley, 1989). Duyguların yeme davranışına etkisi, bireyler üzerinde gözlemlenmiş 5 farklı cevap şeklinde ortaya çıkmaktadır; yeme isteği üzerine etki, gıdalara karşı yanıt, gıda tercihi, tüketilen gıdanın miktarı ve çiğneme eylemine etki (Macht, 1999).

Deneyisel bir çalışmada, katılımcılardan kendilerini bazı duygu durumlarında hayal etmeleri ve bu duygu durumunun içindeyken ne kadar gıda tüketeceklerini belirlemeleri istenmiştir. Artan gıda tüketimi ile ilişkili bulunan duygu durumları depresyon, sıkıntı ve yorgunluk olmuş; düşen gıda tüketimi ile ilişkili bulunan duygu

durumları ise gerilim, korku ve ağrı olarak saptanmıştır. Bu çalışma ile, hissedilen duyguların özelliklerinin gıda tüketim miktarı üzerinde etkisi olduğu ortaya konmuştur (Mehrabian, 1980). Duyguların özelliklerine göre gıda tüketimini etkilediğini kanıtlayan bir başka araştırma ise Lyman (1982) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yer alan katılımcıların olumlu olarak değerlendirilen duygu durumlarında sağlıklı besinleri tercih ettikleri, olumsuz olarak değerlendirilen duygu durumlarında ise sağlıksız atıştırmalıklara yöneldikleri görülmüştür. Ayrıca, tıknırcasına yeme gibi yeme bozuklukları atakları esnasında obez bireylerin sıklıkla öfke, üzüntü ve korku duygularını hissettikleri ortaya konmuştur.

Bireyleri beslenmeye iten dürtünün fizyolojik açlıktan mı yoksa duygusal nedenlere dayanan açlıktan mı kaynaklandığının belirlenmesi gerekmektedir (Blackman ve Kvaska, 2010). Duygusal yeme davranışına sahip bireylerin bu ayrımı yapamadıkları görülmektedir. Duygusal yeme davranışına sahip olmayan bireylerde, normal olarak kabul edilen yeme davranışı olumsuz duyguların iştah kaybına neden olması iken, duygusal yeme davranışına sahip bireylerde olumsuz duygulara yanıt olarak aşırı yeme tepkisi görülmektedir (Adriaanse, de Ridder ve Evers, 2011).

Duyguların olumlu ve olumsuz olarak ayrımına göre duygusal yeme davranışını tetikleyen demografik unsurları inceleyen bir çalışmada kadınların olumsuz duygular karşısında yüksek kalorili atıştırmalıkları tükettikleri görülürken, erkeklerin olumlu duygular karşısında bu duyguları pekiştirmek ve devam ettirmek için yüksek kalorili atıştırmalıkları tükettikleri görülmüştür (Levitan ve Davis 2010). Duygusal yeme davranışına sahip bireylerin çoğunlukla ana öğün zamanlarının dışında, özellikle gece ve ara öğünlerde duygusal durumlara bağlı olarak yeme eylemi gösterdikleri literatürde yer alan bir diğer araştırma sonucudur (Turner, Luszczynska, Warner ve Schwarzer, 2010).

Duygusal yeme ataklarında tercih edilen yiyeceklerin gözlemlendiği bir çalışmada olumlu olarak değerlendirilen duygu durumundaki bireylerin biftek ve pizza benzeri yüksek kalorili ve lezzetli tuzlu yiyecekleri tükettikleri görülürken olumsuz olarak değerlendirilen duygu durumundaki bireylerin kurabiye ve dondurma gibi tatlıları tükettikleri görülmüştür (Blackman ve Kvaska, 2010).

Yeme bozuklukları ve duygular üzerinde yürütülen araştırmalarda sıklıkla olumsuz duygulara değinilmektedir ve duygusal yeme davranışı olumsuz duygu durumlarında ortaya çıkan aşırı yeme davranışı olarak tanımlanmıştır (Ganley, 1989). Özellikle yüksek stres düzeyinde bireylerin yüksek enerjili gıdaları tercih ettikleri ve aşırı yeme davranışı gösterdikleri ifade edilmektedir. Öte yandan, Oliver ve Wardle'ın (1999) çalışmalarında, stresin farklı bireyler üzerinde hem aşırı yeme davranışına hem de yeme davranışının azalmasına ve öğünlerin atlanmasına neden olduğu bulgulanmıştır.

Yapılan bir diğer araştırmaya göre ise, stresin kadınlarda birden fazla yeme bozukluğunu tetiklediği görülmüştür. Kısıtlanmış yeme, aşırı yeme, şartlı refleks ve benzeri psikolojik kökenli yeme davranışı stres ile ilişkilendirilmiştir (Weinstein, Shide ve Rolls, 1997). Benzer şekilde, Zellner ve arkadaşları (2006) yaptıkları bir araştırmada stresli hissettikleri zamanlarda besin tüketimi artan kadınların %71'inin aynı zamanda kısıtlayıcı yeme davranışına sahip oldukları ortaya konmuştur.

Yapılan bazı araştırmalara göre, olumlu duygu durumları da aşırı beslenme eğilimini arttırabilmektedir. Macht (1999) bir çalışmasında neşeli olunan anlarda bireylerin gıdaları sağlıklı ve lezzetli olarak değerlendirdikleri ve açlık seviyelerinin arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Bununla birlikte neşe ve öfke duygularının aşırı yeme eğilimini farklı açılardan arttırdığı da ifade edilmektedir. Buna göre, öfke duygusu bireyleri düzensiz, rastgele ve hızlı bir şekilde gıda tüketimine ve dürtüsel yeme davranışına yöneltebilmektedir. Davranışları meydana getiren bir diğer deyişle harekete geçirici özelliğe sahip duygular yeme davranışını etkileyen duygular olarak aktarılmaktadır. Korku gibi davranışları baskılayıcı özelliğe sahip duygulardan ziyade kızgınlık gibi davranışa motive eden duygular aşırı yeme esnasında daha sık hissedilmektedir. Duygu durumlarının yeme davranışlarına etki edebilme potansiyeli duyunun harekete geçirici özelliği göz önünde bulundurularak açıklanmıştır (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013).

Katılımcıları üniversite öğrencilerinden oluşan bir araştırmaya göre, kadın öğrenciler stresi duygusal yemenin birincil faktörü olarak tanımlamışlar, erkek öğrenciler ise yemek yemeyi sıkıntı ve endişe gibi olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için etkili bir yöntem olarak ifade etmişlerdir. Kadın öğrencilerin duygulara bağlı olarak gerçekleşen aşırı yeme ataklarından sonra erkeklere oranla daha

fazla suçluluk hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, her iki cinsiyetin de duygusal yeme atakları esnasında sağlıklı olarak kabul edilen gıdaları tercih ettiği görülmüştür (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013).

Olumsuz duygular ve yemek ilişkisi üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda aslında aşırı yeme davranışının olumsuz duygular üzerinde etkili bir fayda sağlamadığı ifade edilmektedir. Aşırı yeme atakları sırasında ve sonrasında bireylerin stres durumlarında azalma olmadığını vurgulanmaktadır (Polivy ve Herman, 1999).

Bununla birlikte, stres duygusunun yanı sıra aşırı yeme ataklarından sonra meydana gelen ve kadınlarda daha sık rastlanan suçluluk duygusunun hissedildiği görülmektedir (Wallis ve Hetherington, 2004). Diğer yandan, gıdaların içerdikleri besin ögesine göre duygu durumlarına etkisi bulunabileceğine dair araştırmalar mevcuttur. Bu bağlamda, karbonhidrat içeriği yüksek gıdaların duygu durumlarını olumlu yönde düzenleyici etkisi olduğu ifade edilmektedir (Gibson ve Green, 2002). Bahsedilen bu olumlu etki, gıdalar tüketildikten sonra beyindeki serotonin miktarının artışı ile açıklanmaktadır.

Duygu durumlarını olumlu yönde etkileyen bir başka besin ögesi ise protein olarak aktarılmaktadır. Gıdalarda bulunan az miktardaki protein kan-beyin bariyerinde bulunan triptofan oranının artması ve buna bağlı olarak serotonin artışının gerçekleşmesi ile ilişkilendirilerek açıklanmaktadır (Lemmens vd., 2011).

Gıdaların duygu durumlarına etkileri üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada, travmatik bir olay sonucunda meydana gelen akut stres durumlarında triptofan bakımından zengin hidrolize protein alımının ruh halini olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur (Firk ve Markus, 2009). Ek olarak, hormonlar üzerine gerçekleştirilen bazı çalışmalarda, protein bakımından zengin öğünlerin bireylerde stresli olunan durumlarda stres hormonu olarak bilinen kortizol seviyesinin artışını önlediği görülmektedir (Martens, vd., 2010). Besin öğelerinin duygu durumlarını düzenlemesi ile ilişkilendirilen bir başka fizyolojik mekanizma ise stres yanıtında etkili olan hipotalamo pituiter adrenal sisteminin yüksek karbonhidrat ve yağ içeren besinlerin tüketimi ile etkilenmesi ve bunun sonucunda bireylerin duygu durumlarında olumlu değişimlerin gerçekleşmesi şeklinde anlatılmaktadır (Wansink, Cheney ve Chan, 2003).

2.4.1.3 Duygusal yeme tanım ve kapsamı

Duyusal yeme veya literatürde yer alan bir diğer ismine göre emosyonel yeme, hissedilen duyguların akabinde gelişen açlık hissi veya öğün zamanından bağımsız olarak gelişen ve hissedilen duygulara karşı oluşan aşırı yeme tepkisi şeklinde açıklanmaktadır (Bekker, van de Meerendonk ve Mollerus 2004; Sevinçer ve Konuk, 2013). Bruch (1985) duygusal yemeyi, hissedilen açlığın içgüdüsel oluşuna ilaveten bu açlığın öğrenilmiş bir tarafı olabileceğine vurgu yaparak tanımlamıştır. Son dönemde gerçekleştirilen araştırmalara göre, duygusal yeme yalnızca bulimia ile ilgili olmayıp aynı zamanda tıknırcasına yeme bozukluğu ile de ilişkili bulunmaktadır. Bununla birlikte, duygusal yemeye bağlı aşırı yeme eğiliminin sadece obez bireylerde bulunmadığı aynı zamanda normal kiloda olan veya diyet yapan bireylerde de bulunabileceği saptanmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Duygu durumunu ve ruh halini kontrol edebilmek amacıyla beslenmenin gerçekleştirilmesi, duygusal yeme davranışının meydana geldiğini göstermektedir (Kontinen, 2012). Yeme-içme eylemi, duygusal yeme davranışına sahip bireyler için beslenmenin birinci hedefi olan fizyolojik açlığın tatmininin yanı sıra hissedilen duyguların yönetilmesi için gerçekleşmeye başlamaktadır (Svaldi, Griepenstroh, Tuschen-Caffier ve Ehring, 2012). Duygusal yeme davranışı, psikolojik nedenlere göre şekillenen yeme davranışı çeşididir ve bireylerin farklı duygu durumlarında bu duyguların kontrolü ve rahatlama hissi amacıyla beslenmelerinin sonucunda oluşmaktadır (DeLauzon-Guillain vd., 2006). Yapılan pek çok araştırma göstermektedir ki depresyon, stres, anksiyete ve yalnızlık gibi olumsuz duygu durumları hissedildiğinde bireylerin besin tüketiminde artış meydana gelmektedir (Lemmens, Martens, Born, Martens ve Westerterp-Plantenga, 2011).

Bireyler deneyimledikleri olumsuz duyguları olumlu duygulara çevirmek için tüketmekten zevk aldıkları gıdalara yönelebilmektedirler. Bu durum, bireylerde duygusal yeme davranışının gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Duygusal yeme çoğunlukla, bireylerin içinde bulundukları olumsuz duygu durumları ile başa çıkabilmek için kullandıkları bir strateji olarak kendisini göstermektedir (Bekker ve Boselie, 2002). Deneyimlenen olumsuz durum ve olaylar karşısında hissedilen duygularla başa çıkmak için her birey farklı bir başa çıkma stratejisi geliştirebilmektedir. Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma stratejilerini olumsuz

duygular karşısında verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal yanıtların tümü olarak açıklamışlardır. Bireyler arasında farklı stratejilerin geliştirilebilmesine örnek olarak Billings ve Moons (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmayı göstermek mümkündür. Buna göre, erkekler stresli durumlar karşısında problem odaklı stratejiler geliştirirken kadınlar duygu odaklı stratejiler geliştirmektedir.

Hissedilen duyguların etkisiyle yemek yeme kararının verilmesi, değişen ve yoğunlaşıp azalan duygu durumlarının beslenme eyleminin sıklığını ve miktarını belirlemesi, fizyolojik açlık hissedilmese de duygu durumundaki değişikliklerin bireyi beslenmeye teşvik etmesi yalnızca duygulara bağlı olarak yeme isteğinin geliştiği görülen bireylerin karşılaştıkları problemler olarak ifade edilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Macht (2008) bir araştırmasında duyguların yemek yeme esnasında iştahın daha fazla artması veya azalması üzerinde %30 - %48 oranında etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle olumsuz duyguların (kızgınlık, depresyon, kaygı vb.) günlük tüketilen besin miktarında artış gözlenmesine ve yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olduğu araştırmanın diğer bulgularındandır.

Duygusal yeme teorisi iki temel varsayıma sahiptir. Bunlardan ilki, olumsuz olarak değerlendirilen duyguların bireylerde yeme motivasyonunun artmasına neden olduğudur. İkincisi ise gıda tüketiminin olumsuz olarak değerlendirilen duyguların yatışmasına neden olduğudur. Macht ve Simons (2011), bu bağlamda üç aşamalı duygusal yeme modelini ortaya koymuşlardır. Macht ve Simons (2011) çalışmalarında duygusal yeme davranışına sahip bireylerin kişisel özelliklerini inceleyerek bu davranışa neden olan psikolojik ve fizyolojik unsurlara değinmekte ve bireysel farklılıklara vurgu yapmaktadırlar.

Bu modele göre; ara sıra, neşelenmek ve daha iyi hissetmek için az miktarda gıda tüketimi ilk düzeyi yani hazsal (hedonik) mekanizmayı oluşturmaktadır. Duygusal yeme davranışına sahip bireylerin duygu durumlarını düzenlemek amacıyla öğün haline getirdikleri aşırı yeme alışkanlıkları ise hazsal mekanizmaya fizyolojik mekanizmaların da eklendiği ikinci düzeyi ifade etmektedir. Enerjiyi arttıran fizyolojik düzey olan bu ikinci aşamada bireylerin olumsuz duygularında azalma görülürken enerji düzeyleri artmaktadır. Kronikleşen ve yüksek kalorili aşırı beslenmenin zorunlu

olarak gerçekleştirildiği duygusal yeme davranışı ise üçüncü düzeyi meydana getirmektedir. Bu seviyede, duygusal yeme ataklarında bireylerde kimyasal olarak olumlu duyguların oluşmasını sağlayarak etki eden gıdalar tüketilmektedir. Daha iyi hissetmek amacıyla tüketilen bu gıdalar yüksek enerji oranına sahiptir (Macht ve Simons, 2011).

Güncel araştırmalar kapsamında, yeme davranışlarının ve duyguların karşılıklı olarak birbirlerini etkileyebileceği ortaya konmuştur (Levitan ve Davis, 2010). Gıdaların duygu durumu üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalarda gıda tüketiminin haz ile ilişkili bulunduğu ve ödül sistemi ile bağlantılı olan faktörler nedeniyle olumlu olarak değerlendirilen duyguları meydana getirdiği, dolayısıyla bireyleri daha iyi hissettirdiği ifade edilmektedir (Davis, Freeman ve Solyom, 1986; Kelley ve Schiltz, 2004).

Bir araştırmada, yüksek kalorili gıdaların tüketimi (şekerli içecekler, fast-food ürünleri, unlu mamüller vb.) ile stres arasında pozitif anlamda ilişki saptanırken, stres ile taze sebze ve meyve tüketimi arasında negatif anlamda bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tariq, Tariq ve Tariq, 2019).

Olumsuz duygulara yanıt olarak iştah kaybının gözlemlendiği vakalar duygu durumuna bağlı olarak gelişen yeme davranışlarının bir diğer boyutudur. Bu durumun nedeni, olumsuz duyguların -özellikle stresin- sonucunda gelişen fizyolojik reaksiyonların tokluk hissine benzer olması nedeniyle gıda alımının azalması şeklinde gelişen doğal bir fizyolojik yanıt olarak açıklanmaktadır (Schachter, Goldman, ve Gordon, 1968). Diğer yandan, olumsuz kabul edilen duygu durumları karşısında artan gıda alımı ise “duygusal yeme” olarak isimlendirilmekte ve bu tepki beklenmedik bir tepki olarak ele alınmaktadır (Heatherton, Herman, ve Polivy, 1991). Bu konuda stresin türü ve süresi önemli bir faktördür. Geçici bir stres türü olan akut stres genellikle iştahın azalmasına neden olurken, kalıcı stres durumunda yeme motivasyonunda ve iştahta artış görülmektedir. Kalıcı stres durumu, öğünlerde yüksek enerji alımını, özellikle şeker ve yağ bakımından zengin gıdaların tüketimini arttırdığı bilinen kortizol hormonunun salgılanmasını sağlamaktadır (Chao, Jastreboff, White, Grilo ve Sinha, 2017).

Bireylerin gıda tüketimine ilişkin motivasyonları, tüketimin sıklığı, miktarı ve gıdaların tercihi yalnızca fizyolojik gereksinimlerle ya da gıdanın besleyici özellikleriyle ilgili olmayıp aynı zamanda bireylerin benimsedikleri yeme davranışları çerçevesinde sosyal ve fiziksel çevreden gelen faktörlere bağlı olarak da şekillenebilmektedir (Desmet ve Schifferstein, 2008). Duygular bazı bireyler üzerinde gıda tüketimini arttırıcı etkiye sahipken bazı bireyler üzerinde gıda tüketimini azaltıcı etki gösterebilmektedir. Olumlu ve olumsuz olarak gruplandırılan duygular çerçevesinde aynı grupta bulunan duyguların yeme davranışı üzerinde farklı etkileri bulunabilmektedir. Örneğin, her ikisi de olumsuz olarak değerlendirilen iki duygunun yeme davranışı üzerine farklı sonuçlarına değinilmiş, sıkıntı duygusunun iştahın artması ile, üzüntü duygusunun ise iştahın azalması ile ilişkili olabileceği ifade edilmiştir (Macht, 2008).

Literatür incelendiğinde, duygusal yeme davranışının her iki gruptaki duyguların hissedilmesi sonucunda gerçekleşebileceğine dair bulgulara ulaşmak mümkündür. Ancak genel olarak olumsuz duygular üzerinde yoğunlaşmakta ve olumsuz duyguların yeme bozukluklarında önemli bir rolü olduğunun altı çizilmektedir (Polivy ve Herman, 2002).

Tüzen, (2019) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının depresyon, anksiyete ve stres durumları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. İşler (2021) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, günümüzde dünya genelinde olumsuz duygulara zemin hazırlayan Covid-19 virüsüne yönelik anksiyete oranı ile bireylerin duygusal yeme davranışı göstermeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Uluer'in (2021) çalışmasında, çocukluk döneminde travma yaşantısı, duygu düzenleme ve öz-şefkat düzeyi ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur.

Seki-Öz ve Bayam'ın (2022) genç yetişkinlerde stres ve yalnızlık duygularının duygusal yeme davranışı ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarında duygusal yeme ile stres ve yalnızlık duyguları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

2.4.1.4. Psikosomatik teori

Duygusal yeme davranışına dair gerçekleştirilen araştırmalar ışığında oluşturulmuş teorilerden biri psikosomatik teoridir. Bu teori, aşırı beslenme davranışı ile bireylerin psikolojik durumlarının ilişkilendirilerek incelenmesini ifade etmektedir. Psikosomatik teori, özellikle erken yaşlarda deneyimlenen olumsuzlukların, bireylerin açlık veya tokluk durumlarını birbirinden ayıramaması şeklinde sonuçlanmasına vurgu yapmaktadır (Spoor, Bekker, Van Strien ve van Heck, 2007).

Psikosomatik teori çerçevesinde, fizyolojik beslenme ihtiyacını başlatan açlık hissinin tokluk hissi ile ayırt edilememesi bireyleri aşırı yeme davranışına yönlendirmekte ve tüketilen gıdalar duygusal rahatsızlıkları ve endişeyi azaltmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957; Schachter, 1968; Bruch, 1985).

Teoriye göre, bireylerin bu durumu doğuştan değildir; yaşanan olumsuz deneyimlerin ardından öğrenilmiştir. Psikosomatik teoride, bireyler yemek yemeleri gereken zamanı hissettikleri duygu durumlarına bağlı sinyaller doğrultusunda belirlemekte ve harekete geçmektedirler (Kara, 2019).

Teori, özellikle fazla kilolu ve obez bireylerin stresli oldukları anlardaki aşırı yeme davranışlarının kaygılarını azalttığını savunmaktadır (Spoor vd., 2007). Bu bağlamda, obez bireyler fizyolojik olarak hissedilen açlık ile değil, duygu durumları ile yani içsel uyaranlar ile yeme davranışı geliştirmektedirler (Girgin, 2018). Ek olarak, obezitenin gelişmesinde duygusal yeme davranışının önemli bir faktör olduğu, yaşanan duygu durumlarının bireyleri aşırı yeme davranışına yönelttiği ve bu yolla duyguların bastırıldığı teori kapsamında değerlendirilen bir başka boyuttur (Karakuş, 2020).

Teoriyi destekleyen bir araştırmada, kaygı ve stres gibi olumsuz duygu durumlarında gelişen yeme davranışının normal kilodaki bireylere kıyasla obez bireylerde çok daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Kaplan ve Kaplan, 1957).

Teori kapsamında, obez bireylerin kaygı hissi ile açlık hissini birbirinden ayırt etmekte güçlük çektikleri, dolayısıyla açlık hissedildiğinde de kaygı hissedildiğinde de yanıt olarak aşırı yeme davranışı geliştirdikleri, bunun sonucunda ise obezitenin ortaya çıktığı söylenmektedir (Kontinen, 2012; Cannetti, Bachar ve Berry, 2002).

2.4.1.5. Obezite teorisi

Psikosomatik teorinin aksine, obezite teorisi obez bireylerin duygu durumları yani içsel faktörler ile yeme davranışları arasında bir bağlantı olmadığını, bu bireylerin çoğunlukla dış etkenlerden örneğin tat ve koku gibi uyarıcılardan etkilenecek aşırı yeme davranışı sergilediklerini söylemektedir (Schachter, 1968). Obez bireyleri aşırı yemeye iten dış faktörlerden biri ise “yasaklanan” maddelerin tüketiminden hoşlanılması sebebi ile yeme eyleminden zevk alınmasıdır (Fairburn ve Cooper, 1982).

Teoriye göre; korku, kaygı, stres gibi olumsuz duygular sonucunda ortaya çıkan belirtiler normal kilodaki bireylerde iştah kaybına neden olurken obez bireyler içsel uyaranlara karşı tepkisiz hale geldikleri için iştah kaybı yaşanmamaktadır. Fizyolojik tepkilerin anlamlandırılmasında yetersiz kalınmasından dolayı, obez bireyler beslenme kararının alınmasında dışsal uyaranlardan faydalanmaktadırlar (Canetti vd., 2002).

Schachter tarafından geliştirilen obezite teorisi, bir diğer adı ile dışsallık teorisi obez bireylerin yiyeceklere dair işaretlere karşı aşırı duyarlı olduklarını ancak açlık ve tokluk hissinin fizyolojik işaretlerine ve kısıtlamaya karşı duyarsız olduklarını ifade etmektedir. Teoriye göre, dışsal yeme eğiliminde olan bireyler, gıdaların görüntüsü ve kokusu gibi unsurlardan etkilenecek aşırı yeme davranışı gösterirken bunun haricindeki koşullarda yeme davranışında aşırılık göstermemektedirler (Schachter ve Rodin 1974). Dışsal yemeye sahip bireyler, yemek yemeye dair bir istekleri olmadığı durumlarda da dışarıda bulunan yemeklerin fiziksel özellikleri, yemeğin bulunduğu sosyal alan ve zaman gibi faktörlerle motive olarak aşırı yeme davranışı sergilemektedirler. Obezite teorisi, bireylerin obezite dolayısıyla savunmasız hale geldiklerini ve çevrede çokça bulunan lezzetli gıdalar tarafından uyarılmanın bireylerin aşırı yeme eylemleri için zemin hazırladığını savunmaktadır (Van Strein ve Bazelier, 2007; Evers, 2011).

2.4.1.6. Kaçış teorisi

Kaçış teorisi duygusal yeme davranışına dair geliştirilen teorilerden biridir; bu teori duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin olumsuz olarak değerlendirilen duygular ile başa çıkma yöntemi olarak gıda tüketimini tercih etmeleri ve bu sayede

olumsuz duygu durumlarından bir süreliğine uzaklaşmaları düşüncesine dayanmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991).

Bu teoriye göre, aşırı yeme eylemi stres temelli bir duygu durumundan uzaklaşma güdüsü ile ortaya çıkmaktadır. Bu hususta, bireyleri aşırı yemeye motive eden ortam önemli bir faktördür. Aşırı yeme davranışı, değişmesi için çaba harcanması gereken olumsuz durumlarda ya da dış çevreden gelen olumsuz sinyallerin çok olduğu durumlarda kısa süreli bir dikkat dağıtma yöntemi şeklinde kendisini gösterebilmektedir (Wallis ve Hetherington 2009).

Olumsuz durumlar karşısında geliştirilen başa çıkma metotları, bu olumsuz durumların ardından hissedilen olumsuz duygulardan kaçabilmek için geliştirilen stratejileri ifade etmektedir. Bu noktada, kaçış teorisi duygusal yeme davranışının olumsuz duygulardan kaçmak için meydana gelen bir başa çıkma stratejisi olduğunu savunmaktadır. Aynı zamanda, olumsuz duygularla başa çıkma stratejileri çoğunlukla yemek yemeyi bilinçli olarak kısıtlama ve kontrolsüz yemek yeme gibi yeme bozukluğu davranışları ile ilişkili bulunmaktadır (Mantau, Hattula ve Bornemann, 2018).

Freud'un geliştirdiği, benlik adı verilen ve çoğunlukla toplumsal gelenekler ve kurallar etrafında şekillenen, insanı topluma uyduran ve davranışlarının toplum tarafından kabul edilebilir olmasını ifade eden ego (Eren, 2012), yaşanan olumsuz durumlardan ve bunların neden olduğu hislerden dolayı tehdit edilmektedir. Benliği tehdit eden durumlar, duygusal yeme davranışına sahip bireyleri öz farkındalıktan uzaklaştırmaya ve dikkatlerini dağıtabilecek bir başa çıkma yöntemi olarak aşırı yemeye teşvik etmektedir (Spoor vd., 2007). Yapılan bir araştırmada, egoyu tehdit eden olumsuz duygu durumlarının ardından duygusal yeme davranışına sahip bireylerin aşırı miktarda gıda tüketmeyi tercih ettikleri, olumsuz duygularla baş başa kalmamak ve dikkatlerini başka yöne taşıyabilmek için aşırı yemeye yöneldikleri gözlemlenmiştir (Wallis ve Hetherington, 2004).

2.4.2 Yemek yemeyi bilinçli olarak kısıtlama

Bireyler, düzenli olarak gerçekleştirdikleri kilo kontrolü amaçlı yeme kısıtlamalarının sonucunda tam tersi bir etkiyle kontrolsüz yeme davranışı sergileyebilmektedirler. Konu ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalarda özellikle obez bireylerin yemek yemeyi kontrol edebilmek için diyet programlarına başvurdukları görülmektedir. Ancak, diyet yapmanın ardından doğan aşırı yeme isteği normal kilolu bireyler ile obez bireyler arasında farklı şekilde gelişebilmektedir (Linardon, 2018; Donofry vd., 2018). Gıda tüketimi için duyulan istek ve bu isteğin bastırılmasına dair çabalar yeme davranışlarının oluşmasında belirleyici etkiye sahiptir. Kısıtlama davranışı ise, gıda tüketimine karşı duyulan isteğe yönelik bilişsel bir yanıttır (Habhab, Sheldon ve Loeb, 2009).

Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireylerin genellikle normalden fazla yediklerini düşündükleri görülmektedir. Kilolu olma korkusunu beraberinde getiren bu düşünce, bireyleri sürekli olarak gıda alımını kısıtlamaya motive etmektedir. Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireylerin en belirgin özellikleri bu korkuyu taşımaları ve gıda tüketiminin ardından endişe hissetmeleridir. Kısıtlayıcı yeme davranışı, bireylerin duygularını ya da hareketlerini kontrol edemedikleri veya dizginleyemedikleri durumlarda bozulabilmektedir. Araştırmalar sonucunda edinilen bulgular, kontrol kaybının özellikle depresyon ve kaygı bozukluğu gibi güçlü duygu durumlarında, bireyler aşırı yediklerini düşündüklerinde veya alkol aldıklarında gerçekleşebilmektedir (Habhab vd., 2009). Öte yandan, bazı araştırmalara göre ise kısıtlayıcı yeme davranışının duygusal yeme ile ilişkisi bulunmamaktadır (Waller ve Osman, 1998).

Gıda tüketimi ile alakalı devamlı bir biliş halinde gelişen, vücut ağırlığını azaltma veya koruma amacı güdülerek gerçekleştirilen davranışlar kısıtlayıcı yeme davranışını ifade etmektedir (Macht, 2008; Braet vd., 2008). Ters tepki olarak bireylerde gelişen aşırı yeme davranışının, kısıtlama süreci boyunca yemeğe karşı hissedilen stresin bir sonucu olduğu, asıl stres kaynağı olan yemek yemeyi kısıtlama davranışından uzaklaşmak için gerçekleştirildiği savunulmaktadır (Herman ve Polivy, 1988).

Kısıtlama davranışında, bireylerin beden algıları oldukça önemli bir tetikleyicidir. Kabul gören beden imajları sürekli olarak farklı yönlendiriciler tarafından değişime uğratılmakta, bu durum bireylerin yeme davranışlarında gözle görülür bozulmalara yol açmaktadır. İmajların belirlenmesinde ve algıların inşasında medya, özellikle sosyal medya günümüz dünyası için başlıca unsurdur. Beden algısı ile ilgili zararlı olması muhtemel fikirleri destekleyen ve bunları normalleştiren sosyal medya platformları bu fikirleri görsel materyallerle de desteklemektedir. Fotoğraflar ve yorumlar gibi özellikleriyle sosyal medya platformları bireylerin bedenlere dair memnuniyetsizliklerini dile getirebildikleri bir mecradır. Dolayısıyla bu durum, kısıtlayıcı yeme gibi bozulan yeme davranışları ile sıklıkla ilişkilendirilmektedir. Araştırmalara göre, sosyal medya aracılığı ile empoze edilen ve realist olmayan vücut hedefleri bireyleri yeme bozukluklarına teşvik etmektedir (Cavazos-Rehg, vd., 2020).

2.4.3 Kontrolsüz olarak yemek yeme

Kontrolsüz olarak yemek yeme, bireylerin gıda tüketimi ile ilgili kontrolü kaybetmeleri sonucu normalden daha fazla gıda tüketmeye başlamaları şeklinde tanımlanmaktadır (De Lauzon-Guilllain vd., 2006). Kontrolsüz yeme davranışında görülen bilinçsiz olarak aşırı yeme eğilimi, aşırı alkol tüketimine sahip bireylerin kontrolsüzlük durumları ile benzerlik göstermektedir (Booth, Spronk, Grol ve Fox, 2018; Verzijl, Ahlich, Schlauch ve Rancourt, 2018).

