

Tüketicilerin Farklı Psikolojik Duygu Durumları Altında Konfor Gıda Algısı



Rojda YAKMAZ*, Gülden OVA
Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü, İzmir
rojdayakmaz@gmail.com

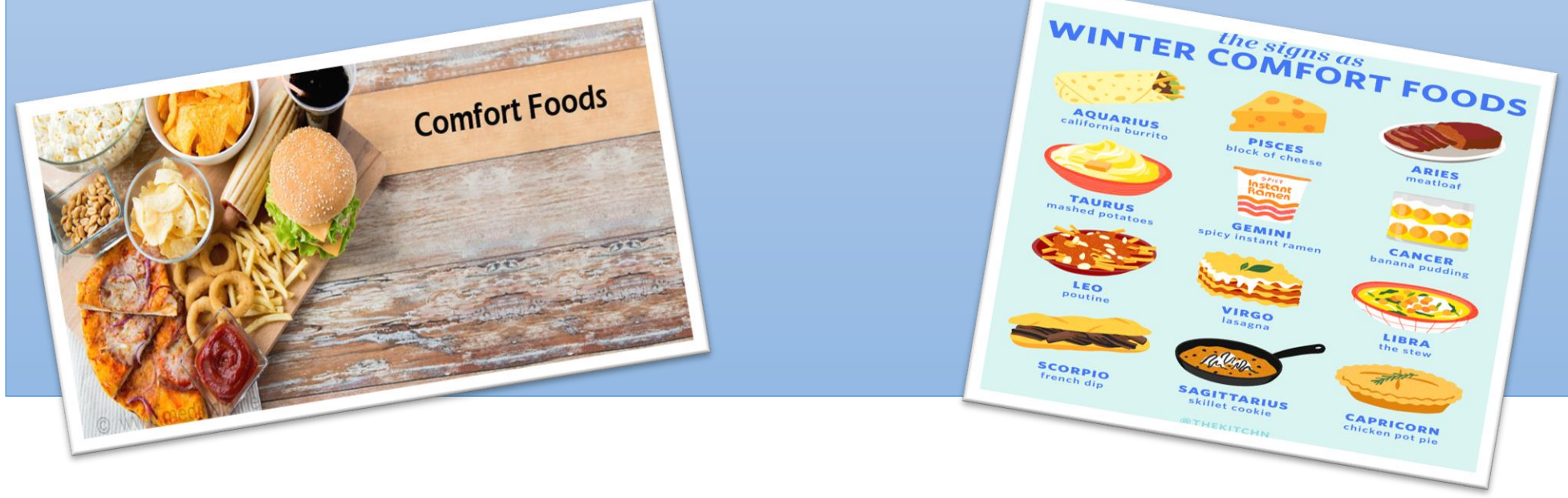


ÖZET

Tüketicilerin tüketim eğilimlerini etkileyen faktörlerden biri de psikoloji faktörüdür. Tüketicinin duygu durumuna göre yaptığı gıda tercihleri, gıda tüketim sıklığını ve miktarını oldukça etkilemektedir. Konfor gıda kavramı ise tüketimi sonrası tüketicinin ruh halinde olumlu etki yaratan gıdalar olarak tanımlanabilir. Bazı tüketicilere göre konfor gıda ödül gıda veya tüketiciye çocukluğunu anımsatan nostaljik bir yemek; mesela bir anne yemeği olabilir. Bazı tüketicilere göre ise konfor gıda memleketine özgü bir yemek olabilir. Yapılan çalışmalarda konfor gıda tercihleri; stres, mutluluk gibi duygu durumlarından ve kadın-erkek, yaşlı-geç çöğrafi kültür vb. gibi demografik etkenlerden oldukça etkilenmektedir. Araştırmalar sonucunda kadınların konfor gıda olarak tercih ettiği gıdalar genellikle yüksek kalorili (tatlı vb.) gıdalar iken, erkeklerin tercih ettiği konfor gıdalar ise protein(et vb.) kaynaklıdır. Kadın tüketiciler arasında yapılan bazı araştırmalara göre ise kadınların konfor gıda tüketimi sonrası suçluluk hissettiğini ortaya çıkarmaktadır. Bu çalışma kapsamında tüketicilerin farklı duygu durumlarında konfor gıda tercihleri inceleyen ve araştıran çalışmalar derlenerek irdelenmiştir.

