

**YEMEK KÜLTÜRÜNDEKİ DEĞİŞİMİN SOSYALLEŞME
ÜZERİNE ETKİSİ**

EMİNE ŞAHİN

**YÜKSEK LİSANS
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Metin KILIÇ**

DÜZCE, 2023

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YEMEK KÜLTÜRÜNDEKİ DEĞİŞİMİN SOSYALLEŞME
ÜZERİNE ETKİSİ

Emine ŞAHİN tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Metin KILIÇ
Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Metin KILIÇ
Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Yahya Mustafa KESKİN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Fatih YILDIZ
Düzce Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 27/07/2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

27 Temmuz 2023

Emine ŞAHİN

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans Eğitimim ve bu tezin hazırlanmasında gösterdiği her türlü destek ve yardımdan dolayı çok değerli hocam Doç. Dr. Metin KILIÇ' a en içten dileklerle teşekkür ederim.

Bu çalışma boyunca yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen değerli arkadaşlarıma ve aileme teşekkürlerimi sunarım.

Yine bu çalışma da bana maddi ve manevi desteğini sunan değerli eşim Prof. Dr. İdris Şahin'e ve motivasyon kaynağım olan sevgili çocuklarım Bilal, Safa ve Ayşe Hümevra'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

27 Temmuz 2023

Emine ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
TABLO LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	2
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	2
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. YEMEĞİN TARİH İÇİNDEKİ SEYRİ.....	3
2.1.1. İlk Çağda Yemek.....	3
2.1.2. Orta Çağda Yemek	5
2.1.3. Modern ve Postmodern Çağda Yemek	8
2.1.3.1. Modern Çağda Yemek.....	8
2.1.3.2. Postmodern Çağda Yemek	9
2.2. YEMEĞİN FİZYOLOJİK OLARAK İNCELENMESİ	11
2.2.1. Maslow İhtiyaçlar Piramidi	11
2.3. YEMEĞİN PSİKOLOJİK OLARAK İNCELENMESİ	13
2.3.1. Davranışsal olarak yemek	13
2.3.2. Emosyonel Yeme Olgusu	13
2.3.3. Beden İmajı.....	13
2.3.4. Yeme Bozuklukları.....	14
2.3.5. Emosyonel Yeme Bozuklukları Teorileri.....	14
2.3.5.1. Psikosomatik Teori.....	14
2.3.5.2. Kaplan ve Kaplanın Obezite Teorisi	14
2.3.5.3. Bruch Teorisi	14
2.3.5.4. Schacter'in "İçsel Dışsal" Obezite teorisi.....	15
2.3.5.5. Kısıtlama Teorisi.....	15
2.3.5.6. Kaçış Teorisi	15
2.3.6. Bir bağımlılık Olarak Yeme	15
2.3.7. Haz Olarak yemek.....	15
2.4. YEMEK-KÜLTÜR İLİŞKİSİ.....	16
2.4.1. Kültürün Yemeğin Dönüşümü Üzerindeki Etkisi.....	18
2.5. SOSYALEŞME VE YEMEK.....	20
3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN YÖNTEM VE TEKNİKLER	22
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	22
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	23
3.3. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	23

3.4. ARAŞTIRMANIN SORULARI	24
4. ARAŞTIRMA BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ	25
4.1. KATILIMCILARIN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	27
4.2. TEMA 1: YEMEĞİN KÜLTÜREL KODLARI YA DA YEMEĞİN ANLAMLANDIRILMASI	27
4.2.1. Kategori 1: Yemeğin İşlevsel Özelliklerinin Anlamlandırılması	28
4.2.2. Yemek Yemenin Geçirdiği Değişimler	31
4.2.3. Kategori 3: Özel Anlar ve Yemeğin Anlamlandırılması	35
4.3. TEMA 2: YEMEKLE ETKİLEŞİM	36
4.3.1. Kategori 1 Bir Arada Yemek Yeme ve Faydaları	37
4.3.2. Kategori 2: Yemek ve İletişim	39
4.4. TEMA 3: YEMEĞİN SOSYALLEŞMEYE ETKİSİ	40
4.4.1. Kategori 1: Dışarıda Yemek ve Sosyalleşme	40
4.4.2. Kategori 2: Kültür Damak Tadı ve Statü Olarak Yemek	42
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	45
6. KAYNAKLAR	50
7. EKLER	53
7.1. EK 1: GÖRÜŞME FORMU	53
ÖZGEÇMİŞ	54

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 2. 1. İhtiyaçlar Hiyerarşisi	12
Şekil 4. 1. Çalışmaya ait Temalar	25
Şekil 4. 2. Tema 1 kategoriler	25
Şekil 4. 3. Tema 2 kategoriler	26
Şekil 4. 4. Tema 3 kategoriler	26



TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 4. 1. Demografik bilgiler	27



KISALTMALAR

MÖ
MS

Milattan Önce
Milattan Sonra



ÖZET

YEMEK KÜLTÜRÜNDEKİ DEĞİŞİMİN SOSYALLEŞME ÜZERİNE ETKİSİ

Emine ŞAHİN

Düzce Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Doç. Dr. Metin KILIÇ

Temmuz 2023, 53 sayfa

Yaşamı devam ettirmenin olmazsa olmaz koşulu olan biyolojik anlamda ihtiyaç olan yemek, insanoğlunun gündeminin ilk sıralarında olmuştur. Fizyolojik bir gereklilik olan bu olgu zamanın hızlı ve acımasız seyri içerisinde nasıl bir yolculuk yapmıştır? Nereye evrilmiştir? En mutlu anlardan en hüzünlü acılara eşlik eden yeme olgusu değişen biçim ve anlamlarıyla varlığını sürdürmüştür. Değişmeyen tek şeyin değişim olması ilkesi yemek için de geçerli olmuştur. Mağarada taş blok üzerinden ihtişamlı, gösterişli ziyafet masalarına, restoranlara doğru yolculuğu hâlâ devam etmektedir. Günümüz dünyasında sosyalleşmenin en önemli basmağı haline gelen yemek; yaş, ekonomik gelir düzeyi, coğrafya, inanç vb. pek çok olgu ile uyumlanarak her dönem ve her çağda “birlikteliğin”, “birleştiriciliğin”, “arkadaşlığın”, “destek olmanın”, “sosyalleşmenin” gerçekleştiği anlara eşlik etmiştir.

Bu çalışma, yemek yemenin sosyalleşme üzerindeki etkilerini ve rolünü araştırmayı amaçlamıştır.

Anahtar Sözcükler: Yemek, Kültür, Sosyalleşme

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE CHANGE IN FOOD CULTURE ON SOCIALISATION

Emine ŞAHİN

Düzce University
Graduate School, Department of Sociology.
Master Thesis
Supervisor: Assoc.Prof. Dr Metin KILIÇ

July 2023, 53 pages

Food, which is a biological need, which is an indispensable condition for sustaining life, has been at the top of the agenda of human beings. How did this phenomenon, which is a physiological necessity, travel through the fast and cruel course of time? Where has it evolved? The phenomenon of eating, which accompanies the happiest moments to the saddest pains, has continued its existence with its changing forms and meanings. The principle that the only constant thing is change has also been valid for food. It still continues its journey through the stone block in the cave to the magnificent, ostentatious banquet tables and restaurants. Food, which has become the most important step of socialization in today's world; age, economic income level, geography, belief, etc. Meal accompanied the moments when "together", "unifying", "friendship", "support" and "socialization" took place in every period and in every age, in harmony with many phenomena.

This study aimed to investigate the effects and role of eating on socialization.

Key words: Culture, Eating, Sosyalization

1. GİRİŞ

Yemeği yemek, yedirmek ve hazırlamak hayatımızın büyük bir bölümünde her zaman var olmuştur. Fakat en çok yemeği hazırlamak ve yedirmek, sunmak, değişik tatları merak etmek ve denemeye çalışmak küçük post-it kâğıtlara alınan yüzlerce tarif yazılan yemek kitapları, yemek yarışmaları, güzel sofralar hazırlama ve sunma meraklısını yemeğe hep yakın tutmuştur. Kültürel olarak da misafiri sevmemiz ve dostlarımızla buluşmalarımızı hep bir sofraya etrafında gerçekleştirmemiz de yemeğin sosyolojisi üzerine düşünmemize sebep olmuştur.

Yemek hayatlarımız da sadece karın doyurma faaliyeti olarak kalmayıp aynı zamanda sosyalleşmemizin en önemli basamağını teşkil etmiştir. Bu araştırmanın ana çatısını oluştururken de bu konu hep ağırlığını korumuştur. Yemek yeme biçimlerinin tarih içindeki seyri ve sosyalleşmeye katkıları, modern ve post modern zamanlarda yemek yemenin neredeyse sosyalleşme ile bire bir yürüdüğünü, adeta insanlar için bir araya gelmenin olmazsa olmaz şartı olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmada temel olarak şu soruya cevap aranmıştır; İnsanoğlunun hayatta kalabilmesinin ilk ve önemli şartlarından biri olan yemek yemek nasıl evrimleşti de sosyalleşmenin olmazsa olmaz unsuru haline geldi? Geçmişten günümüze yemeğin bu yolculuğu gündelik hayat, yemek yeme ve sosyalleşme perspektifinden incelenmeye çalışılmıştır.

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Uygarlık süreci içerisinde yemek yeme biçimlerinde yaşanan değişimler, bireylerin gündelik yaşam pratikleri üzerinde çeşitli değişimlere sebep olmuştur. Yemeğin biyolojik ihtiyaç olarak insanın yaşamsal fonksiyonunun yanında, kendini ifade etme, sosyalleşme, kültürel aktarım gibi sosyal fonksiyonlarının olduğu da bilimsel gelişmelere koştur olarak ortaya konulmuş diğer çıkarımlar arasındadır. Bu çıkarımlar gözetildiğinde günümüz modern toplumlarında “yemek kültüründeki değişimin sosyalleşme üzerine ne tür etkilerinin olduğu” araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Bu temel problem ekseninde araştırmamızda şu sorulara cevap aranmıştır

Yemek kültüründeki değişimin sosyalleşmeye etkisi nelerdir?

Yemek kültüründeki değişimi etkileyen unsurlar nelerdir?

Yemek ve sosyalleşme arasındaki bağlantılar neler olabilir?

Yemek kültürünün gündelik hayat üzerine etkisi var mı?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Yemek yemek bireysel bir fenomen olduğu gibi, bireyselliği aşan birliktelikler inşa eden bir olgu olarak da karşımıza çıkmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçları karşılamak için bireysele indirgediğimiz ama psikolojik, sosyal, sağlık gibi açılardan birlikteliklerle daha çok anlam bulan bir olguya dönüşmektedir. İnsanları bir araya getiren, etkileşimlerini ve iletişimlerini arttıran yemek, içerisinde geleneksel değer yargılarını barındırdığı gibi, modern yenilikleri de göz önüne sermektedir. Geleneksel olarak aile fertlerinin bir yemek masası başında oturması gibi, modern olarak da ailelerin lüks bir restoranda gidip birlikte yemek yemesi örnek olarak verilebilir. Bu çalışmanın amacı da yemeğin psiko-sosyal açılardan bireylere neler kattığını, bireylerin yemek ile diğer eğlenme, dinlenme, sağlık, etkileşim ve iletişimlerini nasıl arttırdığını tespit etmektir.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Tarihsel süreç içerisinde de, günümüzde de insanlığın yemek yemeden yaşayamayacağı bilinen bir gerçekliktir. Bu gerçekliğin araştırma konusu yapılmasına gerek yoktur. İnsanlar için bu kadar hayati olan bir olguyu insanların nasıl anlamlandırdığı, işin içerisine hangi değer yargılarının katıldığı, yemek endüstrisinde ve yemeğin sunumunda estetik sunumların ve ortamların neden hazırlandığı, ev içi ve ev dışı yemek yemenin nasıl anlamlandırıldığı ve bunların insanların birlikteliğine etkisini ortaya koymak araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Çalışmanın yapıldığı dönemde Düzce’de ve daha sonrasında 11 ilde yaşanan depremler çalışmanın daha berrak bir zihinle yapılmasına sınırlılık oluşturmuştur. Ayrıca Covid 19 pandemi sürecinin etkilerinin katılımcılar üzerinde gözlemlenmesi ve başka katılımcılara ulaşma noktasında engel teşkil etmesi de araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. YEMEĞİN TARİH İÇİNDEKİ SEYRİ

Evrenin oluşumundan günümüze dek geçen süreçte ilkel insanlar ile modern insanların beslenmesinde önemli değişiklikler olmuştur ve bu durum avcı toplayıcılıktan yerleşik hayata geçen insanoğlunun fiziksel yapısını, besin tercihini ve sağlığını etkilemiştir (Kaplan ve Yurdugül, 2018: 583).

Ateş milyonlarca yıl önce keşfedilmiş ve insanların kendi ihtiyaçlarını giderebilmek için aktif olarak kullanılmaya başlanmıştır. İnsanların topladıkları kuru ağaç dalları ot ve yapraklarla, teknolojik açıdan ilkel koşullarda ateş yakılması sonucunda beslenme, ısınma ve vahşi hayvanlardan korunmak amaçlı ateşin kullanılması, insanlığın uygarlaşmaya yönelik ilk adımını oluşturmuştur (Kaplan ve Yurdugül, 2018: 583).

2.1.1. İlk Çağda Yemek

Dünya gezegeninde hayatın oluşumundan günümüze kadar tüm canlılar için evrimleşme süreçleri incelendiğinde varlıklarını devam ettirebilmek için öncelikle beslenme ihtiyacı duymuşlar ve bunun gereğini yerine getirmişlerdir. İlk insanlar bu ihtiyaçlarını karşılamak için yaşadıkları yerlerdeki bitkileri, bitki tohumlarını ve köklerini yiyerek beslenmişlerdir. Atalarımızın atalarının (MÖ 4,5- 3 milyon yıl arası) ağırlıklı olarak bitkisel gıdalarla beslendikleri söylenebilir (Özbek, 2020: 84). Vücutları için gerekli olan vitamin, mineral, karbonhidrat ve proteini bitkisel kaynaklardan elde etmişler; sonrasında avcılığa geçiş yapıp, küçük gruplar halinde avladıkları hayvanların etleri ile beslenmelerine devam etmişlerdir (Özbek, 2020: 95).

Et yiyerek aldıkları protein sayesinde beyin kapasitelerinin artması ve bilişsel yeteneklerinin gelişmesine etken olmuştur. Önceleri çiğ olarak tüketilen etin pişirilmesi ile sindirim sistemleri daha az yorulmuş ve bu durum beyin gelişimlerine katkı sağlamıştır (Kaplan ve Yurdugül, 2018: 586).

İlk çağ insanların yaşamlarına dair bu bilgileri arkeologların yaptığı kazı çalışmalarından çıkan kemikler, fosiller ve buluntular üzerinde yapılan çeşitli laboratuvar çalışmaları ile öğrenebilmekteyiz (Özbek, 2020: 81).