Öz düzenleme, bir kişinin motivasyonlarını ve öğrenmesini sağlayan düşünceleri ve duyguları üretmesi ve bunlar doğrultusunda hareketlerini planlaması ve düzenli bir şekilde uygulaması olarak tanımlanmıştır (Schunk ve Ertmer, 2000). Yeme davranışları da öz düzenleme kavramı çerçevesinde gelişmektedir. Öz-düzenleme kapsamında, bireyler duygu durumu değişimlerine aşırı yiyerek tepki verebilmektedirler. Yapılan araştırmalarda, kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı çoğunlukla duygusal yeme davranışı ile ilişkili bulunmaktadır. Kontrolsüz yeme davranışı direkt olarak gıda tüketimi ile bağdaştırılmaktadır ancak duygusal yeme dolaylı olarak gıda tüketimi ile ilişkilendirilmektedir. Duygusal yeme davranışı için kontrolsüz yeme davranışı aracı rolde olarak değerlendirilmektedir (Turner, Luszczynska, Warner ve Schwarzer, 2010).

Nöropsikolojik çerçeveden incelendiğinde bireylerde dopamin (zevk ve ödül gibi unsurlarla ilişkili bulunan hormon) düşüklüğü aşırı yeme davranışına ve bazı gıdalara bağımlı hale gelmeye neden olabilmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018). Bununla birlikte, öz kontrol eksikliği de kontrolsüz yeme davranışının meydana gelmesinde önemli faktörlerden biri olarak ifade edilmektedir (Martin, Davidson ve McCrory, 2018). Dürtüsellik ve hiperaktivite, kontrolsüz yeme davranışının ilişkili bulunduğu psikolojik rahatsızlıklardandır. Bir araştırmada, hiperaktivite bozukluğu bulunan çocukların, kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı gösterdikleri ve yüksek kalorili gıdaları tüketme eğiliminde oldukları görülmüştür (Ahn, Min ve Kim, 2017).

Diğer yandan, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme ilişkisinin analiz edildiği bir araştırmada, her iki boyut birbiri ile ilişkili bulunmuştur (Rollins vd., 2011). Gerçekleştirilen birçok araştırma kontrolsüz olarak yemek yeme davranışının önlenmesinin obezitenin önüne geçilmesinde önemli bir adım olacağını vurgulamaktadır (Hays vd., 2002). Ek olarak, kısıtlayıcı yeme davranışlarının duygu durumlarına bağlı olarak kontrolsüz yeme davranışına dönüşmesi mümkündür. Canetti ve arkadaşlarının (2002) bir araştırmalarında, obez bireylerin diyet yapma gibi kısıtlayıcı yeme süreçlerinin duygusal durumlara bağlı olarak daha fazla beslenmeyle sonuçlandığı görülmüştür. Uçar (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada katılımcıların diyet sonrası kontrolsüz yeme puanları ile duygusal yeme puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

2.4.4 Açlığa duyarlılık

En temel tanımıyla açlığa duyarlılık, bireylerin açlık hissettikleri zamanlarda yedikleri yemeklerin miktarının kontrol altında tutulmasının zorluğunu ifade etmektedir (Kıraç vd., 2015). Acıkma atakları bireylerin insülin dirençleri ile ilişkili olabilmektedir. Sık sık acıkan ve açlık anlarında dayanılmaz bir yeme isteği duyan kişilere gizli şeker tanısı koyulduğu görülmektedir. Gizli şeker aslında pankreasta bulunan beta hücreleri tarafından salgılanan insülin hormonu ile ilişkili bir bozukluktur ve bireylerin açlığa duyarlılık seviyeleri üzerinde etkiye sahiptir. İnsülin hormonu, gıda tüketimi devam ettikçe salgılanmakta, kan şekerini normalin altına indirmektedir (Ulu ve Yüksel, 2015).

İnsülin direnci kandaki şekerin enerji olarak kullanılmasını engellemektedir dolayısıyla ani acıkma ataklarına ve kilo artışına neden olmaktadır. Bununla birlikte yüksek insülinin diğer belirtileri arasında yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon güçlüğü, uyku bozuklukları, sabırsızlık ve öfke yer almaktadır (Ulu ve Yüksel, 2015).

Konuya ilişkin gerçekleştirilen araştırmalara göre açlığa duyarlılık seviyesi ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Lowe, 1984; Lowe ve Maycock 1988; Pak, 2020; Gürol, 2021; Kocabiçakoğlu-Vural, Sakin ve Şimşek, 2021; Uçar, 2022). Açlığa duyarlılık kavramına farklı bir bakış açısıyla yaklaşan Khalsa-Zemel (2016), açlığa duyarlı bireylerin fazla kilonun getirdiği zorbalık ve damgalanma gibi güç durumlar ile karşı karşıya kalmaları dolayısıyla duygusal yeme davranışı da gösterdiklerini ifade etmektedir.

Khalsa-Zemel (2016) aynı zamanda hedonik açlığa vurgu yaparak duygusal yeme ile ilişkilendirmiştir. Hedonik açlık, fizyolojik gereksinimlerden kaynaklı meydana gelmeyen, yalnızca zevk temelli, gıdaların kokusu ve tadı gibi duyusal unsurları sebebiyle hissedilen iştahı ifade etmektedir (Köse ve Şanlıer, 2015). Bu bağlamda, bireylerin hissettikleri açlığın ve bunun ardından gelen kontrolsüz yeme davranışının farklı nedenleri olabilmektedir. Sonuç olarak, literatür incelendiğinde açlığa duyarlılık gösteren bireylerin duyusal yeme davranışı ile ilişkili oldukları görülmektedir.

2.5 Yeme Bozukluklarının Ortaya Çıkmasında Etkili Faktörler

Yeme bozuklukları, insan yaşamındaki değişken veya sabit durum ve koşulların varlığında tetiklenerek meydana gelmesi olası rahatsızlıklardır. Yeme bozukluğu bireylerin cinsiyet, fizyolojik sağlık durumu, yeme bozukluklarına ilişkin aile öyküsü varlığı, kişilik bozuklukları, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik faktörler ve yaş dönemi ile ilişkili olarak gelişebilmektedir. Bahsedilen bu faktörlerin incelenmesinin, duygusal yeme davranışının anlaşılması açısından etkili olacağı düşünülmektedir.

2.5.1 Cinsiyet faktörü

Cinsiyet kavramı biyolojik olarak dişilik veya erillik özelliklerinin varlığı ile ilişkili olup bireyin kadın veya erkek olarak taşıdığı biyolojik, genetik ve fizyolojik farklılıkları ifade etmektedir. Diğer yandan, toplumsal cinsiyet kavramı ise biyolojik

cinsiyetin etkilerini taşısa da doğrudan bir sonucu olmayan, bireyin içine doğmuş olduğu toplumun kültürel özellikleri ile şekillenmiş, sosyal bir olgudur. Toplumsal cinsiyet; bireylerin rollerinin, görevlerinin, sorumluluklarının ve statülerinin toplum tarafından nasıl algılandığı ve yönlendirildiği ile ilişkilidir (Marshall, 1999; Cherry, 2005; Sancar, Acuner, Üstün ve Bora, 2006; Giddens, 2008).

Cinsiyet faktörü, biyolojik ve toplumsal açıdan beslenme davranışlarını etkilemektedir. Yeme-içmeye dair seçim ve motivasyonlar çoğunlukla cinsiyetlerin toplumsal algılanışları ile şekillenmektedir. Beslenme ve cinsiyet ilişkisi incelendiğinde en sık verilen örneğin et tüketimi üzerinden güç algısı yaratılması ve bunun erkeklik ile bağdaştırılması olduğu görülmüştür. Et tüketimi, özellikle kanlı ve kırmızı et tüketimi erkeksiliği ifade ederken sebze ağırlıklı beslenme ve tatlı yiyecekler kadınsılık ile bağdaştırılmıştır (Tunçay-Son ve Bulut, 2016; Sevindik, 2017; Çarpar, 2020). Bu durumun insanlığın avcılık ve toplayıcılık geçmişine dayandığı, fizyolojik güç öğelerine bağlı olarak belirlenmiş görev paylaşımlarının binyıllar boyu devam ettirilerek günümüzde de bireylerden beklenen davranışları şekillendirdiği yaygın kabul gören görüştür (Tanner ve Zihlman, 1976; Beardsworth ve Keil, 1997; Nahya, 2017).

Beslenme davranışlarının gelişmesinde ve buna bağlı olarak yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olan cinsiyet faktörü büyük oranda toplumsal cinsiyeti ifade etmektedir. Toplumsal cinsiyetin bir getirisi olarak, çoğunlukla zorunluluk şeklinde gerçekleşen, kadınların daha düşük enerjili yiyecekleri tercih etmeleri, meyve ve sebze gibi besinlerin kadınlar tarafından daha fazla tercih edilmesi gibi durumlar kilo takıntısı çerçevesinde gelişen kaygılardan kaynaklanmaktadır. Bu kaygıların sonucunda bulimia nevroza ve anoreksia nevroza gibi beslenme rahatsızlıklarının kadınlarda daha sık görülmesi de cinsiyet faktörünün yeme bozuklukları ile ilişkisine örnek gösterilmektedir (Bock ve Kanarek, 1995; Broverman, Vogel, Broverman, Clarkson ve Rosenkrantz, 1972; Garner ve Garfinkel, 1982).

Freud, cinsiyetlerin temsil ettikleri hislerden bahsetmekte ve kadının temsil ettiği hissi “arzu” şeklinde açıklamaktadır. Bu bağlamda, kadın ve medya arasında bağlantı kurulurken, kadın, izleyici ile izlenen arasında erotik obje olarak yer almaktadır. Günümüzde daha fazla gündemde olan medya ve medyanın her türlü, metalaştırılan beden imajını destekler nitelikte sonuçlar doğurmuş, yapılan araştırmalarda da sıklıkla

yeme bozuklukları ile ilişkili bulunmuştur. Bu durum, kadın bedenine dair ideallerin yaratılmasına ve ekranda olan ya da olmayan tüm kadınlardan bu ideallerin beklenmesine zemin hazırlamıştır. Dolayısıyla kadının yemek ile olan ilişkisi bu idealler çerçevesinde gelişirken, yeme bozuklukları da kaçınılmaz olarak kendisini göstermeye başlamıştır (Kanık, 2012; Açelya ve Akyüz, 2019).

Gerçekleştirilen bir araştırmada tüketicilerin restoran seçimlerini etkileyen faktörler incelenmiş ve erkeklere oranla kadınların organik ve sağlıklı temalı restoranları daha fazla tercih ettikleri ortaya konmuştur (Arıker, 2012).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın verilerine göre, Dünya’da kötü beslenme nedenli oluşan fazla kilo ve obezite yetişkin bireylerde %38,9 oranındadır. Ergenlere bakıldığında ise bu sayının hızla arttığı görülmektedir. Cinsiyet bağlamında incelendiğinde de kötü beslenme kaynaklı hastalıkların en çok kadınları etkilediği görülmüştür (WHO, 2019). Türkiye özelinde gerçekleştirilen araştırmaya göre, 15 yaş ve üzeri obez bireylerin %23,9’unun kadın, %15,2’sinin erkek olduğu bilinmektedir (Türkiye Sağlık Araştırması, 2016).

Bununla birlikte, erkekler üzerinde yaratılmış toplumsal cinsiyet algılarının da yeme bozukluklarını tetiklediği görülmektedir. Her açıdan sağlıklı erkek ideali, et yemek ile ilişkilendirilmekte, zihinlerde kodlanan sağlıklı erkek bedeni kaslı ve yapılı bir görseli ifade etmektedir. Bu açıdan, toplumsal cinsiyet beklentisi olarak, erkeklere protein odaklı diyetler uygulamak, düzenli beslenmek ve spor yapmak empoze edilmektedir (Potts ve Parry, 2010; Rothgerber, 2012).

Literatür incelendiğinde, cinsiyet ve yeme bozuklukları ilişkisini açıklayan çalışmalara rastlamak mümkündür. Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerinin katılımcılarını oluşturduğu bir araştırmada cinsiyet faktörünün duygusal yeme boyutu üzerine etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre daha fazla duygusal yeme davranışı göstermektedirler (İkiz, 2019).

Benzer şekilde, üniversiteli öğrenciler üzerine yapılan bir araştırmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla yeme bozukluğuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kadıoğlu ve Ergün, 2015). Tıp fakültesi öğrencilerinin katılımcılarını

oluşturduğu bir araştırmada kadın olmanın ve güne kahvaltı yapmadan başlamanın yeme bozukluğu açısından risk seviyesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Telatar, 2021). Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin katılımcı olduğu bir araştırmada duygusal yemenin ve kısıtlayıcı yemenin kadınlarda daha fazla görüldüğü gözlemlenmiştir (Dinçer, 2019). Öte yandan, lise öğrencileri üzerine gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında yeme bozukluğu şüphesi açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Ünsal, Tozun, Ayrancı ve Arslantaş, 2010).

Üreme dönemindeki kadınların ruhsal, davranışsal ve fiziksel durumlarını etkileyen Premenstrual Sendrom (PMS) ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkinin analiz edildiği bir araştırmada 18-49 yaş arasındaki sağlıklı olan ve gebelik durumu bulunmayan kadınların Premenstrual Sendromları ile duygusal yeme davranışları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bireylerin premenstrual dönemlerinde daha fazla tatlı, alkollü içecekler, paketli ürünler ve kahve tükettikleri görülmüştür (Altun, 2021).

Ayvaz (2022) tarafından gerçekleştirilen, katılımcıları Ankara'daki üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışmada kadınların yeme bozukluğu puan durumları erkeklerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Bununla birlikte, Acar (2022) bir araştırmasında 22-55 yaş arası ve en az bir senedir evli kadınların duygusal yeme davranışları ve evlilik doyumu oranları arasındaki ilişkiyi analiz etmiştir. Buna göre, duygusal yeme davranışı ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kaya, 2022).

Aynı zamanda, çocukluk travmasına sahip bireyler ile duygusal yeme davranışı arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Başka bir araştırmada ise, erkeklerin depresyon, kaygı ve öfke kaynaklı meydana gelen duygusal yeme davranışı puanları kadınlarınkinden yüksek bulunmuş, bu durum, öfke ve kızgınlık gibi duyguların erkekler tarafından daha özgürce yaşanabildiği teorisine dayandırılarak açıklanmıştır (Kaya, 2022). Sonuç olarak her iki cinsiyet için yeme bozukluğuna dair risk bulunsa da yeme bozuklukları çoğunlukla kadınlar için daha sık rastlandığı tespit edilen bir problemdir.

2.5.2 Aile öyküsü varlığı

İnsan psikolojisinin anlaşılmasında aile ve toplum arasındaki ilişkinin analizi önemlidir. Aile bireyleri arasındaki iletişimin çocukluk çağında yarattığı güçlü etkiler nedeniyle bu ilişki sıklıkla araştırılmaktadır (Bulgan, 2006). Aile, toplumun sosyo-kültürel yapısını bireyin kişilik gelişiminde etkili olan birincil faktör olarak bireye aktarmaktadır. Bu aktarım sayesinde aile, bireye karşı sosyal ortamda sergilenen davranışlar hakkında düzenleyici rol oynamaktadır. İnsanların karar alma ve davranış oluşturma aşamalarında en güvendikleri ve en inandıkları kişilerin görüşlerinden yararlanma eğiliminde oldukları göz önüne alındığında, yaşamlarının başından itibaren yakınlarında bulundukları aile bireyleri kişilik özelliklerinin oluşmasında oldukça önemli kabul edilmektedir (Çerik, 2002).

Yeme bozukluklarına neden olan durum, koşul ve olayların hepsi kesin olarak bilinmemekle birlikte, tetikleyicileri arasında sosyolojik ve psikolojik faktörler yer almaktadır (Berkman vd., 2006). Yeme bozukluğu riskinin oluşmasında cinsiyet, aile öyküsü, sosyo-kültürel faktörler, sosyo-ekonomik faktörler, kişilik bozuklukları ve fizyolojik faktörlerin rol oynadığını söylemek mümkündür (Lee vd., 1999; Hölling ve Schlack, 2007). Kernberg (1994), yeme bozukluğu rahatsızlıklarını vücuda karşın bir saldırı olarak açıklamaktadır. Yeme bozukluğu bulunan hastaların büyük oranda fizyolojik ve sosyo-psikolojik yan etkilere sahip oldukları görülmektedir. Bununla birlikte, bir araştırmada yeme bozukluğuna sahip bireylerin çoğunluğunun anksiyete bozukluğuna ve duygu durumu bozukluğuna yatkın oldukları gözlenirken bu bireylerin toplumdan izole bir hayat sürmek istedikleri vurgulanmıştır (Aydın, Ceylan ve Hariri, 1999).

Aile öyküsüne bağlı yeme bozuklukları; yeme problemlerine sahip aile üyeleri, büyüten kişideki psikolojik rahatsızlıklar ve stres, geçmişte ya da şimdi yaşanan aileye bağlı stres unsurları, büyüten kişinin bireyden beklediği beslenme şekli ve kiloya dair kültürel kalıplara bağlı olarak gelişmiş yeme davranışları şeklinde açıklanmaktadır. Ayrıca yeme davranışlarının kazanılması aşamasında bireylerin maruz kaldıkları travmalar, yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ailede yedikten sonra kusma, zorla yeme, yüze ve ağza travma yaşanması ve bu travmaların yaşandığı zaman dilimi yeme bozukluklarının gelişmesi açısından önemli faktörler olarak açıklanmıştır (Toker ve Hocaoglu, 2009).

Başarı ve mükemmeliyetçilik konuları aileleri tarafından sıklıkla vurgulanan kadınlarda yeme bozuklukları saptanmıştır. Duyguların bastırılması, diyet yapma konusunda ısrar, şişmanlık fobisi, ebeveyn kavgaları ve teşhircilik gibi problemler şişman hastaların ailelerinde aynı oranda görülmüştür (Stern vd., 1989; Değirmenci, 2006). Bununla birlikte özkıyım (intihar) nedeniyle hayatını kaybeden bireylerin yeme bozuklukları ile ilişkisi dikkat çekmektedir (Öncü ve Sarıkaya, 2013).

Özkıyım, ailenin tutum ve davranışları ile yakından ilişkili olması nedeniyle aile öyküsü faktörünü gündeme getirmektedir. Ailenin aşırı korumacı tutumu özkıyım vakaları ile sıklıkla ilişkili bulunmuştur. Bireyselliğe karşı bir tehdit olarak algılanan bu tutum özellikle kimliğin oluşturulduğu ergenlik döneminde risk oluşturmakta, yeme davranışlarını ve buna bağlı olarak özkıyımı tetiklemektedir. Diğer yandan, mesafeli ve duygusal olarak uzak ebeveynler de çocukların yeme davranışları üzerinde olumsuz etkiye neden olabilmektedir. Kendini yalnız hisseden ve reddedildiğini düşünen çocuklarda kendini kanıtlama ve onaylanma gibi isteklerle fiziksel özelliklerini kullanarak dikkat çekme isteği görülebilmektedir. Bir diğer araştırmada, ailenin uyguladığı sürekli baskının ardından diyetle başlama oranı %55 olarak ifade edilmiştir (Maner ve Aydın, 2007). Beslenme, aile ve çocuk arasındaki ilişkinin önemli göstergelerinden birisidir (Canat, 1999; Ünlü, Aras, Güvenir, Büyükgebiz ve Bekem, 2006; Karaman ve Durukan, 2013).

Aşırı yeme nöbetlerinin anne ile bütünleşmeyi simgelediği ve ardından gelen kusma davranışının ise anneden ayrılarak bireyselleşme çabası olduğu ifade edilmektedir (Ertaş, 2006). Bu hastaların aile öykülerinde çocuğun bireyselleşmesini engelleyen bir tutumun varlığı öne sürülmektedir (Öztürk, 2002). Bir araştırmada, yeme bozukluğuna sahip erkeklerin babaları ile ilişkilerinin erkeksiliğin güçlü kültürel yansımalarına dayandığı ve bunu kapsayacak şekilde aşırı alkol tüketimi gibi olumsuz davranışların ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (Hamlett ve Curry, 1990). Geçtiğimiz yıllarda yeme bozukluğu hastalıklarına dair araştırmalar genetik faktörler göz önüne alınarak gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Bu çalışmalarda, aile ve genetik unsurlarına dikkat çekilerek daha önce kalıtsal olarak kabul edilmeyen bu hastalıkların yatkınlıkla ilişkili bulunduğu ve genetik etkenlerin rolünün olduğu ifade edilmiştir. Bununla birlikte, yeme bozukluklarının da diğer psikolojik hastalıklar gibi genetik çalışmalara uygun olduğu ortaya konmuştur (Lilenfeld, Kaye ve Strober, 1997).

Yeme bozuklukları üzerine gerçekleştirilen genetik araştırmalardan birinde, anoreksiya hastalarının birinci derece yakın akrabalarında %2.0 oranında, bulimia hastalarının ise %4.4 oranında aynı hastalığın olduğu bulgulanmıştır (Gershon vd., 1987). Lilenfeld ve arkadaşları (1998) ise anoreksiya hastalarının akrabalarının %11.8'inde, bulimia hastalarının akrabalarının %19,8'inde yeme bozukluğu saptamışlardır. Genetik yatkınlığın yeme bozukluğu ile ilişkili olduğunu ifade eden araştırmalarda ailedeki psikolojik hastalık öyküsünün de altı çizilmektedir (Pop-Jordanova, 2000; Agerbo, Nordentoft ve Mortensen, 2002). Yeme bozukluğuna sahip bireylerde depresif bulgular görölmesi ve bu hastaların antidepresanlar ile tedavi edilmesi, bu hastaların ailelerinde saptanan duygu durum bozukluğu riskinin fazla olması sebebiyle psikolojik hastalıklar ve buna bağlı aile öyküleri ile yeme davranışı bozuklukları ilişkilendirilmektedir (Swift, Andrews ve Barklage, 1986; Strober, 1991; Lilenfeld vd., 1997).

Bir grup lise öğrencisinin yeme bozukluklarının incelendiği araştırmada harçlığını yetersiz bulan öğrencilerde yeterli bulanlara oranla daha fazla yeme bozukluğu şüphesi bulunmuştur. Aynı çalışmada, akrabalarının yanında yaşayan öğrencilerde ailesiyle veya yurttta yaşayanlara göre daha sık yeme bozukluğu şüphesi görölmüştür. Öğrencilerin geçmişte yaşadıkları olumsuz olay öykülerinin yeme bozukluğu şüphesini arttırdığı bulgulanmıştır. Bununla birlikte, ailesinde obezite geçmişi olan öğrencilerde olmayanlara göre anlamlı şekilde daha fazla yeme bozukluğu şüphesi saptanmıştır (Ünsal, Tozun, Ayrancı ve Arslantaş, 2010).

Bir araştırmaya göre ailenin kaçıncı çocuğu olunduğu ile yeme bozukluğu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmaktadır (Kirkcaldy, Siefen, Kandel ve Merrick, 2007). Conte, (1984) bir araştırmasında anne ve/veya babanın vefat etmesi ya da boşanması gibi olumsuz olayların yeme bozukluklarının ortaya çıkması açısından tetikleyici unsurlar olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışmayı destekleyecek şekilde, Robinson ve Andersen (1986) yeme bozuklukları üzerine gerçekteştirdikleri bir araştırmada yeme bozukluğu saptanan katılımcıların tümünde anne-babalarının vefat etmiş veya boşanmış oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Aile öyküsünün yeme bozukluğu ile ilişkisini ölçen araştırmalardan bir diğerinde, aile bireylerinin çocukları ile iletişim düzeyi ve yeme bozuklukları arasında anlamlı negatif ilişki bulgulanmıştır (Kim ve Yang, 2008). İletişim başarısı ile eğitim

düzeyi çoğunlukla ilişkili bulunan iki kavram olmakla birlikte, konu özelinde gerçekleştirilen araştırmalarda da ailelerin eğitim düzeyi üzerinde durulmaktadır. Çocuklarda iştahsızlık nedenlerinin araştırıldığı bir çalışmaya göre ailelerdeki eğitim düzeyi düşüklüğü ve çocukların beslenme eğitimi dönemlerinde gösterilen davranışlar ve tutumlar iştah kaybına neden olan unsurlar arasında yer almaktadır (Ünal, 2011).

Son olarak, yeme davranışı problemlerinin temelinde fiziksel etmenlere dayalı rahatsızlıklar yatıyorsa, bu durum da psikolojik etmenler gibi aile öyküsü üzerinden araştırılabilmektedir. Örneğin, iştah problemi yaşayan ve yeme sorunu olan çocuklarda sürekli kilo kaybı, ülser veya çölyak hastalığı aile öyküsü sorgulanarak araştırılmaktadır (Rudolph ve Link, 2002).

2.5.3 Kişilik bozuklukları

Temel olarak kişinin sağlıklı düşünmesinin engellenmesi ve sağlıksız düşünce tarzının kişinin davranışlarına ve kararlarına yansımaları olarak tanımlanan kişilik bozukluklarının, yeme bozuklukları açısından risk faktörü olarak ele alınmasında bulimik ve anoreksik hastalar üzerinde gerçekleştirilen araştırmaların sonuçlarında ortaya konan kişilik bozukluğu bulgularının etkisi bulunmaktadır (Yates, Sieleni, Reich ve Brass, 1989). Saptanan kişilik bozukluklarının arasında en sık rastlananlar ise kaygı bozukluğu, obsesif bozukluk, duygusal kısıtlılık, yeniliklere kapalı kişilik özelliği, ödül bağımlılığı ve risk almada güçlük olarak ifade edilmiş, bu bozuklukların en sık anoreksiya nervoza hastalarında bulunduğu görülmüştür (Kuruoğlu, 2000).

Güncel araştırmalarda yeme bozukluğu tanısı konmuş bazı hasta gruplarında eş tanı olarak kişilik bozukluğu tanılarının da konduğu ifade edilmektedir. Bir araştırmanın bulgularına göre, her üç yeme bozukluğuna sahip hastadan en az birinde kişilik bozukluğu tespit edilmektedir (Godt, 2002). Bir diğer araştırmada ise yeme bozukluğu bulunan hastaların %77'sinde bir ya da birden fazla kişilik bozukluğu eş zamanlı olarak bulgulanmıştır (Ro, Martinsen, Hoffart ve Rosenvinge, 2005). Bahsedilen araştırmaları destekler nitelikte olan başka bir araştırmada ise yeme bozukluğu bulunan hastaların %49'una kişilik bozukluğu tanısı konmuştur (Inceoglu, Franzen, Backmund ve Gerlinghoff, 2000).

Yeme bozuklukları ve kişilik bozuklukları arasında bir sınıflandırma yapıldığında, kaygı ve korku ile ilgili (obsesif bozukluk, bağımlı kişilik bozukluğu vb.) kişilik bozuklukları yeme bozukluğu hastalarında en sık (%26) görülen tanılar olarak karşımıza çıkmaktadır. Dramatik ve duygusal olarak sınıflandırılan (örneğin, borderline/sınırdaki kişilik bozukluğu) kişilik bozuklukları ise %10 oranında yaygın görülmektedir. Garip küme (paranoya, şizofreni vb.) olarak sınıflandırılan kişilik bozukluklarına bakıldığında yeme bozukluğu ile eşleşmenin en az düzeyde olduğu görülmüştür (Godt, 2002). Öte yandan, başka bir araştırmada dramatik ve duygusal olarak sınıflandırılan kişilik bozukluklarının sadece bulimik hastalarda görüldüğü bulgulanmıştır (Ilkjaer vd., 2004).

Bir araştırmanın bulgularına göre yeme bozukluklarına en sık eşlik eden kişilik bozukluğu depresyon olarak ifade edilmiş, yeme bozukluklarında majör depresyonun eş tanı olarak görülme sıklığının %20 ila %45 oranında görüldüğü, yeme bozukluğu hastalarında toplumun genelinden daha fazla sıklıkta majör depresyon bulunduğu ve majör depresyonun yeme bozukluğu hastalığının seyrinden bağımsız olarak ilerleyebildiği eklenmiştir (Halmi, 2003).

Obsesif hastalarda şişmanlık korkusu ve/veya kontrolü kaybetme korkusu doğrultusunda gelişen gıda reddi tepkisi sıklıkla karşılaşılan belirtilerden biri olarak görülmektedir. Anoreksiya ve Bulimia hastalarında obsesif bozukluk tanısı bulunanlarda beslenmeye ve yeme davranışına dair aşırı düşünme ve odaklanma bulunduğu ileri sürülmüştür. Buna göre, rekabetin ve sürekli olarak başarı olgusunun ön planda olduğu batı toplumlarında modern bir sendrom olarak gelişen yeni yeme davranışları benimsenmektedir (Lee, 1990; Gürdal, 1997). Benimsenen yeni yeme davranışlarının törensel bir istikrarla ve katı kurallarla yürütülmesi konusundaki hassasiyet, egzersiz düşkünlüğü, takıntılı bir biçimde gerçekleştirilen kalori hesaplamaları obsesif hastalarda görülen mükemmeliyetçilik, titizlik ve aşırı dürüstlük gibi özelliklerle ilişkilendirilmektedir (Lee, 1990; Gürdal, 1997).

Yeme bozuklukları ile sıklıkla ilişkilendirilen dürtüsellik, son dönemde gerçekleştirilen araştırmalarda borderline/sınır kişilik bozukluğu ile de ilişkili bulunmuştur (Özdemir, Selvi ve Aydın, 2012). Ek olarak, sınır kişilik bozukluklarında sıklıkla plansız dürtüsellikğin ortaya çıktığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Belli vd., 2013). Sınır kişilik bozukluğu ve dürtüsellikte görülen engellenmeyi kabul

edememe davranışı üzerinden yeme bozuklukları ile olan ilişki anlamlandırılmaktadır (Ançel, Durmuş ve Doğaner, 2010). Sınır kişilik bozukluğu ile dürtüsellik eş zamanlı olarak sıklıkla karşılaşılan tanılar olmakla birlikte (Navarro-Haro, Wessman, Botella ve García-Palacios, 2015) vücut ağırlığının belirleyici yönüne de vurgu yapılmaktadır; vücut ağırlığı yüksek olan bireylerde olmayanlara göre daha fazla dürtüsellik bulgulanmıştır (Hendrickson ve Rasmussen, 2017).

Kişilik bozukluğu tanısına sahip 130 katılımcıdaki yeme davranışlarının araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların olumsuz yeme davranışı oranlarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Aynı çalışmada, en sık görülen kişilik bozukluğu ise sınır kişilik bozukluğu olarak ifade edilmiştir (Dolan, Evans ve Norton, 1994). Bir başka çalışmada, katılımcılar içerisinde kadınların %17'sinde kişilik bozukluklarından herhangi biri ve yeme bozukluğu bir arada görülmüştür. Ek olarak tıknırcasına yeme ve sınır kişilik bozukluğu vakalarının en yüksek düzeyde anlamlı ilişkide olduğu belirtilmiştir (Reas vd., 2013). Yapılan bir çalışmada, dürtüsellik görülen kadın öğrencilerde aynı zamanda düzensiz beslenme ve aşırı alkol tüketimi bir arada tespit edilmiştir (Ortega, Chapela ve Santoncini, 2012). Benzer şekilde, obezite ve sınır kişilik bozukluğu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir. Çalışmaların bulgularına göre, obez bireylerin olmayanlara göre daha fazla dürtüsel kişilik özelliğine sahip oldukları ortaya konmuştur (Nederkoorn, Braet, Van Eijs, Tanghe ve Jansen, 2006; Annagür, 2010; Sansone ve Sansone, 2013; Schag, Schönleber, Teufel, Zipfel ve Giel, 2013).