Anahtar Kelimeler; Gıda bilinci, Tüketim Psikolojisi, Konfor Gıda

Konfor gıda kavramı için tüketimi psikolojik ve duygusal rahatlık sunan gıdalar denilebilir (Hughes ve Spence, 2017).



Cinsiyete göre konfor gıda tüketimi incelendiğinde, genellikle kadınlar için tatlı ve erkekler için protein ve karbonhidrat ağırlıklı gıdaların konfor gıda olarak tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların duygusal deneyimlerinin olumsuz yönlerine odaklandıkları, karar alma ve davranışlarda olumsuz duyguların etkisinde kalarak hareket ettikleri söylenebilir (N.Şimşek,2018).



1970'li yıllarda, konfor gıda kavramının bahsi geçen ilk yayını, "*Des Moines Register*" isimli gazetede yayınlanan "*Psychological Problems Play a Part in Obesity*" makalesidir (N.Şimşek,2018).

Makalede, çoğu bireyin yoğun duygusal stres altına girdiğinde **çocukluk zamanlarındaki güven duygusunu veren ve anne yemeği** olarak adlandırılan (tavuk çorbası gibi) gıdalara başvurduğu ifade edilmektedir (Jones ve Long, 2017).

Erkekler için ise, olumsuz herhangi bir durumla karşılaştıklarında, olumsuz havayı dağıtmaya ve morallerini yükseltmeye yöneldikleri söylenebilir. Duygu durumu konfor gıda tüketimini tetikleyici bir unsur olmakla birlikte, kadınların içinde buldukları negatif duygu durumunu yatıştırmak, erkeklerin ise içinde buldukları duygu durumunu korumak ya da pozitif duygu durumu geliştirmek için konfor gıdaya yöneldiği söylenebilir (Dubé vd., 2005).

Bireylerin Tüketim Davranışları

- **Son zamanlarda yeme alışkanlıkları ve psikoloji üzerine yapılan araştırmaların sayısında dikkat çekici bir artış gözlenmektedir.** Bireylerin duygu durumu her alanda günlük yaşamını etkileyen bir olgudur. Özellikle tüketim davranışları üzerine etkisi bariz olmakla birlikte **bireylerin tükettiği gıdaların seçimini, tüketim frekansını ve miktarını** etkilemekte ve tüketim davranışlarına yön vermektedir.

Mutlu Gıda

Rahatlatacık Gıda

Yatıştırmalık Gıda



Şimşek ve Kaya(2018), Konfor gıda için yapılan Türkçe terim önerisi araştırması sonucu elde edilen sonuçlar; **mutlu gıda, rahatlatan gıda, yatıştırmalık gıda, konfor gıda ve avuntu gıda** sözcük öbeklerinin en sık tekrar edilen öneriler olduğu sonucuna varılmıştır. Frekansları düşük olmasına rağmen **Türk Dil Kurumu'daki(TDK)** anlamları düşünüldüğünde **huzur gıda ve moral gıda** sözcük öbeklerinin de kavramın anlamını karşılamada kul



- Cooke ve Wardle, (2005), 4-16 yaş arasındaki 1291 öğrencinin gıda tercihlerini inceledikleri araştırmada, **erkek öğrencilerin**, kız öğrencilerden **daha fazla yağlı, şekerli, nişastalı ve protein ağırlıklı yiyecekler** tükettiğini bulgulamış, **kız öğrencilerin** ise daha çok **sebze ve meyve gibi lifli yiyeceklerden** hoşlandığı sonucuna ulaşmışlardır.

Wansink ve Sangerman (2003), Amerika'daki bireylerin konfor gıda tercihlerini, genellikle ne zaman tükettiklerini ve bireylerin tüketme isteklerinin nasıl oluştuğunu inceleyen üç aşamalı bir araştırma yapmışlardır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (**%74 kendilerini ödüllendirmek istedikleri zaman konfor gıda tükettiklerini**) belirtmiştir.