Bilim insanları ilk çağ dönemini kendi içinde dönemlere ayırmışlardır. Bu dönemleri inceleyerek yemek ve beslenme alışkanlıkları ve kültürleri incelenebilmiştir. Bu

dönemleri kendi aralarında gruplarken önemli bazı değişiklikleri göz önünde bulundurmuşlardır (Özüşen ve Yıldız, 2012:6). Kültürel, sosyal ve ekonomik alandaki bu değişimler tarihlendirmede önde gelen unsurlar olmuştur. İlk çağlarda yeme içme faaliyetleri genel olarak hayatta kalabilmenin olmazsa olmaz yönü ile ön plandadır. Yemeğin fizyolojik fonksiyonuna odaklanılan bu dönemde insanların gruplar halinde avlanması, kadınların mağarada getirilen avı yemek için hazırlaması ve hazırlanan bu yemekleri birlikte yemeleri yemeğin sosyalleştiren bir olgu olduğunu gösteren ilk örneği kabul edilmiştir. Yine Kaplan'a (2018) göre, ateş kontrol edilebilir hale geldiği andan itibaren yemek pişirme insanları ortak bir alan etrafında toplama aracı olmasıyla, insanlık tarihi için önemli bir dönemeç olmuştur.

Tarih öncesi çağlar için yapılan bu zamanlama tüm dünya geneli için söz konusudur. Ancak iklim, yerleşim farklılıkları neticesinde her toplum aynı dönemlerde aynı evreleri geçirmemiştir.

Paleolitik çağda insanın nasıl hayatta kaldığı diğer çağlardan daha fazla önem arz etmiştir. Buzul Çağı'nın etkileri ile sert iklim koşulları mevcut olup, büyük hayvanlarla mücadele, soğuk iklim sebebiyle beslenme seçeneklerinin yetersizliği, korunmak için mağara ve kaya sığınaklarını kullanan insanlar Paleolitik Çağ içerisinde en uzun süren dönemi geçirmişlerdir. İhtiyaçları karşılamak için doğadaki nesnelere şekil vermeye başlayan insanın farklı biçimlerdeki aletler geliştirmeye başlaması üretimin ilk şekli olarak karşımıza çıkmaktadır (Özüşen ve Yıldız, 2012: 7).

Ateşin kullanılmaya başlanması Neolitik Çağ öncesi dönemini temsil ederken aynı zamanda ilkel toplumlardan uygar toplumlara geçişin ilk evresi olarak karşımıza çıkmaktadır. Neolitik Çağ insanlık için önemli yeniliklerin başlangıcı, tarım toplumu ve yerleşik hayata geçmeyi temsil etmiştir. Günümüze kadar gelinen süreçte beslenme ihtiyacının çözümünün temelleri bu dönemde atılmıştır (Uğraş, 2020).

Buzul Çağı'ndan sonra değişen iklim şartları ve yerleşik hayata geçen eski insanlar yaşam sahalarında bulunan altın, bakır, demir, kurşun gibi metallerin keşfedip bu metallerle, çeşitli ve türlü eşyayı üretme başarısını göstermişlerdir (Özüşen ve Yıldız, 2012: 13).

Yine tekerleğin icadı da bu dönemin önemli özelliklerinden biridir denilebilir. İnsanlığın tekerleği MÖ 3400 yıllarında ilk olarak tarım ürünlerini nakletmek amacıyla kullanıldıkları tahmin edilmektedir (Diamond, 2006: 328). Bu durum bize temel ihtiyaç

olan beslenmenin tüm ihtiyaçların önünde olması, insanı karşılaştığı zorluklarla baş etme yollarını aramasına ve çeşitli yollar geliştirmesine etken olduğu söylenebilir. Bu yüzden insanoğlu varlığını devam ettirebilme adına doğanın kendisine sunduğu yiyeceklerden, sonu ölüm bile olsa, sonuna kadar faydalandı (Özüşen ve Yıldız, 2012: 14).

2.1.2. Orta Çağda Yemek

Tarihi akış çerçevesinden bakıldığında orta çağın ne zaman başladığı-sonlandığı konusunda ihtilaflar bulunmaktadır. Ancak ortak fikir birliği sağlanan zaman aralıkları Batı Roma İmparatorluğu'nun yıkılışı ile Rönesans'ın başlamasında kadar geçen dönemleri kapsamaktadır (Aksoy, 2016). Bu çağ kendisinden önceki ve sonraki dönemler arasında kalmış ve insanlık tarihinde önemli gelişim ve dönüşümler bu çağda yaşanmıştır. Ortaçağ kendi içerisinde de dönemlere ayrılmıştır (Koştu, 2019: 7).

Erken ortaçağ döneminin en belirgin karakteristiği olan kavimler göçü sonrasında Germen kavimleri Avrupa kıyılarına yerleşmiş, küçük beylikler kurmuş ve sınıflı toplumların ilk örnekleri oluşmaya başlamıştır (Koştu, 2019: 8). Bu küçük krallıklar feodal yapının öncüleri olmuşlardır. Feodal krallıklar ya da beylikler sınıf ayrımlı toplumsal yapıyı halk ve soylular olarak şekillendirmişlerdir. Oluşturulan bu düzen hayatın her alanında kendisini göstermiştir. Siyasal, sosyal, inanç ve hatta yeme içme düzeninde dahi bu hiyerarşik düzeni görebilmek mümkündür.

Ortaçağ toplum düzeni olarak Roma İmparatorluğu'nun toplum düzenini taklit ederek gündelik hayatı sınıf temelli şekillendirmiştir (Koştu, 2019: 12). Toplumsal hayattaki bu sınıf temelli yaklaşımlar hayatın her alanda mevcut olup adaletin sağlanamadığı bu çağda sınıflara ayrılan halk soylular, köleler ve serfler arasındaki fark oldukça belirgin olmuştur.

Toplumun bu şekilde sınıflandırılması Ortaçağda yeme içme kültürü hakkında da önemli bilgiler vermektedir. Yeme içme kültürüne ait aktarımlardan Romalıların antik Helen kültüründen etkilendikleri görülmüştür. Helen kültüründe birlikte yemek ve içmek bir araya gelmek, eğlenmek önemliydi. Kamusal alan ve evlerde yemek yenilen bölümler ayrı konumlandırılmıştır.

M.Ö 2. Yüzyılda Roma kültüründe yemek fizyolojik boyutu ile ön planda iken sonraları soylu kesimin güç gösterisi aracı şekline dönüşmesi söz konusudur.

“Hatta ilk olarak soylularca başlatılan bu hareket ardından halk arasına da yayılmaya başlanarak halktan bir ihtiyacı olanın veya birileriyle iyi ilişkiler kurmak isteyen birilerinin öncelikle yemek hazırlayıp evine davet ettiği bilinir” (Koştu, 2019: 23).

Bu sınıf göstergelerinin yanında, yemek yeme biçimleri de gücün sembolü olarak görülmüştür. Antikçağda yere yatar biçimde uzanarak yemek yeme de bir güç gösterisi sembolü olarak kabul edilmiştir. Yumuşak tüylü yastıklar üzerine uzanılarak yemek yenmesi soyluluk göstergesi sayılmıştır. Devlet adamları yeme içme faaliyetlerini siyasi alana taşıyıp verdikleri ziyafetler ve kurdukları gösterişli sofralar ile güçlerini pekiştirme yoluna gitmişlerdir. Bunun yanında yemeği sunum şeklinin de önemli olduğu görülmektedir (Koştu, 2019: 24).

Alt sınıfa mensup serfler ve kölelerin beslenme pratikleri ise oldukça sade ve karınlarını doyurmaya yetecek kadar olmuştur. Alt sınıfa mensup bireyler yetersiz ve dengesiz beslenme sebebiyle zayıf ve sağlıksız olup yaşam süreleri kısalmıştır (Koştu, 2019: 50). Soyluların kendi güç sembolleri sayılabilecek ziyafet masalarında yemeklerin çeşitliliğinin fazlalığının yanında sunum ve gösteriş çok önemli sayılmıştır. Bu durum ziyafete katılan konuklar içinde değer ölçütü olarak kabul edilmiştir.

Ortaçağ Avrupa’sında önemli konulardan birisi de temiz suya erişim olmuştur. Temiz suya erişim mümkün olmadığı için büyük hijyen sorunları yaşanmıştır. Bu durum beraberinde salgın hastalıklara sebep olmuştur. Bu dönemde yeme içme pratikleri açısından içerikleri ve anlamları farklı olmak üzere pek çok ziyafet ve törenler düzenlenmiştir (Koştu, 2019: 52).

Ortaçağ coğrafyasında M.S 6. yüzyılda Avrupa dışındaki diğer bölgelerde Arap dünyası ve Hint kıtasında da gelişmiş yemek kültürünün izlerine rastlanmıştır. Dönemin hükümdarları ve zengin tüccarları kendileri ve çevrelerinin eğlenmesi için müzikli eğlenceli yemek toplantıları düzenlemiştir. 9. yüzyılda İran ve Hindistan bölgelerinde düzenlenen eğlence amaçlı kurulan yemek sofralarında sunum biçimleri ve ev sahibinin misafirperverliği ön plana çıkarılmıştır. 8 ve 10. Yüzyılda Emeviler ve Abbasiler döneminde saray eşrafının düzenlediği yemekli toplantılar ve düzenlenen ziyafetlerden dönemin üst sınıf tabakasının yeme içme kültürlerini gözlemlemek mümkündür. Endülüs Emevilerinin pek çok alanda çağının çok ilerisinde gelişmişlik ve refah içinde yaşadığını tarihi kayıtlardan öğrenebilmekteyiz. Bu dönemde sarayda düzenlenen eğlence meclisine musikin de eşlik ettiği şiirlerin okunduğu ancak ölçülülük ve edep konusuna çok dikkat edildiği görülmüştür. İlgili kaynaklarda müzik eşliğinde şarkılar ve şiirler okuyan

cariyelerin edep konusunda uyarıldığı belirtilmiştir (Koştu, 2019: 64).

Ortaçağda Doğu ve Batı dünyasında yemek yeme olgusu günlük rutinin bir parçası olmasının yanı sıra ticaret, siyaset, eğlence kutsama ve özel zamanlar için kullanılan güçlü bir araç olabilmıştır. İmparatorlar, zengin tüccarlar, soylu aileler kendi güç ilişkilerini sağlama ve pekiştirme konusunda yemek davetlerini kullanmışlardır. Bu dönemde göze çarpan diğer önemli bir unsur felsefecilerin de bu konuda tespitte bulunması ve tavsiyeler vermesi söz konusudur. Platon ve diğer filozoflar insanların neyi yiyip neyi yiyemeyeceğine dair en doğru fikri ancak kendilerinin söyleyebileceğini belirtmişlerdir. Sokrates'e göre yemeğin içeriği değil ölçüsü çok önemlidir. İnsan ruhunun bedeninden daha önemli olduğunu dolayısıyla fazla yemek yemenin, doymanın ruhun gelişimini olumsuz etkileyeceğini söylediği görülmüştür. Ayrıca fazla yemeyi haz ile ilişkilendirmiştir (Koştu, 2019: 76).

Tarih boyunca toplumların yeme içme biçimleri incelenerek yaşadığı dönemlere ait önemli bilgiler elde etmek mümkündür. Yemek gibi fizyolojik bir eylemden, kavramdan yola çıkarak çağın ve toplumların toplumsal, sosyal ve inanç hayatları hakkında önemli çıkarımlar yapabilmek söz konusudur. Bizim toplumsal davranış diye nitelediğimiz alanda Ortaçağ'dan bugüne pek çok bilgi ulaşılmıştır. Sofra kuralları ile ilgili kurallar özellikle önemlidir. O dönemde yemek ve içmek günümüzden farklı bir anlama sahiptir. Toplumsal yaşantı merkezine oturmuştur ve insanlar arasındaki eğlence biçimlerinden en önemlisidir (Elias, 2013: 143).

Yemeğin kültürel bir form olarak yaşamın merkezine oturmasını N. Elias'ın şu ifadelerinde görmek mümkündür: Isırdığın ekmeği ortadaki tepsiye yeniden batırmamalısın. Bunu köylüler yapar, nazik insanlar değil. Yemek sırasında boğazına temizleme, burnunu masa örtüsünü silme... Sizi temin ederim ki, bunlar kötü davranışlardır. Herkes yiyeceğini ortadaki tepside elleriyle alır. Bu nedenle kulaklar, burun ve gözlerde karıştırılmamalıdır. Yemekten önce eller yıkanmalıdır. Peçeten yoksa ellerin elbiseni silme, kurumalarını bekle, denir (Elias,2013: 146-149).

İnsanlığın yüzyıllardır birikimi ile oluşan ve gelişen yemek olgusu karın doyurmaktan öteye geçip toplumsal işlevselliğini kazanmıştır. Fizyolojik bir ihtiyaç olan yemek zamanla kültürün de önemli bir parçası olmuştur. Yemek kültürünün gelişmesine en önemli katkıları hükümdarlar ve onların çevresi dini liderler ve zengin tüccarların mutfakları sağlamıştır. Bunun nedeni ise servet, kültür ve serbest (boş) zamana sahip olan

bu kesimlerin iyi yemek talepleri ve kültürel etkileşimleri olmuştur (Kaypak ve Uçar, 2018: 196).

2.1.3. Modern ve Postmodern Çağda Yemek

2.1.3.1. Modern Çağda Yemek

17. ve 18. Yüzyıllarda ilk temelleri atılan 20. Yüzyılda hayatın tüm alanlarını da kaplayarak etkisi altına alan modernizm (Kırılmaz ve Ayparçası, 2016: 32) kelime kökü olarak Latince modo'dan türetilmiştir. Modernus kelimesinden gelmektedir. 20. Yüzyılda İngilizcede bir kavram olarak çağdaşlaşmak anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Kavram olarak modern yeni olan, yeni eski olandan uzaklaşmış olan anlamında kullanılmıştır.

“Eskiden yeniye geçişi ifade eden modernizm kavramı yaşam tarzlarının farklılaşmasını, bireyselleşmeyi, geleneksel yapıya bağlı olmayan bir toplumsal yapıyı içeren ve sosyal, iktisadi ve siyasi açıdan birey-toplum-devlet ilişkisini şekillendiren bir süreci ifade etmektedir. Aydınlanma ve devamında gelen sanayi devrimi ile yaşanan değişim ve dönüşüm kapitalist sistemin sürekliliğinin devamı için tüketimi hayatın her alanında şart koşmuştur. Modernizm bu bağlamda gelenekselden kopup çağdaş ve batılı yeni hayat tarzını önererek yeni bağlamlar geliştirmiştir” (Kırılmaz ve Ayparçası., 2016: 32-33).

Kültür alanının içerisine dahil olan yemek olgusunun da modernizm sürecinden etkilendiği gözlemlenmiştir. Buhar makinesinin icadı ile buharlı trenler ve ulaşımın kolaylaşması, büyük sanayi tesisleri inşası, fabrikalarda çalışan insan sayısının artması yemek hizmeti endüstrisini geliştirmiştir. 19. Yüzyılda yemek kamusal alana taşınmıştır. Dışarda yemek artık gündelik hayatın rutin bir parçası haline gelebilmiştir. McDonalds örneği ile orta ve alt sınıflarda bu deneyimi yaşayabilmişlerdir (Gürhan, 2017: 563). Modernizmin yemek kültürü üzerinde yaptığı bu değişimler yeme içme pratikleri, sofraya düzenleri, yemek teknolojileri, beslenme biçimleri üzerinden de gözlenebilmektedir. Modernizm ile toplumsal alanda pek çok değişim olmuştur. Toplumsal değişim zaman içerisinde farklılaşmaları da beraberinde getirmektedir. Fiziki çevrenin ve demografinin değişimi, göç, teknolojik yenilikler, kültürel değişimler vb gibi durumlar bu farklılaşmanın sebepleri arasında sıralanabilir (Gürhan, 2017: 562). Modern zamanlarda yemek olgusu dönemin ekonomik ve kültürel değişimlerinden de etkilendiği görülmüştür. Bütün gelişme ve değişimler yemeğin anlamında da farklılaşmaya sebep olmuş yemeğin meta haline gelmesine sebebiyet vermiştir (Fendal, 2014: 140-180).