Depresyon vakası, tıknırcasına yeme davranışına sahip bireylerde diyet yapan bireylere oranla daha sık görülmektedir. Bipolar bozukluk tanısı konmuş bireylerde de eş tanı olarak yeme bozukluğu saptandığı ifade edilmektedir. Öte yandan, yeme bozukluklarında depresyonun ardından eş tanı olarak görülen en sık bozukluk anksiyete/kaygı bozuklukları olarak bildirilmiştir. Yeme bozukluğu vakalarında %60 ve üzeri oranda kaygı bozukluğu tespit edilmiştir. Kapalı alan korkusu ve panik bozukluk ise yeme bozukluklarının başlamasından evvel kendisini göstermektedir (Halmi vd., 1991; Halmi 2003; Kaye vd., 2004).

Ayrıca, yeme bozukluğu tespit edilen hastalarda aynı zamanda sosyal fobi de görülmektedir. (Halmi vd., 1991; Halmi, 2003). Bir diğer dikkat çekici eş tanı ise madde ve alkol bağımlılığı olarak görülmekte, en sık ilişkili bulunduğu yeme

bozukluğu ise bulimia olarak aktarılmaktadır. (Halmi vd., 1991; Halmi, 2003; Keçeli, Maner ve Alpkan 2008). Bununla birlikte, yeme bozukluğu bulunan bireylerde istismar öyküsü, çocukluk döneminde cinsel taciz geçmişi ve travma sonrası stres bozukluğu durumları sıklıkla birlikte görülmektedir (Brewerton 2007).

2.5.4 Sosyo-kültürel faktörler

Zamanla gelişmiş belirli bir kültürü olan ve belirli bir alana yerleşmiş insan topluluğunun yapısı, toplumsal yapı kavramını açıklamaktadır. Bu açıdan bakıldığında toplumsal yapıyı herhangi bir toplumun belirli bir zaman ve mekâna göre çekilmiş fotoğrafı olarak betimlemek mümkündür (Erkal,1984). Bir diğer ifadeye göre sosyal yapı; topluluğun karakteristik özelliklerini, grupların diğer gruplarla ve gruba ait bireylerin birbirleriyle ve diğer gruplarla olan iletişimlerini düzenleyen aynı zamanda grubun yaşam koşullarını gösteren oluşumlardır (Kurtkan-Bilgiseven, 1995). Kültürel yapı ve sosyal yapı bireyi çevreleyen sosyal alanlardır. Sosyal yapı, toplumun yaşamında somut şekilde görülebilen sosyal örgütlerin ve ilişkilerin nasıl yürütüldüğü ile ilgiliyken, kültürel yapı toplum yaşamındaki yargı değerlerini, inançları ve yazılı olmayan kuralları kapsamaktadır (Erkal, 1997).

Kültürel yapı, toplumsal yapıdan ayrı bir şekilde bireylerin ortak alışkanlıklarını ve davranışlarını örgütlenmiş bir şekilde yöneten, örf ve adetleri kapsayan (Erkal, 1984), normlara dayalı değerler bütünüdür (Kongar, 1985). Toplumsal yapı ve kültürel yapı, özünde birbiri ile doğrudan ilişkili bulunmaktadırlar. Bu doğal ilişki neticesinde sosyo-kültürel yapı ve sosyo-kültürel olaylar meydana gelmektedir (Kongar, 1985). Sosyo-kültürel faktörler etrafında meydana gelen toplumsal cinsiyet ve cinsiyete dair beklentiler, toplumsal hedefler, toplumsal roller ve bunların kitle iletişim araçlarındaki yansımaları bireylerde beden memnuniyetsizliğini ortaya çıkarabilmektedir (Heinberg, 1996 akt. Barker ve Galambos 2003).

Sosyoloji alan yazınında gençlik dönemi kademe kademe aileden uzaklaşan, arkadaş gruplarının bir parçası olabilmenin önemli bir hale geldiği, bireylerin romantik ilişkiler yaşamaya başladığı, bireysel sorumlulukların değiştiği ve bireylerin kendi bedenleri üzerine daha sık düşünmeye başladığı bir dönem olarak açıklanmaktadır. Gençlik dönemi, çocukluk dönemi ve yetişkinlik dönemi arasında bir geçiş dönemini ifade etmektedir ve bu geçiş süreci boyunca sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik

değişmeler hızlı bir biçimde yaşanmaktadır (Burcu, 1997; Sırma, 2018). Gençlik dönemindeki geçiş süreci boyunca genç kızlara ve erkeklere karşı yansıtılan ve toplumsal cinsiyet algıları etrafında şekillenen bedensel beklentiler, gençlerin bedenleri üzerindeki tutumlarını olumsuz etkileyerek yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Sırma, 2018).

Sosyo-kültürel olarak açıklanan idealize edilmiş zayıflık ile çekicilik eşleştirmesi, kitle iletişim araçlarının güçlü etkisi sonucunda daha fazla hissedilmektedir (Heinberg, 1997). Zayıf bir beden idealinin yalnızca bireysel bir ideal olmadığı, bunun toplum geneli tarafından idealize edildiği, sosyolojik olarak özellikle gençler üzerinde zayıflık idealinin daha fazla önem kazanmaya başladığı vurgulanmıştır. Gençler ve zayıflamak istemelerinin nedenleri üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda genç bireyin zayıflamak istemesinin nedenleri arasında aile, akranlar ve medya faktörü yer almaktadır. Bununla birlikte, sosyolojik olarak dayatılan sıfır beden algısının medya üzerindeki yansımaları toplumsal bir problem olarak yeme bozukluklarının gelişmesinde önemli nedenlerden biridir. Araştırmaların sonuçlarına göre, dayatılan zayıflık ve güzellik eşleştirmesi sonucunda en fazla oranda yeme bozukluğu problemi genç kızlarda bulgulanmıştır. Sosyo-kültürel faktörler topluma ait bireylerin düşünce yapılarında ve inançlarında belirleyici rol oynarken, yeme bozuklukları özelinde de risk oluşturan anlayışların geliştirilmesi olasıdır (Heinberg, 1997; Sırma, 2018).

Gençlerde giderek çoğalan bir şekilde kendisini gösteren Anoreksiya ve Bulimia Nervoza, toplumsal cinsiyet rollerinin etkisinde gelişmekte, medyanın güçlü yönlendirme etkisinin bir sonucu olarak kadın bedeninin zayıf olması gerektiği genç kızlara dayatılmaktadır. Bu çerçevede, genç kızlarda görülen yeme bozukluklarının fazlalığı anlaşılabilmektedir (Ulusoy, Baran ve Özcan, 2003). Bazı araştırmalar, yeme davranışlarını sosyo-kültürel faktörler çerçevesinde değerlendirmiş, etnik kökenlerin güzellik algısı üzerine etkilerini vurgulamıştır (Duke, 2000; Lovejoy, 2001; Logio, 2003; Casanova, 2004).

Casonava (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre sosyo-kültürel idealler güzellik imajlarına etki ederek Latin kökenli genç kızlarda beden memnuniyetsizliğine neden olmaktadır. Katılımcıları 55 beyaz ve 11 siyah kadın baletten oluşan bir araştırmada katılımcıların %12'si ideal kilolarının altında

bulgulanmış, siyah kadınlarda anoreksiya ve bulimia görülmezken beyaz kadınların %15'inde anoreksiya ve %19'unda bulimia görülmüş, anoreksiya bulgusunda aynı zamanda düşük beden algısı saptanmıştır (Hamilton vd., 1985).

Benzer şekilde, Akan ve Grilo (1995) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada Afrikan-Amerikan (36), Asya-Amerikan (34) ve beyaz (28) ırklardan üniversite öğrencilerinin yeme bozuklukları ve sosyo-kültürel değişkenleri üzerine çalışılmıştır. Araştırmada Afrikan-Amerikan katılımcıların vücut ağırlığının diğerlerine oranla daha yüksek olduğu, beyaz ırktan olan katılımcıların da diğer gruplara göre daha fazla yeme bozukluğu gösterdiği aynı zamanda beyaz ırktan katılımcıların daha sık diyet yaptıkları ve beden imajlarının düşük olduğu bulgulanmıştır. Ek olarak, geçmişlerinde bedenleri ve kiloları dolayısıyla eleştirilen ve alaya maruz kalan katılımcılarda yeme bozukluğu riski saptanmıştır ve bu durum yalnızca Asya-Amerikan katılımcılarda gözlemlenmemiştir. Akan ve Grilo (1995) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmada kültürel faktörlerin yeme bozuklukları açısından öneminin altı çizilmiştir.

Endüstrileşmiş toplumlarda yeme bozukluklarına daha fazla rastlandığı ifade edilmektedir. Anoreksiya çoğunlukla ABD, Japonya, Kanada, Avustralya ve Avrupa'da nispeten daha sık görülmektedir. Diğer yandan, gelişmiş ülkelere göç eden ve ülkelere ait kültürleri benimserken aynı zamanda idealize edilen vücut algısını da benimseyen diğer etnik kökenlerde de yeme bozukluğu gözlenmektedir. Bu durumun kadın bireylerde daha sık görüldüğü vurgulanmaktadır (APA, 2014).

Sosyoloji araştırmalarında beden kavramı tüketim bağlamında da değerlendirilmektedir. Özellikle, günümüzde daha sık rastlanan sağlık ve yağsız beden kavramlarının bir arada kabul edilmesi anlayışı üzerinden bedene yüklenen anlamlar şekillenmektedir. Dolayısıyla, idealize edilmiş bedene sahip olmak adına gerçekleştirilen tüketim, zaman içerisinde insan bedenini de bir tüketim unsuru haline getirmiştir (Baudrillard, 1997).

Aynı zamanda zayıf beden idealinin birey tarafından benimsenmesi aşırı diyet, beden memnuniyetsizliği ve dolayısıyla yeme bozuklukları risklerini ortaya çıkarmaktadır (Vander Wal, Gibbons ve del Pilar Grazioso, 2008). Birey, kültürel normlardan ve ideallerden ne kadar farklı bir yaşam sürüyorsa beden memnuniyetsizliği oranı da o kadar çoğalmaktadır (Jackson, 2002; akt. Şensoy, 2013).

Kültürel olarak gelişmiş toplumsal idealler beklentileri ve deneyimleri meydana getirmektedir. Böylece beden memnuniyetsizliğine bağlı yeme bozukluklarının ortaya çıkma riski artmaktadır. (Heinberg, 1997). Modernizmin bir getirisi olarak, kilolu olmanın toplum tarafından işaretlenmiş olmak anlamına geldiği, bu durumun sosyal problemlerle birlikte tıbbi problemlere de yol açabileceği vurgulanmıştır (Laslett ve Warren, 1975).

2.5.5 Sosyo-ekonomik faktörler

Eğitim durumu, çalışma durumu ve gelir gibi sosyal ve ekonomik değişkenlerin birleşiminden oluşan sosyo-ekonomik konum, tıpkı toplum gibi dinamik bir süreçtir. Toplumun içerisinde bulunduğu koşullara ve zamana bağlı olarak sürekli bir değişim içindedir. Sosyo-ekonomik konum, toplum yapısının ve sınıfının rakamlarla tanımlanmasını ve toplumun karakterinin belirlenmesini ifade etmektedir (Ansari, Carson, Ackland, Vaughan ve Serraglio, 2003; Hagen, Zwart, Svebak, Bovim ve Stovner, 2005).

Sosyo-ekonomik konum, aile yapısı, inançlar, arkadaş çevresi, yakın çevre, içerisine doğulan kültür ve coğrafya bireylerin beslenme davranışlarının şekillenmesine ve alışkanlıklara dönüşen bu davranışların ömür boyu devam etmesine etki eden faktörlerdir (Çıltık, 2009; Arslan, 2018).

Davranış kalıplarının bütününden etkilenen beslenme alışkanlıkları, bireylerin yiyecekleri satın almalarını, hazırlamalarını, pişirme yöntemlerini, öğün sayılarını ve bu öğünlerde tükettikleri besin grupları ve miktarlarını kapsamaktadır (Çıltık, 2009).

Toplumun beslenme alışkanlıklarının sosyo-ekonomik yapıyla yakından ilişkili olmasının önemli nedenlerinden biri, ekonomik varoluşun kültürel özellikler üzerindeki kaçınılmaz etkisidir. Kültürel özellikler her geçen gün değişirken bireylerin beslenme alışkanlıklarına yansıyan etkiler meydana gelmektedir. Eğitim düzeyinin artması, kadınların çalışma hayatında daha aktif rol almaya başlamaları, küresel pazar anlayışının benimsenmesi, teknolojik gelişmeler ve hızlı iletişim olanakları, perakende satışın gelişmesi ve ulaşım imkanlarının iyileşmesi gibi parametreler, ekonomik ve sosyal bağlamda beslenme alışkanlıklarına yön vermektedir (Batman, Sarıuşık ve Gökçe, 2015).

Sosyo-ekonomik olarak düşük statüdeki bireylerin beslenme alışkanlıkları, gıdaların seçilmesi ve satın alınması aşamasında hissedilen endişeler etrafında şekillenmektedir (Dalen vd., 2010; Méndez-Díaz, Rueda-Orozco, Ruiz-Contreras ve Prospéro-García, 2012). Sağlıklı beslenme koşullarının karşılanmasında ekonomik açıdan zorluk yaşayan bireylerin diyetlerinde yüksek yağlı, şekerli ve tuzlu yiyecekler tükettikleri ve lif bakımından eksik beslendikleri bulgulanmıştır. Düşük sosyo-ekonomik statüdeki bireylerin gıda seçiminde belirleyici unsur, gıda fiyatının düşük olmasıdır. Öte yandan gıda seçimini etkileyen diğer faktörler arasında stres, beslenme konusundaki bilgi eksikliği ve bireylerin çalışma koşulları da bulunmaktadır (Burns, Cook ve Mavoa, 2013).

Yapılan bazı araştırmalarda kişilerin sağlık durumlarına verdikleri önem ile gelir ve eğitim düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Drewnowski, Henderson ve Shore, 1997; Kamphuis, de Bekker-Grob ve van Lenthe, 2015). Bir araştırmada, eğitim düzeyi yüksek kadınların sağlıklı yaşam tarzını benimseme oranları daha fazla iken, düşük olan kadınların gıda seçimlerinde yetersizlik hissine kapıldıkları görülmüştür (Lawrence ve Barker, 2009). Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalarda sosyo-ekonomik yetersizliklerden dolayı hayati beslenme problemleri yaşandığı görülmektedir (Baysal, 2003).

Sosyo-ekonomik olarak sınıflandırıldığında bir grup açlığını giderebilecek kadar dahi gıdaya erişemezken diğer grup günlük enerji ihtiyacını karşılayacak kadarına erişebilmektedir. Bir diğer gruba bakıldığında ise gereğinden çok daha fazla gıda tüketimi yapıldığına rastlanmaktadır. Bu durum, yetersiz beslenme ve aşırı beslenme olarak iki yönlü şekilde beslenmeye dayalı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Alaunyte, Perry ve Aubrey, 2015). Yeme bozukluklarında yaş faktörü bakımından risk grubunda kabul edilen lise öğrencileri üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin her gün kahvaltı yapma oranı %66,0 olarak saptanmış, bu alışkanlığın cinsiyet ve sosyo-ekonomik durum ile anlamlı ilişkide olduğu vurgulanmıştır. Kız öğrencilerde ve düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerde düzensiz kahvaltı alışkanlığı daha yüksek çıkmıştır (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen ve Erbay, 2007).

Aynı araştırmada, kız öğrencilerde ve düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerde düzenli akşam yemeği alışkanlığı da daha düşük bulunmuştur. Ek olarak,

erkek öğrencilerde ve düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerde her gün tatlı yiyecekler tüketilme oranı anlamlı şekilde daha yüksek bulgulanmıştır (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen ve Erbay, 2007).

Diğer yandan, yapılan bir başka araştırmada yeme bozukluğuna sahip hastaların aile gelir düzeyleri ve hastalar arasındaki farklar incelenmiş, hastaların çoğunluğunun ailesinin orta ve iyi sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğu gözlenmiştir. Konu özelindeki diğer çalışmalarda benzer sonuçlara rastlanabildiği gibi böyle bir ilişkinin bulunmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Clopton, Haas ve Kent, 2001). Rasmusson, Lydecker, Coffino, White ve Grilo (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada tıknırcasına yeme bozukluğunun, hastaların gelir düzeyine bağlı olarak gelişebileceği ifade edilmiştir. Yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olmanın gıda erişilebilirliğini pozitif yönde etkileyerek obezite ve tıknırcasına yeme hastalıkları bakımından risk faktörü oluşturduğu vurgulanmıştır.

Duygu durumlarının yeme davranışları üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, gelir düzeyinin psikolojik duruma olan etkisinin dolaylı olarak yeme davranışlarına da yansıyabileceği düşünülmektedir. Balçık (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları anlamlı şekilde düşük olarak bulgulanmıştır.

İstanbul’da yaşayan ve yaşları 18 ile 65 arasında değişen kadın katılımcı kitlesine sahip bir araştırmada, sosyo-ekonomik düzey ve yeme farkındalığı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çok düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların yeme farkındalığı puanları diğer gelir gruplarına oranla anlamlı şekilde düşük olarak bulgulanmıştır. Duygusal yeme davranışı ve yeme davranışlarında dış faktörlerden etkilenme oranları, çok düşük gelir düzeyine sahip bireylerde diğer gelir düzeylerine göre daha düşük olarak ifade edilmiştir. Ek olarak, lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip bireylerin yeme farkındalıkları daha fazla bulunmuştur. Düşük gelir seviyesinin yeme farkındalığını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Gökçen, 2021).

2.5.6 Fizyolojik faktörler

Yaygın kabul gören görüşe göre, besin seçiminde en önemli faktörlerden biri sağlık durumudur. Besin seçimi ve sağlık, doğru beslenme ile bağdaştırılmaktadır.

Gıdaların tercihinde sağlık faktörünü göz önünde bulunduran kişilerin çoğunlukla sağlıklı yaşam tarzını bir bütün olarak benimsedikleri örneğin, sigara kullanmadıkları ve fiziksel aktivite düzeylerini yüksek tuttukları görülmektedir. Aynı zamanda sebze, meyve, yağdan ve şekerden uzak yiyecekler ve düşük enerjili gıdalar tüketmeye eğilimli oldukları da gözlemlenmektedir. Yeme tercihleri bakımından sağlık odaklı davranış gösteren bireyler cinsiyet, eğitim, yaş ve gelir düzeyi gibi faktörlere göre gruplandırılabilirler (Birkenhead ve Slater, 2015). Yeme tercihlerinde sağlıklı olanı arama davranışı, sağlık ile ilgili endişelerin varlığında meydana gelmektedir. Genç erkeklerde, öğrencilerde ve eğitim düzeyi düşük bireylerde sağlıklı gıdaya dair endişelerin düşük seviyede olduğu ifade edilmektedir (Honkanen ve Frewer, 2009). Yapılan bazı araştırmalarda kadınların erkeklere oranla sağlık faktörü hakkında daha fazla düşündükleri ortaya konmuştur (Share ve Stewart-Knox, 2012).

Beslenmenin fizyolojik sağlık üzerindeki etkileri kabul edilmekle birlikte sağlık ve beslenme ilişkisinin iki yönlü olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Tercih edilen gıdalar, tüketilme şekilleri, tüketim sıklıkları ve pişirme yöntemleri gibi parametreler sağlıklı beslenme ile ilişkiliyken gıda intoleransları ve alerjileri gibi fizyolojik faktörler de sağlık durumu ve beslenme kısıtlılıkları açısından önemli unsurlardır. Gıda intoleranslarını engellemek, alerjilerin önüne geçmek veya alerjileri en aza indirmek gibi amaçlarla bazı gıdalardan zorunlu olarak uzak durulması gerekmekte ve bu durum gıda tercihlerine yön vermektedir (Birkenhead ve Slater, 2015).

Beslenme tercihlerinde fizyolojik faktörler açıklanırken sıklıkla değinilen bir başka unsur ise genetik faktörlerdir. Akrabalarında yeme bozukluğu bulunan bireylerin yeme bozukluklarına yakalanma açısından 7 ila 12 kat daha çok risk altında oldukları ileri sürülmektedir (Strober, Freeman, Lampert, Diamond ve Kaye, 2000; Trace, Baker, Peñas-Lledó ve Bulik, 2013).

İkiz bireyler üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda yeme bozukluklarında genetik geçişin Anoreksiya için %33 ila %84 oranında olduğu, Bulimia için ise %28 ila %83 oranında olduğu vurgulanmıştır (Strober vd., 2000; Campbell ve Peebles 2014). Yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olması muhtemel belirli genler, kromozomlar ve proteinler üzerine yürütülen çalışmalar devam etmektedir (Campbell ve Peebles 2014).

Nörobiyolojik açıdan yeme bozukluklarının değerlendirilebilmesi için beyin görüntüleme çalışmaları gündeme gelmektedir. Son yıllarda gerçekleşen beyin görüntüleme yöntemlerindeki ilerlemeler sayesinde beynin işlevlerini ve bu işlevlerin davranışlara olan etkisini analiz etmek daha mümkün hale gelmiştir. Beyin sistemi açısından birtakım bozuklukların Anoreksiya hastalarındaki anormal yeme davranışlarının gelişmesinde ve devam etmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yürütülen çalışmalarda, yiyecekler bir uyaran olarak kullanıldığında yeme bozukluğu bulunan hastaların beyin kan akışının arttığı bulgulanmıştır (Frank, Bailer, Henry, Wagner ve Kaye, 2004).

Beyindeki yapısal olarak normal olmayan unsurlar ile ilgili bilgi edinilmesini mümkün kılan MR ve BT görüntüleme tekniklerinin kullanıldığı çalışmalarda düşük kilodaki Anoreksiya hastalarının beyin yüzeyi oluklarında (sulkus ve ventrikül) genişleme olduğu ve beyin hacminde azalma meydana geldiği ifade edilmektedir (Frank vd., 2004). Ek olarak, MR yöntemi kullanılarak yeme bozukluğuna sahip hastaların hipofiz bezleri detaylı olarak incelenebilmektedir. Anoreksiya ve Bulimia hastalarının hipofiz bezlerinde tespit edilen anlamlı küçülme beslenme bozuklukları ile ilişkili bulunmuştur (Ellison ve Foong 1998).

2.6 Yeme Bozukluklarında Yüksek Risk Grupları

Yeme bozuklukları açısından araştırma gruplarına dahil edilen ve yeme bozukluklarına yatkınlıkları yapılan araştırmalar sonucunda belirlenmiş yüksek riskli gruplar arasında obez bireyler, ergenlik dönemindeki bireyler ve bu araştırmanın katılımcılarını oluşturan genç bireyler yer almaktadır. Yüksek risk gruplarının özelliklerinin bilinmesinin ve yapılan araştırmaların incelenmesinin, yeme bozukluklarının doğru anlaşılabilmesi ve yürütülecek olan çalışmalara yardımcı olunabilmesi bakımından gerekli olduğu düşünülmektedir.

2.6.1 Obez bireyler

Obezitenin yetiştirilme tarzı ve ebeveynlik anlayışı ile ilgili yanlış tutumlardan ve inançlardan kaynaklanabileceğine dair görüşler mevcuttur. Bazı annelerin oral beslenme çağında bebeğin huzursuz olduğu her an emzirmeleri, bireyin ilerleyen yaşlarda gelişen olumsuz durum ve koşullarda kullanabileceği bir alışkanlık

kazanmasına neden olabilmektedir. Kimi aileler ise, kilolu olmayı sağlıklı olmak ile bağdaştırarak çocuklara daha fazla yemeleri yönünde mesaj vermektedir. Bazen ısrarlı bir şekilde gerçekleştirilen bu tutum, ilerleyen dönemlerde problemlere karşı yeme-içme eylemine sığınma ve bu yolla çözüm arama davranışının gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir (Ata, Vural ve Keskin, 2014).

Yeme davranışı yalnızca fiziksel bir motivasyonla gerçekleştirilmemektedir. Aynı zamanda ruhsal, dışsal ve içsel unsurların birleşiminden oluşan etkilerle gerçekleşmektedir. Erişkinlerin dünyasında sıkı çalışma ve zaman darlığı gibi durumlar, hobiler ve ilgi alanları açısından kısıtlılık yaratmakta, bu kısıtlılık içerisinde yeme-içme faaliyetleri iyi bir ödül olarak görülmektedir. Yeme-içme ile ilgili ödül bağlamı, iyi ebeveynlik için çocuklarını aşırı besleyen aileleri de kapsamaktadır. Bu tutumun sonucunda, fazla kilolu ergenlerde olumsuz olarak kabul edilen duygu durumlarının ardından yeme-içme eyleminin gerçekleştirildiği görülebilmektedir. Ergenlerde sıklıkla karşılaşılan olumsuz beden algısı yeme davranışlarındaki bu tip bozuklukların ortaya çıkmasının ardından daha fazla bozulmaktadır. Bu durum aynı zamanda dürtü kontrolü bozukluğu ile ilişkili bulunmaktadır (Ata, Vural ve Keskin, 2014).

Obezite çoğu araştırmada gerek dürtü kontrolü bozukluğu ile gerek olumsuz beden algısının getirisi olan mutsuzluk ile ilişkili olarak yeme bozuklukları açısından risk faktörü olarak ele alınmıştır. Bazı araştırmalarda daha önce obezite tanısı konmuş ergenlerin sonradan yeme bozukluğu tedavisi gördükleri belirtilmiştir (Eddy vd., 2007; Lebow, Sim ve Kransdorf, 2015).

Geçtiğimiz yıllarda obezite ve yeme bozuklukları ilişkisi daha sık gündeme gelmeye başlamış, Adölesan Sağlığı ve Amerikan Diyetisyenler Derneği gibi kurumlar tarafından yeme bozukluklarının erken dönemde tanısının koyulması hususunda uyarılarda bulunulmuştur. Uzmanların kilo takibini yaptıkları hastaları aynı zamanda yeme bozuklukları açısından da değerlendirmeleri gerektiği vurgulanırken tıknırcasına yeme bozukluğunun altı özellikle çizilmiştir (Ozier ve Henry, 2011; American Psychiatric Association, 2013; Daniels vd., 2015).

Dürtü kontrolü bozukluğunun varlığı genellikle parmak emme, saç koparma ve tırnak kemirme davranışları ile kendisini göstermektedir. Diğer yandan, obez bireylere

karşı sergilenen toplum baskısı, okul ve iş hayatında karşılaşılan önyargılar ve ötekileştirme davranışları bireylerin duygu durumlarını olumsuz biçimde etkilemektedir (Ata, Vural ve Keskin, 2014). Obez bireyler bu olumsuzluğa karşı inkâr ve savunma mekanizması olarak kendileri ile dalga geçme ve espri yöntemini kullanmakta ve bu yolla sosyal çevrelerinden gelmesi muhtemel eleştirileri önleme davranışı göstermektedirler. Obezite dolayısıyla hissedilen olumsuz duyguların nedeninin bireylerin kendilerine obez olmayı yakıştıramamaları olduğu düşünülmektedir (Ata, Vural ve Keskin, 2014).

McCrone, Dennis-Tomoyasu ve Carroll (2000) tarafından yürütülen bir araştırmada, kadın erken dönem obezite hastalarının olumsuz olarak değerlendirilen duyguların hissedilmesinin ardından fiziksel açlığın dışında olarak duygusal motivasyonla daha sık yeme eylemi gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, deneysel çalışmaların ortak bulguları obez bireylerin normal kilodaki bireylere oranla daha fazla ödül-yemek ilişkisi kurdukları yönündedir. Obez bireyler yiyeceklerin ödül etkisine karşın daha fazla duyarlı olduklarından dolayı olumsuz durum ve duyguların ardından çok daha fazla gıda tüketimine yönelmektedirler (Güleç-Öyeçkin ve Deveci, 2012). Obezite, bazı yiyeceklerin ödül olarak algılanmasına neden olabilmektedir. Obez kişilerde özellikle şekerli ve yağlı yüksek kalorili yiyecekler ödül etkisi yaratmalarından dolayı daha fazla tüketilmektedir. Konuya ilişkin gerçekleştirilen beyin görüntüleme çalışmalarında ve hayvan deneylerinde elde edilen bulgular doğrultusunda desteklenen bu görüşe göre, obezite duygusal yeme bozukluğu açısından da yüksek risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Hamdi, Porter ve Chandan; 1992; Stice, Spoor, Ng ve Zald, 2009).

2.6.2 Ergenlik dönemi (10-19 yaş)

Yeme bozukluklarının ve bu bozukluklara dair sendromların erken ergenlik (10-14 yaş) döneminde ortaya çıkmaya başladığı elde edilen veriler doğrultusunda ifade edilmektedir. Bu yaş aralığında, yeme bozukluğu görülme sıklığı çok düşük olsa da ilk belirtilerin görüldüğü yaş aralığı olması nedeniyle erken tanı açısından önemli bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, bu yaş aralığındaki kızlarda yeme bozuklukları belirtilerinin daha sık görülmesi nedeniyle literatürde kız ergen bireyler üzerine yapılan çalışmalar yoğunluk göstermektedir. Yeme bozukluklarının ergenler yetişkinlik dönemine erişmeden önce tespit edilebilmesi ve önlenmesi, halk sağlığı

problemlerinden biri olan bu bozuklukların önüne geçilebilmesi için önemlidir (Mc Knight Investigators 2003; Hudson, Hiripi, Pope Jr. ve Kessler, 2007; Tozun, Ayrancı, ve Arslantaş, 2010; Stice, Marti ve Rohde, 2013).

Ergenlik dönemi, bireyi yetişkinlik dönemine hazırlayan ve yetişkinlikte yaşanacak olan olay ve durumlar ile ilk tanışmaların gerçekleştiği bir geçiş dönemidir. Bu dönemde bireyler hem biyolojik hem de psikolojik olarak gelişirken aynı zamanda cinsel kimliğe dair farkındalık kazanmaktadırlar. Tüm bu gelişmeler son derece hızlı olduğundan, meydana gelen bozuklukların tespiti oldukça güçtür. Gelişmeler doğru yönetilmediğinde bireyin hayatının tümüne etki edecek olumsuz alışkanlıkların kazanılması mümkündür (Baysal, 1993; Köseoğlu ve Tayfur, 2017). Ergenlik dönemi beslenme alışkanlıklarının kalıcı olarak oluşmaya başladığı bir dönem olmasından dolayı bu dönemde kazanılmış kötü beslenme alışkanlıklarının getirisi olan hastalıklar tüm bir yaşamı etkilemektedir. Başta obezite olmak üzere anemi, büyüme geriliği, kalp ve damar hastalıkları ve akademik başarıda azalma gibi problemler muhtemel rahatsızlıklara örnektir (Akman, Tüzün ve Ünal, 2012).

