



Türk Turizm Araştırmaları Dergisi

2019, 3(1):59-65.

DOI: [10.26677/tutad.2019.48](https://doi.org/10.26677/tutad.2019.48)

ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası: <https://www.tutad.org>



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Konfor Gıda Tüketimi: Mersin'den Örnekler¹

Arş. Gör. Neslihan ŞİMŞEK, Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Mersin, e-posta: neslihansimsek@mersin.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3492-3757>

Prof. Dr. A. Celil ÇAKICI, Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği, Mersin, e-posta: celilcakici@mersin.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9192-1969>

Dr. Öğr. Üyesi Serpil YALIM KAYA, Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Mersin, e-posta: syalim@mersin.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4762-596X>

Öz

Konfor² gıdalar; stres, üzüntü, depresyon gibi negatif duygu durumunda iyi hissetmek ya da mutluluk, başarı gibi pozitif duygu durumunda bireylerin kendilerini ödüllendirmek için tükettikleri gıdalar olarak tanımlanabilir. Bu çalışmanın amacı, Mersin'de yaşayan insanların negatif ve pozitif duygu durumlarında tükettikleri konfor gıda tercihlerinin belirlenmesidir. Mersin il merkezinde yaşayan 168 kişi ile 2018 yılı Mart ve Nisan aylarında yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve 154 adet geçerli form elde edilmiştir. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak araştırmaya dahil edilmiş, elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Çalışma bulgularına göre, negatif ve pozitif duygusal durumlarda tüketilen konfor gıdaların farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bireylerin mutlu, keyifli ve başarılı oldukları durumlarda çay, kahve, kebab ve köfte çeşitlerine, çekirdek ve çikolataya yöneldiği bulgulanmıştır. Bireylerin stresli ve gergin oldukları durumlarda en çok yöneldikleri konfor gıdalar sırasıyla çay ve kahve, çikolata ve tatlılar kategorisinden künefe ve baklava gibi şerbetli tatlılar olmuştur. Bununla birlikte bireylerin önemli bir kısmı stres altında yeme ve içmeye yönelmediğini ve iştahlarının kesildiğini belirtmiştir. Çocukluk anılarını hatırlatan nostaljik yiyecek ve içecekler incelendiğinde sırasıyla şekerleme, çorbalar, çiğ köfte, dolma ve batırık ile kişinin dalından topladığı meyvelerin nostaljik konfor gıdalar olduğu tespit edilmiştir. Gelecekte konfor gıdalarla ilgili yapılacak çalışmalar için, demografik özelliklere göre konfor gıda tüketiminin ve farklı kültürlerin konfor gıda tercihlerinin incelenmesi önerilmektedir.

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

Makale Gönderme Tarihi: 01.10.2018

Makale Kabul Tarihi: 8.12.2019

Önerilen Atıf:

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

© 2019 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.

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

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



Journal of Turkish Tourism Research

2019, 3(1):59-65.

DOI: [10.26677/tutad.2019.48](https://doi.org/10.26677/tutad.2019.48)

ISSN: 2587-0890 Journal Homepage:

<https://www.tutad.org>



RESEARCH PAPER

Consumption of Comfort Foods: Examples from Mersin

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

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

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

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

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

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

Abstract

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

Keywords: Comfort food, Emotions and food consumption, Mersin

Received: 01.10.2018

Accepted: 8.12.2019

Suggested Citation:

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

© 2019 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.