Geleneksel yemeklerden uzaklaşmış hızlı ve pratik yeme biçimleri yaygınlaşmıştır. Buna besin maddelerinin küreselleşmesi “ besin globalleşmesi “ adı verilmiştir (Akt, Gürhan, 2017: 562). Teknolojik gelişmelerin etkisi ile besin maddelerinin saklanması nakil ve ulaşım noktasında yenilikler ile her mevsim pek çok besine çok daha kolay ulaşılabilen bu durumla birlikte beslenme alışkanlıklarında görülen dengesizlikler gözlenmektedir. Bunun sonucunda yeme bozuklukları obezite ve anoreksiya gibi sağlık sorunlarında artış olmuştur. Modernizmin etkisiyle oluşan toplumsal değişimler noktasında aile yapıları da yeme içme biçimlerinde sofraya ve masa düzenlerinde de farklılaşma gözlenmiştir (Akarçay: 2016: 74).

2.1.3.2. Postmodern Çağda Yemek

Modernizmin ardılı olarak 20. Yüzyıl ortalarından itibaren konuşulan postmodernizm kavramının tam olarak tanımı yapılamamıştır. Modernist görüşe sahip bilim insanları ile modernizmi eleştirenler arasındaki uzlaşamama bunun sebebi olarak ifade edilebilir. Modernizmin ilerleyen süreçlerinden olan küreselleşmenin etkisiyle toplumsal dinamikler, değişen küresel koşullar, ekonomik süreçler ve buna bağlı farklılaşan yaşam biçimleri yaşanan sosyal, siyasal ve kültürel dönüşümler postmodernizmin ayak sesleri olarak adlandırılabilir. Yukarıda sayılan dönüşümler küreselleşmenin etkisiyle tüm dünya toplumlarında gözlemlenebilmiş ancak bu dönüşümün hızı her yerde aynı olmamıştır. Postmodernizm modernizmin tekilleştiren kesin ve keskin merkezîyetçi sınırları çizen hatlarını muğlaklaştıran bir eleştiridir denilebilir. Postmodernizmi eleştiren modernistlerin eleştirilerinden de bu tanımı çıkarabilmek mümkündür (Kırılmaz ve Ayparçası, 2016: 41).

Postmodernizmin başlangıç zamanı da tam olarak netlik kazanmamıştır. Modernizmin 1. Dünya savaşı ile oluşmaya başlayan olguları postmodernizme de zemin hazırlamıştır. Postmodernizmin tanımların farklı zeminler üzerinde ifade eden düşünürler de bulunmaktadır. Jameson’a göre postmodernizm geç kapitalizmin kültürel mantığıdır (Akt. Kırılmaz ve Ayparçası, 2016: 43).

Modernizmin inşa ettiği kavramların postmodernist anlayışla yeniden yorumlandığını hatta yapı söküme uğradığını söylemek mümkündür. Bu bağlamda modernizmin eskiyi-geleneği yok saydığı bir ortamda postmodern yaklaşım geçmiş, gelenek ve bugüne kurulan bağların koparılmadan yeniden yorumlanması söz konusudur.

Tüketim anlayışının yeniden biçimlendiği postmodern toplumlarda düşünme ve yaşayış

biçimleri de yeniden yorumlanmıştır. Geleneğe karşı hassas, kültürler arası etkileşime açık, fayda odaklı bu yeni yorumlama biçimleri küreselleşmenin ana aktörleri olan sermaye sahiplerini de memnun etmiştir. Geliştirilen yeni yorumlar ve yöntemler ile birlikte tüketim anlayışlarımız da güncellenmiştir. Sermaye için geleneklere hassas bir yaklaşım, yerelleştirme çabaları, kültürlerarası etkileşimden faydalanmak bu anlamda daha fazla fayda sağlamaktadır. Bu da küreselleşme gibi etki alanı oldukça geniş uygulamaların yayılımını daha iyi açıklamaktadır. Dolayısıyla sermaye açısından postmodernizmin, modernizmden daha etkili bir araç olduğunu söylemek mümkündür. Gıda ve yemek kültürü de bu güncellemeden payını almış yemeğin hem üretiminde hem de tüketiminde yeni yöntem ve yaklaşımlar geliştirilmiştir (Uçuk ve Buyruk, 2020).

Fizyolojik ihtiyacın ötesine taşınan yemek olgusu postmodern zamanlarda biçimsel ve kültürel olarak da değişime uğramıştır. Yemek bir ihtiyaçtan ziyade üzerine yeniden yüklenen anlamalarla var olan ve serbest piyasa ekonomisinde yer alan bir ticaret nesnesi olarak karşımıza çıkar. Fastfood yeme kültürü ile değişen yaşam biçimlerine ayak uydurmaya çalışan bir olgu söz konusudur. Postmodern düşüncenin etkisi altında değişen yeme biçimleri noktasında farklı tatlar ve mutfakları deneyimleme artmış insanlar bu alanı hem sosyalleşme aracı hem de yaşam biçimi şekline getirmişlerdir. Dışarda yemek, gastronomi turları ve geleneksel mutfakların yeniden yorumlanmasıyla oluşan ürünlerin sosyal medya ağları üzerinden dolaşıma sokulması gözlemlenmiştir.

Uçuk ve Buyruk'un Baudrillard'ın Tüketim toplumu kitabından aktardığı üzere yeni lezzet arayışlarının ve deneyimleme arzusunun ya da tüketim zorlamasının postmodernist mutfak yapısına evrilmede etkili unsurlar olduğu söylenebilir" (Akt. Uçuk ve Buyruk, 2020: 275).

Postmodernizm mutfak kültürü birikiminin temel karakteristik özelliklerine bile derinlemesine nüfuz etmiş ancak modernizm kadar kökten ve radikal bir dönüşümü tercih etmemiştir. Özellikle yeni lezzet arayışlarının ve deneyimleme arzusunun ya da tüketim zorlamasının postmodernist mutfak yapısına evrilmede etkili unsurlar olduğu söylenebilir. Buna yüzyıllardır farklı bir pişirme tekniği ile tüketilen kahvenin dönüşümü örnek olarak verilebilir. Yerleşik bir kahve tüketim alışkanlığı bulunan Türklerin kahve tüketimindeki dönüşümü postmodernist bir yaklaşımla değerlendirilebilir (Uçuk ve Buyruk, 2020: 275).

Tüketime yönelik bir anlayış içerisinde kültürlerin tüketilmesi de sık karşılaşılan bir durumdur. Postmodernizmin kültür tüketimi olduğu çıkarımını yapmak kolay olmasa da mutfak kültürü üzerinden böyle bir değerlendirmenin çok yanlış olmayacağı

düşünülmektedir (Uçuk ve Buyruk, 2020: 276).

Yemeğin hazırlandığı mutfaklar bu değişimin ve yeniden yorumlamanın etkisi ile geleneği yenilikçi yaklaşımlar ile harmanlayıp sosyal hayatı zenginleştirmişlerdir.

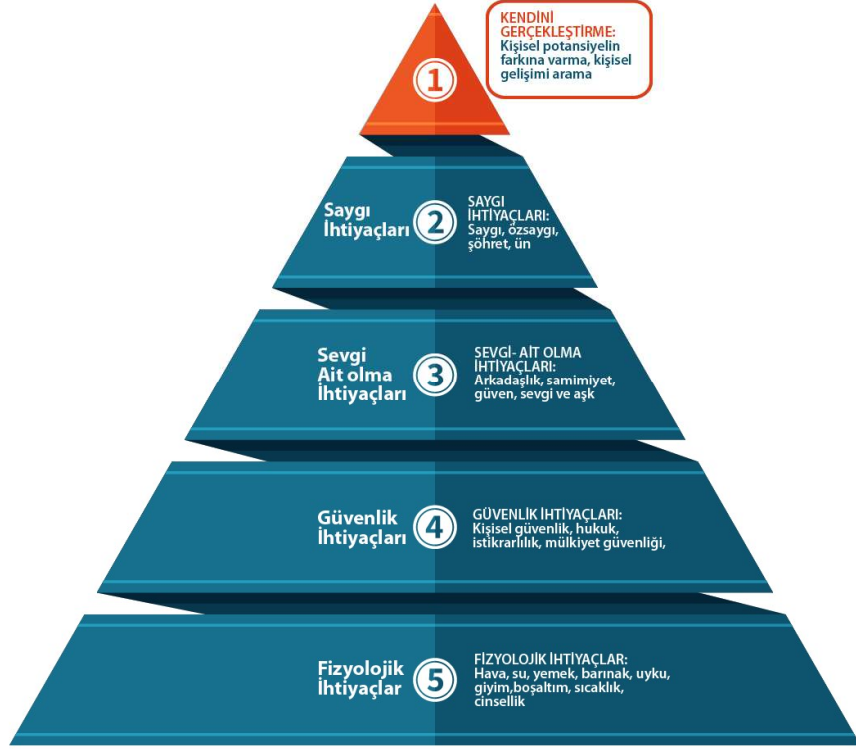
2.2. YEMEĞİN FİZYOLOJİK OLARAK İNCELENMESİ

2.2.1. Maslow İhtiyaçlar Piramidi

Her şey varoluşla başlıyor o büyük patlama sonucunda önce yıldızlar, gezegenler ve şüana kadar bildiğimiz kadarıyla dünya gezegeninde canlıların oluşumu ve var olması sonrasında insanlığın başlangıcı; bütün bunlar var olma terimini anlatıyor bize. Peki neden varız? Var oluş amacımız ne? Sonsuza kadar var olabilecek miyiz? Fiziki bedenimizin varlığı ölçüsünde mi var kalabiliyoruz? Var oluş hedefimiz nedir? Bu hedefe yürürken bize gerekenler nedir, ihtiyaçlarımız nelerdir?

Yukarıdaki soruları cevaplamak için bilim insanları, psikologlar, antropologlar ve sosyal psikologlar çokça çalışmışlardır. Bu isimlerden birisi de Abraham Maslow'dur 1 Nisan 1908- 8 Haziran 1970 tarihleri arasında yaşamış Amerikalı bir psikologdur. Maslow kişilerin varlığını sürdürebilmesini gerektiren basamakları ve bunlar için gerekli olan motivasyonların neler olabileceğine dair çalışmalar yapmış ve bir kuram geliştirmiştir (Aydın, 2022: 235).

İnsanoğlu var olduğu günden beri hayatta kalma mücadelesi vermektedir. Bu var oluş sürecinde fizyolojik olarak beslenmeye ihtiyaç duymuştur (Solmaz, 2018: 3). İlkçağlardan günümüze kadar sadece şekil, biçim değiştirmiş olan bu ihtiyacımız birincil sıradadır. Diğer ihtiyaçlarımızı Maslow kendine özgü piramidik bir şekilde açıklamıştır (Aydın, 2022: 235).



Şekil 2. 1. İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Piramidin en alt bölümünde kuşkusuz fizyolojik bedenin olmazsa olmazı yeme içme ihtiyacının karşılanması gelmektedir. İnsan bedeni fizyolojik ve karmaşık bir sistemden oluşur. Bu durum psikolojik, bilişsel ve gelişimsel varlığımızı doğrudan etkilemektedir. Piramide göre ilk basamaktaki ihtiyaçlar karşılanmadan bir üst basamağa geçilememektedir (Aydın, 2022: 235). Zaman içerisinde gelişen şartlara göre piramidin modelinde güncellemeler yapılmıştır. Piramidin ilk basamağını oluşturan yemek yeme faaliyeti eski çağlardan beri insanın acıktığını fark etmeye başlaması sonucunda olmuştur. İlk insanlar önceleri buldukları bitkileri tohum ve yapraklarını toplayarak yemek ihtiyacını karşılamış sonrasında avcılık yaparak fizyolojik varlıklarını sürdürmeye çalışmışlardır.

Bu bilgiler ışığında fizyolojik varlığımızın devamı için ilk şart ve ilk basamak olan yeme içme faaliyetleri ihtiyaçlar sıralamamızdaki önemini ve yerini hep koruyacaktır. İnsanlık tarihinde bilim ve kültürün ilerlemesiyle birlikte ilk çağdan orta çağa, aydınlanmadan modern ve post modern zamanlara kadar ve gelecekte de yemek ilk sırada olacaktır.

2.3. YEMEĞİN PSİKOLOJİK OLARAK İNCELENMESİ

Yemeğin sosyal temelleri olduğu kadar psikolojik temelleri olduğu gerçeğini de göz önünde bulundurmak gereklidir. Bu psikolojik temeller en nihayetinde sosyal temellerden etkilenmekte ve sosyal temelleri etkilemektedir. Çalışmamızın mahiyeti açısından psikolojik unsurların yeme üzerindeki etkileri gözetilerek, sosyalleşme üzerine nasıl etkileri olduğu araştırmada anlamlandırılmaya çalışılmıştır.

2.3.1. Davranışsal olarak yemek

Yemek yeme insanlığın tüm evrimleşme tarihi boyunca birçok fizyolojik ve psikolojik faktörlerle derin bir ilişki halinde olmuştur. Kişilerin yemek yerken ilk amaçları fizyolojik açıdan açlığı gidermek olmakla birlikte, psikolojik olarak ta yenilik arayışı, haz, mutluluk, psikolojik olarak iyi ruh hali gibi amaçları da taşımaktadır (Nerkekli, 2017: 81). Beslenme, alışkanlıklar aracılığı ile birçok organik ve psikolojik hastalığa neden olabilmektedir. Sağlık problemlerinin büyük kısmı gençlikte ortaya çıkmakta ve yaşam süresinin kısalmasına kadar gidebilen birçok soruna neden olabilmektedir (Nerkekli, 2017: 82).

2.3.2. Emosyonel Yeme Olgusu

Olumsuz duygu ve düşüncelerle yanlıyla bir baş etme yöntemi olarak kabul edilen emosyonel yeme, kendi bedeniyle, ilgili tüm duygu, düşünce ve algıları kapsayan beden imgesi ile ilişkilendirilmektedir. Emosyonel yeme olumsuz duygularla ikincil aşırı yeme eğilimini anlatan bir kavram olarak ifade edilmektedir. Beslenme ile ilgili problemlerde duygulanım önemli bir faktördür. Olumsuz duygulanım durumlarında insanlarda yeme ile ilgili bazı bozukluklar oluşabilmektedir. Sosyal ve kişilerarası ilişkiler yeme bozuklukları ile yakından ilişkilidir (Nerkekli, 2017: 83).