Gıda tercihleri, bireylerin yaşamlarının hangi döneminde ve hangi konumunda olduklarıyla ilişkili olarak değişmektedir. Ergenlik dönemindeki bireyler için gıda tercihleri vücut ağırlığına dair endişeler etrafında şekillenirken yaşlılık döneminde gıdaların içeriği, lezzeti ve fiyatı gibi faktörler önem kazanmaktadır (Ree, Riediger ve Moghadasian, 2008; Kamphuis, de Bekker-Grob ve van Lenthe, 2015). Ergenlik dönemindeki bir bireyin gıda tercihi davranışlarını yönlendiren etkenlerden en önemlisi annenin eğitim düzeyi olarak belirtilmiştir (Von Post-Skagegård vd., 2002). Ergenlik döneminde kazanılan sağlıklı yeme davranışı, bireylerin büyüme ve gelişme düzeylerini arttırmakta, genel sağlık durumlarını desteklemekte ve yetişkinlikte oluşması muhtemel hastalıkların riskinin azalmasına yardımcı olmaktadır (Shannon, Story, Fulkerson ve French, 2002). İlerleyen yaşlarda gıda tercihleri yapılırken din, hayvan hakları ve sağlık gibi konular gündemde olurken orta okul ve lise yıllarındaki ergenlerde sağlıksız yeme davranışına eğilim sıklıkla görülmektedir. Konuyla ilgili yürütülmüş çalışmalarda, uygun bir tespit ve tedavi politikasının oluşturulması gerektiği önerilmektedir (Share ve Stewart-Knox, 2012).

Yeme bozuklukları ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda yüksek riskli grupları en iyi temsil edenlerin lise ve üniversite öğrencileri olduğu görülmüştür (Whitaker vd., 1990; Whitehouse, Cooper, Vize, Hill, ve Vogel, 1992; Steinhausen, Winkler ve Meier, 1997; Cotrufo, Barretta, Monteleone ve Maj, 1998; Hoek ve Van-Hoeken, 2003). Anne karnındaki dönemden sonra büyümenin ve gelişmenin en hızlı olduğu dönem ergenlik dönemidir (Haspolat, Aktar ve Yolbaş, 2016).

Ergenlik döneminde hızla değişen ve yoğunlaşan duygu durumları ile aile tutumları ve akranlar ergen bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen başat faktörlerdendir (Derman, 2008; Arlı, Şanlıer ve Küçükkömürler, 2017). Ergenlik dönemindeki beslenme alışkanlıkları genel olarak öğün aralarında atıştırma, düzensiz öğün, ev dışında ve fast food restoranlardan gıda tüketimi şeklinde gelişmektedir (Pekcan ve Aslan, 2011; akt. Çeviker, 2022).

Günümüzde ergenlik dönemindeki bireylerin beslenme alışkanlıklarının iki farklı şekilde ilerlediğini görmek mümkündür. Ergen bireyler başta medya olmak üzere dış çevrenin etkisine maruz kalarak gelişimlerini negatif yönde etkileyecek kontrolsüz ve yetersiz diyetlere başvurmakta ve öğün atlama davranışı göstermektedir. Diğer bir türde ise, şeker ve yağ bakımından zengin yüksek kalorili yiyeceklerle yönlenebilmektedirler (Erdoğan ve Akın, 2017). Kontrolsüz ve bilinçsiz diyet ile öğün atlayan ergenlerde özellikle kalsiyum ve demir gibi önemli minerallerin vücuda alınmasına ve avitaminoza (vitamin eksikliği) rastlanmaktadır (Özmen, 2016; Arlı, Şanlıer, Küçükkömürler ve Yaman, 2017).

Ergenlik dönemi bireylerin olumlu duyguları da olumsuz duyguları da sınırsız ve ölçüsüz biçimde yaşadığı, sürekli kararsızlık hissedilen bir dönemdir. Dolayısıyla bu ölçsüzlüğün ve kararsızlığın yeme davranışlarına da yansıdığı görülmektedir (Levitan ve Davis, 2010). Hangi duygu durumlarında hangi gıdaların tercih edildiğini net bir şekilde söylemek, bireylerin kişisel özelliklerindeki farklılıkların göz ardı edilememesi nedeniyle mümkün değildir (Canetti, Bachar ve Berry, 2002; Serin ve Şanlıer, 2018).

Ergenlik döneminde de gıda seçimleri ve bunların tüketim sıklıkları ile duygu durumlarındaki değişiklikler arasındaki ilişki gıda tüketiminin fizyolojik ihtiyaçlar boyutundan bağımsızdır (Diethelm et al., 2012; Vyncke vd., 2012). Ergenlik

döneminde duygusal yeme davranışı var ise bunun tespit edilmesi ve duygu faktörüne bağlı yeme davranışı kontrolünün kilo kontrolü ile gerçekleştirilmesi tedavi bakımından oldukça önemlidir (Goosens, Braet, Van-Vlierberghe ve Mels, 2009).

Katılımcıları lise öğrencilerinden oluşan bir araştırmada duygu durumlarının gıda tüketimine etkisi incelenmiş ve kız öğrenciler ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Erkek öğrencilerin beden kitle indeksleri kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuş ve fast food tüketiminin cinsiyete bakılmaksızın yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ulupınar, 2022). Başka bir araştırmada, 10-14 yaş arası ergen bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yeme tutumları incelenmiş, katılımcıların fazla kilo ve obezite oranı %62,6 olarak saptanmıştır (Ersoy, 2022). Diğer bir araştırmada gönüllü ergen bireylerin hedonik (hazcı) yeme ve duygusal yeme durumları analiz edilmiş, duygusal yeme davranışı ile hedonik yeme arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır (Çeviker, 2022). Türkiye'deki, konuya ilişkin kapsamlı bir araştırmada tanı kriterlerine bağlı olarak ergenler arası yeme bozukluklarının yaygınlığı %2,3 olarak bulunmuştur (Vardar ve Erzengin, 2011).

2.6.3 Gençlik dönemi (15-25 yaş)

Gençlik dönemi, aileden bağımsız olarak gıda tercihlerinin yapılmaya başlanması nedeniyle yeme davranışları bakımından riskli kabul edilmektedir. Bu dönemde, özgürleşmenin getirisi olarak beslenmeye yönelik riskli davranışlar görülebilmektedir. Yüksek kalorili ve yağlı yiyecekler özellikle fast food tüketim anlayışı ve azalan fiziksel aktivite yeme bozuklukları ve obezitenin artmasına neden olabilmektedir. Yeme bozuklukları kategorisinde aşırı yemek yeme veya yemek yemeyi reddetme, psikolojik nedenlerden dolayı yemek yemenin kısıtlanması, gıda olmayan maddelerin tüketilmesi, yenen yemeğin kusulması veya hemen sindirilmesine yönelik müdahalelerde bulunulması ve gece yeme bozukluğu gibi bozukluklar dahil edilmektedir (Tam, Ng, Yu ve Young, 2007). Özellikle gençlik döneminde yeme tutumu pek çok alandan gelmesi muhtemel etkenler ile olumsuz bir yöne doğru gelişebilmekte ve yeme bozuklukları ortaya çıkabilmektedir (Jalali-Farahani, Chin, Mohd-Nasir ve Amiri, 2015). Üniversitenin ve iş yaşamının başladığı, yüksek stresli ve kaygılı bir dönem olan genç yetişkinlik döneminin altı çizilmekte, bu dönem yeme bozuklukları açısından yüksek riskli kabul edilmektedir (Volpe vd., 2016).

Genç yetişkinlik döneminde, sosyal iletişim ve etkileşimin artmasının bir sonucu olarak bireylerde psikolojik bozukluklar gözlenmektedir. Bu açıdan bakıldığında yeme bozuklukları da araştırma konularına dahil edilmiştir. Konuya dair gerçekleştirilen araştırmalarda sosyal iletişim, stres ve kişiler arası problemler yeme bozukluklarının temel nedenleri ve devam etmesinde önemli faktörler olarak ifade edilmektedir (Hartmann, Zeeck ve Barrett, 2010). Öte yandan, bazı araştırmaların sonuçlarına göre kişilerarası problemlerin yeme bozukluğunu şiddetlendiren özelliklerinin bulunduğunu söylemek mümkündür (Arcelus, Haslam, Farrow ve Meyer, 2013).

Toplumda yeme bozuklukları ile ilgili davranışlar sıklıkla gündeme gelmektedir. Avrupa’da gerçekleştirilen bir araştırmada bireylerin hayat boyu yeme bozuklukları görülme sıklığı %1 ve %5 arasında saptanmıştır. Yeme bozukluklarında görülen eş tanıların yanı sıra bu bozukluklar yüksek ölüm oranlarına da neden olabilmektedir. (Keski-Rahkonen ve Mustelin, 2016).

Ambwani ve arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilen ve katılımcıları genç bireylerden oluşan bir araştırmada kişilerarası problemler ve duygu düzenleme güçlükleri yeme bozuklukları ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuş, erkek ve kadın katılımcılar açısından bulgular benzer şekilde saptanmıştır.

Yaşamın normal seyri boyunca gerçekleşen değişimler genç ve orta yetişkinlik dönemlerinde kişilik özelliklerinin şekillenmesini sağlamaktadır. Bu özellikler, bireylerin kendi yaşam standartları çerçevesinde karşılaştıkları durumlar ve olaylar ile yaşa göre oluşan biyolojik değişimleri de kapsayarak gerçekleşmektedir (Helson, Jones ve Kwan, 2002; Donnellan, Conger ve Burzette, 2007). Çoğunlukla, kişilik özellikleri hayat boyu sürekliliğini devam ettirmektedir ancak bu özellikler belirli değişkenlere bağlı olarak farklılaşmaya açık olabilmektedir (Roberts, Caspi ve Moffitt 2003). Gerçekleştirilen bazı araştırmalarda, yaşanan deneyimlerin bireylerin kişilik özelliklerini değiştirebileceği bulgulanmıştır. Mekân değiştirmek, yeni bir ülkeye taşınmak, yeni bir işe girmek, psiko-terapiye başlamak veya romantik bir ilişkiye başlamak söz konusu değişikliklerin nedeni olabilmektedir (Neyer ve Lehnart, 2007).

Üniversite dönemi yetişkinliğe geçiş sürecinde gençler için oldukça önemli dönüm noktalarından biridir. Bu dönemde karşılaşılan yeniliklere yaşanan stres türleri de dahil edilmektedir. Lise çağının ardından farklı bir sistemle karşılaşan gençler, bu

dönemde aileden uzaklaşmakta ve yeni bir sosyal çevre inşa etmektedir. Aynı zamanda yeni bir sistemde eğitimlerini sürdürmeye başlayan üniversite öğrencileri için sınav dönemleri duygu durumlarına bağlı yeme davranışlarının gelişmesi açısından riskli kabul edilmektedir. Erçim, Köse, Budak ve Yıldırım (2020), üniversite öğrencilerinin sınav dönemlerinde ve sınav dönemi sonrasında anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri ile beslenme alışkanlıklarının değişimi arasındaki ilişkiyi analiz ettikleri çalışmalarında, öğrencilerin sınav dönemlerinde strese bağlı olarak yeme alışkanlıklarını değiştirdiklerini ve bu dönemlerde yüksek kalorili, şekerli ve yağlı gıdaları daha fazla tercih ettiklerini saptamışlardır.

Bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde yeme bozukları ve davranışsal duygusal etkenler analiz edilmiş, kadın öğrencilerin yüksek vücut kitle indeksi ve dürtüsellik ile kontrolsüz yeme ve duygusal yeme puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerde ise sadece vücut kitle indeksi ve duygusal yeme puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Aoun vd., 2019). Başka bir araştırmada, hemşirelik öğrencilerinin depresyon, stres ve anksiyete oranları ile kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal yeme davranışları incelenmiş, depresyon düzeyi ile kısıtlayıcı yeme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Kalkan-Uğurlu, Mataracı-Değirmenci, Durgun ve Gök-Uğur, 2021). Almanya’da gerçekleştirilen bir başka çalışmada, Covid 19 salgınında üniversite öğrencilerinin sosyal ve psikolojik durumları incelenmiştir. Öğrencilerin depresyon ve yalnızlık oranları ile yeme bozukluğu davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Kohls, Baldofski, Moeller, Klemm ve Rummel-Kluge, 2021).

Katılımcıları 523 üniversite öğrencisinden oluşan bir araştırmada, %33 oranında katılımcının obezite ve fazla kilo kategorisinde olduğu ifade edilmiştir. Bu katılımcılardan %83’ü orta ya da yüksek seviye strese maruz kaldıklarını belirtmiştir. Aynı zamanda %80’den fazla üniversite öğrencisinin yeme davranışlarına öz-denetim ile yaklaştıkları tespit edilmiştir. Araştırmada, stres düzeyi ve duygusal yeme puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır (Ling ve Zahry, 2021). Üniversite öğrencileri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin analiz edildiği bir araştırmada öğrencilerin büyük ölçüde endişe, can sıkıntısı, yalnızlık ve üzüntü hissettikleri zamanlarda yeme eyleminde bulundukları sonucuna

ulaşılmış ve bunun kadın öğrencilerde daha fazla görüldüğü ifade edilmiştir (Demir, 2019). Dinçer (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise duygusal yeme eğilimi ve yeme bağımlılığı ilişkisi değerlendirilmiş, öğrencilerin yaklaşık olarak %17'sinin yeme bağımlılığına sahip olduğı tespit edilmiştir. Olumsuz olarak değerlendirilen duygu durumlarının ardından yeme bağımlılığı gösteren öğrencilerde göstermeyenlere oranla daha fazla yeme eğilimi görülmüştür. Cansız (2019), üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiğı bir araştırmasında cinsiyet ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğı sonucuna ulaşmış, kadın öğrencilerde daha fazla duygusal yeme görüldüğünü ifade etmiştir.

Benzer şekilde, Tanrıverdi (2020), üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiş, kadın öğrencilerin duygusal yeme puanlarının daha fazla olduğunu saptamıştır. Bu araştırmaları destekler nitelikteki bir başka çalışmaya göre, sağık eğitimi alan üniversite öğrencilerinin olumsuz olarak değerlendirilen duygular karşısında yeme eğiliminde artış görüldüğü ve bunun kadın öğrencilerde daha fazla olduğı ifade edilmiştir (Arslantaş, Dereboy, İnalkaç ve Yüksel, 2021).

Deveci, Deveci ve Avcıkurt (2017), Balıkesir Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğrencilerinin yeme davranışlarını analiz ettikleri araştırmalarında öğrencilerin kontrolsüz yeme davranışına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre, kısıtlayıcı yeme, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme davranışları arasında yüksek oranda pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmış, kontrolsüz yeme puanı en yüksek oranda görülmüş, ikinci en yüksek puan ise duygusal yeme puanı olmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre Balıkesir Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğrencileri kontrolsüz yeme ve duygusal yeme davranışı göstermektedirler. Duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme boyutları bağlamında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulunduğı, bu yeme davranışlarının kadınlarda daha fazla görüldüğü ifade edilmiştir. Diğer yandan, kontrolsüz yeme ve genel yeme davranışları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Literatür incelendiğinde, genç kadınların kısıtlayıcı yeme boyutlarında daha yüksek puan aldıkları, gıda tercihlerini kontrolcü bir yaklaşımla ve kiloyu göz önünde bulundurarak gerçekleştirdikleri görülmektedir. Genç kadınların bazen dürtüsüz bir

biçimde yeme davranışlarını kısıtladıkları ve bunun dengeli bir şekilde yapılmadığı vurgulanmaktadır. Bu tutumun ilerleyen yaş ile azalabileceği ve artan yaşa bağlı olarak kadınların beslenme ve beden yaklaşımlarının değişebileceği bildirilmiştir (Varlamov, Vergeles ve Evgenia, 2020).



3. İSTANBUL İLİNDEKİ ÜNİVERSİTELERDE LİSANS ÖĞRENİMİ GÖREN GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARININ ANALİZİ

3.1 Araştırmanın Konusu, Amacı ve Hipotezleri

Duygusal yeme; anksiyete, depresyon, hüznün ya da mutluluk gibi duygu durumlarının neticesinde gelişen yeme davranışındaki değişiklikleri ifade etmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018). Bu çalışma, İstanbul ilindeki üniversitelerde gastronomi ve mutfak sanatları bölümünde lisans öğrenimi gören öğrencilerin duygusal yeme davranışı oranlarının belirlenmesi, duygusal yeme davranışı gösteren öğrencilerin diğer yeme davranışları ile ilişkileri ve demografik özelliklerine (yaş, cinsiyet) göre yeme davranışı tutumlarının analizi üzerinde durmaktadır.

Bu çalışmanın ana amacı, yiyecek ve içecek ile yakından ilgili olan Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencilerinin duygusal oldukları anlardaki yemek yeme derecelerinin, bilinçli olarak yemek yemelerini kısıtlama derecelerinin, kontrolsüz olarak yemek yeme seviyelerinin ve açlığa duyarlılık seviyelerinin belirlenmesini sağlamak, duygusal yeme derecesi ile ilişkili bulunan diğer yeme davranışlarını ortaya koymak ve bunların demografik özellikler ile ilişkisinin analizini İstanbul'daki üniversitelerde eğitim gören Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencileri evreninde gerçekleştirmektir.

Yeme davranışı bozuklukları açısından bulundukları yaş aralığı (Kadıoğlu, 2009; Ünsal, Ayrancı, Arslan, Tozun ve Çalık, 2010) sebebiyle risk grubunda yer alan Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencileri aynı zamanda yiyecek ve içecek ile bulundukları yakın ilişki nedeniyle de bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. İstanbul'daki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin İstanbul'u stres, kaos ve kalabalık gibi olumsuz algılar ile bağdaştırdığı bilinmektedir (Akbağ, Sayiner ve Sözen, 2005; Sağdıç, 2014).

Öte yandan duygusal yeme ve diğer yeme davranışı bozuklukları stres, anksiyete ve hü  n gibi benzer olumsuz duygular ile ilişkilendirilmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018). Buradan hareketle, bu araştırmanın alt amaçları arasında İstanbul’da öğrenci olmanın yeme davranışı bozukluklarına olan etkisi hakkında fikir edinilmesi yer almaktadır.

Gastronomi ve mutfak sanatları öğrencilerinin yeme davranışlarındaki bozukluklarının tespitinin, ilgili üniversitelerde verilen Gastronomi ve Mutfak Sanatları eğitimi kapsamında yol gösterici olması araştırmanın bir diğer alt amacıdır. İstanbul ilindeki Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencilerinin duygusal yeme analizi konu başlığında başka bir araştırmanın bulunmuyor olması sebebiyle literat  re katkı sunulması hedeflenmektedir. Literat  rde yer alan farklı alanlarındaki benzer yeme davranışı araştırmaları ile ilişkisi incelenerek elde edilen bilgilerin zenginleştirilmesi araştırmanın alt amaçlarından (Oğur, Aksoy ve Selen, 2016; Deveci, Deveci, ve Avcıkurt, 2017; Houshyari ve Kalkan, 2019; Na  acı İkiz, 2019; Tayfun, Turganbaeva ve Isakova, 2021). Çalışmanın verilen lisans eğitime ve Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencilerine ışık tutacağı ve literat  re katkı sunacağı düşünülmektedir.

Aşağıdaki hipotezlerin test edilmesi amaçlanmıştır:

H₁: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile duygusal yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile bilin  li olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile kontrols  z olarak yemek yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile a  lı  a duyarlılık dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile duygusal yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile açlığa duyarlılık dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H9: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden duygusal yeme davranışı gösterenler ile kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı gösterenler arasında pozitif bir ilişki vardır.

H10: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı gösterenler ile açlığa duyarlılık gösterenler arasında pozitif bir ilişki vardır.

H11: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı gösterenler ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı gösterenler arasında negatif bir ilişki vardır.

H12: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden duygusal yeme davranışı gösterenler ile açlığa duyarlılık gösterenler arasında pozitif bir ilişki vardır.

H13: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden duygusal yeme davranışı gösterenler ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı gösterenler arasında negatif bir ilişki vardır.

H14: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı gösterenler ile açlığa duyarlılık gösterenler arasında negatif bir ilişki vardır.

3.2 Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi

Sosyal bilimler alanında gerçekleştirilen çalışmalarda verilerin elde edildiği kaynak insandır. İnsanlardan direkt olarak bilgi alma yollarından biri ise nicel araştırma yöntemlerinden biri olan anket yöntemidir. Bir diğer deyişle anket yöntemi, birincil kaynaktan veri toplama aracı ve biçimidir (Odabaşı, 1999). Bu çalışmada, TFEQ “Three Factor Eating Questionnaire” olarak bilinen, 1985 yılında Albert J. Stunkard ve Samuel Messick tarafından geliştirilmiş (Stunkard ve Messick 1985) ve Kırarç ve ark. (2015) tarafından Türkçeye çevrilerek geçerliliği ve güvenilirliği onaylanmış “Üç Faktörlü Beslenme Anketi” kullanılmıştır. Çalışmada anket ölçeğinin kullanılabilmesi için sorumlu yazar Deniz Kırarç ile e-posta üzerinden iletişime geçilmiş ve gerekli izin alınmıştır.

Anket formundaki 18 adet maddeye ek olarak katılımcıların demografik özelliklerine dair veri elde etmek amacıyla yaş ve cinsiyet maddeleri eklenmiştir. Ankette yer alan ilk 17 madde 4’lü likert tipi ile cevaplanan ifadelerden oluşmaktadır. Anketin 18. maddesi, 1’den 8’e kadar verilen aralık ile yemek yemeyi bilinçli olarak kısıtlama derecesini ölçmektedir.

Çalışmada kullanılan anket ölçeği 4 boyuttan oluşmaktadır. Kişilerin bilinçli olarak yemek yemelerini kısıtlama derecesini, kontrolsüz olarak yemek yeme seviyesini ve duygusal oldukları anlardaki yemek yeme derecesini ölçmenin yanı sıra Kırarç ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada “Üç Faktörlü Beslenme Anketi” ölçeğinin bir boyutu daha tespit edilmiştir. Buna göre, anket ölçeği kişilerin “açlığa duyarlılık” seviyelerini de ölçmektedir. Tezin ana amacı olan Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ölçülmesinin yanı sıra kontrolsüz yeme, yemek yemeyi bilinçli olarak kısıtlama ve açlığa duyarlılık seviyeleri, belirlenen anket ölçeği kullanılarak ölçülmüş ve anketin diğer boyutlarının duygusal yeme davranışı ile ilişkisi ortaya koyulmuştur.

Bu çalışmada, anket uygulama yöntemlerinden gözlem altında yanıtlama ve çevrimiçi anket yöntemleri birlikte kullanılmıştır. İstanbul’daki üniversitelerde lisans öğrenimi gören gastronomi ve mutfak sanatları öğrencilerine, ilgili üniversitelere gerekli izinler alındıktan sonra gidilerek ulaşılmış, diğer yandan çevrimiçi anket ile de eş zamanlı olarak veriler toplanmıştır.

3.3 Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki üniversitelerde Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünde lisans öğrenimi gören öğrenciler oluşturmaktadır. İstanbul'da 2021-2022 öğretim yılı içerisinde 24 üniversitede bulunan Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümlerindeki lisans düzeyi öğrencilerin toplam sayısı YÖK Atlas verilerine göre 5274 olarak belirlenmiştir (YÖK Atlas, 2022). Bu araştırma, örneklem hacmine ulaşılması için kolayda örneklem yöntemi kullanılarak, 17.03.2022-19.06.2022 tarihleri arasında ulaşılabilen ve katılımcı olmayı kabul eden toplam 397 Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir.

Bu örneklem yöntemi, araştırmacının örneklem sayısına ulaşabilmesi adına örneklem dahil edilebilecek kriterleri sağlayan kişilere ulaşılabilirliği dikkate alarak seçim yapmasına dayanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2014). Örneklem hacmi uzman görüşü yöntemi ile belirlenmiştir.

3.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, İstanbul'daki Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü bulunan çeşitli üniversitelerde 2021-2022 bahar döneminde öğrenim gören Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans düzeyindeki öğrenciler ile sınırlıdır. Anketin uygulandığı 17.03.2022-19.06.2022 tarihleri arasında, ilgili üniversitelerin gastronomi ve mutfak sanatları bölümüne kayıtlı olan öğrencilerin devamsızlık ve hastalık durumları, ankete katılmaya gönüllü olmamaları ve hatalı doldurulan anketler gibi sebepler katılımcı sayısını sınırlandırmıştır.

Anketin uygulandığı zaman aralığının son ayının üniversitelerin final sınavları dönemine denk gelmesi nedeniyle, öğrencileri olumsuz etkilememek amacı güdülmüş dolayısıyla bu dönemde ilgili üniversitelerin Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencilerine çevrimiçi anket yolu ile ulaşılmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen veriler, İstanbul ili ve ulaşılan 397 Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencisi ve bu öğrencilerin durumları doğrultusunda verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır. Bu nedenle Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencilerinin tamamını temsil etmemektedir.

3.5 Araştırmanın Geçerlilik ve Güvenilirliği

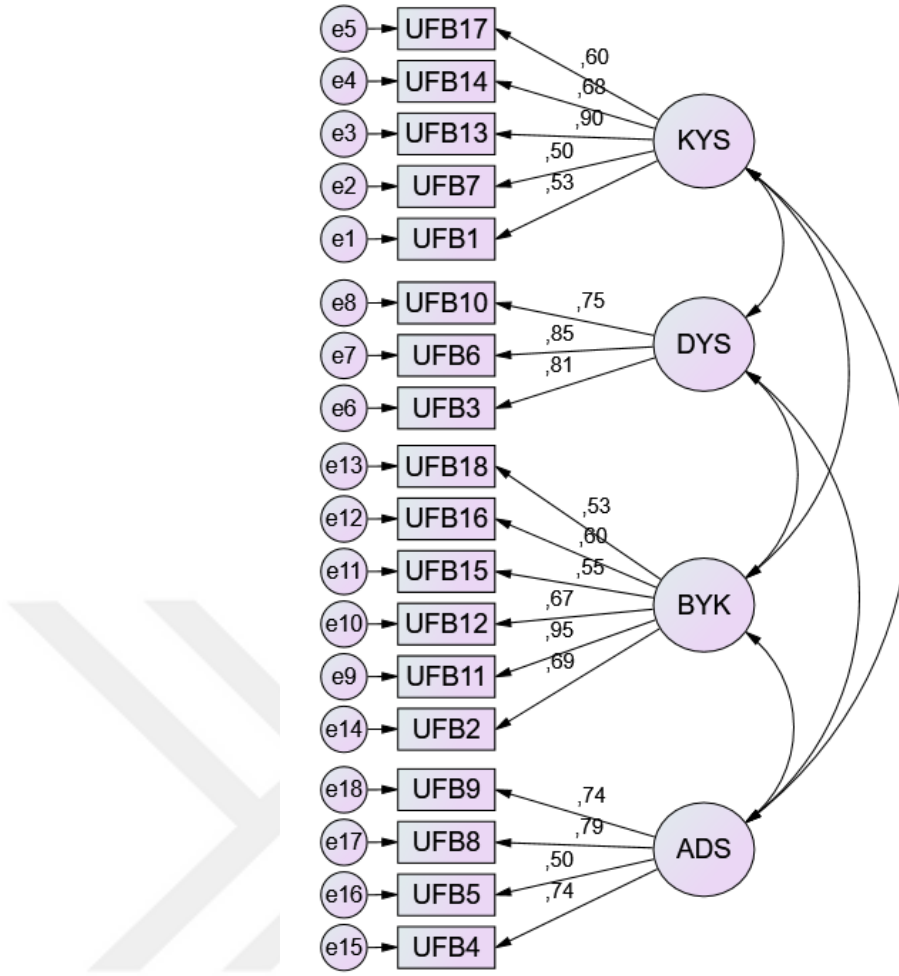
Güvenilirlik analizi likert tipi ölçeklerde genelde Cronbach's alpha değeri hesaplanarak kontrol edilmektedir. Örneklemede bu değer hem alt boyutlar için hem de ölçeğin tüm maddeleri için hesaplanmıştır. Hesaplamalar detaylı olarak Tablo 3.1'de gösterilmektedir. Alt boyutlar arasında uygulanan güvenilirlik analizi değerleri kontrolsüz yeme seviyesi için (,812), bilinçli olarak yemeyi kısıtlama için (,802) bulunmuştur. Bu boyutlar için “yüksek güvenilirlik” seviyesindedir. Diğer alt boyutlarda duygusal yeme seviyesi için (,789) ve açlığa duyarlılık seviyesi için (,791) oldukça güvenilir düzeyde bir seviye yakalanmıştır. Ölçeğin toplamında ise güvenilirlik (,805) “yüksek güvenilirlik” seviyesinde olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 3.1: Alt Boyutlar Arasında Uygulanan Güvenilirlik Analizi Değerleri

	r	A	SS	Cronbach's Alpha
Kontrolsüz yeme seviyesi (KYS)	580	11,	2,67	,812
Duygusal yeme seviyesi (DYS)	50	7,5	2,88	,789
Bilinçli olarak yemeyi kısıtlama (BYK)	629	18,	3,86	,802
Açlığa duyarlılık seviyesi (ADS)	423	10,	3,12	,791
Toplam	18	47,	5,89	,805

3.6 Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği (ÜFB) Doğrulayıcı Faktör Analizi

Doğrulayıcı faktör analizinde 18 maddeli ve 4 boyutlu yapıda standart faktör yükleri tüm maddelerde ($FY > 0,50$) bulunmuştur. Bu nedenle analizden madde elenmemiştir. Analiz 18 madde ile gerçekleştirilmiş ve standart faktör yükleri (0,50; 0,90) değerleri arasında yer aldığı anlaşılmıştır (bkz. Şekil 3.1).



Görsel 3.1: Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği (ÜFB) Doğrulayıcı Faktör Analizi Yapısal Gösterimi

Faktör analizinde model uyum değerlerinin ($p < 0.05$) olmak üzere χ^2 (334,367), χ^2/df (2,592) GFI (.909), CFI (.929), SRMR (.0637), RMSEA (.0630) “kabul edilebilir” sınırlar dahilinde yer aldığı anlaşılmaktadır. Faktör analizine ait detaylı parametre değerleri Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2: Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği (ÜFB) Doğrulayıcı Faktör Analizi Ayrıntılı Parametre Değerleri

Boyut		Madde	Estimate	Std.Est	Z	P
KYS	→	UFB1	1,000	,528		
KYS	→	UFB7	,804	,501	7,804	***
KYS	→	UFB13	1,578	,901	10,680	***
KYS	→	UFB14	1,236	,679	9,552	***
KYS	→	UFB17	1,042	,598	8,854	***
DYS	→	UFB3	1,000	,813		
DYS	→	UFB6	1,030	,850	16,928	***
DYS	→	UFB10	,913	,753	15,360	***
BYK	→	UFB11	1,000	,952		
BYK	→	UFB12	,754	,667	15,137	***
BYK	→	UFB15	,577	,550	11,783	***
BYK	→	UFB16	,722	,601	13,183	***
BYK	→	UFB18	1,225	,526	11,143	***
BYK	→	UFB2	,762	,687	15,761	***
ADS	→	UFB4	1,000	,736		
ADS	→	UFB5	,624	,497	9,203	***
ADS	→	UFB8	1,029	,788	14,485	***
ADS	→	UFB9	,947	,744	13,763	***

*** $p<0,001$ ** $p<0,01$ * $p<0,05$

Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği (FFB) doğrulayıcı faktör analizinde tüm maddelerinin anlam düzeylerinin ($p<0,001$) düzeyinde olduğu Tablo 3.2’de görülmektedir. Bu sonuçlara göre Üç Faktörlü Beslenme Ölçeğinin (UFB) araştırma örnekleminde literatürdeki yapısının geçerli olduğu anlaşılmaktadır.