ARAŞTIRMALAR

Aguiar ve Diez-Garcia (2018), günlük hayattaki olayların normal kilolu ve kilolu kadınlar üzerindeki gıda seçimine etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın verileri anket yardımıyla toplanarak ve nötral durumu koruyucu ve negatif duygu durumuna sebep olan videolar izletilmiştir. Katılımcıların gıda tüketimlerini değerlendirmek amacıyla **tatlı, tuzlu ve sağlıklı gıdalar** sunulmuştur.

BULGULAR

Sonuç olarak ; **Normal kilolu ve kilolu olan gruptaki katılımcıların gıda tüketimlerinin negatif duygulardan sonra arttığı gözlenmiştir.**

Kim ve ark.(2013),lise öğrencilerinin kalıcı akademik stres, iştah ve beslenme alışkanlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve akademik stres düzeyine göre tüketilen tatlı gıdaları incelemişlerdir. Araştırmada uygulanan anket; **demografik bilgiler, akademik stres ölçeği, beslenme alışkanlıkları ve gıda tüketim sıklığı** ölçeklerinden oluşmuş ve katılımcılar akademik stres ölçeğindeki puana göre, **düşük, orta ve yüksek akademik stres** sergileyen öğrenciler olarak üç gruba ayrılmıştır.

Sonuç olarak ; **Yüksek akademik stres sergileyen öğrencilerin düşük akademik stres sergileyen öğrencilerden daha fazla tatlı gıda (şeker, çikolata vb.) tükettiği sonucuna ulaşılmıştır.**

Habhab, Sheldon ve Loeb (2009) kadınlardaki (n=40) stres, kısıtlayıcı beslenme ve gıda tercihi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada yüksek oranda yağlı draje, yüksek oranda tuzlu-yagli patates cipsi ve düşük oranda yağlı-tuzlu çubuk kraker ile düşük oranda yağlı-balla tatlandırılmış mısır unu krakeri kullanılmış ve **gıdalar sistematik olarak tuzlu/tatlı, düşük/yüksek yağ oranı** olarak iki boyut halinde sınıflandırılmıştır.Kaseler içerisindeki gıdalar deney boyunca katılımcıların önünde durmuştur. Katılımcıların stres seviyesini ölçmek amacıyla, çözümü olmayan sudoku (deney grubu n= 20) ve kolay çözülebilen sudoku (kontrol grubu n= 20) verilmiş, on beş dakikada katılımcıların sudokuyu çözmeleri istenmiştir.

Sonuç olarak ; **yüksek stres seviyesindeki katılımcıların düşük stres seviyesindeki katılımcılara oranla daha fazla tatlı gıda ve yağlı gıda tükettikleri bulunmuştur.**