2.3.3. Beden İmajı

Bireyin beden imajı kendisi veya başkalarına bağlı olarak olumlu veya olumsuz olarak değişebilmektedir. Beden imajı kişiliğin, inançların ve sosyal ilişkilerin etkisi ile şekillenmektedir. Beden imajının oluşumunda fizyolojik özelliklere ek olarak psikolojik ve sosyal deneyimler de etkili olabilmektedir. Ergenler, kendileri için olumlu olan beden algısını oluşturabilmek için, aç kalma, kendini kusturma gibi yollara kadar varan çok çeşitli yöntemler uygulayabilmektedir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları, bulimiya

nevroza, anoreksiya nevroza gibi çok ciddi yeme bozukluklarına neden olabilmektedir (Nerkekli, 2017: 83).

Günümüzde birçok toplum, güzellik algısını zayıf olmakla özdeşleştirmektedir. Bu durum çoğu toplumda anoreksiya gibi bozukluklarının hızla artmasına neden olmaktadır. Bununun dışında yeme bozukluklarına neden olan diğer bir etken de insanların yaşadıkları problemlere karşı gösterdikleri duygusal tepkilerdir.

Beden imajı kaygıları daha çok ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Bu durumun oluşumunda medyanın çok önemli bir rolü bulunmaktadır (Küey, 2008: 25; Nerkekli, 2017: 43).

2.3.4. Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları anoreksiya nevroza, bulimia nevroza ve tıknırcasına yeme bozukluğu gibi hastalıkları genellemek için kullanılan bir kavramdır. Tanısı kolay ancak kök soruna ulaşımı ve tedavisi oldukça karmaşıktır. Özellikle genç kızlarda sıklıkla görülmektedir (Küey, 2008: 54; Nerkekli, 2017: 55). Bu tür hastalıklarda biyolojik, psikolojik, ve sosyal, genetik birçok faktörün karmaşık etkileşimi rol oynamaktadır.

2.3.5. Emosyonel Yeme Bozuklukları Teorileri

2.3.5.1. Psikosomatik Teori

Bireylerin kendi duygularını tanımamaları ve bu duyguların fiziksel ve psikolojik etkilerini bilmemeleridir. Sorunun açlık değil duygu kaynaklı olarak ortaya çıktığını savunan bir teoridir (Layman, 1982: 56).

2.3.5.2. Kaplan ve Kaplanın Obezite Teorisi

Obez bireylerin sıkıntılı koşullarda ortaya çıkan anksiyetelerini azaltmak için ortaya koyduğu yeme davranışıdır (Ruderman, 1983: 17). Emosyonel yemenin, serotonin salgılayarak azalttığı belirlenmiştir. Anksiyeteyi kontrolsüz bir yeme davranışı ile azaltmak amacı ile ortaya çıkmaktadır.

2.3.5.3. Bruch Teorisi

Emosyonel yemenin beslenme ve bedenin gereksinimlerini gidermek ile ilgili yanlış bilgilerden kaynaklandığını savunan bir teoridir. Bu teoriye göre açlık ve tokluk hisleri sadece içgüdüsel değil, aynı zamanda öğrenilen kavramlardır (Bruch, 1997: 24).

2.3.5.4. Schacter'in “İçsel Dışsal” Obezite teorisi

Bu terorde obez kişilerde yemek yemeyi ve açlığın fizyolojik tepkilerini bastırma yetisi gelişmemiştir. Bu bireylerde, yemek yeme davranışı dışsal uyaranlardan çok kolay etkilenmektedir.

2.3.5.5. Kısıtlama Teorisi

Bu teori emosyonel yemenin gıda kısıtlayabilme yeteneği ve sonuçlarını tahmin edebilme öngörüsü ile ilgili olduğunu savunur. Obez kişiler gıda alımına herhangi bir kontrol getiremezler ve emosyonel yeme başlar (Mack, 1975: 45; Polivy, 1980: 30).

2.3.5.6. Kaçış Teorisi

Bu teoriye göre bireyler olumsuz duygulardan kaçmak için emosyonel yeme davranışı gösterirler (Baumeister, 1991: 12). Birey bu tehditlerden kurtulmak için dikkatini farklı bir yere vermeye çalışmaktadır (Güzey, 2014: 32).

2.3.6. Bir bağımlılık Olarak Yeme

Bağımlılık bozukluklarının erkeklerde daha fazla olduğu bilinmektedir; fakat yeme bağımlılığı ile ilgili çalışmalarda kadın katılımcıların obez bireyler ve tıknırcasına aşırı yeme bozukluğu tanısı almış bireyler olduğu görülmüştür (Berenson ve Ark., 2019; Paçacı, 2019). Yapılan çalışmalarda, kadınlarda tıknırcasına aşırı yeme bozukluğu ve kaygılı bağlanma biçimleri arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Han ve Kahn, 2017: 17).

Yeme bağımlılığı ve diğer bağımlılıkların benzer nörobiyolojik süreçler ile geliştiği görülmüştür. Özellikle şekerli ve yüksek kalorili yiyeceklerin beynin ödül merkezini aktif hale getiren niteliklerde ve bağımlılık yapıcı olduğu bildirilmiştir (Pursey ve Ark., 2018: 13). Merve ve arkadaşları yaptığı çalışmada yeme bağımlılığı düzeyinin yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim düzeyi gibi faktörlerin analizinde; genç yaş, kadın olmak, düşük eğitim düzeyi, kaçınan ve kaygılı bağlanma puan ortalamalarının yüksekliği yeme bağımlılığının düzeyinin yüksekliği ile ilişkili bulunmuştur (Paçacı, 2019: 40).

2.3.7. Haz Olarak yemek

Bireyler o anki ruh haline göre dürtüsel olarak tükettiği yiyeceğe bir anlam yükleyebilir ya da yiyeceğin tetiklediği duygular açığa çıkabilir. Bu duygusal tepkimeye Beardsworth ve Keil şu şekilde yaklaşmıştır: aslında biz yemek yerken sadece besin maddesi tüketmiyoruz bununla birlikte tat almaya yönelik deneyimler yaşıyor ve bir takım anlam

ve sembollerde tüketiyoruz. Beslendiğimiz her gıdanın bir takım semboller vardır. Bir besin ile olan ilişkimiz, o yiyeceğin bizim için ne anlam ifade ettiği ya da vücudun besin ihtiyacını ne derece karşıladığı ile ilgilidir (Beardswort ve Alan-KEIL, 2011; Tekin, 2017: 11).

Kişiler her gün neyi, nerede ve ne zaman yiyeceğine dair dürtüsel kararlar verir (Lewis, 2015: 31). Lewis yeme-içme ihtiyaçlarımızı fizyolojik ve psikolojik bağlamda şu şekilde açıklar: yeme ihtiyacımız fizyolojik veya psikolojik iki sistem tarafından kontrol edilir. İlki homeostatik açlık, ikincisi ise hedonik açlıktır. Fizyolojik açlıktan, beyin ve mide-barsak sistemindeki reseptörlerden gelen sinyallerle yönetilir. Bu konuda besinlerin kandaki düzeyini ölçmede en etkin organ hipotalamustur. Halbuki hedonik açlık ve yiyecekleri yediğimiz zaman hissettiğimiz haz, orta beyinde başlayan ve prefrontal korteks bölgesine doğru genişleyen olaylar zincirinden oluşmaktadır (Lewis, 2015: 37).

Esquivel ise yemeğin insan doğasına etkisinden bahsederken, yediğimiz besinlerin bileşimleri hücremizin DNA'sına kadar kodlanır ve ardında çok içsel tatlar bırakır. Bilinçaltımızın en ücra köşelerine, anılarımızın canlandığı bölgelere kadar süzülür ve hep hafızamızda kalır (Esquivel, 2010; 2016). Yemek hem fizyolojik etkileşim ve hormonların da rol alması ile psikolojik duyguların da beslenmesini sağlayabilir. Christie Esquivelin eserini değerlendirirken eserde mutfağın yemek ve aşkın yayılmasını sağlayan kilit nokta konumunda olduğunu bildirmiştir. Kitaptaki tüm karakterlerin duygusal olarak yemekle etkileşimde olduğunu söylemiştir. Her türlü yemek veya içecek bir duyguyu çağırıştırır. Geçmişle, gelenek ve göreneklerle bağlantılıdır. Bir duyguyu çağırıştırır, bellekteki bir anıyı tazeler ve içgüdülerimizi harekete geçirir (Christie, 2002: 42).

2.4. YEMEK-KÜLTÜR İLİŞKİSİ

Kültür terimi Latince “Cultura” kelimesinden türetilmiş olup toprağa ekip biçme ve ürün alma anlamına gelmektedir. Romalılar da bu terimi “tarım”, “toprağa işlemek” anlamıyla kullanmışlardır (Özlem, 2012: 158). Diğer toplumlarda da kullanılan “hars” kelimesi de Arapçada toprağın işlenmesi anlamında kullanılmıştır. 16. Yüzyıldan itibaren kültür terimi kişinin kendisini, görgüsünü, bilgi ve aklını geliştirmesi anlamına evrilmiştir. Kültür ve uygarlık terimleri de günümüzde çeşitli anlamlarda gündelik hayatımıza dâhil olmuştur. Uygarlık terimi daha çok teknolojik gelişmelere gönderme yaparken, kültür soyut anlamıyla ön plana çıkıp düşünsel ve ahlaki yöne gönderme yapmaktadır. Böyle

çok yönlülüğü ima eden kültür kavramının kesin bir tanımı yapılamamıştır. Bu durum hayatın kendisinin pek çok anlam ve mana barındırmasından kaynaklanabilmektedir (Tatar ve Tatar, 2021: 96-98).

Sınırlarını çizemediğimiz kültür kavramı muğlak bir terim olup zengin içeriğe sahiptir. İnsanlık tarihi boyunca var olan bu kavram tüm zamanlar ve halklar için kendine has anlamları barındırmıştır. Kültürün insanın var olduğu zaman ve coğrafyalarda kapsayıcı özelliği bulunmaktadır. İnsan eli ile oluşturulan kültür, dil, inanç, mit, hikâye, değerler gibi soyut durumlar ve teknolojik gelişmeler, uygulamalar, üretilen nesnelere de kültürün kapsamı içine dâhil edilmiştir.

Burada kültür maddi ve manevi olarak üretilen tüm değerleri kapsamaktadır.

“Kültür bir toplumun sahip olduğu maddi ve manevi değerlerden teşekkül eden öyle bir bütündür ki toplum içinde mevcut her çeşit bilgiyi, alakaları, alışkanlıkları, kıymet ölçülerini, genel tavır, görüş ve zihniyet ile her çeşit davranış şekillerini içine alır... Bu yönüyle kültür bütün bir hayat tarzıdır” (Tatar ve Tatar, 2021: 98).

Yemek kültüründe insanlığın geliştirdiği ve sahip olduğu maddi kültür sınıfına dahil edilebilmektedir.

“İnsanın organik bir canlı olarak yaşamını sürdürebilmesi için besin tüketmesi gerekir. Yemek, yemek biyokimyasal olay iken, insanların açlığı giderme şekli antropolojik ve kültürel bir olgu olarak karşımıza çıkar. İnsanın kendisi için ürettiği yapay bir çevre faktörü olarak kültür, maddi ve manevi yapısıyla bir yaşam biçimi oluşturur” (Uğraş, 2020).

Son yıllarda yemeğin sembolik anlamlarına eklenen yumuşak “güç kavramı” ile sosyal ve kültürel olarak yemeğin insanları etkileme yönü vurgulanmıştır. Yemek tüm duygularımızı etkileme gücü çerçevesinde yumuşak güç olarak çerçevelendirilmiştir.

Yemeğin bir iletişim biçimi olarak ifade edilmesi antik Yunandan itibaren gözlenmektedir. Antik Helen uygarlığından etkilenen Roma yemek kültürü ihtişamlı ziyafet sofraları ile tarih sahnesinde öne çıkmıştır (Koştu, 2019: 22).

Levi-Strauss; “Bir toplumun yemek pişirme yöntemi, farkında olmadan milli duygularını tercüme ettiği ortak bir dildir.” cümlesi ile mutfak toplum içerisindeki ortak değer özelliğine vurgu yapmıştır (Çaycı, 2019).

Yemeğin uluslararası bir iletişim biçimi olarak kullanılması, son yıllarda ortaya çıkan bir olgu değildir. Yemeğin kültürler ve ülkeler arasında bir iletişim biçimi olarak kullanılması, Antik Yunan’a kadar uzanmaktadır. Yüzyıllardır ulusların mutfak kültürleri, ülkeler arasındaki ilişkilerde güç ve iletişim aracı olarak kullanılmaktadır. Bu kavram literatürde “Gastrodiplomasi” olarak adlandırılmaktadır. Gastrodiplomasi en kısa

ifade ile bir ülkenin sahip olduğu mutfak kültürünün kültürlerarası etkileşim aracı olarak kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Bucak ve Yiğit, 2019).

2.4.1. Kültürün Yemeğin Dönüşümü Üzerindeki Etkisi

Toplumsal değişme olgusu ilk çağlardan günümüze çeşitli kademelerin yaşanması ile başlamış ve günümüzde hala devam etmektedir. Değişimden kültürün bir ögesi olan yemek kültürü de etkilenmiştir. Değişime etki eden faktörler içinde yemeğe yüklenen anlamlar bilimsel ilerlemeler hayat biçimlerinin değişmesi, göç, savaşlar ve teknolojik gelişmeler şeklinde sıralanabilmektedir. Yemek biyolojik bedenin hayatta kalabilmenin devamını sağlayan bir öge olmasının ötesine geçmiştir.

İlk çağlarda yaşanan kültürel gelişmelerden sayılabilecek ateşin keşfi, yemekleri pişirerek yeme ve hayvanların evcilleştirilmesi, tarım toplumuna geçiş olmuştur. İnsanları hayvanlardan ayıran en önemli şeylerden biri de, ateş kullanma becerileridir. Bir diğeri ise; alet kullanma becerileri ve birbirleriyle dil aracılığıyla iletişim kurabilmeleridir. Günümüz için son derece basit kabul edilebilecek bu özellikler, yemek kültürlerinin meydana gelmesi açısından son derece önemlidir.

İnsanlık tarihi boyunca bütün toplumlarda görülen ve evrensel bir olgu olarak içinde bulunduğu toplumun din, aile, eğitim, ekonomi, siyaset gibi bütün kurumlarında meydana gelen toplumsal değişme yemek kültürünü de etkisi altına almaktadır. Bu durum bazen yemeğin değişen anlamlarında bazen yemek yeme alışkanlıklarındaki farklılaşmalarda bazen de sofrada adabındaki değişikliklerde gözlemlenebilmektedir (Gürhan, 2017: 562).

Yemek, sadece yaşamın devamını sağlayan besinsel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda kimliği ifade etme aracı, bir cemaate üyeliğin simgesi veya bir dine mensubiyetin işareti olabilmekle birlikte bir toplumdaki diğerine hatta bir zaman diliminden diğerine farklılaşabilmekte veya farklı anlamlar içerebilmektedir. Yemeğin içerdiği anlamların değişimi, bir anlamda Barthes'in deyimiyle "yemeğin grameri"ndeki değişimdir (Gürhan, 2017: 562).