3.6 Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analizler

Araştırmada toplanan verilerin analizi SPSS 25.0 ve AMOS 18.0 programları ile analiz edilmiştir. Araştırma örnekleminin demografik özelliklerinin yüzde ve frekans değerleri verilmiş, araştırmada kullanılan Üç Faktörlü Beslenme Ölçeğine (UFB) doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ölçekte yer alan alt boyutlara ait güvenilirlik analizinde Cronbach’s alpha değerleri hesaplanmıştır. Ölçek alt boyut puanlarının normallik analizine Kolmogorov Smirnov testi ile bakılmış ve normal dağılıma uygun

olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle Parametrik analizlerden faydalanılmıştır. Ölçek alt boyutları arasında ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Demografik özelliklere göre alt boyut puanları arasındaki karşılaştırma Independent Sample (bağımsız örneklem) t testi ile yapılmıştır. Araştırmada anlam düzeyi olarak ($\alpha=0,05$) kabul edilmiştir.

3.7 Araştırmanın Bulguları

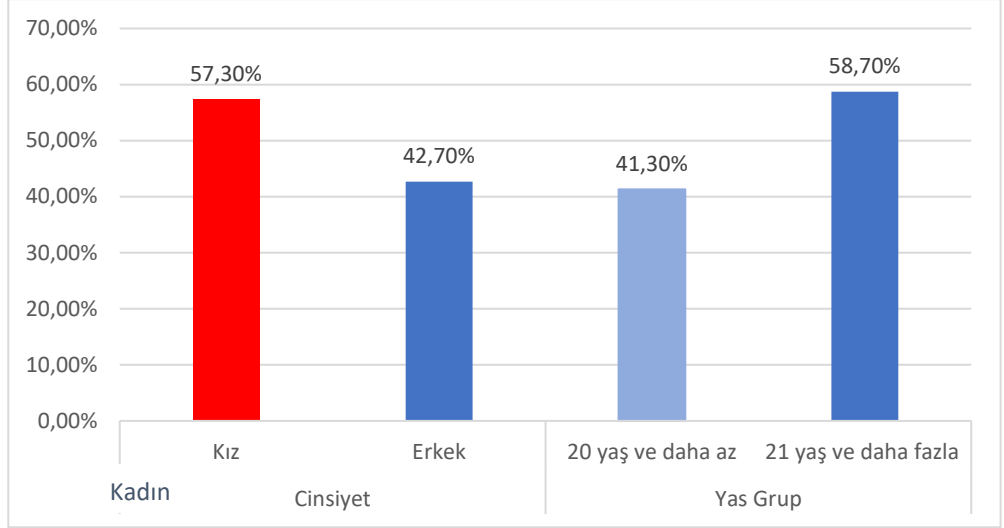
Bu başlık altında araştırma örnekleminin yaş ve cinsiyetleri ile ölçek alt boyutları arasındaki ilişki, ölçeğin boyut puanları (duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme, kontrolsüz yeme ve açlığa duyarlılık) ve boyutlar arasındaki ilişkiler analiz edilerek hipotezler test edilmiştir.

3.7.1 Araştırma örnekleminin demografik özellikleri

Araştırma örneklemini toplamda 397 kişiden oluşmaktadır. Örnekleme erkek oranı %42,7 iken kadın oranı % 57,3 oranındadır. Örneklemin yaş kategorisinde 20 yaş altı grubu % 41,3 ve 21 yaş ve üzeri grubu % 58,7 olarak hesaplanmıştır (bkz. Tablo 3.3). Örnekleme ait yaş ve cinsiyet grupları oranları şekil 1’de yer almaktadır.

Tablo 3.3: Örneklemin Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	227	57,3%
	Erkek	170	42,7%
Yaş Grubu	20 yaş ve daha az	164	41,3%
	21 yaş ve daha fazla	233	58,7%



Şekil 3.1: Örneklemin Yaş ve Cinsiyet Dağılımı Yüzdesel Grafiği

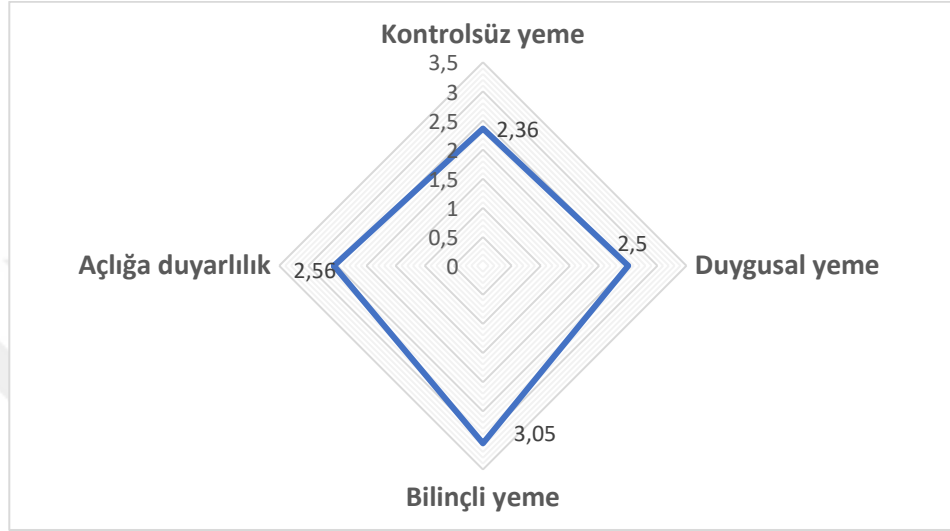
3.7.2 Üç faktörlü beslenme ölçeğinin boyut puanları ve boyutlar arasındaki ilişkiler

Beslenme ölçeğinden alınan puanların tanımlayıcı istatistikleri (bkz. Tablo 3.4) hesaplanmış ve radar grafiği olarak da gösterilmiştir. Puanlar arasındaki ilişkiler ise korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Tablo 3.4: Beslenme Ölçeğinin Boyutlarından Alınan Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri

Alt boyutlar	AO	SS	Minimum	Maximum
Kontrolsüz yeme				
	2,36	0,53	1,2	3,8
Duygusal yeme				
	2,5	0,96	1	4
Bilinçli kısıtlama				
	3,05	0,64	1,5	4,5
Açlığa duyarlılık				
	2,56	0,78	1	4

Katılımcılarda beslenme ölçeği alt puanlarında en yüksek puan bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama (3,05) boyutundadır. Daha sonra ise sırasıyla açlığa duyarlılık boyutu ortalaması (2,56), duygusal yeme boyutu ortalaması (2,5) ve kontrolsüz yeme boyutu ortalaması (2,36) olarak hesaplanmıştır. Boyut ortalamalarının radar grafiği şekil 3.3’de gösterilmiştir.



Şekil 3.2: Beslenme Ölçeğinin Boyut Puanlarının Ortalama Grafiği

Alt boyutlar arasında uygulanan korelasyon analizinde kontrolsüz yeme seviyesi ile duygusal yeme seviyesi arasında ($r=,365$; $p<0,05$) pozitif, açlığa duyarlılık seviyesi arasında ($r=,622$; $p<0,05$) pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre kontrolsüz yeme seviyesi ile duygusal yeme seviyesi ve açlığa duyarlılık seviyesi aynı yönlü olarak değişim göstermektedir.

Kontrolsüz yeme seviyesi ile bilinçli olarak yemeyi kısıtlama seviyesi arasında ($r=-,214$; $p<0,05$) negatif ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre kontrolsüz yeme seviyesi, bilinçli olarak yemeyi kısıtlama arasında değişim ters yönlü olmaktadır. Duygusal yeme seviyesi ile açlığa duyarlılık seviyesi arasında ($r=,546$; $p<0,05$) pozitif yönlü ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal yeme seviyesi ile bilinçli olarak yemeyi kısıtlama arasında ise ($r=-,042$; $p>0,05$) anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bilinçli olarak yemeyi kısıtlama ile açlığa duyarlılık seviyesi arasında ise ($r=-,156$; $p<0,05$) negatif ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Alt boyutlar arasında uygulanan korelasyon analizi Tablo 3.5’te detaylı olarak verilmektedir.

Yapılan analizin sonucunda test edilmesi amaçlanan H_{10} , H_{11} , H_{12} , H_{13} ve H_{14} hipotezleri kabul edilmiştir.

H₉: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden duygusal yeme davranışı gösterenler ile kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı gösterenler arasında pozitif bir ilişki vardır.

H₁₀: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı gösterenler ile açlığa duyarlılık gösterenler arasında pozitif bir ilişki vardır.

H₁₁: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı gösterenler ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı gösterenler arasında negatif bir ilişki vardır.

H₁₂: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden duygusal yeme davranışı gösterenler ile açlığa duyarlılık gösterenler arasında pozitif bir ilişki vardır.

H₁₃: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden duygusal yeme davranışı gösterenler ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı gösterenler arasında negatif bir ilişki vardır.

H₁₄: İstanbul'da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı gösterenler ile açlığa duyarlılık gösterenler arasında negatif bir ilişki vardır.

Tablo 3.5: Alt Boyutlar Arasında Uygulanan Korelasyon Analizi

Boyutlar	KYS	DYS	BYK	ADS
Kontrolsüz yeme seviyesi (KYS)	1			
Duygusal yeme seviyesi (DYS)	,365**	1		
Bilinçli olarak yemeyi kısıtlama (BYK)	-,214**	-,042	1	
Açlığa duyarlılık seviyesi (ADS)	,622**	,546**	-,156**	1

**p<0,01 *p<005

3.7.3 Üç faktörlü beslenme ölçeğinin boyutlarının demografik özelliklere göre karşılaştırılması

Bu başlık altında, analizlerden elde edilen veriler ölçeğin alt boyutları ve katılımcıların demografik (cinsiyet, yaş) özelliklerine göre karşılaştırılmaktadır.

3.7.3.1 Üç faktörlü beslenme ölçeği boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

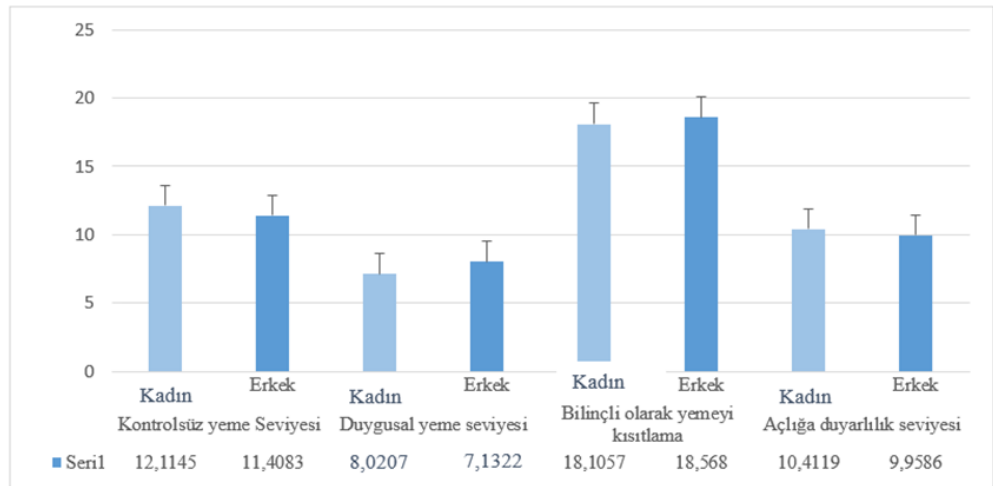
Üç faktörlü Beslenme Ölçeği boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kontrolsüz yeme seviyesi ve duygusal yeme seviyesi puanlarında ($p<0,05$) bulunduğu anlamli farklılık söz konusudur. Bilinçli olarak yemeyi kısıtlama ve açlığa duyarlılık seviyesi puanlarında ($p>0,05$) bulunduğu cinsiyete göre anlamli farklılık tespit edilememiştir. Üç faktörlü beslenme ölçeği boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 3.6’da detaylı olarak gösterilmektedir.

Kontrolsüz yeme seviyesi puanında kadınların ortalaması ($p=,009$) (12,1145) erkeklerin ortalamasından (11,4083) daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal yeme seviyesi puanında da kadınların ortalaması ($p=0,002$) (8,0207) erkeklerin ortalamasından (7,1322) daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Şekil 3.2’de cinsiyete göre alt boyut puan ortalamaları görülmektedir.

Tablo 3.6: Üç faktörlü Beslenme Ölçeği Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	AO	SS	t	P
Kontrolsüz yeme Seviyesi	Kadın	227	12,1145	2,79461	2,623	,009**
	Erkek	169	11,4083	2,44320		
Duygusal yeme seviyesi	Kadın	227	8,0207	2,95994	-3,080	,002**
	Erkek	169	7,1322	2,66947		
Bilinçli olarak yemeyi kısıtlama	Kadın	227	18,1057	3,90737	-1,180	,239
	Erkek	169	18,5680	3,78355		
Açlığa duyarlılık seviyesi	Kadın	227	10,4119	3,14174	1,432	,153
	Erkek	169	9,9586	3,08289		

** $p<0,01$ * $p<0,05$



Şekil 3.3: Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği (UFB) Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Puan Ortalamaları

Şekilde bilinçli olarak yemeyi kısıtlama ve açlığa duyarlılık seviyesi puanlarında erkek ve kadın oranlarının çok yakın değerler aldığı görülmektedir.

Analizlerden elde edilen bulgulara dayanarak test edilmesi amaçlanan aşağıdaki hipotezlerden:

H₁: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile duygusal yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile açlığa duyarlılık dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₁ ve H₃ hipotezleri kabul edilmiştir. H₂ ve H₄ hipotezleri ise göre anlamlı farklılık tespit edilemediğinden dolayı kabul edilmemiştir.

3.7.3.2 Üç faktörlü beslenme ölçeği boyutlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması

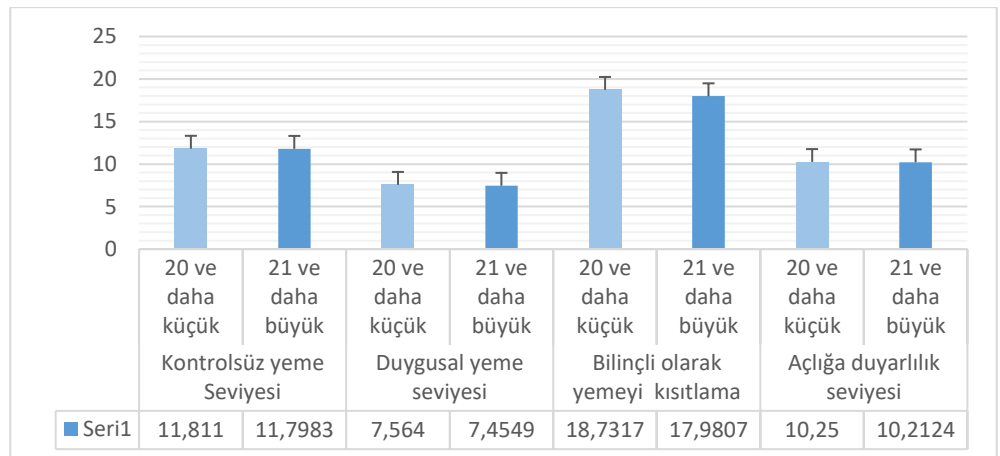
Üç faktörlü beslenme ölçeği boyutlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasında kontrolsüz yeme seviyesi, duygusal yeme seviyesi ve açlığa duyarlılık seviyesi puanlarında ($p>0,05$) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusu değildir. Bilinçli olarak yemeyi kısıtlama puanında ise ($p<0,05$) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusudur. Bulgular Tablo 3.7’de detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 3.7: Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

	Yaş grp	N	AO	SS	t	P
Kontrolsüz Yeme Seviyesi	20 ve daha küçük	164	11,8110	2,80353	,047	,963
	21 ve daha büyük	233	11,7983	2,58437		
Duygusal Yeme Seviyesi	20 ve daha küçük	164	7,5640	2,74374	,372	,710
	21 ve daha büyük	233	7,4549	2,96951		
Bilinçli Olarak Yemeyi Kısıtlama	20 ve daha küçük	164	18,7317	3,73197	1,987	,046*
	21 ve daha büyük	233	17,9807	3,92531		
Açlığa Duyarlılık Seviyesi	20 ve daha küçük	164	10,2500	3,17075	,118	,906
	21 ve daha büyük	233	10,2124	3,09528		

* $p<005$

Yaş ortalaması 20 ve daha küçük olan öğrencilerin bilinçli kısıtlama seviyeleri daha yüksek tespit edilmiştir. Şekil 3.5’te yaş gruplarına göre alt boyut puan ortalamaları görülmektedir.



Şekil 3.4: Üç faktörlü Beslenme Ölçeği (UFB) Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Kategorilerine Göre Puan Ortalamaları

Üç faktörlü Beslenme Ölçeği (UFB) Ölçeği alt boyutlarının yaş kategorilerine göre puan ortalamaları sadece bilinçli olarak yemeyi kısıtlama puanında gruplara göre değişim yarattığı anlaşılmıştır.

Elde edilen bulgulara dayanarak, test edilmesi amaçlanan hipotezlerden:

H₅: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile duygusal yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₆: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₇: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₈: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile açlığa duyarlılık dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₅, H₇ ve H₈ hipotezleri anlamlı farklılık bulunamamasından dolayı kabul edilmemiş, H₆ hipotezi ise kabul edilmiştir.

Tablo 3.8: Hipotezlerin Kabul Durumları

HİPOTEZLER	KABUL DURUMU
H₁: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile duygusal yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H₂: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul Edilmedi
H₃: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H₄: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile açlığa duyarlılık dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul Edilmedi

Tablo 3.8 (Devamı): Hipotezlerin Kabul Durumları

HİPOTEZLER	KABUL DURUMU
H₅: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile duygusal yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul Edilmedi
H₆: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H₇: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul Edilmedi
H₈: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinin yaşları ile açlığa duyarlılık dereceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul Edilmedi
H₉: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden duygusal yeme davranışı gösterenler ile kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı gösterenler arasında pozitif bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H₁₀: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı gösterenler ile açlığa duyarlılık gösterenler arasında pozitif bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H₁₁: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden kontrolsüz olarak yemek yeme davranışı gösterenler ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı gösterenler arasında negatif bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H₁₂: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden duygusal yeme davranışı gösterenler ile açlığa duyarlılık gösterenler arasında pozitif bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H₁₃: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden duygusal yeme davranışı gösterenler ile bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı gösterenler arasında negatif bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H₁₄: İstanbul’da öğrenim gören gastronomi ve mutfak sanatları lisans öğrencilerinden bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışı gösterenler ile açlığa duyarlılık gösterenler arasında negatif bir ilişki vardır.	Kabul Edildi

SONUÇ

Gastronomi yeme-içme faaliyetlerine dair kapsamlı bilgi birikimini ifade etmektedir. Gıdalar geçmişten günümüze değin toplumsal açıdan fizyolojik ve psikolojik faktörleri şekillendirmiş ve bu faktörlere göre beslenme alışkanlıkları kazanılmıştır. Beslenme alışkanlıkları, beslenme ile ilgili ritüeller ve davranışlar bireylerin sağlığı üzerinde olumlu etki sağlamadığında yeme bozuklukları olarak değerlendirilen hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde olumsuz yeme davranışlarının gelişiminde başta kişilik bozuklukları olmak üzere aile öyküsü varlığı, obezite, yaş aralığı, cinsiyet, fizyolojik özellikler, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik konum faktörlerinin rol oynadığı görülmektedir. Diğer yandan yeme-içme faaliyetleri karın doyurmanın ötesinde mutluluk, aile, kaçış ve sosyalleşme gibi farklı anlamlar taşıyabilmektedir. Bireyler yeme-içmeye dair tutumları ve algılayışları sonucunda olumlu ya da olumsuz yeme davranışları edinebilmektedirler.

Gastronomi bir bilim dalı olmasının yanı sıra diğer bilimlerle iç içe olması sebebiyle disiplinler arasıdır. Fen bilimleri ve sosyal bilimlerle doğası gereği ilişkili bulunan gastronomi bilimi, insan davranışları hakkında önemli ipuçları barındırmaktadır. Gastronomi üretim ve tüketim boyutları bakımından gıdaların neden, nerede, ne kadar, ne zaman ve kim tarafından tercih edildiğini araştırmaktadır. Günümüzde gıdaya ilişkin çok yönlü araştırmalar, üniversitelerde bir anabilim dalı olan Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümleri tarafından yürütülmektedir. Gastronomi adına verilen profesyonel eğitim, gastronomiye bilimsel bakış açısının getirilmesinin ardından gerçekleşmiştir.

Bu çalışmada İstanbul ilinde öğrenim gören 397 adet Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü lisans öğrencisinin duygusal yeme davranışları ve duygusal yeme davranışı ile ilişkili olabilecek yeme bozukluklarından kontrolsüz yeme, bilinçli kısıtlama ve açlığa duyarlılık seviyeleri analiz edilmiştir.

Bu araştırmada örneklem hacmine ulaşılması için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış, araştırmaya katılımcı olmayı kabul eden öğrenciler dahil edilmiştir. Duygusal yeme ve diğeri yeme bozuklukları açısından tetikleyici kabul edilen stres faktörünün yoğun olduğu bir şehir olması nedeniyle İstanbul, araştırmanın gerçekleştirildiği il olarak belirlenmiştir. Araştırma evreni olarak, gıda eğitimi gören ve yaş aralığı nedeniyle yeme bozukluklarında yüksek riskli grupta yer alan Gastronomi ve Mutfak Sanatları Lisans ğrencileri seçilmiştir. Yeme-içme faaliyetlerine bilimsel bağlamda yakın bulunan öğrencilerin yeme davranışlarının analizinin gastronomi eğitimi açısından da fikir verici olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın rnekleminde erkek oranı %42,7 iken kadın oranı %57,3 oranındadır. Örneklemin yaş kategorisinde 20 yaş altı grubu %41,3 ve 21 yaş ve üzeri grubu %58,7 olarak hesaplanmıştır. Katılımcılarda beslenme leği alt puanlarında en yüksek puan bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama (3,05) boyutundadır. Daha sonra ise sırasıyla açlığa duyarlılık boyutu ortalaması (2,56), duygusal yeme boyutu ortalaması (2,5) ve kontrolsüz yeme boyutu ortalaması (2,36) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların duygusal yeme seviyesi puanında kadınların ortalamasının erkeklerin ortalamasından daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Aynı şekilde, kontrolsüz yeme seviyesi puanında kadınların ortalamasının erkeklerin ortalamasından daha yüksek olarak saptanmıştır. Ancak, bilinçli olarak yemeyi kısıtlama ve açlığa duyarlılık seviyesi puanlarında ($p>0,05$) bulunduğundan cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir.  faktörlü beslenme leği boyutlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasında sadece bilinçli olarak yemeyi kısıtlama puanında ($p<0,05$) bulunduğundan anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaşı 20 ve daha küçük olan öğrencilerde bilinçli kısıtlama davranışına daha fazla rastlanmaktadır. Kontrolsüz yeme seviyesi, duygusal yeme seviyesi ve açlığa duyarlılık seviyesi ile yaş grupları karşılaştırmada anlamlı farklılık söz konusu değildir.

Duygusal yeme ile ilgili gerçekleştirilen literatür taramasında, duyguların yeme davranışları üzerinde yönlendirici etkisi olduğu görülmüş, yeme bozuklukları açısından özellikle olumsuz olarak kabul edilen duyguların daha fazla etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal yeme, farklı değişkenler neticesinde gelişebilmektedir. Temel olarak iki varsayımla açıklanan duygusal yeme birinci varsayıma göre olumsuz duyguların yeme motivasyonunu arttırması sonucunda meydana gelmektedir. İkinci varsayıma göre ise, gıda tüketimi olumsuz duyguların

yatışmasını sağlamaktadır. Diğer yandan obezite teorisi, kaçış teorisi ve psikosomatik teori üzerinden duygusal yeme davranışı açıklanmıştır. Obezite teorisine göre, obez bireyler normal kilodaki bireylerin aksine stres, korku ve kaygı gibi duygu durumlarında iştah kaybı yaşamamaktadırlar. Özetle, obez bireyler duygular gibi içsel uyaranlardan ziyade görüntü ve koku gibi dışsal uyaranlar neticesinde yeme kararı almaktadırlar. Kaçış teorisine göre ise, duygusal yeme davranışı gösteren bireyler olumsuz duygulardan kaçabilmek için gıda tüketimini tercih etmektedirler. Kısa süreli bir dikkat dağıtma yöntemi olarak kendisini gösteren bu durum stres temelli duygu durumlarında daha fazla ortaya çıkmaktadır.

Son olarak, psikosomatik teori erken yaşlarda yaşanan olumsuz travmaların etkisi olarak bireylerin tokluk ve açlık durumlarını ayırt edememelerini ifade etmektedir. Dolayısıyla bireyler yemek yemeleri gereken zamanı açlık hislerine göre değil hissettikleri duygulara göre belirlemektedirler. Önceden öğrenilen bu davranışın, bebeklik döneminden itibaren beslenmenin güvenli bir alan olarak görülmesinden kaynaklandığı ifade edilmektedir. Bu teoriye göre, obezitenin gelişiminde duygusal yeme önemli bir faktördür. Literatürde rastlanan bazı araştırmalara göre, fazla kilolu ve obez bireyler açlık hissi ile kaygı hissini ayırt etmekte zorlanmaktadırlar ve kaygı sonucunda aşırı yeme eğilimi gösterebilmektedirler.

Duygusal yeme yalnızca fazla kilolu ve obez bireylerde bulunmamaktadır. Normal kilodaki bireylerde de duygusal yeme davranışına sıklıkla rastlanmaktadır. Duygusal yeme davranışının etkileşim halinde olduğu faktörler arasında cinsiyet, yaş, aile öyküsü, kişilik bozuklukları, sosyolojik ve fizyolojik özellikler yer almaktadır. Bu faktörler aynı zamanda tüm yeme bozuklukları kapsamında risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir. Özellikle yaş ve cinsiyet faktörleri yeme bozukluklarının gelişiminde dikkat çekici düzeyde etkili parametreler olarak görülmektedir. Ergenlik ve gençlik dönemindeki bireyler ile kadınlar ilgili literatürdeki araştırmalarda yüksek riskli grupta gösterilmiştir.

Katılımcıları İstanbul'da öğrenim gören Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencilerinden oluşan bu araştırma için ölçeğin alt boyutları arasında uygulanan korelasyon analizinde kontrolsüz yeme seviyesi ile duygusal yeme ve açlığa duyarlılık seviyeleri pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Dolayısıyla duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve açlığa duyarlılık yeme davranışları araştırma örneklemini için aynı yönde değişim göstermektedir. Araştırmanın bu bulgusu literatürdeki ilgili araştırmalar ile

benzerlik göstermektedir (Turner, Luszczynska vd., 2010; Rollins vd., 2011; Aoun vd., 2019). Diğer yandan, kontrolsüz yeme ile bilinçli kısıtlama seviyeleri negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu yeme davranışları araştırma örneklemini için etkileşim göstermemektedir. Ancak, literatürde yer alan kimi çalışmalarda kontrolsüz yemenin ardından bilinçli kısıtlama davranışının gelişebileceği ve obezite gibi aşırı beslenmeye bağlı hastalıkların bilinçli kısıtlama davranışını tetikleyebileceği ifade edilmiştir (Canetti vd., 2002; Zellner vd., 2006; Uçar, 2022).

Duygusal yeme davranışı ile açlığa duyarlılık arasında pozitif yönde ilişki bulunurken duygusal yeme ile bilinçli kısıtlama arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yeme isteğine bilinçli olarak kısıtlama davranışı gösteren bireylerin bu araştırma örneklemini kapsamında duygusal yeme davranışı ile ilişkili bulunmadıkları görülmektedir. Aynı zamanda bilinçli kısıtlama ve açlığa duyarlılık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Araştırma örnekleminde, duygu durumuna bağlı olarak yeme davranışının artış gösterdiğini söylemek mümkündür. Bu sonuç, duygusal yeme davranışı üzerine gerçekleştirilen pek çok araştırma ile örtüşmektedir (Lowe, 1984; Lowe ve Maycock 1988; Macht, 2008; Turner vd., 2010; Warner, ve Schwarzer, 2010; Lemmens vd., 2011; Rollins, 2022; Bennett vd., 2013; Sevinçer ve Konuk, 2013; Pak, 2020; Gürol, 2021; Kocabiçakoğlu-Vural vd., 2021; Uçar, 2022). Bu çalışmada kadın öğrencilerin duygusal yeme puanı erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu konu ile ilgili gerçekleştirilen diğer araştırmaların bulguları ile benzerlik göstermektedir (Weinstein vd., 1997; Levitan ve Davis 2010; Sevinçer ve Konuk, 2013; Kadioğlu ve Ergün, 2015; Deveci, vd., 2017; Cansız, 2019; Demir, 2019; Dinçer, 2019; İkiz, 2019; Arslantaş vd., 2021; Tanrıverdi 2020). Ek olarak, bu araştırma örnekleminde duygusal yeme davranışı ile öğrencilerin yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Verilerin analizinin sonucunda en yüksek puanın bilinçli kısıtlama davranışında olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, araştırma örneklemini oluşturan genç bireylerin bedenleri hakkında kaygılı ve stresli oldukları görülmektedir. Genç bireyler, medya ve toplum tarafından oluşturulan beden algıları etrafında şekillendirdikleri beklentilerle yeme davranışlarına kontrolsüz kısıtlamalar getirebilmekte, özellikle ergenlik (10-19) ve gençlik (15-24) döneminde bilinçsiz diyetlerle sağlıksız yeme davranışları geliştirebilmektedirler.

Bu araştırmada, araştırma rneklemi kapsamında en yüksek puanın bilinçli kısıtlama davranışında grlmesi ilgili literatürü destekler niteliktedir. Ek olarak, ilgili literatürdeki bazı araştırmalara göre kısıtlayıcı yeme davranışının duygusal yeme ile ilişkisi bulunmamaktadır (Waller ve Osman, 1998).

Bu çalışmada da bilinçli kısıtlama ile duygusal yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Verilerin analizine göre bilinçli kısıtlama boyutunda yaş ortalaması 20 ve altı olan öğrencilerin bilinçli kısıtlama seviyeleri daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Bireylerin olumsuz beden algıları neticesinde başvurdukları bilinen bilinçli kısıtlama davranışı ilgili literatürde ağırlıklı olarak kadınlarda görülürken (Bock ve Kanarek, 1995; Broverman vd., 1972; Garner ve Garfinkel, 1982; Açelya ve Akyüz, 2019; Dinçer, 2019; Varlamov, Vergeles ve Evgenia, 2020) İstanbül’da öğrenim gören Gastronomi ve Mutfak Sanatları ğrencileri örnekleminde cinsiyet ile bilinçli kısıtlama arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Araştırmada ikinci en yüksek puan açlığa duyarlılık boyutundadır. Açlığa duyarlılık açlık hissedildiğinde bireylerin yemek yeme davranışlarını ve yeme miktarlarını kontrol edememelerini ifade etmektedir. Açlığa duyarlılık insülin direnci veya şeker hastalığı gibi fizyolojik nedenlerden dolayı olabileceği gibi duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışı ile bağlantılı olarak gelişebilmekte veya bunların tetikleyicisi olabilmektedir. Bu araştırmada, açlığa duyarlılık boyutu ile duygusal yeme ve kontrolsüz yeme pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bağlamda, araştırmanın verileri ilgili literatürdeki diğer araştırmalar ile örtüşmektedir (Lowe, 1984; Lowe ve Maycock 1988; Khalsa-Zemel, 2016; Pak, 2020; Gürol, 2021; Kocabiçakoğlu-Vural, Sakin ve şimşek, 2021; Uçar, 2022). Ek olarak, bu araştırma kapsamında açlığa duyarlılık boyutu ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kontrolsüz yeme, bireylerin gıda tüketime dair isteklerini kontrol edememeleri ve tüketim esnasında durmakta zorlanmaları olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmanın verileri analiz edildiğinde duygusal yeme (2,5) ve kontrolsüz yeme (2,36) puanları birbirine yakın olarak saptanmıştır. Aynı zamanda kontrolsüz yeme ve duygusal yeme pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu ilgili literatürdeki diğer araştırmalar ile benzerlik göstermektedir (Turner vd., 2010; Rollins vd., 2011; Deveci vd., 2017; Aoun vd., 2019; Cansız, 2019; İki, 2019; Arslantaş vd., 2021).