GENEL SONUÇ VE DEĞERLENDİRMELER

- Cinsiyete göre konfor gıda tüketimi incelendiğinde, genellikle kadınlar için tatlı ve erkekler için protein ve karbonhidrat ağırlıklı gıdaların konfor gıda olarak tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların, duygusal deneyimlerinin olumsuz yönlerine odaklandıkları, karar alma ve davranışlarda olumsuz duyguların etkisinde kalarak hareket ettikleri söylenebilir. (N.Şimşek,2018)
- Erkekler için ise, olumsuz herhangi bir durumla karşılaştıklarında, olumsuz havayı dağıtmaya ve morallerini yükseltmeye yöneldikleri söylenebilir. Duygu durumu konfor gıda tüketimini tetikleyici bir unsur olmakla birlikte, kadınların içinde buldukları negatif duygu durumunu yatıştırmak, erkeklerin ise içinde buldukları duygu durumunu korumak ya da pozitif duygu durumu geliştirmek için konfor gıdaya yöneldiği söylenebilir (Dubé vd., 2005).
- Araştırmalarda, katılımcılar tarafından konfor gıda olarak belirtilen yiyecek ve içecekler incelendiğinde bu gıdaların yüksek kalori içeren atıştırmalık yiyeceklerin yanı sıra besleyiciliği yüksek olan ev yemekleri, yöresel yiyecek ve içecekler de olabileceği belirtilmiştir. Aynı zamanda kimi bireylerin, geçmişlerindeki bir kişi ya da olayla ilişkilendirdikleri nostaljik yiyecek ve içecekleri de konfor gıda olarak belirttiği tespit edilmiştir.
- Çalışmalarda, konfor gıdaların cinsiyete, yaşa, stres çeşidi ve şiddetine, bireyin ait olduğu kültüre ve beslenme tarzına göre oldukça farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aynı zamanda konfor gıda tüketimi sonrası kadınların erkeklerle göre kendilerini daha fazla suçlu hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır
- Bireylerin tüketim psikolojisi gıda tercihleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bireyi etkileyen çevresel etmenler, demografik özellikler, bireyin geçmişi ile gıda tercihleri ve tüketim sıklığı belli dönemler içerisinde değişim gösterebilir. Bu konuda spesifik araştırmalar yapılarak toplumların Konfor Gıda haritasının çıkarılmasının ve gıda sektörünün bu konuda yönlendirilmesinin ve toplumun bu konuda bilinçlenmesinin faydalı ve gerekli olduğu düşünülmektedir.

REFERANSLAR

- Babic-Zielińska, E. (2006). Role of psychological factors in food choice—a review. Polish Journal of Food and Nutrition Sciences. Babicz-Zielińska, E., Rybowska, R., & Zabrocki, R. (2006). Relation between emotions and food preferences. Polish Journal of Food and Nutrition Sciences. Kim, Yeonsoo., Yang, Hye-Young., Kim, Ae-Jung and Lim, Yunsook (2013). Academic Stress Levels were Positively Associated with Sweet Food Consumption among Korean High-school Students. Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Ellis, J. (2005). Comfort foods: An exploratory journey into the social and emotional significance of food. Food & Foodways. Macht M. Characteristics of eating in anger, fear, sadness, and joy. Appetite. 1999. Macht M, Roth S, Ellgring H. Chocolate eating in healthymen during experimentally induced sadness and joy. Appetite. 2002. Macht M. How emotions affect eating: a five-way model. Appetite. 2008. Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. Açıköz, Ü. K. (2003). Etkili öğrenme ve öğretme. İzmir: Kanyılmaz Matbaası. Habhab, Summar, Sheldon, P. Jane and Loeb, C. Roger (2009). The Relationship between Stress, Dietary Restraint, and Food Preferences in Women. Appetite, 52. N.Şimşek, S. Yalın Kaya, 2018 Bireylerin Rahatlamak Ve İyi Hissetmek İçin Tükettikleri Gıdalar: Comfort Food İçin Türkçe Terim Önerisi. Soffin, M., & Batsell, R. (2019). Towards a situational taxonomy of comfort foods: a retrospective analysis. Troisi, Jordan and Gabriel, Shira (2011). Chicken Soup Really Is Good for the Soul: konfor gıda Fulfills the Need to Belong. Psychological Science. Wansink, B., & Sangerman, C. (2000). Engineering comfort foods. American Demographics. Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. Physiology & Behavior. Fletcher, B. C., Pine, K. J., Woodbridge, Z., & Nash, A. (2007). How visual images of chocolate affect the craving and guilt of female dieters. Appetite. Rozin, Paul., Levine, Eleanor and Stoess, Caryn (1991). Chocolate Craving and Liking. Appetite, 17. Wansink, B., and Sangerman, C. (2000). Engineering Comfort Foods. American Demographics Preferences across Age and Gender. Physiology & Behavior, 79. Spence, Charles (2017). Comfort food: A review. International Journal of Gastronomy and Food Science, 5.9. Jones, Michael and Long, M. Lucy (2017). Comfort Food: Meanings and Memories. United States of America: University Press of Mississippi. Wood, Stacy (2010). The Comfort Food Fallacy