Gürhan'ın Kibora'dan aktardığı üzere "belirli bir topluluğun sosyal organizasyonunun yapısını veya işleyişini kalıcı bir şekilde etkileyen ve tarihin gidişatını değiştiren herhangi bir değişimdir"(Akt. Gürhan, 2017: 562). Toplumda belli bir zaman sürecinde meydana gelen farklılaşmaları tanımlayan bu kavram, bütün toplumlarda karşımıza çıkan evrensel bir olgudur. Hughes'in de belirttiği gibi "değişim", varlığın/tarihin özüdür. Her toplum şu veya bu şekilde toplumsal değişimi tecrübe etmektedir. Bireylerin karşılıklı ilişki ve

etkileşimleri, tarihsel süreç içerisinde farklılaşmakta; toplumsal yapıda ortaya çıkan bu farklılaşmalar toplumsal değişimi meydana getirmektedir.

Toplumsal değişmeyi etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, kültür, demografik ve fiziki çevrenin değişimi, küreselleşme, göç, teknolojik ve bilimsel gelişme ile kitle iletişim teknolojilerindeki ilerlemeler gibi birçok etkene bağlı olarak ortaya çıkmakta hem yerel hem de küresel düzeyde toplumsal yapının birçok alanında etkili olmaktadır.

Topuz; toplumsal değişimi din, aile, eğitim, ekonomi, siyaset gibi toplumun bütün kurumlarında meydana gelmekle beraber yemek kültürünü de etkisi altına aldığını ifade ederek, yemek ve insan arasında hayati bir bağın var olması toplumsal yaşam biçimini şekillendirecek kadar sıkı bir ilişkiyi doğurmuş, bu durumun kültürel etkileşim ve dönüşümlere yol açtığını ifade etmiştir (Topuz, 2012: 78). Breadsworth ve Keil (2011: 97) bireylerin yemek yeme eyleminin fizyolojik olan acıkma hissinden sosyolojik olan iştah yönelimi olgusuna dönüştüğünü belirterek, zamanla bireylerin iştah yöneliminde önemli değişiklikler yaşanabileceğini belirtmişlerdir.

Yemek yeme eylemi yenilecek besinin üretiminden hazırlanmasına, pazarlanmasından tüketimine kadar tarih boyunca her coğrafyada, o coğrafyanın koşullarına özgü anlamları oluşturarak farklı yemek kültürlerin ortaya çıkmasını sağlamakta; zaman içerisinde de insanlık tarihinin sosyal, ekonomik ve siyasi değişimi ile birlikte beslenme biçiminin kodları yani yemek kültürü de değişmektedir. Bu değişim ise Freedman'ın ifadesiyle çoğu kimsenin sandığından daha hızlı gerçekleşmektedir. Bu durum bazen yemeğin değişen anlamlarında olduğu kadar yemek yeme alışkanlıklarındaki farklılaşmalarda görülebilmekte bazen de sofrada adabındaki değişikliklerde gözlemlenebilmektedir. Yemek kültüründeki değişim ve dönüşümler bir bölgeden diğerine farklı olabilmektedir. Dolayısıyla gözlemlenen olgular her zaman aynı olmamakta, değişimin hızı ve yoğunluğu farklılaşabilmektedir (Akt. Gürhan, 2017: 562).

Günümüz toplumlarında küreselleşme, iletişim sistemlerindeki teknolojik gelişmeler akıllı telefonlar ve internet kullanımının yaygınlaşması, biyo-teknoloji alanında gelişmeler GDO'lu gıdalar, besin üretim endüstrisindeki gelişmelere bağlı olarak yiyeceklerin seri üretiminin yaygınlaşması, gıdaların küreselleşmesi fast-food gıdaların yaygınlaşması, aynı zamanda bunlara ek olarak aile yapısında meydana gelen değişimler geniş aileden çekirdek aileye geçiş, moderniteyle birlikte kadının emek piyasasındaki

görünürlüğünün artışı gibi değişimler yiyeceklerin ve dolayısıyla yemek kültürünün değişimine neden olmaktadır (Gürhan, 2017: 563-564).

2.5. SOSYALEŞME VE YEMEK

Her insan doğduğunda sosyal bir dünyaya fırlatılır (Kılıç, 2021: 1). İnsan doğduğu andan itibaren biriciktir ve tektir. Kendisine özgü biyolojik ve fizyolojik özellikleriyle var olmuştur. Anne-babasından ve geçmişteki atalarından da genetik özellikleri taşıyarak dünyaya gelen insan yavrusu bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık evrelerinden geçerek biyolojik ve sosyal gelişimini sağlamaktadır. İnsanı diğer canlılardan ayıran en büyük özelliğinin sosyal bir canlı olmasıdır denilebilir. İnsan yavrusu bir topluluk içerisinde doğar dünyaya gözlerini açar bu topluluk içindeki diğer bireyler yardımıyla topluluğun kurallarını öğrenmektedir. Öğrenme süreci sağlıklı bir şekilde gerçekleşirse uyumlu birey olarak yaşamına devam etmekte ve toplumun bir ferdi olabilmektedir. İçinde yaşadığı toplumun kuralları, değerleri ve normları ile bütünleşemez uyum sağlayamaz ise kendisi ve diğer bireyler için sorunlu durumlar söz konusu olabilmektedir. “Toplumun değerleri ile bütünleşemeyen ve normlarını benimseyemeyen insanlar sosyal dışlanma riski ile karşı karşıya kaldığı gibi kendi kişiliğini ya da kimliğini kaybeden ve kültürünü koruyamayan uluslar da varlıklarını devam ettiremezler” (Yüksel, 2021: 121).

Sosyolojik olarak birey içinde yaşadığı toplum ile iletişime geçmektedir. Diğer toplum üyeleri ile yaptığı etkileşimler kendisine yaşam boyu gerekli olan davranış kalıplarını öğretmektedir. Sağlıklı bir şekilde sosyalleşip birey haline gelen insan hem kendi kimlik ve kişiliğini geliştirmiş olur hem de toplumun sağlıklı şekilde devamını sağlamış olmaktadır. Toplumun sağlıklı olması sürekliliği için en önemli faktörlerdendir. Sağlıksız bir toplum oluşması neticesinde kuralların çiğnenmesi, düzen ve istikrarın kaybolması toplumsal karmaşa gibi durumların görülmesi söz konusudur. “sosyalleşme insanların çeşitli mekân ve topluluklarda diğer insanlarla bir araya gelerek kurdukları iletişimin sonucunda ortaya çıkan bir süreçtir. Diğer bir ifade ile sosyalleşme bir öğrenme sürecidir...” (Yüksel, 2021: 120).

Toplumun yapıtaşı olan bireyin sosyalleşme sürecinde çeşitli faktörler mevcuttur. Aile, okul, akran grubu, STK'lar, iş yeri (çalışma hayatı), kitle iletişim araçları bunların en önemlileridir. Ailenin toplum ve fert açısından taşıdığı önem, bir bakıma onun mutluluk

ve üzüntülerin, gelecekle ilgili beklentilerin paylaşıldığı temel birim olmasından kaynaklanmaktadır. Bu kurumun temel görevleri; nesli sürdürme, çocukları sosyalleştirme, psikolojik ve biyolojik tatmin, üyelerinin bir bütün halinde ekonomik faaliyetlere katılması ve kültür naklini sağlamak olarak sıralanabilir (Kılıç, 2015: 28).

Biyolojik bedenimizin devamlılığını sağlayan beslenme şekli de aileden öğrenilmektedir. Masa başında bir araya gelinerek yenilen yemekler çocukluk ve sonrasında gelen dönemler için en önemli sosyalleşme mekânı olmuştur. Yemeğin sosyalleştirici yönü ilk önce aile ile başlarken sonraları arkadaş toplantıları, davetler, özel günler ve zamanlarda düzenlenen yemekli toplantılar ile devam etmektedir.

Günümüz toplumlarında kitle iletişim araçlarında yemek yeme ile ilgili programlar sosyal medya içeriklerindeki yeme içme mekânları, yemek yapım videoları, kişisel kanallarda sunulan içerikler, birey ve toplum olarak sosyalleşmenin farklı türlerini ifade etmektedir.

Değişen yaşam biçimlerinin etkisi ile sosyalleşmenin en görünür hali dışarıda yemek olgusu olmuştur. Bireyler iş yaşamlarında arkadaş çevreleriyle, eğitim öğretim süreçlerinde, farklı aralıklarla dışarıda yeme içme mekânında bulunmuşlardır. Modern aile biçimlerinde sosyalleşmenin bir gereği olarak algılanıp dışarıda yemek etkinliği yapılmaktadır.

Sosyalleşmenin önemli basamaklarından sayılan yemeğin kendisi ve yeme içme alışkanlıkları insanların hayatında her daim önemli bir yer tutmuştur. Yemek kültürleri, nesilden nesile aktararak yiyeceğe ulaşma, hazırlama, pişirme teknikleri, besinlerin uygun bir biçimde bir araya getirilmesi, yemeğin ne zaman, nerede, kimlerle yenileceği gibi hususların bireyler tarafından öğrenilerek sosyalizasyon süreçlerine önemli katkıda bulunmaktadır (Çaycı, 2019: 120).

Ateşin bulunması ile yerleşik bir düzene geçen insan kültür alanında ilerlemesi ve zenginleşmesi, bir arada topluluk halde yaşamaya başlaması sosyalleşme için atılan ilk adımlar olarak kabul edilmiştir. Gündelik yaşamın odak noktasında ve temel ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk sırada yer alan yemek yeme eylemi, fizyolojik bir ihtiyacı karşılamının ötesinde, içinde barındırdığı kültürel semboller ve kültürlerarası iletişimin de en kuvvetli bağlantı noktasını oluşturmaktadır (Çaycı, 2019: 121).

Yiyeceklerin gündelik yaşamdaki rolü, hem yemek kültürlerinin oluşumu hem de bireylerin sosyalleşme süreçlerindeki etkisinin araştırılması için yepyeni bir ortam hazırlamıştır. Yemeğin anlamı, yiyecekler yoluyla kültürün keşfedilmesi anlamına

gelmektedir. Tükettiğimiz yiyeceklerin üretim yolları, kimin hazırladığı, kimlerle birlikte yendiği, yiyeceklerin tarih içindeki yolculukları öncelikle kimin yediği gibi faktörler sebebiyle yemek, zengin bir iletişim şeklidir (Çaycı, 2019: 122).

3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Toplumsal deneyimleri bilgiye dönüştürme çabasında bilgi kuramı açısından sosyal bilimlerde farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Temelde pozitivist, yorumlayıcı, eleştirel kuram olarak sıralayabileceğimiz bu yaklaşımlar; bilginin nasıl, nereden ve kim(ler)le edinileceği ve neyin bilgisinin üretileceğine dair yol gösterir.

Bu yaklaşımlar sayesinde bilgiye ulaşmak için nicel ve nitel tekniklere başvurmak söz konusudur. Nicel araştırma tekniği pozitivistlere dayanan bir paradigmadır. Bilimsel verilerin dayanağı; gerçeğin kesin sayılarla ifade edilebileceği, ölçülebileceği ve değerlendirilebileceği varsayımdır. Nesnel bir süreci ifade eden nicel araştırma tekniği, gerçeğin bireysel istek, duygu, düşünce, fikir, yorum ve algı gibi etkenlerden bağımsız olarak ifadesini gerektirmektedir. Nicel araştırmalarda genellikle var olan bir özelliğin, durumun, olgunun, sürecin vb. tanımlanmasını yapan betimleyici ve değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen açıklayıcı araştırmaları hedeflemektedir.

Genellenebilir bilgiyle anlaşılacak sosyal olguların anlaşılması söz konusu olduğunda genellenebilir bilgiyle nitel yöntemin araçlarına başvurulmaktadır. Nicel yöntem bize makro ve genellenebilir dünyanın kapılarını aralarken nitel yöntem mikro ama derinlikli analizler yapma imkânı sunar. Temelde, sosyal bilimler açısından nitel ve nicel yöntemler gözlemediğimiz şeyler hakkında bize farklı, birbirini tamamlayıcı resimler sunmaktadır. Nitelik kavramı eşyanın doğasına özgü; anlam, kavram, tarif ve sembollerini verirken, nicel araştırma ise, eşyanın sayı, ölçü ve miktarına gönderme yapar.

Nitel araştırmayı insanın, kendi sınırlarını çözmek ve kendi çabasıyla biçimlendirdiği toplumsal sistemlerin derinliklerini keşfetmek üzere geliştirdiği bilgi üretme yollarından biri olarak tanımlamak mümkündür. Buradan yola çıkarak araştırmada nitel araştırma

yöntemin seçilmesinin temel nedeni, araştırmanın gündelik hayat içerisindeki deneyimlere odaklanması, yapısal süreçler, bireysel ve kolektif anlayışlar, söylemler ve eylemlerin karşılaştırmalı olarak incelenmesinin amaçlanmasıdır.

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bilgiler, gözlem ve derinlemesine görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Gözlemler, dört ay süresinde haftada bir saat (toplamda 16 saat) restoranlarda, alışveriş merkezlerinde ve diğer yemek yerlerinde gözleme yoluyla gerçekleştirilmiştir. Gözlem sürecinde elde edilen bilgiler, bulguların yorumlanması bölümünde değerlendirilmiştir. Derinlemesine görüşmelerde elde edilen veriler, araştırmaya katılanlar için hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığıyla toplanmıştır.

Görüşmelerin yürütülmesi için tasarlanan görüşme sorularının hazırlanması sürecinde gözlem ve değerlendirmeler ışığında taslak görüşme formları düzenlenmiştir. Görüşme formları, amaçlarla bağlantılı olarak açık uçlu, derinlemesine bilgi talep eden sorulardan oluşmaktadır. Görüşme soruları “demografik bilgiler”, “yemeğin kültürel kodları”, “ev içi ve ev dışı alanlarda yemeğin anlamlandırılması” ve “yemekle etkileşim” olmak üzere dört bölümden ve 17 sorudan oluşmaktadır. Görüşmecilerle yapılan mülakatlar süreci boyunca soruların genel çerçevesine sadık kalınmış, heterojen bir katılımcı profili sağlanmış, heterojen katılımcı grubu olduğundan daha kapsamlı değerlendirmeler gerektiren sorularda yanıtlamayla ilgili güçlükler doğmuştur. Bu tür sorular daha anlaşılır, basit bir dille sorulmuş ve güçlük bu şekilde aşılmaya çalışılmıştır.

Bilgi toplama sürecinde karşılaşılan en büyük güçlük, bazı katılımcıların görüşme sırasında gönülsüz ve şüpheli yaklaştığı gözlenirse de genel olarak katılımcıların araştırmaya gönüllü katılmaları, araştırma konusunu ilginç ve önemli bulmaları, sorulara daha istekle cevap vermelerini sağlamıştır.

3.3. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Görüşmeler araştırmacı tarafından katılımcılarla tek tek ve yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Görüşmeye başlamadan önce katılımcılara araştırma hakkında detaylı bilgi verilmiş ve kişisel bilgilerin korunması üzerine bilgi paylaşımında bulunulmuştur. Veriler yüz yüze mülakatlarda katılımcıların rızası alınarak ses kayıt cihazı aracılığıyla toplanmıştır.