Katılımcıların kontrolsüz yeme puanları cinsiyete göre anlamlı değişim göstermektedir ve kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme puanları erkek öğrencilere göre daha fazladır.

İlgili literatürde kadınların kısıtlayıcı yeme puanları daha yüksek olsa da (Deveci, Deveci ve Avcıkurt, 2017), bu araştırmanın örneklemini için kısıtlayıcı yeme puanında cinsiyete göre anlamlı farklılık saptanamazken kontrolsüz yeme puanında kadın katılımcıların oranı daha fazla bulunmuştur. Duygusal yeme davranışı ile pozitif ilişkili bulunması ve literatürdeki örneklerde de duygusal yeme ile kontrolsüz yemenin ilişkili olarak bulgulanması bu sonucun açıklanmasını sağlamaktadır. Her iki boyut için de kadın katılımcıların puanı daha yüksektir. Ek olarak, katılımcıların yaşları ile hem kontrolsüz yeme seviyeleri hem de duygusal yeme seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sonuç olarak, bu araştırmanın örneklemini kapsamında duygusal yeme; kontrolsüz yeme ve açlığa duyarlılık ile pozitif yönde anlamlı ilişkide bulunması nedeniyle aşırı yeme ile ilişkili bulunmaktadır. Duygusal yemenin kontrolsüz yeme davranışı ile anlamlı ilişkisi ve her iki boyutun da kadın öğrencilerde daha fazla görülmesi literatürdeki benzer araştırmaları destekler niteliktedir. Diğer yandan, beslenme ölçeğinde en yüksek puan bilinçli kısıtlama puanında görülmüştür. Örneklemin yaş aralığı ve popüler beden algıları ile ilgili diğer araştırmalarda da görüldüğü üzere yeme davranışını bilinçli olarak kısıtlama davranışı genç bireylerde sıklıkla rastlanmaktadır.

Bu araştırma İstanbul'daki Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü bulunan çeşitli üniversitelerde 2021-2022 bahar döneminde öğrenim gören Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans düzeyindeki öğrenciler ile sınırlıdır. Araştırma kapsamında öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile Üç Faktörlü Beslenme Anketi alt boyutları baz alınarak analiz gerçekleştirilmiştir. İleride gerçekleştirilecek olan Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü lisans öğrencileri evreninde yeme bozuklukları araştırmalarının kişilik bozuklukları, aile öyküsü varlığı, sosyo-kültürel faktörler, sosyo-ekonomik faktörler, fizyolojik faktörler ve obezite risk faktörleri dahil edilerek gerçekleştirilmesinin öğrencilerin yeme davranışlarının anlaşılması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada İstanbul’da öğrenim gören Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans öğrencilerinin duygusal yeme ile ilişkili aşırı yeme davranışına sahip oldukları ve bunun kadın öğrencilerde daha fazla görüldüğü, en yüksek puanın ise kısıtlayıcı yeme davranışında olduğu ve bunun 20 yaş ve altı grupta daha sık görüldüğü saptanmıştır. Gıdanın üretim ve tüketim boyutlarına bilimsel olarak yakın bulunan bu örneklem grubu için verilen eğitime yeme bozukluklarına dair bilincin kazandırılmasına yönelik düzenlemelerin getirilmesi önerilmektedir. Uygulamalı ve teorik eğitime tabi tutulan öğrencilerin gıda hazırlama ve tüketim aşamalarında sağlıklı beslenme ile ilgili doğru bilgilere ulaşmasının sektörel açıdan da faydalı olacağı ve bunun toplum sağlığını tehdit eden yeme bozuklukları hastalıklarının önlenmesi için önemli bir adım olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ab Karim, S. (2006). *Culinary tourism as a destination attraction: An empirical examination of the destination's food image and information sources*. Oklahoma State University.
- Acar, A. (2022). *Kadınlarda duygusal yeme düzeyi ve çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Açelya, G. ve Akyüz, E. Y. (2019). Sosyal medya kullanımı: Yeme bozukluğu nedeni olabilir mi?. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 1 (1), 28-32.
- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T., ve Evers, C. (2011). Emotional eating: eating when emotional or emotional about eating?. *Psychology and Health*, 26 (1), 23-39.
- Agerbo, E., Nordentoft, M., ve Mortensen, P. B. (2002). Suicide among young people familial, psychiatric and socioeconomic risk factors. A nested case-control study. *Ugeskrift for Laeger*, 164 (49), 5786-5790.
- Ahn, J. S., Min, S., ve Kim, M. H. (2017). The role of uncontrolled eating and screen time in the link of attention deficit hyperactivity disorder with weight in late childhood. *Psychiatry Investigation*, 14 (6), 808.
- Akan, G. E., ve Grilo, C. M. (1995). Sociocultural influences on eating attitudes and behaviors, body image, and psychological functioning: A comparison of African-American, Asian-American, and Caucasian college women. *International Journal of Eating Disorders*, 18 (2), 181-187.
- Akbaba, A. ve Çetinkaya, N. (2018). *Gastronomi ve yiyecek tarihi*. Detay Yayıncılık.
- Akbağ, M., Sayiner, B., ve Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21 (21), 59-74.
- Akdağ, G., Akgündüz, Y., Güler, O., ve Benli, S. (2015). Bir seyahat motivasyon aracı olarak gastronomi: Hatay'ı ziyaret eden yerli turistlerin seyahat motivasyonları, yiyecek-içecek deneyimleri ve seyahat memnuniyetleri üzerine bir araştırma. *Eurisia International Tourism Congress: Current Issues, Trends and Indicators* 28-30.
- Akman, M., Tüzün, S., ve Ünalın, P. C. (2012). Adolesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8 (1).
- Aksoy, M. (2014). *Gastronomi ve yemek tarihi ders notları*. Gazi Üniversitesi.
- Aksoy, M., ve Üner, E. H. (2016). Rafine mutfanın doğuşu ve rafine mutfak şekillendiren yenilikçi mutfak akımlarının yiyecek içecek işletmelerine etkileri. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (6), 1-17.
- Aksoy, U. M., Aksoy, Ş. G., ve Maner, F. (2008). Yeme bozukluklarında cinsellik ve cinsel davranış ve tutumlar. *New/Yeni Syposium Journal*, 62-65.

Aksoydan, E. ve Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53 (4), 268-269.

Aktaş A., (1989). *Turizm işletmeleri ve yönetimi*. Ofset Matbaa.

Alaunyte, I., Perry, J. L., ve Aubrey, T. (2015). Nutritional knowledge and eating habits of professional rugby league players: Does knowledge translate into practice. DOI 10.1186/s12970-015-0082-y.

Albertsen, M. N., Natvik, E., ve Råheim, M. (2019). Patients' experiences from basic body awareness therapy in the treatment of binge eating disorder movement toward health, a phenomenological study. *J. Eating Disorders*, 7 (36), 1-12.

Aldemir, T. (2021), *Gastronomi-tarih*. M. Işkın (Ed.). *İlişkisel Bağlamda Gastronomi ve Diğer Disiplinler*, içinde (s. 1-23). Astana Yayınları.

Algün, V. (2016). *Gastronomik bir öge olarak üzümün görsel sanatlardaki biçimleri: Sosyo-kültürel ve tarihsel bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

Allen, G. (2003). *Education about food*. Encyclopaedia of Food and Culture.

Alphan, E. (2013). *Hastalıklarda beslenme tedavisi*. Hatipoğlu Yayınları.

Altinel, H. (2009). *Gastronomide menü yönetimi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Altun, E. (2021). *18-49 yaş arası kadınların premenstrual sendrom ile değişen beslenme alışkanlıklarının ve duygusal yeme davranışlarının değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.

Altuntuğ, N. (2011). Değerlere hitap eden pazarlamanın nostalji boyutu. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3, (2), 265-273.

Ambwani, S., Roche, M. J., Minnick, A. M., ve Pincus, A. L. (2015). Negative affect, interpersonal perception, and binge eating behavior: An experience sampling study. *International Journal of Eating Disorders*, 48 (6), 715-726.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5. Edition) American Psychiatric Association, 329-354.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). *DSM-IV tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (E. Köroğlu, Çeviri). (Yeniden Gözden Geçirilmiş Baskı) Hekimler Yayın Birliği.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal el kitabı*, (DSM-5). (E. Köroğlu, Çeviri). Hekimler Yayın Birliği.

Anadolu Üniversitesi. (2022). *Gastronomi ve mutfak sanatları bilim dalı* [Veri dosyası]. <https://abp.anadolu.edu.tr/tr/program/programProfili/2068/8/1> adresinden edinilmiştir. (E.T. 25.07.2022).

Ançel, G., Durmuş, Ö., ve Doğaner, G. (2010). Borderline kişilik bozukluğu: Tedavi ve hemşirelik bakımı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1 (3), 133-138.

Andersen, A. E., Bowers, W., ve Evans, K. (1997). Inpatient treatment of anorexia nervosa. *Handbook of Treatment for Eating Disorders*, 2, 327-353.

- Annagür, B. B. (2010). Obezitede çeşitli risk faktörleri ve dürtüsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2 (4).
- Ansari, Z., Carson, N. J., Ackland, M. J., Vaughan, L., ve Serraglio, A. (2003). A public health model of the social determinants of health. *Sozial-und Präventivmedizin/Social and Preventive Medicine*, 48 (4), 242-251.
- Aoun, C., Nassar, L., Soumi, S., El Osta, N., Papazian, T., ve Rabbaa Khabbaz, L. (2019). The cognitive, behavioral, and emotional aspects of eating habits and association with impulsivity, chronotype, anxiety, and depression: a cross-sectional study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 13, 204.
- Arcelus, J., Haslam, M., Farrow, C., ve Meyer, C. (2013). The role of interpersonal functioning in the maintenance of eating psychopathology: A systematic review and testable model. *Clinical psychology review*, 33 (1), 156-167.
- Arıkan, D. Ü. ve Ekincek, S. (2016). Yemeklerin görsel sunumu, H. Yılmaz, (Ed.). *Bir iletişim biçimi olarak gastronomi*, içinde (s. 19). Detay Yayıncılık.
- Arıker, Ç. (2012). Tüketicilerin restoran seçiminde kullandıkları seçim kriterleri ile demografik özellikleri arasındaki ilişki. *Öneri Dergisi*, 10 (38), 11-31.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., ve Yaman, M. (2017). Anne ve çocuk beslenmesi. *Pegem Atıf İndeksi*, 202.
- Armesto, F. F. (2007). *Yemek için yaşamak: yiyeceklerle dünya tarihi*. (1. Basım). (E. Akhan, Çeviri). İletişim Yayınları.
- Arnold, R. G. Berry, R. E. Bradley, E., Clark, W. L., Clausi, A. S., Denton, A. E., ve Somogyi, L. P. (2000). *A century of food science*. Chicago: Institute of Food Technologists, 3.
- Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 45 (1), 59-69.
- Arslandaş, H., Dereboy, İ. F., İnalkaç S., ve Yüksel, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6 (1), 105-111.
- Ata, A., Vural, A., ve Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14 (3).
- Aydemir, D. A. (2018). *Gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi alan üniversite öğrencilerinin kariyer beklentileri: Lisans öğrencilerine yönelik bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi]. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.
- Aydın, G., Ceylan, M. E., ve Hariri, A. G. (1999). Yeme bozukluklarında biyolojik farklılıklar. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 4 (2), 175-184.
- Ayhan, D., Günaydın, E., Gönül Açık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. ve Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 88 (2), 97-103.

Aymankuy, Y. ve Sarioğlan, M. (2007). Yiyecek-içecek felsefesi ve beslenme alışkanlığının geliştirilmesine yönelik bir model önerisi. 1. *Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler*. (s.31-33). Antalya.

Ayvaz, . (2022). *Ankara'da bulunan üniversitelerde okuyan öğrencilerin duygusal yeme davranışı ve depresyon ilişkisinin değeriendirilmesi üzerine kesitsel bir çalışma* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.

Babat, D., Gökçe, F., ve Kocabozdoğan, K. (2016). Hatay'da farklı bir lezzet: Kabak tatlısı. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (1), 77-85.

Badrasawi, M. M. ve Zidan, S. J. (2019). Binge eating symptoms prevalence and relationship with psychosocial factors among female under graduate students at Palestine Polytechnic University, a cross sectional study. *J Eating Disorders*, 7 (33), 1-8.

Balandier, G. (2010). *Siyasal antropoloji*. (D. Çetinkasap, eviri). Türkiye İş Bankası Kültür yayınları.

Balçık, D. (2022). *Covid-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerde tıknırcasına yeme bozukluğu belirtileri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.

Barker, E. T., ve Galambos, N. L. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: Risk and resource factors. *The Journal of Early Adolescence*, 23 (2), 141-165.

Barrows, A., Shapleigh, B. E., ve Blitz, A. D. (1915). *An outline on the history of cookery*. Columbia: Teachers College, Columbia University, 28.

Başak, O. (2002). *Diyarbakır arkeoloji müzesi ile Cahit Sıtkı Tarancı Müzesi'nde bulunan Türk İslam dönemine ait bir grup madeni eser*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.

Bates, D. G. (2009). *21. Yüzyılda kültürel antropoloji: İnsanın doğadaki yeri*. (S. Aydın, eviri). Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Batman, O., Sarıışık, M., ve Gökçe, C. A. (2015). Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına dair kısıtlar nelerdir? Yükseköğrenim öğrencileri üzerine bir araştırma. *International Conference On Eurasian Economies*, 257-265.

Baudrillard, J. (1997). *Tüketim toplumu*. (H. Deliceçaylı, eviri ve F. Keskin, eviri). Ayrıntı Yayınları.

Bayhan, V. (2011). Tüketim toplumunda bireyin ontolojik mottosu: “Tüketiyorum öyleyse varım”. *Sosyoloji Konferansları*, (43), 221-248.

Baysal, A. ve Küukaslan, N. (2009). *Beslenme ilkeleri ve menü planlaması*. Ekin Basım Yayın Dağıtım.

Baysal, A. (1993). Gençliğin beslenme sorunları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 3 (3).

Baysal, A. (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25 (4), 66-72.

Baysal, A., ve Küukaslan, N. (2009). *Beslenme ilkeleri ve menü planlaması*. (3. Basım). Ekin Yayıncılık.

- Beardsworth, A. ve Keil, T. (2002). *Sociology on the menü*. Taylor ve Francis e-Library.
- Beardsworth, A. ve Keil, T. (2011). *Yemek ve toplum çalışmasına bir davet: yemek sosyolojisi*. (A. Dede, Çeviri). Phoenix Yayınları.
- Beaugé, B. (2012). On the idea of novelty in cuisine: A brief historical insight. *International Journal of gastronomy and food science*, 1 (1), 5-14.
- Bekker, M. ve Boselie, K. (2002). Gender and stress: Is gender role stress? A Reexamination of the relationship between feminine gender role stress and eating disorders. *Stress and Health*, 18 (3), 141-149.
- Bekker, M. H., van de Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36 (4), 461-469.
- Bennett, J., Greene, G., ve Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Berg, I. , Marion N. ve Bentley, A. (2003). *Food studies, in the encyclopaedia of food and culture*. Encyclopaedia of Food and Culture, 102-103.
- Berkman, N. D., Bulik, C. M., Brownley, K. A., Lohr, K. N., Sedway, J. A., Rooks, A., ve Gartlehner, G. (2006). Management of eating disorders. *Evidence report/technology assessment*, (135), 1-166.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor*, 22 (87), 159-169.
- Beşirli, H. (2012). *Yemek sosyolojisi: Yiyeceklere ve mutfağa sosyolojik bakış*. Phoenix Yayınevi.
- Bilgi, Ö. (2004). *Anadolu dökümün beşiği*. Döktaş.
- Bilici, S. ve Köksal, E. (2013). T.C. Sağlık Bakanlığı okul öncesi ve okul çağı çocuklara yönelik beslenme önerileri ve menü programları. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 915, Koza Matbaacılık, 14-16.
- Bilici, S. (2008). *Toplu beslenme sistemleri çalışanları için hijyen el kitabı*. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Birkenhead, K. L., ve Slater, G. (2015). A review of factors influencing athletes' food choices. *Sports medicine*, 45 (11), 1511-1522.
- Blackman, M., ve Kvaska, C. (2010). *Nutrition psychology: improving dietary adherence*. Jones and Bartlett Publishers.
- Bober, P. P. (2001). *Art, culture, and cuisine: Ancient and medieval gastronomy*. University of Chicago Press.
- Bober, P. P. (2014). Antikçağ ve Orta çağda sanat, kültür ve mutfak. (Ü. Tansel, Çeviri). (2. Basım). Kitap Yayınevi.

Bock, B. C. ve Kanarek, R. B. (1995). Kadınlar ve erkekler yedikleri şeydir: Cinsiyetin ve bildirilen yemek boyutunun algılanan özellikler üzerindeki etkileri. *Cinsiyet Roller*, 33 (1), 109-119.

Booth, C., Spronk, D., Grol, M., ve Fox, E. (2018). Uncontrolled eating in adolescents: The role of impulsivity and automatic approach bias for food. *Appetite*, 120, 636-643.

Böyükılmaz, S. (2006). *Turizm otelcilik meslek lisesi mezunu mutfak elemanlarının yeterliği konusunda işverenlerin görüşleri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Gazi Üniversitesi.

Braet, C., Claus, L., Goossens, L., Moens, E., Van Vlierberghe, L., ve Soetens, B. (2008). Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *Journal of health psychology*, 13 (6), 733-743.

Brewerton, T. D. (2007). Eating disorders, trauma, and comorbidity: Focus on PTSD. *Eating Disorders*, 15 (4), 285-304.

Brillat-Savarin, J. A. (2009). *The physiology of taste: or meditations on transcendental gastronomy*. M. F. K. Fisher (Ed.). Everymans Library.

Brink, D. O. (1992). Mill's deliberative utilitarianism. *Philosophy ve Public Affairs*, 21 (1), 67-103.

Broverman, I. K., Vogel, S. R., Broverman, D. M., Clarkson, F. E. ve Rosenkrantz, P. S. (1972). Cinsiyet rolü stereotipleri: güncel bir değerlendirme 1. *Sosyal Konular Dergisi*, 28 (2), 59-78.

Brown, D. R. (2003). The restaurant manager's handbook: How to set up, operate, and manage a financially successful food service operation. *Atlantic Publishing Company*.

Bruch, H. (1985). *Four decades of eating disorders*. Guilford Press.

Bulgan, G. (2006). *A psychological comparison of people's perceptions of their own families and their presumptions of the "typical" Turkish family* [Master thesis]. Boğaziçi University.

Burcu, E. (1997). *Çırak ve kalfa gençlik alt kültür grubu hakkında sosyolojik bir araştırma* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Burns, C., Cook, K., ve Mavoa, H. (2013). Role of expendable income and price in food choice by low income families. *Appetite*, 71, 209-217.

Call, C., Walsh, B. T., ve Attia, E. (2013). From DSM-IV to DSM-5: changes to eating disorder diagnoses. *Current opinion in psychiatry*, 26 (6), 532-536.

Campbell, K., ve Peebles, R. (2014). Eating disorders in children and adolescents: state of the art review. *Pediatrics*, 134 (3), 582-592.

Canat, S. (1999). Yeme bozukluklarına genel bakış. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları* 4 (2), 133-136.

Canetti, L., Bachar, E., ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60 (2), 157-164.

Canetti, L., Bachar, E., ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60 (2), 157-164.

Caney, S. ve Ryan, C. (2012). Analyzing the evolution of Singapore's world gourmet summit: An example of gastronomic tourism. *International Journal of Hospitality Management*, 309-318.

Cansız, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Casanova E. M. (2004) "No ugly women": concepts of race and beauty among adolescent women in ecuador. *Gender ve Society*, 18, 287-308.

Castejón Martínez, M. Á., ve Berengüi Gil, R. (2020). Personality differences and psychological variables related to risk for eating disorders. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 36 (1), 64-73.

Cavazos-Rehg, P. A., Fitzsimmons-Craft, E. E., Krauss, M. J., Anako, N., Xu, C., Kasson, E., ve Wilfley, D. E. (2020). Examining the self-reported advantages and disadvantages of socially networking about body image and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 53 (6), 852-863.

Chao, A. M., Jastreboff, A. M., White, M. A., Grilo, C. M., ve Sinha, R. (2017). Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity*, 25 (4), 713-720.

Cherry, A. L. (2005). *Examining global social welfare issues*. Thomson Brooks/Cole.

Civitello, L. (2011). *Cuisine and culture: A history of food and people*. John Wiley and Sons Inc.

Clark, P. P. (1975). Thoughts for food, I: French cuisine and French culture. *French Review*, 32-41.

Clopton, J. R., Haas, H. L., ve Kent, J. S. (2001). Family dynamics. J. J. Robert-McComb (Ed.). *Eating disorders in women and children: Prevention, stress management, and treatment*, In (p.165-177). CRC Press.

Conte, F. F. (1984). *Eating disorders and adolescents: Conflict of self image*. Yale-New Haven Teachers Institute.

Cotrufo, P., Barretta, V., Monteleone, P., ve Maj, M. (1998). Full-syndrome, partial-syndrome and subclinical eating disorders: an epidemiological study of female students in Southern Italy. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 98 (2), 112-115.

Crooks, R. ve Stein, J. (1991). *Psychology: Science behaviour and life*. (2. Edition). Fort Worth.

Crowther, J. (1995). *Oxford advanced learner's dictionary*. (5. Edition). Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American psychologist*, 54, (10), 821.

Cummings, J. A., ve Sanders, L. (2019). *Introduction to psychology*. University of Saskatchewan Open Press.

Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.

- Çakıcı, C. A. ve Eser, S. (2016). Yabancı mutfak şefleri gözüyle Türk mutfağına ilişkin bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (1), 215-227.
- Çakır, M. (2010). *Otel işletmelerinin mutfak bölümünde istihdam edilen personelin eğitim sürecinin değerlendirilmesi: İstanbul'daki 5 yıldızlı zincir otellere yönelik bir alan çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Çakmak, G. (2019). Obezite ve besin bağımlılığı. Y. Mercan (Ed.). *Multidisipliner Perspektiften Psikoloji*, içinde (s. 75-86). Iksad Publications.
- Çam, H. H. (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. *Turk J. Public Health*, 15 (2), 96-105.
- Çapar, G., ve Yenipınar, U. (2016). Somut olmayan kültürel miras kaynağı olarak yöresel yiyeceklerin turizm. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (1), 100-115.
- Çarbuğa, Ü., Aydın, M., Sormaz, Ü., ve Yılmaz, M. (2018). Gastronomi eğitimi veren yükseköğretim kurumlarının uygulamalı meslek derslerinin değerlendirilmesi. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3), 14-23.
- Çarpar, M. C. (2020). Beslenme, kimlik ve erkeklik: et yemenin sosyolojisi. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40 (1), 249-277.
- Çaycı, A. E. ve Aktaş, C. (2018). Dijitalden tatmak: yemeğin “yeni” gastro mekânlardaki seyirlik gösterisinin kültürel yansımaları. *TRT Akademi*, 3 (6), 710-727.
- Çaycı, A. E. (2019). *Küreselleşen yemek kültürünün dönüşümünde sosyal medyanın rolü: Instagram gurmeleri* [Doktora tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Çerik, S. (2002). Ailelerin gençlere karşı tutumları ve gençlerin ailelerinin tutumlarını algılayışlarına yönelik üniversite gençliği üzerinde bir araştırma. *Ege Academic Review*, 2 (1), 21-24.
- Çetin, Ş. (1993). *Turizm endüstrisine mutfak elemanı yetiştirmeye yönelik eğitim programlarının değerlendirilmesi* [Doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Çetinkaya, N. (2020). Gastronomi ve yiyecek tarihi. A. Akbaba (Ed.). ve N. Çetinkaya (Ed.). İçinde, *Gastronominin tarihsel gelişimi*. (s. 93-137). Detay Yayınları.
- Çeviker, B. (2022). *Adölesanlar için hedonik yeme ölçeğinin geliştirilmesi, Akdeniz diyetine uyumları ve duygusal yeme durumlarının belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Çıltık, N. (2009). *İstanbul ili Kâğıthane ilçesinde çalışan ve çalışmayan kadınların beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının saptanması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Çifçi, O. (2019). *Türkiye'deki gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi alan öğrencilerin profesyonel mutfak yeterliliklerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Çilingiroğlu, A. A. (1997). *Urartu krallığı tarihi ve sanatı*. Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı.
- Çimar, S. (2019). *Aşçılık eğitimi alan öğrencilerin mesleki yeterliliklerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Mardin Artuklu Üniversitesi.

- Çimen, H. (2016). Gastronomi turizmi açısından Ardahan mutfağının önemi. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 32, 307-315.
- Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., ve Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine*, 18 (6), 260-264.
- Danaher, P. (2012). *An investigation of the current course content on the ba (hons.) in culinary arts hot kitchen modules in the dublin institute of technology to ascertain whether the content is adequate in meeting the needs of the stakeholders* [PhD Thesis]. Dublin Institute of Technology.
- Davis, R., Freeman, R., ve Solyom, L. (1986). Mood and food: An analysis of bulimic episodes. *Journal of Psychiatric Research*, 19, 331-5.
- De Lara, E. R. (2012). Gastronomy as a key factor in branding Spain. OECD (Ed.), *Food and the Tourism experience. The OECD-Korea workshop*, OECD Studies on Tourism In (p. 115-122). OECD Publishing.
- De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M., Charles, M. A., ve FLVS Study Group. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83 (1), 132-138.
- Değirmenci, T. (2006). *Obez erişkinlerde benlik saygısı, yaşam kalitesi, yeme tutumu, depresyon ve anksiyete* (Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi.
- Demir, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63 (1), 19-21.
- Desmet, P. ve Schifferstein, H. (2008). Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*, 50, 290-301.
- Deveci, B., Deveci, B., ve Avcıkurt, C. (2017). Yeme davranışı: Gastronomi ve mutfak sanatları öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 5 (3), 118-134
- Deveci, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun görülme sıklığı ve psikososyalkültürel yordayıcıları: İstanbul örnekleme* [Doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Diamond, J. (1997). *Tüfek, mikrop ve çelik*. (Ü. Çelik, Çeviri). TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları.
- Diethelm, K., Jankovic, N., Moreno, L. A., Huybrechts, I., De Henauw, S., De Vriendt, T., ... Kersting, M. (2012). Food intake of European adolescents in the light of different food-based dietary guidelines: results of the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public Health Nutrition*, 15 (3), 386-398.
- Dikel, S. ve Demirkale, İ. (2019, Şubat). Su ürünlerinde gastronomi. *International Science and Research Congress (SR Congress) 08-10*, Adana.

- Dilsiz, B. (2010). *Türkiye’de gastronomi ve turizm: İstanbul örneği* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Dimitri, C. ve Greene, C. (2002). *Recent growth patterns in the U.S. organic foods market*. AIB-777. [Veri dosyası]. Retrieved from <http://www.ers.usda.gov/publications/aib-agricultural-information-bulletin/aib777.aspx> (E.T. 19.05.2022).
- Dinçer, R. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Dinçer, R. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Dolan, B., Evans, C., ve Norton, K. (1994). Disordered eating behavior and attitudes in female and male patients with personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 8 (1), 17-27.
- Donnellan, M. B., Conger, R. D., ve Burzette, R. G. (2007). Personality development from late adolescence to young adulthood: Differential stability, normative maturity, and evidence for the maturity-stability hypothesis. *Journal of Personality*, 75 (2), 237-264.
- Donofry, S. D., van Zoest, W., Moonen, A., Sacchetti, S., Nederkoorn, C., ve Roefs, A. (2019). Effect of dietary restraint and mood state on attentional processing of food cues. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 117-124.
- Drewnowski, A., Henderson, S. A., ve Shore, A. B. (1997). Genetic sensitivity to 6-n-propylthiouracil (PROP) and hedonic responses to bitter and sweet tastes. *Chemical Senses*, 22 (1), 27-37.
- Duke, L. (2000). Black in a blonde world: race and girls’ interpretations of the feminine ideal in teen magazines, *Journalism and Mass Communications Quarterly*, 77, 367-392.
- Durand, R., Rao, H., ve Monin, P. (2007). Code and conduct in French cuisine: Impact of code changes on external evaluations. *Strategic Management Journal*, 28 (5), 455-472.
- Earle, T. (2013). *Şefler nasıl iktidara geldiler: Tarih öncesinde politik ekonomi*. (B. Gürel, D. Demiröz, Çeviri). Versus Kitap.
- Eaton, D. K., Kann, L., Kinchen, S., Shanklin, S., Ross, J., Hawkins, J., ve Lim, C. (2010). Youth risk behavior surveillance-united states 2009, *MMWR Surveill Summ*, 59 (5), 1-142.
- Eddy, K. T., Tanofsky-Kraff, M., Thompson-Brenner, H., Herzog, D. B., Brown, T. A., ve Ludwig, D. S. (2007). Eating disorder pathology among overweight treatment-seeking youth: Clinical correlates and cross-sectional risk modeling. *Behaviour Research and Therapy*, 45 (10), 2360-2371.
- Ellison, Z. R., ve Foong, J. (1998). 11 Neuroimaging in Eating Disorders. *Neurobiology in the treatment of eating disorders*, 4, 255.