Görüşmeler 20 Mart 2023 tarihi ile 16 Mayıs 2023 tarihleri arasında Düzce’de farklı demografik özellikleri sahip 14 kişi ile görüşülerek yapılmıştır. Görüşmeler ortalama 25-40 dakika arasında gerçekleşmiştir. Görüşmeler 5 katılımcı ile ev ortamında, 9 katılımcıyla restoran ve kafeterya ortamında gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analiz edilmesi kısmında, derinlemesine bireysel görüşmeler yoluyla elde edilen görüşme kayıtları öncelikle bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Görüşmelerin bütünü Türkçe olarak gerçekleştirilmiştir. Kullanılan kayıt cihazının bilgisayar programının kaydı yavaşlatma ve hızlandırma özelliği bulunduğundan anlaşılmayan ifadelerin yavaşlatılarak dinlenmesi ve kaydedilmesi mümkün olabilmektedir. Tüm görüşme kayıtları bilgisayara aktarıldıktan sonra, görüşmeler tekrar tekrar okunarak kavramlar, kategoriler ve temalar oluşturulmuştur. Ve oluşturulan kavram, kategori ile temalar aşağıdaki sorular bağlamında çözümlenmiştir.

3.4. ARAŞTIRMANIN SORULARI

S1: Yemek bir karın doyurma işlemi mi yoksa başka işlevleri var mıdır?

S2: Geçmişten günümüze yemek yeme biçimlerinde ne gibi değişimler gözlemlenmiştir?

S3: Geçmişten günümüze önemli veya özel günlerde yemek yedirilmesi ne anlama geliyor?

S4: Yemek masası etrafında insanların bir araya gelmelerinin sağladığı faydalar var mıdır?

S5: Yemek insanların birbirleriyle iletişim kurma aracı olabilir mi?

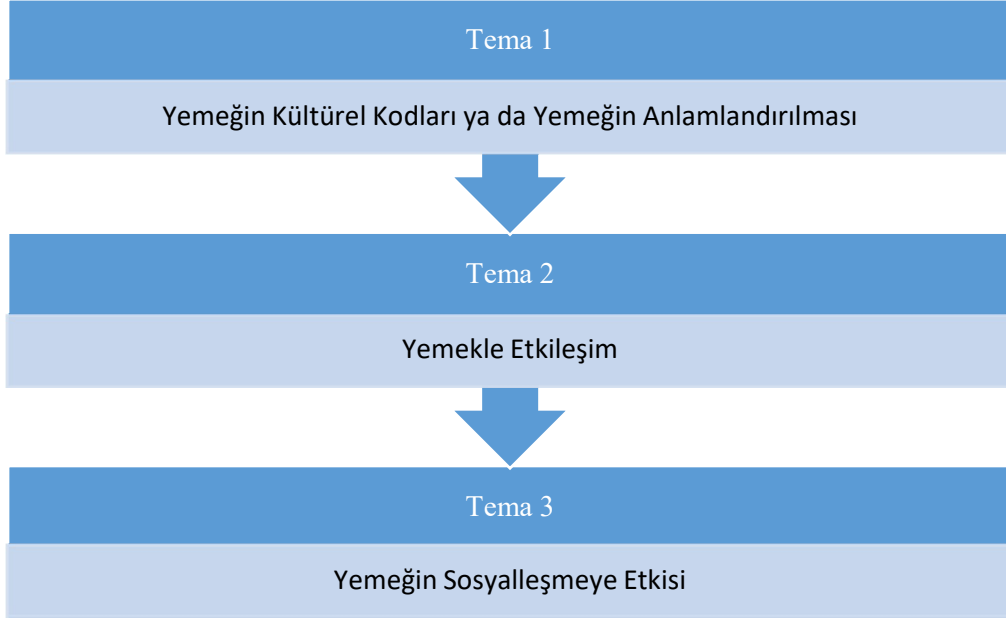
S6: Dışarda ya da evde yemek organizasyonları sosyalleşmesinin bir uzantısı olabilir mi?

S7: Yemek yemek kişiye haz veya mutluluk sağlar mı?

S8: Evde aile ile birlikte yemek yemek kişiler için ne anlam ifade eder?

S9: Yemek sadece bir damak tadı mı, kültürün bir parçası mı ya da statü göstergesi midir?

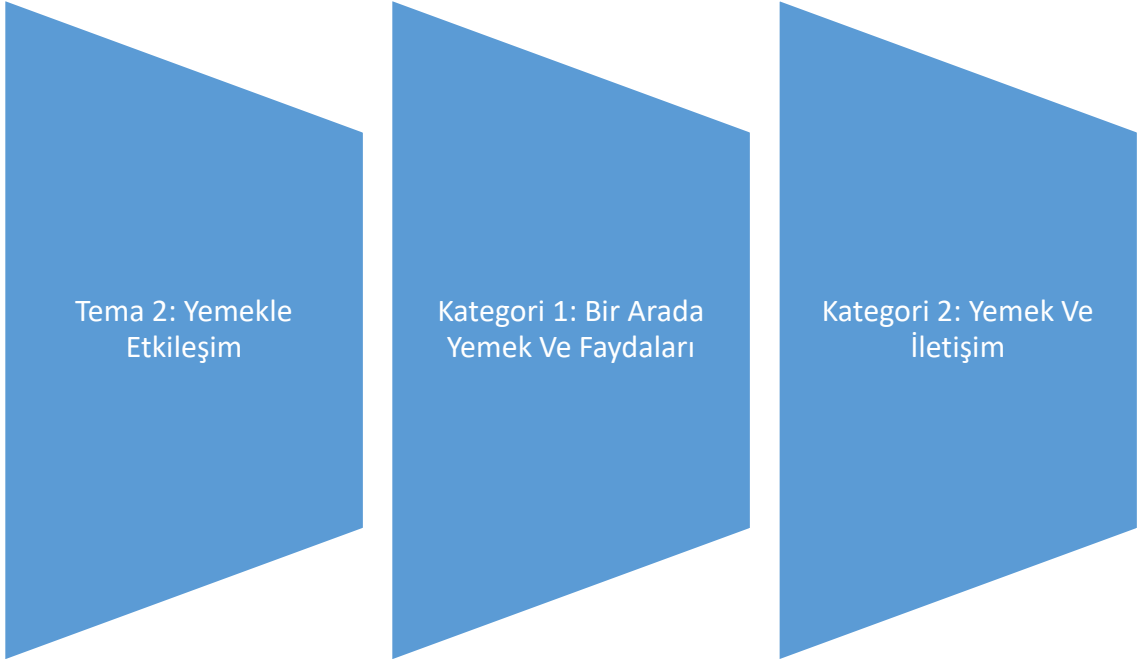
4. ARAŞTIRMA BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ



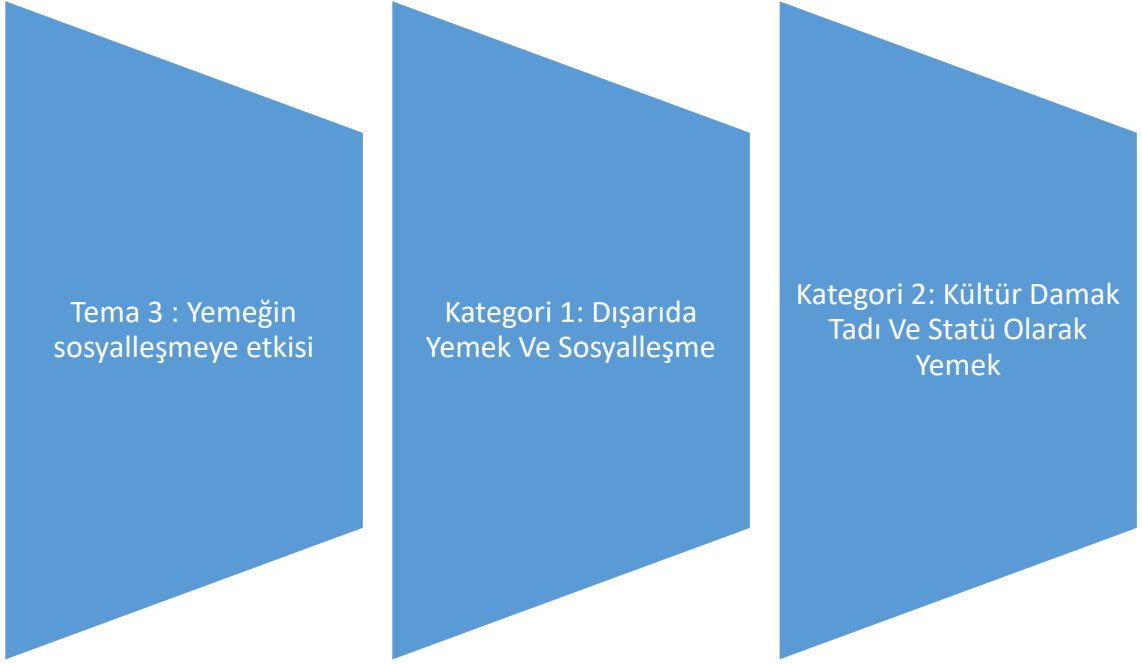
Şekil 4. 1. Çalışmaya ait Temalar



Şekil 4. 2. Tema 1 kategoriler



Şekil 4. 3. Tema 2 kategoriler



Şekil 4. 4. Tema 3 kategoriler

4.1. KATILIMCILARIN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Tablo 4. 1. Demografik bilgiler

Görüşmeci	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Ekonomik Durum	Medeni Durum
G1	Erkek	26	Üniversite	Orta	Bekâr
G2	Kadın	21	Lisans	Orta	Bekâr
G3	Kadın	50	Ön Lisans	Orta	Evli
G4	Kadın	49	Y. Lisans	İyi	Evli
G5	Kadın	22	Lisans	Orta	Bekâr
G6	Erkek	38	Y. Lisans	Orta	Bekâr
G7	Kadın	27	Y. Lisans	Orta Üstü	Bekâr
G8	Erkek	55	Prof.	Yüksek	Evli
G9	Erkek	26	Lisans	Orta	Bekâr
G10	Kadın	45	Doç.	Orta	Evli
G11	Erkek	50	Lisans	Orta Üstü	Evli
G12	Erkek	23	Lisans	Orta	Bekâr
G13	Kadın	25	Lisans	Orta	Evli
G14	Kadın	45	Lisans	Orta Üstü	Evli

Toplumsal cinsiyet bağlamında araştırmaya 7 erkek ve 7 kadın, toplamda 14 kişi katılmıştır. Görüşmecilerin sosyo- demografik özellikleri gözetildiğinde, farklı yaş grupları, ekonomik gelirler, eğitim durumu ve aile yapısı derinlemesine görüşme için uygun olarak tasarlanmıştır. Yemek kültürü ve algısı bağlamında görüşmecilerin yaşlarının farklılıklarının gözetilmesinde kuşaklar arası ilişkilerde anlamlandırılmaya çalışılmıştır.

4.2. TEMA 1: YEMEĞİN KÜLTÜREL KODLARI YA DA YEMEĞİN ANLAMLANDIRILMASI

Bir toplumdaki yeme-içme alışkanlıkları, sahip olunan kültürel değerler ve hayat

biçimlerinden beslenmektedir. Farklı kültürlerle sahip veya farklı kültürlerle etkileşimde olan toplumların hayat biçimleri, sosyal durumları ve kültürel değerlerinde olduğu gibi mutfakları da karşılıklı bir etkileşime girmekte ve giderek zengin hale gelmektedir. Türk toplumu da, kendisine ait yemek türleri, lezzetleri ve özellikleri yönünden diğer toplumlara göre farklılıklar gösterir. Bu farklılıkların meydana gelmesinde Türk toplumunun göçebe özellikler taşıması, kendi kültürünü muhafaza ederek diğer medeniyetler ile etkileşime girmesi, din, coğrafya ve beslenmeye önem veren bir topluluk olması gibi unsurlar etkili olmuştur. Bu tür değerler gözetildiğinde toplumsal değişim süreçleri içerisinde yemek yeme alışkanlıkları ve yemeğe yüklenen gündelik anlamlarda değişiklik göstermektedir.

Bu manada yemek yeme pratiklerindeki değişiklikleri ve sosyal etkileşimleri anlamlandırmak adına 3 ana tema geliştirilmiş ve her tema altında, ilgili temayı destekleyecek kategoriler oluşturulmuştur. Tümevarım yöntemiyle deşifrelerden kavramlar, kavramlardan kategoriler ve kategorilerden de temalar şekillenmiştir. Elde edilen görüşmeler bağlamında her bir tema ilgili kategorilerle desteklenerek, sonuçta bir teoriye ulaşılmaya çalışılmıştır. İlk olarak tema 1 başlığı altında “yemeğin İşlevsel Özelliklerinin Anlamlandırılması”, “Yemek Yeme Biçimlerinin Değişimlerinin Anlamlandırılması” ve “Törenler, Ritüellerle Yemeğin Anlamlandırılması” aşşağıda izah edilmeye çalışılmıştır.

4.2.1. Kategori 1: Yemeğin İşlevsel Özelliklerinin Anlamlandırılması

Yemeğin işlevsel boyutları gözetildiğinde, görüşmeye katılan kişilerin söylemlerinden “dinlenme”, “rahatlama”, duygusallık”, “yaşamsal faaliyet”, “birliktelik” ve “sağlık” gibi kavramlar elde edilmiştir.

Görüşmeye katılan G3 ve G8’in söylemlerinden hareketle yemeğin bir rahatlama fonksiyonu olduğunu görmek mümkündür. Yemek ve rahatlama ilişkisi G3 ve G8’in söylemlerinde şu şekilde anlamlandırılmıştır:

“Ben karın doyurma işlemi olarak görmüyorum. Yemek yemeyi seven ve yemek yiyerek rahatlayan bir insan olduğum için ben olayın bu boyutuyla bakıyorum. Duygusal olarak bir anlamı da var benim için sadece karın doyurma olarak görmüyorum. Duygusal derken mesela çok stresliyken bir şey yerim ben bazı stresimi bastırma adıma ya da çok mutluysen diyelim mesela yemek yerim tatlı şeyler özellikle. Yani mutluluğu onunla paylaşıyorum o şekilde benim için sadece karın doyurmak değil yani duygularımı da arttırıp

bastırduğım konu olarak da değerlendirilebilirim” (G3, K, 50).

Yemek deyince tabii benim aklıma ilk gelen kelime rahatlamak. Yemek yeme benim için bir rahatlama. Tabii ki en önemli şeylerden biri de sosyalleşme. Sosyal muhabbet ortamı iyi bir çevre oluşturma ortamı yani rahatlama ve iyi bir çevre oluşturma ortamı diyebilirim. Benim açımdan bakınca (G8, E, 55).

Rahatlama olgusunu destekleyen bir biçimde bireysel yemek yeme işlevinde G2'nin ihtiyaç giderme olarak gördüğü yemeğin başka kişilerle birlikte olduğunda dinleme aracı olarak; *“Kendim yalnız yemek yediğim zaman doyurup ve kalkayım gibi düşüncelerim oluyor. Ama birileriyle yiyorsam ya da topluluk içerisindeysem dinlene dinlene ve konuşarak yemek yiyorum. keyfini çıkararak yemek yeme işlemi oluyor” (G2, K, 21)* ifadelendirmesi söz konusudur.