- Emiroğlu, K. (2016). Besin zincirinin halkaları: tıynet tarihi. A. Avcı, (Ed.), S. Erkoç, (Ed.), E. Otman, (Ed.). *Yemekte kültür var. Yemek kültürü ve tarihçiliği*. (2. Basım). İçinde (21-24). Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Eralp, Z. (1983). *Genel turizm*. Ankara Üniversitesi Basın Yayın Yüksekokulu Yayınları.
- Erbaş, M. (2006, Mayıs). Yeni bir gıda grubu olarak fonksiyonel gıdalar. *Türkiye 9. Gıda Kongresi*, Bolu.
- Erçim, R. E., Köse, H., Budak, Y., ve Yıldırım, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin sınav dönemi öncesi, sırası ve sonrasında depresyon, anksiyete ve stres durumu ile beslenme alışkanlıklarındaki değişimin incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5 (3), 133-143.
- Erdoğan, E. G., ve Akin, B. (2017). Lise öğrencilerinde beden kütle indeksi durumunun sosyodemografik ve beslenme özellikleri ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 14 (2), 1571-1589.
- Eren, E. (2012). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. (13. Basım). Beta.
- Erginsoy, Ü. (1997). *Maden sanatı*. (2. Basım). Eczacıbaşı, Sanat Ansiklopedisi.
- Erkal, M. E. (1984). *Sosyal meselelerimiz ve sosyal değişme*. (3. Basım). Maya Yayınları.
- Erkal, M. E., Baloğlu, B., ve Baloğlu, F. (1997). *Ansiklopedik sosyoloji sözlüğü*. Der Yayınları.
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N. A. ve Saticı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 30-37.
- Ersoy, N. (2022). *Adölesanların yeme tutumları ve beslenme alışkanlıklarının kronotipe göre değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ertaş, H. S. (2006). *Yeme bozuklukları, anoreksiya, bulimia ve diğerleri*. Timaş Yayınları.
- Ertekin, Y. (1978). *Örgüt iklimi*. TODAİ Enstitüsü Yayınevi.
- Evers, C. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite*, 57 (2), 318.
- Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, D. T., ve de Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, 68, 1-7.
- Fairburn, C. G. ve Cooper, P. J. (1982). Self-induced vomiting and bulimia nervosa: An undetected problem. *British Medical Journal*, 264, 1153-1155.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A., Norman, P., ve O'Connor, M. (2000). The natural course of bulimia nervosa and binge eating disorder in young women. *Archives of general psychiatry*, 57 (7), 659-665.
- Featherstone, M. (1993). *The body in consumer culture. The body, social process and the cultural theory*. M. Featherstone (Ed.), M. Hepworth (Ed.), S. B. Turner (Ed.). Sage Publication.

- Ferguson, P. P. (2000). Is Paris France? *The French Review* 73, (6), 1054– 1057.
- Firk, C., ve Markus, C. R. (2009). Mood and cortisol responses following tryptophan-rich hydrolyzed protein and acute stress in healthy subjects with high and low cognitive reactivity to depression. *Clinical Nutrition*, 28 (3), 266-271.
- Frank, G. K., Bailer, U. F., Henry, S., Wagner, A., ve Kaye, W. H. (2004). Neuroimaging studies in eating disorders. *CNS Spectrums*, 9 (7), 539-549.
- Franklin, A. (2012). A lonely society? Loneliness and liquid modernity in Australia. *Australian Journal of Social Issues*, 47, (1), 11-28.
- Furney, G. ve Etcheverria, O. (2007). *Dünya mutfakları atlası: Asurlularda ilk yemekler*. (İ. Yerguz, Çeviri). NTV-Doğuş Yayıncılık.
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8 (3), 343-361.
- Garfinkel, P. E., Lin, E., Goering, P., Spegg, C., Goldbloom, D. S., Kennedy, S., Kaplan, A. S., ve Woodside, D. B. (1995). Bulimia nervosa in a Canadian community sample: Prevalence and comparison of subgroups. *American Journal of Psychiatry*, 152 (7), 1052-1058.
- Garipağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., ve Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15 (3), 173-180.
- Garner, D. M. ve Garfinkel, P. E. (1982). Anoreksiya nervozada beden imajı: Ölçüm, teori ve klinik çıkarımlar. *Uluslararası Tıpta Psikiyatri Dergisi*, 11 (3), 263-284.
- Gershon, E. S., Schreiber, J. L., Hamovit, J. R., Dibble, E. D., Kaye, W., Nurnberger, J. I., ... ve Ebert, M. (1984). Clinical findings in patients with anorexia nervosa and affective illness in their relatives. *The American Journal of Psychiatry*.
- Gibbons, A. (2007). Food for thought: Did the first cooked meals help fuel the dramatic evolutionary expansion of the human brain?. *Science*, 316 (5831), 1558-60.
- Gibson, E. L., ve Green, M. W. (2002). Nutritional influences on cognitive function: mechanisms of susceptibility. *Nutrition research reviews*, 15 (1), 169-206.
- Giddens, A. (2008). *Sosyoloji*. (C. Güzel, Çeviri). Kırmızı Yayınları.
- Gillespie, C. ve Cousins, J. A. (2001). *European gastronomy into the 21st Century*. Butterworth Heinemann.
- Gillespie, C. 2001. *European gastronomy into the 21st century*. Butterworth-Heinemann.
- Girgin, E. (2018). *Obez bireylerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Gisslen, W. (2010). *Professional cooking, college version*. John Wiley and Sons.
- Gitimu, P. N., Jameson, M. M., Turel, T., Pohle-Krauz, R., Mincher, J., Rowlands, Z., ve Elias, J. (2016). Appearance issues, depression, and disordered eating among college females. *Cogent Psychology*, 3 (1), 1196512.

- Godt, K. (2002). Personality disorders and eating disorders: the prevalence of personality disorders in 176 female outpatients with eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 10, 102-109.
- Goldschmidt, A. B., Aspen, V. P., Sinton, M. M., Tanofsky-Kraff, M., ve Wilfley, D. E. (2008). Disordered eating attitudes and behaviors in overweight youth. *Obesity*, 16 (2), 257-264.
- Goleman, D. (2018). *Duygusal zeka*. (B. Seçkin Yüksel ve O. Deniztekin, Çeviri). Varlık Yayınları.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: the role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17 (1), 68-78.
- Gökce, B. (2016). Urartu’da yemek kültürü. *Journal of Human Sciences*, 13 (2), 2656-2667.
- Gökçen, N. (2021). *Sosyoekonomik statünün yeme farkındalığı ve besin seçimine etkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Gökdeniz, A., Erdem, B., Din., Y. ve Uğuz., S. Ç. (2015). Gastronomi turizmi: Ayvalık’ta yerel turistler üzerinde görgül bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3 (1), 14-29.
- Görkem, O. ve Sevim, B. (2011). Gastronomi turizmi ve Türkiye’de yükseköğretim düzeyinde mutfak eğitiminin genel görünümü, 1. *Uluslararası Turizm ve Otelcilik Sempozyumu*, 29, 73-83.
- Grnimod de la Reyniere A. (1808). *Manuel des amphitryons*. (1. Basım). A. M. Metailie.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation*, In (p. 3-24). Guilford Press.
- Güdek, M. ve Boylu, Y. (2017). Türkiye’de yükseköğretim düzeyinde gastronomi eğitimi alan öğrencilerin beklenti ve değerlendirmelerine yönelik bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (4), 489- 503.
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 24-30.
- Güney, S. (1998). *Davranış bilimleri ve yönetim psikolojisi terimler sözlüğü*. Ocak Yayınları.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, 271.
- Gürdal, A. (1997). Anoreksiya nervoza obsesif kompulsif bozukluk ilişkisi. *3P Dergisi*, 22-25.
- Gürol, G. (2021). *Yetişkin bireylerde uyku kalitesi, diyet kalitesi ve iştah arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.

- Gürsoy, D. (2004). *Tarihin süzgecinde mutfak kültürümüz*. Oğlak Yayınları.
- Güzel, G. (2009). İz. *Atılım Üniversitesi Dergisi*: 8, 28-29.
- Habhab, S., Sheldon, J. P., ve Loeb, R. C. (2009). The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women. *Appetite*, 52 (2), 437-444.
- Hagen, K., Zwart, J. A., Svebak, S., Bovim, G., ve Stovner, L. J. (2005). Low socioeconomic status is associated with chronic musculoskeletal complaints among 46-901 adults in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33 (4), 268-275.
- Halmi, K. A. (2003). Classification, diagnosis and comorbidities of eating disorders. *Eating Disorders*, 6, 1-74.
- Halmi, K. A., Eckert, E., Marchi, P., Sampugnaro, V., Apple, R., ve Cohen, J. (1991). Comorbidity of psychiatric diagnoses in anorexia nervosa. *Archives of General Psychiatry*, 48 (8), 712-718.
- Hamdi, A., Porter, J., ve Chandan, P. (1992). Decreased striatal D2 dopamine receptors in obese Zucker rats: changes during aging. *Brain Research*, 589 (2), 338-340.
- Hamlett, K. W., ve Curry, J. F. (1990). Anorexia nervosa in adolescent males: a review and case study. *Child Psychiatry and Human Development*, 21 (2), 79-94.
- Harrington, R. J., Mandabach, K. H., Thibodeaux, W., ve Vanleeuwen, D. (2005). The institutionalization of culinary education: an initial assessment. *Journal of Culinary Science ve Technology*, 4 (4), 31-49.
- Harrison A. F. (1982). *Gastronomy*. New Horizon Books.
- Hartmann, A., Zeeck, A., ve Barrett, M. S. (2010). Interpersonal problems in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 43 (7), 619-627.
- Haspolat, Y. K., Aktar, F., ve Yolbaş, İ. (2016). *Adölesanda beslenme*. Cinius Yayınları, 89-117.
- Haviland, W. (2002). *Kültürel Antropoloji*. (H. İnaç ve S. Çiftçi, Çeviri). Kaknüs Yayınları.
- Hays, N. P., Bathalon, G. P., McCrory, M. A., Roubenoff, R., Lipman, R. ve Roberts S. B. (2002). Eating behavior correlates of adult weight gain and obesity in healthy women aged 55–65, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 75, 476–83.
- Heal, F. (1990). *Hospitality in early modern England*. Clarendon.
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge Eating as Escape from Self-Awareness. *Psychological Bulletin*, 110 (1), 86-108.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., ve Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (1), 138.
- Hegarty, J. A., ve O'Mahony, G. B. . (2001). Gastronomy: A phenomenon of cultural expressionism and an aesthetic for living. *International Journal of Hospitality Management*, 20 (1), 3-13.

- Heinberg Leslie J. (1997). Theories of body image disturbance: perceptual, developmental, and sociocultural factors, J. Kevin Thompson (Eds.). *Body image, eating disorders and obesity an integrative guide for assessment and treatment*. American Psychological Association.
- Helson, R., Jones, C., ve Kwan, V. S. (2002). Personality change over 40 years of adulthood: hierarchical linear modeling analyses of two longitudinal samples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (3), 752.
- Hendrickson, K. L., ve Rasmussen, E. B. (2017). Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychology*, 36 (3), 226.
- Herman, C. P. ve Polivy, J. (1988). *Excess and restraint in bulimia*. K. Pirke (Ed.), W. Vandereycken (Ed.), E. Ploog (Ed.). The psychobiology of bulimia (p. 33-41). Springer-Verlag.
- Hertzman, J. L. (2008). A suggested curriculum for associate degree culinary arts programs. *Journal of Culinary Science ve Technology*, 6 (4), 256-278.
- Hertzman, J. L., ve Maas, J. (2012). The value of culinary education: Evaluating educational costs, job placement outcomes, and satisfaction with value of associate degree culinary and baking arts program graduates. *Journal of Culinary Science ve Technology*, 10 (1), 53-74.
- Hjalager Anne M. ve Corigliano Magda A. (2000). Food for tourists: Determinants of an image. *International Journal of Tourism Research*, 2 (4), 281-293.
- Hoek, H. W., ve Van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34 (4), 383-396.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40 (3), 341-356.
- Honkanen, P., ve Frewer, L. (2009). Russian consumers' motives for food choice. *Appetite*, 52 (2), 363-71.
- Houshyari, S. ve Kalkan, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, davranışları ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5 (2) , 121-132 .
- Hölling, H., ve Schlack, R. (2007). Eating disorders in children and adolescents. First results of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 50 (5-6), 794-799.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope Jr, H. G., ve Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological psychiatry*, 61 (3), 348-358.
- Hughes, M. H. (2003). *Culinary professional training: measurement of nutrition knowledge among culinary students enrolled in a southeastern culinary arts institute* (PhD Thesis). University Of Alabama.
- Ignatov, E. ve Smith, S. (2006). Segmenting Canadian culinary tourists. *Current Issues in Tourism*, 9 (3), 235-255.

Ilkjaer, K., Kortegaard L., Hoerder, K., Joergensen, J., Kyvik, K., ve Gillberg, C. (2004). Personality disorders in a total population twin cohort with eating disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 45, 261-267.

Inceoglu, I., Franzen, U., Backmund, H., ve Gerlinghoff, M. (2000). Personality disorders in patients in a daytreatment program for eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 8, 67-72.

İkiz A. N. (2019). TFEQ-R21 ile üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının incelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (2), 968 – 979.

İnalkaç, S., ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27 (1), 70-82.

İstanbul stres yapıyor. (2019, 24. 02). *Cumhuriyet Gazetesi*. <https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/istanbul-stres-yapiyor-44236> adresinden edinilmiştir. (E.T. 27.12.2022)

İşler, A. (2021). *Covid-19 salgın sürecinde duygusal yeme ile metakognisyonlar, anksiyete ve obsesif inançlar arasında ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Jalali-Farahani, S., Chin, Y. S., Mohd Nasir, M. T., ve Amiri, P. (2015). Disordered eating and its association with overweight and health-related quality of life among adolescents in selected high schools of Tehran. *Child Psychiatry ve Human Development*, 46 (3), 485-492.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9 (34), 188–205. doi:10.1093/mind/osix.34.188.

Jones, T., ve Bodtker, A. (2001). Mediating with heart in mind: Addressing emotion in mediation practice. *Negotiation Journal*, 17, 217–244.

Kadioğlu, M. ve Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5 (2) , 96-104.

Kadioğlu, M. (2009). *Üniversite öğrencilerinde yeme bozuklukları ve öz-etkililik* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Kalkan Uğurlu, Y., Mataracı Değirmenci, D., Durgun, H., ve Gök Uğur, H. (2021). The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57 (2), 507-516.

Kamphuis, C. B., de Bekker-Grob, E. W., ve van Lenthe, F. J. (2015). Factors affecting food choices of older adults from high and low socioeconomic groups: a discrete choice experiment. *The American journal of clinical nutrition*, 101 (4), 768-774.

Kanık, İ. (2012). *Seyirlik yemek: modernite' den postmodernite' ye yemeğin sinematografisi* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.

Kanık, İ. (2016). Gastro medya ve gastro kültürün kavramsal incelemesi. *Folklor/Edebiyat*, 22 (88), 83-98.

Kaplan, D. M. (2012). *The philosophy of food*. University of California Press.

- Kaplan, H.I. ve Kaplan, H.S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous Mental Disease*, 125, 181-201.
- Kaplan, Y., ve Yurdugül, S. (2018). Evrimsel gastronomi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 582-588.
- Kara, D. (2019). *Duygusal yeme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışması* [Yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Karaağaoğlu, N. ve Samur, G. E. (2015), *Anne ve çocuk beslenmesi*. Pegem Akademi Ayrıntı Basım Yayın ve Matbaacılık.
- Karaca, E. (2018). *Dünya genelindeki yükseköğretim kurumlarında verilen gastronomi öğreniminin karşılaştırılmalı analizi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Karakuş M., (2020). *Duygusal yeme, depresyon ve stresin beslenme durumu üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.
- Karaman, D., ve Durukan, I. (2013). Suicide in children and adolescents. *Current Approaches in Psychiatry*, 5 (1), 30-47.
- Kasavana, M., ve Smith, D. (1982). *Menu engineering: A practical guide to menu analysis*. Hospitality Publications.
- Kawachi, I., Sparrow, D., Spiro, A., Vokonas, P., ve Weiss, S. T. (1996). A prospective study of anger and coronary heart disease: The normative aging study. *Circulation*, 94 (9), 2090-2095.
- Kaya, P. (2022). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının çocukluk çağı travmaları ve yaşam pozisyonları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Kaye, W. H., Bulik, C. M., Thornton, L., Barbarich, N., Masters, K., ve Price Foundation Collaborative Group. (2004). Comorbidity of anxiety disorders with anorexia and bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 161 (12), 2215-2221.
- Keçeli, F., Maner, F., ve Alpan, L. (2008). Yeme bozukluğu hastalarında alkol ve psikoaktif madde kullanım bozukluğu: Kontrollü bir çalışma. *Bağ Dergisi*, 9, 65-71.
- Kelley, A. E., ve Schiltz, C. A. (2004). Accessories to addiction: G protein regulators play a key role in cocaine seeking and neuroplasticity. *Neuron*, 42 (2), 181-183.
- Kernberg, O. F. (1994). Aggression, trauma, and hatred in the treatment of borderline patients. *Psychiatric Clinics of North America*, 17 (4), 701-714.
- Kerov, V. (2014). *Toplumlar: İlkel, köleci, feodal, kapitalist toplum biçimleri*. (T. Erdem, Çeviri). Arya Yayıncılık.
- Keski-Rahkonen, A., ve Mustelin, L. (2016). Epidemiology of eating disorders in Europe: prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences, and risk factors. *Current Opinion in Psychiatry*, 29 (6), 340-345.
- Khalsa-Zemel, S. D. (2016). *Theory of hungering* [Doctoral thesis]. Saybrook University.

Kılınç, M. (2012). Türkiye’de mesleki teknik eğitimi şekillendiren eğitim kurumlarından ahilik, gedik, lonca, enderun mektebinin tarihi gelişimleri. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 7 (4), 63-73.

Kınal, F. (1998). *Eski Anadolu tarihi*. TTK Basımevi.

Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Çakır, Ö. K., Ulucan, K., Kurtel, H., ve Güney, A. İ. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem “Üç faktörlü beslenme anketi”. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5 (3), 162-169.

Kim, K. H., ve Yang, K. M. (2008). The relationship between eating disorders and parent-adolescent communication in middle school students in rural areas. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38 (1), 55-63.

Kinton, R. ve Ceserani, V. (1987). *The theory of catering*. Hodder Arnold HveS.

Kirkcaldy, B. D., Siefen, G. R., Kandel, I., ve Merrick, J. (2007). A review on eating disorders and adolescence. *Minerva pediatrica*, 59 (3), 239-248.

Kivela, J. ve Crotts, J. C. (2005). Gastronomy tourism. *Journal of Culinary Science ve Technology*, 4 (2-3), 39-55, DOI: 10.1300/J385v04n02_03.

Kivela, J. ve Crotts, C. J. (2006). Tourism and gastronomy: Gastronomy’s influence on how tourists experience a destination. *Journal of Hospitality and Tourism Research* 30 (3), 354-377.

Kocabağakoğlu-Vural, D., Sakin, Ö. ve Şimşek, E. E. (2021, Mart). Premenstrual sendromda yeme davranışının değerlendirilmesi. H. N. Dağdeviren (Ed.). 11. *International Trakya Family Medicine Congress* içinde (314-315). Trakya.

Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S. L., ve Rummel-Kluge, C. (2021). Mental health, social and emotional well-being, and perceived burdens of university students during COVID-19 pandemic lockdown in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 643-957.

Koluman, A. (2009). Dinler ve gıda ilkelden semaviye. *Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 28 (1), 25-32.

Kongar, E. (1985). *Toplumsal değişme kuramları ve Türkiye gerçeği*. Remzi Kitabevi.

Kontinen, H. (2012). *Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors* (Doctoral Thesis). University of Helsinki.

Kontinen, H. (2012). *Dietary habits and obesity: the role of emotional and cognitive factors* (Doctoral thesis). University of Helsinki.

Köseoğlu, S. Z. A., ve Tayfur, A. Ç. (2017). Adolesan dönemi beslenme ve sorunları. *Güncel Pediatri*, 15 (2), 44-57.

Kurnaz, A., Babür, E. ve Kurnaz, H. A. (2018). Gastronomi eğitiminde bir sosyal sorumluluk projesi örneği: Mengen ulusal aşçılık kampı. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, (8) 1-17.

Kurtkan-Bilgiseven, A. (1995). *Genel Sosyoloji*. Filiz Kitabevi.

Kuruoğlu, A. Ç. (2000). Yeme bozukluklarında genetik etkenler. *Klinik Psikoloji Bülteni*, 10, 32-37.

Kuruoğlu-Çepik, A. (2000). Yeme bozukluklarında genetik etkenler. *Klinik Psikoloji Bülteni*, 10, 32-37.

Kutukız, D., Akyürek, S. ve Özdemir, Ö. (2018). Turizm eğitimi alan ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin mutfak departmanına yönelik tutumlarını belirlemeye yönelik bir araştırma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, (8) 1-22.

La Nouvelle. (1740). *Maison Rustique ou 'Economi General de Tous Les Biens de Campagne*. Paris.

Laslett B. ve Warren Carol A. B. (1975). Losing weight: the organizational promotion of behavior change. *Social Problems*, 23, 69-80.

Lawrence, W., ve Barker, M. (2009). A review of factors affecting the food choices of disadvantaged women: Workshop on 'Changing nutrition behaviour to improve maternal and fetal health'. *Proceedings of the Nutrition Society*, 68 (2), 189-194.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Le Cordon Bleu. (2022). Welcome to le cordon bleu [Veri dosyası]. Retrieved from <https://www.cordonbleu.edu/our-story/en>. (E.T. 12.07.2022).

Lebow, J., Sim, L. A., ve Kransdorf, L. N. (2015). Prevalence of a history of overweight and obesity in adolescents with restrictive eating disorders. *Journal of Adolescent Health*, 56 (1), 19-24.

Lee, S. (1990). Anorexia nervosa and obsessive compulsive disorder. *British Journal of Psychiatry*, 157, 778-779.

Lee, Y. H., Abbott, D. W., Seim, H., Crosby, R. D., Monson, N., Burgard, M., ve Mitchell, J. E. (1999). Eating disorders and psychiatric disorders in the first-degree relatives of obese probands with binge eating disorder and obese non-binge eating disorder controls. *International Journal of Eating Disorders*, 26 (3), 322-332.

Lemmens, S. G., Martens, E. A., Born, J. M., Martens, M. J., ve Westerterp – Plantenga, M. S. (2011). Lack of effect of highprotein vs. high carbohydrate meal intake on stressrelated mood and eating behavior. *Nutrition Journal*, 10, 136.

Lemmens, S. G., Martens, E. A., Born, J. M., Martens, M. J., ve Westerterp-Plantenga, M. S. (2011). Lack of effect of high-protein vs. highcarbohydrate meal intake on stress-related mood and eating behavior. *Nutrition Journal*, 10 (1), 1-10.

Levitan, R. D. ve Davis, C. (2010). Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*. 79 (2), 783-799.

Lewellen, T. C. (2011). *Siyasal antropoloji*. (A. E. Koca, Çeviri). Birleşik Yayınevi.

Lilenfeld, L. R., Kaye, H. K., ve Strober, M. (1997). Genetics and family studies of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Baillière's Clinical Psychiatry: Eating Disorders*, 3, 177-197.

Lilenfeld, L. R., Kaye, W. H., ve Strober, M. (1997). Genetics and family studies of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Baillieres Clinical Psychiatry*, 3, 177-198.

- Lilenfeld, L. R., Kaye, W. H., Greeno, C. G., Merikangas, K. R., Plotnicov, K., Pollice, C., ve Nagy, L. (1998). A controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervosa: psychiatric disorders in first-degree relatives and effects of proband comorbidity. *Archives of General Psychiatry*, 55 (7), 603-610.
- Linardon, J. (2018). The relationship between dietary restraint and binge eating: Examining eating-related self-efficacy as a moderator. *Appetite*, 127, 126-129.
- Ling, J., ve Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163, 105-215.
- Logio K. (2003). Gender, race, childhood abuse, and body image among adolescents, *Violence against Women*, 9, 931-954.
- Lovejoy M. (2001). Disturbances in the social body differences in body image and eating problems among African American and white women. *Gender ve Society*, 15, 239-261.
- Lowe, M. R. (1984, August). Restraint theory: The search for a mechanism. *Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association 92nd*, Toronto, Ontario, Canada, 24-28.
- Lowe, M. R., ve Maycock, B. (1988). Restraint, disinhibition, hunger and negative affect eating. *Addictive Behaviors*, 13 (4), 369-377.
- Lux, V. ve Kendler K. S. (2010). Deconstructing major depression: a validation study of the DSM-IV symptomatic criteria. *Psychol Med.*, 40, 1679-90.
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of food preferred during various emotions. *Journal of Psychology*, 112, 121-7.
- Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotion regulation and well-being. A. Nyklicek (Ed.), M. Vingerhoets (Ed.), M. Zeeleberg (Ed.). *Emotional eating*. In (p. 281-296). Springer.
- 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- 11.
- Mak, A. H. N., Lumbers, M., Eves, A., ve Chang, R. C. (2017). The effects of food-related personality traits on tourist food consumption motivations. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*. 22 (1), 1-20.
- Maner, F., ve Aydın, A. (2007). Bulimiya nervozada psikososyokültürel etmenler. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 20 (1), 25-37.
- Mangır, M. (1987). Yiyecek alışkanlıkları. *Gıda Dergisi*, 12 (1).
- Mantau, A., Hattula, S., ve Bornemann, T. (2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite*, 130, 93-103.
- Marshall, G. (1999). *Sosyoloji sözlüğü*. (O. Akınhay ve D. Kömürcü, Çeviri). Bilim ve Sanat Yayınları.

- Martens, M. J., Rutters, F., Lemmens, S. G., Born, J. M., ve Westerterp-Plantenga, M. S. (2010). Effects of single macronutrients on serum cortisol concentrations in normal weight men. *Physiology ve Behavior*, 101 (5), 563-567.
- Martin, A. A., Davidson, T. L., ve McCrory, M. A. (2018). Deficits in episodic memory are related to uncontrolled eating in a sample of healthy adults. *Appetite*, 124, 33-42.
- McCrone, S., Dennis, K., Tomoyasu, N., ve Carroll, J. (2000). A profile of early versus late onset of obesity in postmenopausal women. *Journal of Women's Health ve Gender-Based Medicine*, 9 (9), 1007-1013.
- McKnight Investigators. (2003). Risk factors for the onset of eating disorders in adolescent girls: Results of the McKnight longitudinal risk factor study. *American Journal of Psychiatry*, 160 (2), 248-254.
- Mehrabian, A. (1980). *Basic dimensions for a general psychological theory*. Oelschlager, Gunn and Hain.
- Méndez-Díaz, M., Rueda-Orozco, P. E., Ruiz-Contreras, A. E., ve Prospéro-García, O. (2012). The endocannabinoid system modulates the valence of the emotion associated to food ingestion. *Addiction biology*, 17 (4), 725-735.
- Mennel, S. (1985). *All manners of food: Eating and taste in England and France from the middle ages to the present*. Basil Blackwell.
- Merdol, T. K. (1998). *Tarihten günümüze toplumlar ve beslenme alışkanlıkları. Türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar*. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Miles, R. (2007, July). Culinary education: Past, present practice and future direction. *Proceedings of 2007 International CHRIE Annual Conference*, Dallas.
- Montagne, P. (1971). *Larousse gastronomique*. Paul Hamlyn.
- Myhrvold, N. (2011). The art in gastronomy: a modernist perspective. *Gastronomica*, 11 (1), 13-23.
- Nahya, Z. N. (2017). Toplumsal cinsiyet ve beslenme: toplumun sofrasında kadınlıklar ve erkeklikler. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (50), 24-36.
- Nalçacı-İkiz, A. (2019). TFEQ-R21 ile üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının incelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (2), 968-979.
- Nar, M. Ş. (2019). Arkaik toplumlardan günümüze değiş-tokuş ekonomisi ve örnek ülke uygulamaları. *Journal of Economy Culture and Society*, (60), 207-225.
- Navarro-Haro, M. V., Wessman, I., Botella, C., ve García-Palacios, A. (2015). The role of emotion regulation strategies and dissociation in non-suicidal self-injury for women with borderline personality disorder and comorbid eating disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 63, 123-130.
- Nederkoorn, C., Braet, C., Van Eijs, Y., Tanghe, A., ve Jansen, A. (2006). Why obese children cannot resist food: the role of impulsivity. *Eating behaviors*, 7 (4), 315-322.
- Nesse, R. M., ve Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist*, 64 (2), 129-139. DOI:10.1037/a0013503.

- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N.I., Eisenberg, M. E. ve Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111 (7), 1004– 1011.
- Neyer, F. J., ve Lehnart, J. (2007). Relationships matter in personality development: Evidence from an 8-year longitudinal study across young adulthood. *Journal of Personality*, 75 (3), 535-568.
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A., ve Zeelenberg, M. (2011). Emotion regulation and wellbeing: A view from different angles. I. Nyklíček (Ed.), A. Vingerhoets (Ed.), M. Zeelenberg (Ed.). In *Emotion regulation and well-being* (p. 1-13). Guilford Press.
- Odabaşı, Y. (1999). Anket yöntemi. A. A. Bir (Ed.) *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* içinde. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları, 1081.
- Oğur, S., Aksoy, A., ve Selen, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 14-26.
- Olçay, A. (2008). Türk turizminde eğitimin önemi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (2), 383-390.
- Oliver, G. ve Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology and Behavior*, 66 (3), 511-515.
- Orhan, R. (2017). Alışkanlık. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (2), 301-316.
- Ortega, R. O., Chapela, I. B., ve Santoncini, C. U. (2012). Disordered eating behaviors and binge drinking in female high-school students: the role of impulsivity. *Salud Mental*, 35 (2), 83-89.
- Ortony, A. ve Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological Review*. 97 (3), 315-331.
- Outram, A. K. (2008). Avcı toplayıcı insanlar ve ilk çiftçiler. Tarih öncesinde damak tadının evrimi. P. Freedman (Ed.). *Yemek damak tadının tarihi*. İçinde (N. Elhüseyni, Çeviri). Oğlak Yayıncılık.
- Oxford Learner's Dictionaries. (2022). Definition of faith noun from the Oxford Advanced Learner's Dictionary. [Veri dosyası]. Retrieved from <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>. (E.T. 03.05.2022).
- Ozier, A. D., ve Henry, B. W. (2011). Position of the American Dietetic Association: nutrition intervention in the treatment of eating disorders. *Journal of the American Dietetic Association*, 111 (8), 1236-1241.
- Önal Sönmez, A. (2017). Çocuk ve Ergenlerde Yeme Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (3), 301-316.
- Öncü, B., ve Sakarya, D. (2013). Yeme bozukluklarında özkıyım davranışı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5 (1), 48-59.
- Öney, H. (2016). Gastronomi eğitimi üzerine bir değerlendirme. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (35), 193-203.

- Özbay, G. (2017). Düünden bugüne gastronomi, M. Sarıışık, (Ed.). *Tüm yönleriyle gastronomi bilimi*, içinde (1-9). Detay Yayıncılık.
- Özdemir, B. (2001). *Otel işletmelerinde mutfak yönetimi ve her şey dahil (allinclusive) uygulamasının mutfak yönetimine etkileri üzerine sektörel bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Özdemir, G., ve Altınar, D. D. (2019). Gastronomi kavramları ve gastronomi turizmi üzerine bir inceleme. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (1), 1-14.
- Özdemir, P. G., Selvi, Y., ve Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (3).
- Özdoğan, M. (2010). *Bir Dünya kenti olan İstanbul'un uzak geçmişine bakmak, karaların ve denizlerin sultanı İstanbul*. Yapı Kredi Yayınları.
- Özenoğlu, A. (2018). Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (4), 357-365.
- Özgüneş, R. E. (2014). Geçmişe özlemi lezzetlerde yaşamak: gastronomi. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5 (1), 60-75.
- Özgüngör, S. (2018). Duygular. Ş. Işık (Ed.). *Psikolojiye giriş*, içinde (s.157-182). Ankara: Pegem Akademi.
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., ve Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK koruyucu hekimlik bülteni*, 6 (2), 98-105.
- Öztürk, M. O., (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Feryal Matbaası.
- Pak, E. N. (2020). *Öğretmenlerin beslenme okuryazarlığı durumunun ve üç faktörlü beslenme anketine (TFEQ) göre beslenme alışkanlıklarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Pedersen, L. B. (2012). *Creativity in gastronomy-exploring the connection between art and craft* [Unpublished master's thesis]. Copenhagen Business School.
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187-213.
- Polivy, J., ve Herman, C. P. (1999). Distress and eating: why do dieters overeat?. *International Journal of Eating Disorders*, 26 (2), 153-164.
- Pop-Jordanova, N. (2000). Psychological characteristics and biofeedback mitigation in preadolescents with eating disorders. *Pediatrics international*, 42 (1), 76-81.
- Potts, A. ve Parry, J. (2010). Vegan sexuality: challenging heteronormative masculinity through meat-free sex. *Feminism ve Psychology*, 20, 53-72.
- Rasmusson, G., Lydecker, J. A., Coffino, J. A., White, M. A. ve Grilo, C. M. (2018). Household food insecurity is associated with binge-eating disorder and obesity. *The International journal of eating disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.22990>.
- Reas, D. L., Rø, Ø., Karterud, S., Hummelen, B., ve Pedersen, G. (2013). Eating disorders in a large clinical sample of men and women with personality disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46 (8), 801-809.