G2 kodlu görüşmecinin bireysel yemek yeme durumunu karın doyurma fonksiyonu olarak görmesini, yemek yemenin “yaşamsal bir fonksiyon” ve “karın doyurma” unsuru olarak gören başka görüşmecilerde araştırmada ortaya konulmuştur. Bu bağlamda G6 ve G9 kodlu görüşmecilerin ifadeleri oldukça önemlidir. Biyolojik bir ihtiyaç olduğu düşüncesini G6 ve G9 şu şekilde anlamlandırmıştır:

“Benim için günlük rutinde yemek yemek çok keyifli değil. Ben sadece, hani çok yoğun çalıştığım için, onun için kendimi yaşamsal fonksiyonlar için biraz daha kullanıyorum yemek yemeyi. Ama bazı spesifik şeyler olur. İllaki canım çeker, mesela özellikle yöresel, doğup büyüdüğüm bölgeye özgü yöresel yemekler vardır... Karadenizliyim. O yemekleri belli aralıklarla ararım. Onları bulduğumda o zaman keyif alırım. Yani öyle söyleyebilirim (G6, E, 38).

“Kesinlikle başka işlevleri olduğuna inanıyorum ama şu an benim yaşadığım hayat tarzı gereği yalnızca karın doyurmaya yaradığını düşünüyorum. Hatta bazen külfet oluyor. Birçok insan için farklı bir şey olabilir. Mesela sinirlendiğinde veya mutsuz olduğunda yemek yapan insanlar var. Bunu stresi atmak için yapıyorlar”...(G9, E, 26).

Araştırmaya katılan örneklemin toplumsal cinsiyet gözetildiğinde ve kamusal alanda görünme oranları yapısal bağlamda düşünüldüğünde erkek katılımcıların yemeği anlamlandırmasında daha çok yaşamsal bir fonksiyon olarak ele almalarını G6 ve G9 özelinde ifadelendirmek söz konusudur. G11'e göre... *Bence yemek bir karın doyurma işlemi değil belki hızlı hayatımızda karın doyurma işlemi olarak görebiliyoruz (G11, E, 50)* de gündelik yaşam pratikleri ve iş yaşamı yoğunluğu, yemeğin yaşamsal bir fonksiyon

olarak görülmesinde etkilidir.

Bu yaşamsal fonksiyon bir anlamda “sağlık” olgusunu da etkilemektedir. Bazı görüşmeciler belki de yaş ilerledikçe yemeğin kültürel boyutlarının yanında sağlık üzerine etkilerini de ortaya koymaktadırlar. Bu durumu G11 şu şekilde ifadelendirmiştir:

“Bence yemek esasen bir kültür insanları kaynaştıran bir kültür artı yaş ilerledikçe yemeğin sağlıkla direkt alakası olduğundan dolayı ne diyeyim daha çok ilgi çeken daha çok insanı dikkatini çeken daha çok dikkat etmesi gereken bir olgu haline geldiğini söyleyebilirim” (G11, E, 50).

G11’in kültürel kodlarda anlamlandırdığı ve sağlık üzerine düşüncelerini şekillendirdiği yemek, kültürel öğeler gözetildiğinde “birliktelik” kavramını bize vermektedir. Yemeğin kişiler arasında birlikteliği sağladığı düşüncesini aile ve sevdikleriyle bir araya gelme olarak G1, G10 ve G13’ün ifadelerinde görmek mümkündür:

“Genel olarak insanların hayatta kalmak için temel yaptığı şeylerden biri olduğunu düşünüyorum sadece yemek yeme olarak değil bence insanlarla konuşma sosyalleşme hani gün içinde örnek vereyim aile olarak hepimiz farklı yerlerde oluyoruz hani yemekte bulduğumuzda hani günümüz nasıl geçtiğini konuşuyoruz, genel ortak duygularımızı, tavırlarımızı belli etmiş oluyoruz, bi meditasyon gibi oluyor aslında ortak herkesin bir arada olduğu aynı ortamda olduğu konuşabildiği bence sadece karın doyurma olarak değil” (G1, E, 26).

“Yemek evet yalnızca bizim için karın doyurma işlevi değil, aynı zamanda birlikte vakit geçirdiğimiz zamanı yani birlikte olmayı tasvir ediyor benim için yemek yemek. Biraz bahane oluyor aslında evet ön planda karın doyurmak mutlaka var ama sanki asıl amacı birlikte vakit geçirebilmek özellikle belki ayırmak gereken bireysel yemek yemek ile birlikte yemek yemek arasında belki fark vardır. Bireysel yediğimiz yemeklerde biraz daha böyle gelişi güzel aperatif şeyler tüketiriz ama birlikte birkaç kişi yemek yiyeceksek o biraz daha belki bizim toplumlarda mı öyle bilmiyorum ama bizim yapımızda mutlaka bir hazırlık sürecinden geçirilir ve bir şeyleri birlikte olacağımız için birlikte bir şeyler paylaşacağımız bir andır zaman dilimidir. En azından ben öyle görüyorum. Kendi ailem için de akşam yemekleri birlikte yiyoruz o akşam yemekleri. Ben tek başıma yiyecek olsam daha aperatif. Birlikte yiyeceğimiz için biraz daha fazla özeniyorum en azından herkesin sevdiği bir şeyleri yapmaya çalışıyorum. Çünkü o biraz daha sanki sofrada yani aile olarak belki sofrada daha fazla vakit geçirmeye sebep oluyor güzel yemek böyle olabilir.

Bu düşünceyle yapıyor olabilirim. Benim için birliktelik anlamına geliyor yemek yemek”... (G10, K, 45).

“...Karnı doyurma işlevi ama hani aileyi bir araya getirmek için de çok güzel bir fırsat olduğunu düşünüyorum gerekirse kahvaltıda olsun, akşam yemeğinde yani güzel bir fırsat sohbet ortamı oluşturuyor aslında insanlara” (G13, K, 25).

4.2.2. Yemek Yemenin Geçirdiği Değişimler

Yapılan derinlemesine görüşmelerde yemeğin işlevsel boyutları incelenirken “sağlık” “sofra-masa biçimlerindeki değişim”, “aile yapısı” gibi kavramlar elde edilmiştir. G1 yeme biçimlerindeki değişimin sağlık yönünde bilinçlenmeye doğru evrildiğini şu şekilde ifade etmiştir.

“Şimdi öncesinde insanlar genel olarak ne yediğine çok dikkat etmiyorlardı hani önlerine ne konursa tatlı, tuzlu her şeyi yiyorlardı ama günümüzde artık insanlar biraz daha bu konuda bilgilenmeye başladılar hani biraz daha Akdeniz tipi sebzeye ağırlık verdiler proteine ağırlık verdiler bende böyle oldum”(G1, E, 26).

“Bireysel olarak daha sağlıklı yönleri kaydı diyebilirim. Artık kendi sağlığım üzerine beslenme alışkanlığımı geliştiriyorum” (G5, K, 22).

“Bizim çocukluğumuzdaki yeme ihtiyacımız daha çok İç Anadolu kültürüyle alakalı işte buğday ve patates yani karbonhidrat ağırlıklı bir beslenmeyi içeriyordu daha sonra çevre genişledikçe ekonomik durum arttıkça biraz daha böyle farklı tatlar farklı lezzetler daha sağlıklı olan yiyecekler gibi insanların yönlendiği alana doğru yönelmek durumunda kaldık ben bunu gözlemledim kendimde” (G11, E, 50).

Yemeğin işlevsel boyutunu anlamlandıran ve “sağlık” kavramını öne çıkaran tüm görüşmecilerin bu kavramı iki farklı açıdan değerlendirdiği görülmüştür. G1, G5 ve G11 kodlu görüşmeciler sağlık kavramını olumlu bir perspektiften değerlendirerek sağlıklı beslenmeye doğru bir değişimin söz konusu olduğunu ifade etmişlerdir.

Sağlık kavramını olumsuz olarak değerlendiren G2, G3, G6, G7, G9 ve G14 kodlu görüşmeciler yemek yeme biçimlerindeki değişimde menü değişikliklerine vurgu yaparak geleneksel menülerimizin ana unsuru olan “sulu yemek” kültürünün giderek azalmakta olduğunu daha çok hazır ve paketli gıdalara yönelmenin söz konusu olduğunu, sadelikle hazırlanan sofraya ve menülerin abartının aldığını ifade etmişlerdir. Sağlık kavramını olumsuz perspektiften ifade eden G3 durumu şu şekilde ifade etmiştir

“Tabii ki gözlemliyorum. sadelikten abartıya kaçıldığını görüyorum. Özellikle dışarıdaki yemeklerde evlerde de öyle bir kahvaltı yapıyor mesela onlarca çeşit peynir kahvaltı masasında olabiliyor yani sadelikten doğallıktan daha ziyade sadelik dışı diyeyim yani öyle ifade edeyim” (G3, K, 50).

“Hazırcılığa çok gidildi. Yani dışarıdan yeme olayı zaten çok başladı, ama evde yiyen insanlar da, çalışan insan kadın sayısı arttığı için, buzluğa çok hazır yemek koyuyor. Yapıp buzluğa koyma olayı biraz başladı. Bu sağlıksız mı, yani direk anında emeğe göre değil bence, ama o kadar sağlıklı değil. Ama bence, o biraz buzluk olayı biraz daha ön plana çıktı...” (G7, K, 27).

“Evet, geçmişte ailemiz için de, benim hatırladığım zamanlar içinde bir sofraya kültürü vardı. Yani, işte biz üç aile, dedemler, annemler ve torunlar şeklinde yaşıyorduk. O zamanlarda biz bir sofraya kültürüyle yetişiyorduk. Her akşam yemek yeme zamanlarımız belliydi ve burada işte sulu yemekler, katı yemekler, pilav gibi ve benzeri şeyler belliydi. Değişik varyasyonlar da olabilir, ama günümüze geldiğimizde artık günü geniş geçiştirildi. Fast food yemeklere çok yönelindi. Aileler bile bunu yapıyor çünkü kadınlar çalışıyor, doğal olarak iş hayatına katılıyor. Yetişemediği için artık tamamen fast food'a dönüldü. Sulu yemekleri bile alsak artık gidip dondurulmuş gıdalar alıyoruz, onları pişiriyoruz. Bu da sağlıksal açıdan çok fazla tasvip etmediğim bir şey” (G6, E, 38).

Yemek kültüründeki değişimleri farklı perspektiflerden değerlendiren G:6 durumun sağlık kavramı yönünden incelerken diğer bir önemli faktöre daha işaret ettiği görülmüştür. Bu da değişen aile yapılarının (geniş aileden çekirdek aileye) yemek yeme biçimlerini etkilediğinin tespitini yapmıştır.

Yemek yeme biçimlerindeki değişimin artık çok belirgin hale geldiği ve bu durumun sağlıksız beslenme olgusunu daha da desteklediğini ifade eden G9 konuyu şu şekilde ifade etmiştir.

“...Geçmişten günümüze çok ciddi değişiklikler oldu. Artık paket gıda ve hazır gıda kullanıyoruz. Mecburen girse de ve ne kadar zararlı olduğunu bilsek de onlara mecburuz. Büyük fastfood zincirleri ve yemek firmaları büyümeye başladı. Her yaş grubundan her insan evli ya da bekar kadın veya erkek olması hiçbir şey değiştirmiyor. Son on yılda bunları gözlenmedi ve bence çok çok büyük değişimler olmuştur” (G9, E, 26).

Yeme biçimlerindeki değişimi sağlıksız bir yöne evirildiğini ifade eden G:2 durumu sadece fizyolojik değil psikolojik yönü ile de ifade etmiştir.

“Eskiden anlattıklarına göre ben yaşım dolayısıyla çok görmedim. Eskiden daha çok her şey tadını tuzu varmış. Aslında bana göre de öyle diyebilirim. Şimdiki yiyeceklere göre daha çok tadı tuzu var. Daha güzel geliyordu. Hangi koşullardan bilmiyorum ama tat almamaya başladık bence fiziksel olarak değil de manevi olarak bir doyum olabilir” (G2, K, 21).

Yemek yeme biçimlerindeki değişimlerin incelendiği bu kategorinin göze çarpan diğer bir kavramı ise “masa ya da sofraların biçimsel değişimi” olmuştur. Bu kavram çerçevesinde G4, G12, G13 ve G14 bugünkü yemek masalarının öncesinde yer sofralarının mevcut olduğunu her kişi için ayrı tabaklar yerine herkesin aynı tabaktan yediği sofrada daha az yemek çeşidinin bulunduğunu ifade etmişlerdir. G12 bu durumu şu gözlemleriyle ifade etmiştir.

“Tabiki de en eski kültürlere baktığımızda şuan bayağı fark var eski kültürde yere oturup yemek yeme ortak tabaktan yeme şuan bazı illerimizde hala devam ediyor ama hani bende öyle ortamlarda buldum ama şu zamana baktığımızda direkt masa üstünde herkesin ayrı tabak çatalı salatalar bile ayrı oldu artık yani şuan herkes bir masada yiyor ama bütün herkes ayrı yemekleri yiyor bu şekilde yani eskiden ortak her şey ortakken şuan herkes ayrıldı yemek yeme kültüründe.” (G12, E, 23).

“...Masalarda değişim var. Daha çok tabak, daha çok çeşitler ve daha çok ayrıntı var (G14, K, 45).

G3, G13 ve G14 yemek çeşitlerindeki artışı ön plana çıkarmışlardır. G3 kodlu görüşmeci yaptığı gözlemler sonucunda sadelikten uzaklaşmanın mevcut olduğunu belirtmiş kahvaltı masalarındaki birden fazla peynir çeşidi olmasını eleştirmiştir. İsrاف noktasına gelinmesi konusunu eleştirmiştir.

G13 ve G14 kodlu görüşmeciler masalarda tabak sayısının artmasını çevre bilinci bağlamında değerlendirip fazla tabak olmasının fazla bulaşık ve dolayısı ile fazla su israfını sebep olabildiğini belirtmişlerdir.

Yemeğin işlevsel boyutlarını anlamlandıran görüşmecilerin bu konudaki somut değişimler üzerinden soyut çıkarımlar yapmaları dikkat çekici olmuştur. Modern ve postmodern toplum biçiminde nicellik, görsellik ve estetik kaygıların ön planda olması mevcut iken görüşmecilerin yemek kültürü üzerinden çevre bilinci duyarlılıklarının ve “samimiyetin” ön planda olması gerektiği vurgularını yapmaları anlamlıdır.

“Aile Yapısı”

Aile kavramı pek çok bilim dalının araştırma alanına girdiği için her alan kendi perspektifinden bir tanımlama yapmaya çalışmıştır. Sosyoloji, sosyal psikoloji, sosyal antropoloji ve hukuk bunların başında gelmektedir. Sosyoloji ve sosyal antropologların perspektifinden tanımlanacak olursa “toplumun en küçük birimi” olarak “otorite, mülkiyet, akrabalık ilişkileri çerçevesinde biçimlenen, zaman ve mekân boyutlarında farklılık gösteren evrensel niteliğe sahip toplumsal bir kurum” (Akt. Süleymanlı, 2021: 231) dur.