- Rebora, G. (2013). *Culture of the fork: A brief history of everyday food and haute cuisine in Europe*. Columbia University Press.
- Ree, M., Riediger, N., ve Moghadasian, M. H. (2008). Factors affecting food selection in Canadian population. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62 (11), 1255-1262.
- Ro, O., Martinsen, E. W., Hoffart, A., ve Rosenvinge, J. (2005). Two-year prospective study of personality disorders in adults with longstanding eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 112-118.
- Roberts, B. W., Caspi, A., ve Moffitt, T. E. (2003). Work experiences and personality development in young adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 84 (3), 582.
- Robinson, P., ve Andersen, A. (1986). Anorexia nervosa in American blacks. G. I. Szmukler (Ed.), P. D. Slade (Ed.), P. Harris (Ed.), D. Benton (Ed.), G. F. M. Russell (Ed.). *Anorexia Nervosa and Bulimic Disorders*, In (p. 183-188). Pergamon.
- Rollins, B. Y., Riggs, N. R., Spruijt-Metz, D., McClain, A. D., Chou, C. P., ve Pentz, M. A. (2011). Psychometrics of the Eating in Emotional Situations Questionnaire (EESQ) among low-income Latino elementary-school children. *Eating Behaviors*, 12 (2), 156-159.
- Rothgerber, H. (2012). Real men don't eat (vegetable) quiche: Masculinity and the justification of meat consumption. *Psychology of Men ve Masculinity*. <https://dx.doi.org/10.1037/a0030379>.
- Rudolph, C. D. ve Link, D. T. (2002). Feeding disorders in infants and children. *Pediatric Clinics of North America*, 49, 97-112.
- Rutter, D. (1991). Catering education and training in France and Britain: Some implications for productivity. *Tourism Management* 12 (4), 356-360.
- Saatcı, G. (2016). *Kültürel miras olarak gastronomi*. H. Yılmaz (Ed.). *Bir İletişim Biçimi Olarak Gastronomi*, içinde (s. 3-40). Detay Yayıncılık.
- Sağdıç, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin İstanbul'a ilişkin algılarının şehir imajı açısından analizi. *Turkish Studies (Elektronik)*, 9 (2), 1267-1283.
- Sancar S., Acuner, S., Üstün İ. ve Bora, A. (2006). *Cinsiyet eşitsizliği bir kadın sorunu değil toplumun sorunudur*. UNDP-Kalkınma ve Demokratikleşme Projelerinde Cinsiyet Eşitliği Hedefinin Gözetilmesi Eğitimi, 2005-2006, UNDP, İstanbul.
- Sansone, R. A., ve Sansone, L. A. (2013). The relationship between borderline personality and obesity. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 10 (4).
- Santich, B. (2004a). *Hospitality and Gastronomy: Natural allies, lashlety, conrad. hospitality a social lens*. Elsevier, 47-59.
- Santich, B. (2004b). The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and training. *Hospitality Management*, 23, 15-24.
- Santich, B. (2007). The study of gastronomy: A catalyst for cultural understanding. *International Journal of the Humanities*, 5 (6).
- Savarin, B. A. J. (2018). *Lezzetin fizyolojisi ya da yüce mutfak üzerine düşünceler*. (H. Bucak, Çeviri). (2 Basım). Oğlak Yayıncılık.

- Saygın, M. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 43-47.
- Scarpato, R. (2002). Gastronomy studies in search of hospitality. *Journal of Hospitality ve Tourism Management*, 9, 152-163.
- Scarpato, R., ve Daniele, R. (2003). New global cuisine: Tourism, authenticity and aense of place in postmodern gastronomy. *Food Tourism Around The World: Development, Management and Markets*, 296-313.
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating. Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161, 751-756.
- Schachter, S., ve Rodin, J. (1974). *Obese humans and rats: Potomac*. MD: Erlbaum.
- Schachter, S., Goldman, R., ve Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10 (2), 91.
- Schag, K., Schönleber, J., Teufel, M., Zipfel, S., ve Giel, K. E. (2013). Food-related impulsivity in obesity and Binge Eating Disorder—a systematic review. *Obesity Reviews*, 14 (6), 477-495.
- Schunk, D. H., ve Ertmer, P. A. (2000). Self-regulation and academic learning. M. Boekaerts (Ed.), P. R. Pintrich, (Ed.), M. Zeidner (Ed.). In *Handbook of self-regulation* (p. 631–649). Academic Press.
- Seki-Öz, H. ve Bayam, H. (2022). Genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisi. *Journal of Health Sciences*, 31 (2), 176-183.
- Selçuk, Z. (2007). *Eğitim psikolojisi* (14. Basım). Nobel Yayın Dağıtım.
- Semint, S. (2020). *Türkiye'de gastronomi ve mutfak sanatları eğitiminin temel sorunları üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Semiz, M., Kavakçı, Ö., Yağız, A., Yontar, G., ve Kuğu, N. (2013). Sivas il merkezinde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve eşlik eden psikiyatrik tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24 (3), 149-57.
- Sencer, E. (1991). *Beslenme ve diyet* (2. Basım). Güven Matbaası.
- Serçek, G. Ö. ve Serçek, S. (2015). Destinasyon markalaşmasında gastronomi turizminin yeri ve önemi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 22-40.
- Serin, Y. ve Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9 (2), 135-146.
- Sevinçer G. M ve Konuk N. (2013). Duygusal yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3, 171-8.
- Sevindik, A. (2017). Türk halk kültüründe yemek ve cinsiyet ilişkisi: Dede Korkut. *Uluslararası Türk Dili ve Edebiyatı Araştırmaları Dergisi*, 6 (13), 611-637.
- Seyitoğlu, D. Ö., ve Çalışkan, D. D. (2018). Akademik disiplin olarak gastronomi: Kavramsal bir çalışma. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 523-537.
- Sezen, T. S. (2018). *Gastronomi eğitiminin mevcut durumunun analizine yönelik bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi.

- Shannon, C., Story, M., Fulkerson, J. A., ve French, S. A. (2002). Factors in the school cafeteria influencing food choices by high school students. *Journal of School Health*, 72 (6), 229-234.
- Share, M., ve Stewart-Knox, B. (2012). Determinants of food choice in Irish adolescents. *Food Quality and Preference*, 25 (1), 57-62.
- Sırma, Ç. S. (2018). Zayıflığın sosyo-kültürel inşası bağlamında gençlerde zayıf bedene sahip olmanın anlamı. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6 (14), 149-170.
- Singh, U. K. ve Sudershan, K. N. (2006). *Vocational education*. Discovery Publishing House.
- Sipahi, S., Ekincek, S., ve Yılmaz, H. (2017). Gastronominin sanatsal kimliğinin estetik üzerinden incelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 381, 396.
- Smith, E., ve Keating, J. (1997). *Making sense of training reform and competency-based training*. Social Science Press.
- Sormaz, Ü., Akmeşe, H., Güneş, E. ve Aras, S. (2016). Gastronomy in tourism. *Procedia Economics and Finance*, 39, 725-730.
- Soykut, M. (2016). Hint mutfağında baharatlar ve mizaçlar. Yemekte tarih var. A. Avcı (Ed.), S. Erkoç (Ed.), E. Otman (Ed.) *Yemek kültürü ve tarihçiliği* içinde (s. 187). (2. Basım). Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Sökmensüer, Y. (2011). Okuma cezası [Veri dosyası]. <http://www.hurriyet.com.tr/okuma-cezasi-18522405>. 26.05.2017 adresinden edinilmiştir. (E.T. 09.09.2022).
- Söylemez, H. (2015). *Antik Roma'da yaşam ve Roma ailesinin bir günü* (Yayımlanmamış bitirme tezi). Akdeniz Üniversitesi.
- Spielberger, C. D., ve Jacobs, G. A. (1982). Personality and smoking behavior. *Journal of Personality Assessment*. 46, 396 – 403.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., ve van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48 (3), 368-376.
- Steinhausen, H. C., Winkler, C., ve Meier, M. (1997). Eating disorders in adolescence in a Swiss epidemiological study. *International Journal of Eating Disorders*, 22 (2), 147-151.
- Stern, S. L., Dixon, K. N., Jones, D., Lake, M., Nemzer, E., ve Sansone, R. (1989). Family environment in anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 8 (1), 25-31.
- Stice, E., Marti, C. N., ve Rohde, P. (2013). Prevalence, incidence, impairment, and course of the proposed DSM-5 eating disorder diagnoses in an 8-year prospective community study of young women. *Journal of Abnormal Psychology*, 122 (2), 445.
- Stice, E., Spoor, S., Ng, J., ve Zald, D. H. (2009). Relation of obesity to consummatory and anticipatory food reward. *Physiology ve Behavior*, 97 (5), 551-560.
- Strober, M. (1991). Family-genetic studies of eating disorders. *The Journal of Clinical Psychiatry*.

- Strober, M., Freeman, R., Lampert, C., Diamond, J., ve Kaye, W. (2000). Controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervosa: evidence of shared liability and transmission of partial syndromes. *American Journal of Psychiatry*, 157 (3), 393-401.
- Stunkard, A. J., ve Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29 (1), 71-83.
- Sürücüoğlu, M. S. (1999). Beslenme ve sağlığımız. *Standard*, 38 (448), 40-51.
- Svaldi, J., Griepentstroh, J., Tuschen-Caffier, B., ve Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: a marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, 197 (12), 103-111.
- Swift, W. J., Andrews, D., ve Barklage, N. E. (1986). The relationship between affective disorder and eating disorders: a review of the literature. *The American Journal of Psychiatry*.
- Şaman, E. (2009). *Mersin ili inanç turizmi potansiyelinin değerlendirilmesi: Mersin’de inanç turizmine katılanların profili üzerine bir araştırma*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Şengül, S. (2019). Gastronomi eğitimi ve gastronomide kariyer. M. Sarıışık, (Ed.) içinde *Tüm Yönleriyle Gastronomi Bilimi* (s. 169-186). Detay Yayıncılık.
- Şensoy B. (2013). *Medyada beden imajı: bazı televizyon programlarından örnekler* [Yüksek lisans tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Şimşek, A. (2020). Gastro turistlerin tipolojisinin belirlenmesi: Gaziantep ölçeğinde bir uygulama. H. Çetiner (Ed.). *Gastronomi Araştırmaları*, içinde (s. 28-43). İKSAD Publishing House.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Aşçılık Okulu [Veri dosyası]. <https://ascilikokulu.meb.k12.tr/> adresinden edinilmiştir. (E.T. 13.07.2022).
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Çerçeve Öğretim Programları [Veri dosyası]. <http://meslek.eba.gov.tr/?p=Ogretim-Programi> adresinden edinilmiştir. (E.T. 13.07.2022).
- Tam, C. K., Ng, C. F., Yu, C. M., ve Young, B. W. (2007). Disordered eating attitudes and behaviours among adolescents in Hong Kong: prevalence and correlates. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 43 (12), 811-817.
- Tanner, N. ve Zihlman, A. (1976). Women in evolution. Part I: Innovation and selection in human origins, signs. *Journal of Women in Culture and Society*, 1 (3), 585-608.
- Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Çaç Üniversitesi.
- Tariq, S., Tariq, S., ve Tariq, S. (2019). Association of perceived stress with healthy and unhealthy food consumption among teenagers. *Journal of Pakistan Medical Association*, 69, 1817-1821.
- Tayfun, A. ve Kara, D. (2008). Ticaret ve turizm eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin okul deneyimi derslerine yönelik tutumları. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 103-116.

- Tayfun, A., Turganbaeva, N., ve Isakova, D. (2021). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışları üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9 (1), 366-376.
- Telatar, T. G. (2021). Bir üniversitenin tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme ve yeme bozukluğu sıklığının ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 26 (2).
- Toker, D. E., ve Hoccoğlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22 (1-4), 36-42.
- Trace, S. E., Baker, J. H., Peñas-Lledó, E., ve Bulik, C. M. (2013). The genetics of eating disorders. *Annual review of clinical psychology*, 9, 589-620.
- Troisi, A., Massaroni, P., ve Cuzzolaro, M. (2005). Early separation anxiety and adult attachment style in women with eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 44 (1), 89-9.
- Tschumi, G. (1984). *Useful toil: Autobiographies of working people from the 1820's To the 1920's*. Penguin Press.
- Tunçay Son, G. Y. ve Bulut, M. (2016). Yaşam tarzı olarak vegan ve vejetaryenlik. *Journal of Human Sciences*, 13 (1), 830-843.
- Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L., ve Schwarzer, R. (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite*, 54 (1), 143-149.
- Tüfekci, Ö. K., Kalkan, G., ve Tüfekci, N. (2016). Eğirdir destinasyonunun marka kimlik unsurlarının incelenmesi: Gastronomi kimliğine yönelik bir çalışma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* (1), 200-214.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2019). Alışkanlık [Veri dosyası]. <https://sozluk.gov.tr/adresinden edinilmiştir>. (E.T. 09.09.2022).
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2019). Duygu [Veri dosyası]. <https://sozluk.gov.tr/adresinden edinilmiştir>. (E.T. 03.05.2022).
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2019). İnanç [Veri dosyası]. <https://sozluk.gov.tr/adresinden edinilmiştir>. (E.T. 03.05.2022).
- Türk. H., ve Şahin, K. (2004). Antakya geleneksel yemek kültürü. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (2).
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2017). Sağlıklı yemek tabağı [Veri dosyası]. <https://www.saglik.gov.tr/TR,22550/saglikli-yemek-tabagim.html> adresinden edinilmiştir. (E.T. 13.09.2022).
- Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni. (2016). Türkiye sağlık araştırması [Veri dosyası]. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24573> adresinden edinilmiştir (E.T. 20.11.2022).
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Tylka, T. L. ve Wood-Barcalow, N. L. (2015). The body appreciation scale2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53-67.

- Uçar, Ü. (2022). *Duygusal yeme davranışları ve yeme bağımlılığının vücut ağırlığı kaybı üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Ulaş, B. ve Genç, M. F. (2010). Malatya Asker Hastanesi'nde 2007 yılında görev yapan personelin sağlıklı beslenme konusundaki tutum ve davranışları. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17 (3), 187-193.
- Ulu, M. S., ve Yüksel, Ş. (2015). İnsülin direnci. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 16 (3), 238-243.
- Uluer, G. (2021). *Çocukluk çağı travma yaşantısı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin duygusal yeme davranışı ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Ulupınar, U. (2022). *Adölesanlarda beslenme durumunun ve alışkanlıklarının saptanması* [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Ulusoy D., Baran, A. G. ve Özcan, N. D. (2003). A sociological analysis on eating disorders among anorexia and bulimia nevrosa patients and primary school and university students as risk groups in Turkey I: gender, Hacettepe Üniversitesi *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 20, 41-60.
- Uyar, H. ve Zengin, B. (2015). Gastronomi turizminin alternatif turizm çeşidi olarak değerlendirilmesi bağlamında gastronomi turizm indeksinin oluşturulması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 3 (17), 355-376.
- Ünal, F., (2011). İştahsız çocuklara klinik yaklaşım. *Güncel Pediatri*, 9 (3), 79-84.
- Üner, E. H. (2014). *Her şey dahil sistemde Türkiye gastronomi turizmi potansiyelinin değerlendirilmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Atılım Üniversitesi.
- Ünlü, G., Aras, Ş., Güvenir, T., Büyükgebiz, B., ve Bekem, Ö. (2006). Yeme reddi olan çocukların ailelerinde kişilik bozuklukları, depresyon ve anksiyete belirtileri ve aile işlevleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17 (1).
- Ünlüönen, K. ve Boylu, Y. (2005). Anadolu otelcilik ve turizm meslek liselerinde öğrenim gören öğrencilerin beklenti ve algılamalarındaki değişimin karşılaştırılması (2000 – 2001 ve 2003 – 2004 öğretim yılları). *Milli Eğitim Dergisi*, 33,166.
- Ünsal, A., Ayrancı, Ü., Arslan, G., Tozun, M., ve Çalık, E. (2010). Kütahya, Türkiye'deki erkek ve kız öğrenciler arasındaki depresyon ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11 (2), 112.
- Ünsal, A., Tozun, M., Ayrancı, Ü., ve Arslantaş, D. (2010). Türkiye'nin batısındaki bir ilçede lise öğrencilerinde olası yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ilişkili faktörler. *Dirim*, 85, 100-112.
- Ünsal, A., Tozun, M., Ayrancı, Ü., ve Arslantaş, D. (2010). Türkiye'nin batısındaki bir ilçede lise öğrencilerinde olası yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ilişkili faktörler. *Dirim*, 85, 100-112.
- Valby, J. (1993). *Gastronomie: Amiti'E et gastronomie font la Joie de Vivre*. Alex Morton.
- Van Strien, T. ve Bazelier, F. G. (2007). Perceived parental control of food intake is related to external, restrained and emotional eating in 7-12-year-old boys and girls. *Appetite*, 49, 618-625.

- Vander Wal JS, Gibbons, JL. ve del Pilar Grazioso M. (2008). The sociocultural model of eating disorder development: Application to a Guatemalan sample. *Eating Behaviors*, 9, 277-284.
- Vardar, E., ve Erzengin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (4), 205-212.
- Varlamov, A., Vergeles, K., ve Evgenia, A. (2020, January 31). Adaptation and initial validation of DEBQ in a Russian sample. <https://doi.org/10.31234/osf.io/np5ck>.
- Vega, C. ve Ubbink, J. (2008). Molecular gastronomy: A food fad or science supporting innovative cuisine?. *Trends in Food Science ve Technology*, 19, 372-382.
- Verzija, C. L., Ahlich, E., Schlauch, R. C., ve Rancourt, D. (2018). The role of craving in emotional and uncontrolled eating. *Appetite*, 123, 146-151.
- Voigt, B. (2022). *Pandemi sürecinde sigara bağımlılığı ve yeme bozukluğu ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Volpe, U., Tortorella, A., Manchia, M., Monteleone, A. M., Albert, U., ve Monteleone, P. (2016). Eating disorders: what age at onset?. *Psychiatry Research*, 238, 225-227.
- Von Post-Skagegård, M., Samuelson, G., Karlström, B., Mohsen, R., Berglund, L., ve Bratteby, L. E. (2002). Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56 (6), 532-538.
- Vyncke, K. E., Libuda, L., De Vriendt, T., Moreno, L. A., Van Winckel, M., Manios, Y., Huybrechts, I. (2012). Dietary fatty acid intake, its food sources and determinants in European adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *British Journal of Nutrition*, 108 (12), 2261-2273.
- Waller, G., ve Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 23 (4), 419-424.
- Wallis, D. J. ve Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: The effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43 (1), 39-46.
- Wallis, D. J., ve Hetherington, M. M. (2009). Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite*, 52 (2), 355-362.
- Wansink, B., Cheney, M. M., ve Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology ve Behavior*, 79, (4-5), 739-747.
- Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., ve Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structured findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 76 820–838.

Weinstein, S. E., Shide, D. J. ve Rolls, B. J. (1997). Changes in food intake in response to stress in men and women: psychological factors. *Appetite*, 28 (1), 7-18.

Wells, C. (1984). *Sosyal antropoloji açısından: İnsan ve dünyası*. (B. Güvenç, Çeviri). Remzi Kitabevi.

Whitaker, A., Johnson, J., Shaffer, D., Rapoport, J. L., Kalikow, K., Walsh, B. T., ve Dolinsky, A. (1990). Uncommon troubles in young people: Prevalence estimates of selected psychiatric disorders in a nonreferred adolescent population. *Archives of General Psychiatry*, 47 (5), 487-496.

Whitehouse, A. M., Cooper, P. J., Vize, C. V., Hill, C., ve Vogel, L. (1992). Prevalence of eating disorders in three Cambridge general practices: hidden and conspicuous morbidity. *British Journal of General Practice*, 42 (355), 57-60.

World Health Organization. (2019). Nutrition [Veri dosyası]. Retrived from <http://www.euro.who.int/en/health-topics/diseaseprevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> adresinden edinilmiştir (E.T. 20.11.2022).

Willan, A. (1992). *Great cooks and their recipes*. Pavilion.

Wolz, I., Granero, R., ve Fernández-Aranda, F. (2017). A comprehensive model of food addiction in patients with binge-eating symptomatology, the essential role of negative urgency. *Comprehensive Psychiatry*, 74, 118-124.

World Health Organization. (2019). Health [Veri dosyası]. Retrived from <http://www.who.int>. (E.T. 25.09.2022).

Worrall Thompson, A. (1991). *Interview, inside hotels*. London: Blakebeck Magazines, 1:4, 86-90.

Wrangham, R. (2009). *Catching fire: how cooking made us human*. London: Profile Books Ltd.

Yardımlı, N., Karakaş, B. ve Çarkıcı, M. (2016). *Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite öğretmen el kitabı*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.

Yates, W. R., Sieleni, B., Reich, J., ve Brass, C. (1989). Comorbidity of bulimia nervosa and personality disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 50 (2), 57-59.

Yazıcıoğlu, İ. ve Özata, E. (2018). Gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğretim elemanlarının ders programlarına yönelik algıları. B. C. Tanrıtanır (Ed.), A. Manafidizaji (Ed.), 4. *Uluslararası Kültür ve Medeniyet Kongresi, Kongre Tam Metin Kitabı* içinde (s. 65-74). Mardin: İKSAD- İktisadi Kalkınma ve Sosyal Araştırmalar Derneği.

Yazıcıoğlu, İ. ve Özata, E. (2017). Gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin ders programı algılarının akademik başarıları üzerine etkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5 (4), 17-32.

Yıldız, M., ve Yılmaz, M. (2020). Gastronomi alanındaki trendlere bir bakış. *Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi*, (5), 19-35.

Yıldız, Ö. E. (2016). Turistik Ürün Olarak Gastronomi. H. Kurgun (Ed.), D. B. Özşeker (Ed.). *Gastronomi (Kavramlar-Uygulamalar-Uluslararası Mutfaklar-Reçeteler) ve Turizm* içinde (s. 27). Detay Yayıncılık.

- Yılmaz, G. (2019). Türkiye’de ortaöğretim ve yükseköğretim düzeyindeki gastronomi eğitiminin değerlendirilmesi. *Turizm Akademik Dergisi*, 01, 229-248.
- Yılmaz, H., ve Şenel, P. (2016). Kitle iletişiminde gastronomi. H. Yılmaz (Ed.). *Bir iletişim biçimi olarak gastronomi*, içinde (s. 43). Detay Yayıncılık.
- Yurday, Y. İ. (2019). *Turizm otelcilik meslek liseleri aşçılık programlarında yaşanan eğitim sorunları ve çözüm önerileri* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol. *Klinik Gelişim*, 22 (4), 39-44.
- Yüksek Lisans. (2022). Gastronomi ve mutfak sanatları [Veri dosyası]. <https://yukseklisans.com.tr/> adresinden edinilmiştir. (E.T. 25.07.2022).
- Yüksek Öğrenim Kurumu. (2022). YÖK atlası [Veri dosyası]. <https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-anasayfa.php> adresinden edinilmiştir. (E.T. 28.06.2022).
- Yüksek Öğretim Kurulu. (2022). Program atlası [Veri dosyası]. <https://yokatlas.yok.gov.tr/onlisans-program.php?b=30002> adresinden edinilmiştir. (E.T. 14.07.2022).
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., ve Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology ve Behavior*, 87 (4), 789-793.
- Zopiatis, A., ve Constanti, P. (2007). “And never the twain shall meet”: Investigating the hospitality industry-education relationship in Cyprus. *Education and Training*, 49 (5), 391-407.

Ekler

Ek 1 Etik Onay Formu

Ek 2 Anket Formu



Ek 1 Etik Onay Formu



T.C.
İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜK

Sayı : E-31675095-100-2200002901
Konu : Etik Kurul Raporu (Rabia Nur Aksu)

15.03.2022

Sayın Araştırmacı Rabia Nur Aksu

“İstanbul İlindeki Üniversitelerde Lisans Öğrenimi Gören Gastronomi ve Mutfak Sanatları Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Analizi” konulu çalışmanız 09.03.2022 tarih 2022/02 sayılı Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda görüşülmüş olup; Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin değerlendirmesi sonucunda söz konusu çalışmanın etik ilkelere uygun olduğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Barış BULUNMAZ
Rektör Yardımcısı

Doğrulama Kodu: 91BEC47

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Adresi: <https://diy.sayvansaray.edu.tr/BelgeDogrulama>

Ayvansaray Caddesi, No:45, 34087, Balat - İstanbul
Tel: 4447696 Faks: +90 212 6214503
E-Posta: info@ayvansaray.edu.tr Elektronik Ağı: www.ayvansaray.edu.tr
Kep Adresi: istanbul.ayvansarayuniversitesi@hs01.kap.tr

Bilgi : İpek FURTUN
Yazı İşleri Uzmanı
Tel: 4447696 Dahili: 508



Ek 2 Anket Formu

Üç Faktörlü Beslenme Anketi Formu

Sevgili Katılımcı,

Bu anket formu, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Doç. Dr. Gül Yılmaz danışmanlığında devam etmekte olan tez çalışmasına yönelik veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Anket formunda yaş ve cinsiyet bilgileri ile birlikte araştırma konusu ile ilgili görüşleri belirlemeye yönelik ifadeler yer verilmiştir. Aşağıdaki maddelerde belirtilen yargılarla ilgili görüşlerinizi objektif olarak içtenlikle cevaplamanız araştırma hususunda büyük önem arz etmektedir. Verdiğiniz cevaplar araştırma amaçları dışında başka bir yerde kullanılmayacaktır.

Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Yüksek Lisans Öğrencisi, Rabia Nur AKSU.

Lütfen kendinize en uygun cevabı işaretleyiniz.

1) Yeni yemek yemiş olsam bile, pişen güzel bir et kokusu aldığımda, kendimi yememek için zor tutuyorum.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

2) Kilomu kontrol altında tutmak için küçük porsiyon yemeye çalışırım.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

3) Huzursuz ve endişeli olduğumda, kendimi yemek yerken buluyorum.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

4) Bazen yemek yemeye başladığımda, duramayacakmışım gibi geliyor.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

5) Yemek yiyen bir kişi ile birlikte olmak, çoğunlukla yemek yiyecek kadar kendimi aç hissetmeme neden oluyor.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

6) Üzgün olduğum zamanlarda, sıklıkla çok fazla yemek yerim.

- ☐ Kesinlikle doğru

- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

7) Lezzetli olan bir yiyecek gördüğümde, o kadar çok acıkırım ki o an yemem gerekir.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

8) O kadar çok acıkıyorum ki doymak bilmiyorum.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

9) Her zaman o kadar açım ki, tabağımdaki yemeği bitirmeden önce yemek yemeyi durdurmam benim için çok zor.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

10) Yalnızlık hissettiğimde, kendimi yemek yerken buluyorum.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

11) Öğünlerde kilo almamak için kendimi bilinçli bir şekilde durduruyorum.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

12) Bazı yiyecekler kilo almama neden olduğu için onları yemem.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

13) Her zaman yemek yiyecek kadar açım.

- ☐ Kesinlikle doğru
- ☐ Çoğunlukla doğru
- ☐ Çoğunlukla yanlış
- ☐ Kesinlikle yanlış

14) Ne kadar sıklıkla kendinizi aç hissediyorsunuz?

- ☐ Sadece yemek öğünlerinde

- ☐ Bazen öğünler arasında
- ☐ Sıklıkla öğünler arasında
- ☐ Neredeyse her zaman

15) Yemeyi sevdiğiniz yiyecekleri satın almaktan kendinizi ne kadar sıklıkla durdurabiliyorsunuz?

- ☐ Neredeyse hiç durduramıyorum
- ☐ Nadiren durduruyorum
- ☐ Çoğunlukla durduruyorum
- ☐ Hemen hemen her zaman durduruyorum

16) İsteddiğinizden daha az yemek yemeyi ne kadar ölçüde başarabiliyorsunuz?

- ☐ Hiç başaramıyorum
- ☐ Bazen başarıyorum
- ☐ Arada sırada başarıyorum
- ☐ Çoğunlukla başarıyorum

17) Aç olmadığınız halde, aşırı miktarda yemeye devam eder misiniz?

- ☐ Asla
- ☐ Ender olarak
- ☐ Bazen
- ☐ En az haftada bir kere

18) 1'den 8'e kadar olan bir derecelendirme yapıldığında, 1 sayısı yemek yemenizde bir kısıtlama yapılmadığını (istediğiniz zaman istediğiniz yiyeceği yemek) ve 8'de tamimiyle yemeğin kısıtlandığını (kesin olarak yemek miktarınızı sınırlamak ve porsiyonunuz bittikten sonra tekrar yememek), kendinize hangi sayıyı vereceğinizi aşağıdaki kutucuklardan size en yakın gelenini işaretleyerek belirtiniz.

1 2 3 4 5 6 7 8

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

19) Yaş

20) Cinsiyet

Kadın ☐

Erkek ☐

ÖZGEÇMİŞ

AD SOYAD / UNVANI: Arş. Gör. Rabia Nur AKSU

UZMANLIK ALANLARI: Gastronomi, Turizm

EĞİTİM:

- İstanbul Topkapı Üniversitesi -Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı- Yüksek Lisans (2021-2023).
- Beykent Üniversitesi -Gastronomi ve Mutfak Sanatları- Lisans (2016-2020).

YAYINLAR (SON 5 YAYIN):

- Aksu, R. N. & Yılmaz, G. Türkiye’deki sokak lezzetlerinin görsel medyadaki yeri. M. Sandıkçı, (Ed.), H. Pamukçu, (Ed.), *VI. Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi* içinde (s. 2-21). Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Aksu, R. N. (2022). *Özel menüler vejetaryen – vegan beslenme & menü oluşturma*, İçinde Menü Planlama ve Özel Menüler Kitabı, (Ed. İ. Yılmaz), s. 115-125. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Aksu, R. N. (2022). *Yönetim stratejilerinin uygulanmasında kullanılan teknikler*, İçinde Yiyecek İçecek Endüstrisine Stratejik Yaklaşım, (Ed. R. Özyurt Kaptanoğlu, Ed. M. Kılıçarslan), s. 145-158. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aksu, R. N. & Yılmaz, G. (2022). *Avustralya Sokak Lezzetleri*, İçinde Dünyanın 7 Kıtasında Sokak Lezzetleri: Gördüm, Duydum, Okudum, Yaptım, Biliyorum, (Ed. G. Güçlü Türk Baran, Ed. M. A. Küçük yaman), s. 105-129. Ankara: Akademisyen Yayınevi.