Aile bireyin içine doğduğu ve yaşadığı toplumun kültürünü öğrendiği en önemli kurumdur denilebilir. Toplumsallaşma sürecinde birey olmanın deneyimlendiği damak tadının şekillendiği yeme-içmeye dair kültürün geliştirildiği ilk ve en etkili basamaktır. Tarihi seyir içerisinde toplumların geçirdiği gelişim ve değişim süreçlerinden aile kurumu da olumlu-olumsuz yönde etkilenmiştir. Aile üyelerini bir arada tutmak görevini başarılı bir şekilde yapan yeme içme zamanları ve yemek masası buluşmaları bu değişimlerden payını almıştır. Aile yapısında yaşanan bu değişimi görüşmeciler farklı perspektifler ile değerlendirmişlerdir.

Ailenin fiziki yapısında meydana gelen değişiklik geniş aileden çekirdek aileye geçiş şeklinde olup bu durum yemek düzenlerini de şu şekilde etkilemiş ve değiştirmiştir.

“...Yani, işte biz üç aile, dedemler, annemler ve torunlar şeklinde yaşıyorduk. O zamanlarda biz bir sofraya kültürüyle yetişiyorduk. Her akşam yemek yeme zamanlarımız belliydi ve burada işte sulu yemekler, katı yemekler, pilav gibi ve benzeri şeyler belliydi” ... (G6, E, 38).

“...Değişik varyasyonlar da olabilir, ama günümüze geldiğimizde artık günü geniş geçiştirildi. Fast food yemeklere çok yönelindi. Aileler bile bunu yapıyor çünkü kadınlar çalışıyor, doğal olarak iş hayatına katılıyor. Yetişemediği için artık tamamen fast food'a dönüldü” ... (G6, E, 38).

Görüşmeci G6 aile yapısındaki bu değişimi geniş aileden çekirdek aileye doğru değiştiğini ifade etmiştir. Kadının çalışma hayatına atılması ile hazırlanması daha kısa zaman alan yemeklerin tercih ettiğini belirtmiştir.

“Eskiden sanki bir araya gelsinler diye yemek yemek için daha gayret edilirdi. Yemek yeme saatleri vardı. Akşam saat 7 herkes için yemek yeme saati idi ve o saate göre herkes kendi hazırlığını yapardı. Ona göre planını programını yapardı sanki. Şimdi öyle değil artık ama biraz daha rahat davranılıyor...” (G10, K, 45).

“Evet yemek öyle. Çünkü koşturmaca içerisinde herkesin bir telaşı oluyor. Yemek saati aslında sadece birlikte olmak gibi geliyor. Şimdi öyle eskiden daha saatler belliydi ben çocukluğumu düşünüyorum. Anne baba işten gelir, çocuklar okuldan gelir belli bir saatte yemek yenilir ve kalkılırdı. Şimdi yeme içme öyle değil artık. Yeme biçimi toplu halden biraz daha kuralsızlığa yani kuralsızlık olarak nitelendirilmek gerekir mi bilmiyorum ama daha bireyselleşti sanki” (G10, K, 45).

G10’un ifade ettiği gibi günümüzde çalışma saatlerinin farklılaşması kadın ve erkeğin ayrı zamanlarda eve dönüşü aile yapısı ve yemek düzenini etkilediği görülmüştür.

G10 yemeğin aileyi birleştirici işlevine çokça vurgu yapmış kendi çocukluğu ile evlendikten sonraki ailesindeki yeme içme düzeninde karşılaştırma yapmıştır

4.2.3. Kategori 3: Özel Anlar ve Yemeğin Anlamlandırılması

Kültürün önemli bir unsuru olarak karşımıza çıkan yeme-içme alışkanlıkları toplumu oluşturan bireylerin hayatının her döneminde var olmuştur. Toplumsal hayat için önemli kabul edilen özel zamanlar Cenaze, doğum, düğün, bayram gibi anlara yemeğin eşlik etmesi farklı biçimleriyle de olsa pek çok kültürde göze çarpmaktadır.

“Gelenek içerisinde düğün, sünnet, cenaze, doğum günü, yeni yıl kutlamaları, dini bayram yemekleri önemli bir yere sahiptir. Pek çok insan belirli bir zamanda belirli yemekler yiyerek grup kimliğini doğrular, aynı zamanda kendi geleneğini de yutar” (Stoeltje, 2005: 162)

“Misafirperverlik”, “acıyı ve sevgiyi paylaşmak”, “samimiyet”, “değer verildiğini hissettirmek”, “kaynaşma vesilesi”, “geleneğin parçası olma”, “destek” gibi kavramlar üzerinden görüşmeciler konu ile ilgili görüşlerini ifade etmişlerdir.

“Kendimizin doyması değil karşımızdakini doyurmak, sevdiklerimize ikramda bulunmak biri gelsin misafirperverlik olarak birine bir şey katmak bize iyi geliyor olabilir” (G2, K, 21).

Özel zamanlarda yapılan yemek paylaşımını G2 misafirperverlik ile ilişkilendirip başkalarına iyi ve kötü günde destek olmanın bizi iyi hissettirdiğine ifade ediyor. Bunu duygusal bir paylaşım olarak nitelendirmiştir.

“...Bu, bence karşı tarafa "biz bir aileyiz" izlenimi vermek olabilir, samimiyet hissettirmek olabilir. Yemek sunulduğunda daha da kaynaşmayı vesile olabilir, diyebilirim... düğünler de vesaire olduğunda farklı bir aile geldiğinde, şehir dışından geldiğinde, hatta evde hiçbir şey olmasa bile bir etli pilav çıkarılır. Onlara değer verildiğini göstermek de olabilir. Kolaya kaçmak değil, dışarıdan bir şey söyleyip hemen

pide vesaire söyleyip sunmak yerine hazırlandığını, karşı tarafa değer verildiğini ve samimiyetin daha da arttığını gösteriyor gibi” (G7, K, 27).

Düğün ve bayram gibi mutluluğun ön planda olduğu özel zamanlarda yemek ikramı görüşmeye katılan kişilerin söylemlerinde “olumlu” anlamlarıyla ifade bulmuştur. Misafirperverlik samimiyet, kaynaşmayı sağlamak karşı tarafa değer verildiğinin hissettirilmesi noktaları ön plana çıkmıştır.

Bazı görüşmeciler cenaze zamanlarında ikram edilen yemeği olumsuz yönlerini de ortaya koyarak konuya farklı açıdan bakıp zenginlik katmışlardır. G8 cenazelerde ikram edilen yemeğin eski anlamını yitirdiğini daha önceleri dayanışma acıyı ve hüznü paylaşma anlamına gelen bu yemeklerin şimdilerde karın doyurma işlevini ön plana çıktığını gözlemlediğini ifade etmiştir.

“Ya benim gördüğüm, bu düğünlerde, cenaze törenlerinde verilen yemeklerin ben çok fazla... yani eski çağlardan kalmış, içinde bir anlamı olan ama şu anda çok fazla bir anlamı kalmamış gibi geliyor. Eskiden insanlar, tabii cenaze aileleri çok fazla yemek yapamadıkları için komşuları onlara destek olsun diye yemek getiriyorlardı. Ama son zamanlarda gördüğüm daha pratize edilmiş, biraz içindeki o anlamı da kaybolmuş. Daha ziyade doymaya eğilimli ve tören değerinin de ben çok fazla kaldığını düşünmüyorum. Yani biraz sanki şey olduğu gibi, bu tören eskiden çok anlamlı bir törende biraz yozlaştı gibi geliyor bana, daha alelade...” (G8, E, 55).

G1 yemeği mutluluk ve mutlu anlarla özdeşleştirdiğini ifade ederek cenaze gibi hüznü anlarda yemek ikramını garip bulduğunu ifade etmiştir.

“Düğün konusunda yemek yeme benim için biraz mutluluğumu artırdığı için biraz daha keyifli hale geldiğim için mutlu anlarda yemek yenilmesi benim için okey ama cenaze gibi yerlerde bilmiyorum başkasının üzüntüsünden sonra yemek yiyelim gelmiyor ...” (G1, E, 26).

4.3. TEMA 2: YEMEKLE ETKİLEŞİM

Yemek yeme biyolojik fonksiyonlarının ötesine geçerek sosyo-kültürel etkileşimleri arttıran bir olguya dönüşmüştür. Bu dönüşümün arkasındaki unsurları görebilmek adına bir arada yemek yeme ve faydaları, yemek ve iletişimin anlamlandırılmasına gayret gösterilmiştir.

4.3.1. Kategori 1 Bir Arada Yemek Yeme ve Faydaları

İnsanlığın uygarlaşma tarihi boyunca kat ettiği yollar, dönemeçler ve elde ettiği birikimler bunların toplamı ile oluşan olgu kültür olarak tanımlanabilmektedir. Bir başka deyişle toplumu oluşturan bireylerin maddi ve manevi anlamda edinimlerini de ifade etmektedir. Yemek yeme olgusu insanlığın geçirdiği bu evrelerde önemli bir yer edinmiştir. Hem toplumsal hem de bireysel alanda yemeğin kuvvetli bir etkileşim unsuru olduğu bilinmektedir.

“Kültür, özellikle günümüzde önceleri kabul görmediği semantik alanlara girdi. Kelime bugün siyasi sözlükte sık kullanılır oldu: Sözelimi “hükümetin kültürü” atıf yapıyor, bu kültürle Kültür parçacıklara ayrılıyor, kırınılaşıyor. Örneğin, “hip-hop”, “futbol kültürü” ve daha da uygunsuzca “mikro-dalga kültürü” , “cep telefonu kültürü”, ve benzeri deniyor (Akt. Tatar ve Tatar, 2021: 97).

Yemek kültürü kavramı da bu gelişimden ve değişimden etkilenmiştir. Yemek kültürü çerçevesinde gerek aileler gerekse bireyler çeşitli vesilelerle bir araya gelmiş, iletişim ve etkileşimde bulunmuşlardır. Araştırma kapsamında yöneltilen soruları görüşmeciler farklı kavramlar ile açıklamışlardır.

“Kesinlikle, yani iyi bir iletişim yöntemi ne bileyim, bazen bir iş toplantısını yapacağınıza, yemek olarak yaptığınız zaman, ne bileyim, bir öğrenciyle toplantımızı normal toplantı, bir yemek olarak yaptığınız zaman daha verimli ve pozitif oluyor. O yüzden de genelde bu tip şeylerde, bu tip etkinliklerde genelde yemekle birleştirilip yapılıyor. Mesela gergin bir ortam varsa gidip yemekte konuşma, yemek bu anlamda hem yatıştırıcı, sosyalliği artırıcı, bağlayıcı, dediğim gibi iş dünyasında da, bu biliyorsunuz, iş yemekleri falan var. Yani o şekilde de insanlar daha kolay anlaşılıyorlar, yemek yerken” (G8,E, 55).

G8 yemeğin karın doyurma işlevinin ötesine geçip iş toplantılarının da verimi artıran ortama pozitiflik katan bir unsura dönüştüğü, gerginliği azaltarak yatıştırıcı, bağlayıcı ve sosyalliği artırdığını ifade etmiştir ve yemek yemenin iletişim yönünü ortaya koymuştur.

Görüşmecilere yöneltilen sorular arasında yemeğin insanlar için bir iletişim unsuru olup olmadığı noktasında verilen cevaplar çoğunlukla olumlu olmuştur.

“...Eskilerden örnek vereyim mesela televizyon falan olmadığı zamanlarda köy odalarında bir araya geldiklerinde birbirleri ile iletişim büyüklerimizden duyduğumuz onların anlattıklarına göre bence insanlar birbirleriyle bu şekilde daha güzel iletişim kuruyorlarmış. Kimse kimsenin kusurunu görmüyordu. Kimse kimsenin azına çoğuna

bakmıyordu... ” (G3, K, 50).

G3 yemekli toplantıların köy yaşantısındaki iletişime katkısını yukarıdaki şekilde ifade ederken günümüzde sosyal medya kullanımının yemek saatlerindeki toplanmaları ve iletişimi olumsuz yönde etkilediğini vurgulamıştır

Biyolojik fonksiyonu ile ön plana gelip kurulan masalar-sofralar dünden günümüze pek çok farklı işlevler ile insan hayatında etkileşim yaratmıştır.

Yemek masası gün sonunda eve ulaşan bireyin rahatladığı, diğer aile üyeleri veya arkadaşları ile samimi bir ortam oluşturduğu hoş sohbetlerin yapıldığı bir alan olmuştur. Aynı anda aynı yerde ortak hisler ile bir araya gelen ailenin pek çok konuda paylaşım yaptığı, sosyalleştiği huzurun, samimiyetin ve aile olmanın hissedildiği bir yer yemek masaları olmuştur. Sadece bugün için değil eski çağlarda da kurulan sofralar, verilen ziyafet yemekleri Ortaçağda Roma’dan Anadolu’ya Mezopotamya’dan Uzak Doğuya kadar çok farklı etkinliklerin ve etkileşimlerin odak noktası olmuştur.

“Sosyalleşme ve sosyal müeyyidelerle aile üyelerine diğer insanlarla iletişim kurma, uygun değerlerin kabul edileceğini öğretilir. Bu anlamda yemek masası bir sosyalizasyon forumudur” (Beşirli, 2010: 167).

Eğlence siyaset ticaret, özel amaç ve anlamlı etkileşimlerin yapıldığı sofralar yemek kültüründe önemli bir yer tutmuştur.

“Antik çağ yazarlarının metinleri, Pompeii ve Herculaneum9 şehirlerinden kalan lahitler, mozoleler, mozaikler ve daha birçok belge niteliğindeki şey dönemde ziyafetlerin çoğul amaçları olduğunu ortaya çıkarmaktadır “(Delemen, 2003: 3).

Yapılan derinlemesine görüşmelerin hemen hepsi konu ile ilgili anlamlı cevaplar ile bu etkileşimi şu şekilde ifade etmişlerdir.

“Paylaşım”, ”rahatlama”, “eğlence”, ”iletişim”, ”sosyalleşme”, “samimiyet”, “aileyi toparlama-birleştirme” ortak kavramlarının tespit edildiği yemek ile etkileşim konusunu G1 şöyle ifade etmiştir.

“Daha samimi bir ortam oluyor. Her zaman birileriyle yemek yiyebiliyorsunuz biraz da yalnız yiyeyim gibi bir isteğiniz gerçekleşmiyor. Ama hep beraber yiyelim gibi bir istek oluyor” (G1, E, 26). “Birbirinizi görme açısından daha yakınlık sağlıyor. En fazla da görüşemeyen bireyler için bu durum geçerli” (G1, E, 26).

Aile bağlarının korunmasının önemini masa etrafında birleşip yemek yeme ile sağlanacağı düşüncesini (G6) şöyle ifade etmiştir.

“...Yani ailenin bir arada durması için sofranın etrafında toplanması bence önemli diye” (G6, E, 38).

(G8) Yemekli toplantıların sosyalleşmeyi artırdığı ve kendisinin de buna önem verdiğini ifade etmesi ile yemeğin sosyalleştirme fonksiyonu olduğunu görmek mümkündür

“Kesinlikle, yani yemekte toplanmanın bence en güzel şeyi sosyalleşme ve rahatlama. İnsanların özellikle yemeklerde ben de önem vermeye çalışıyorum” (G8, E, 55).

“Sosyal anlamda faydaları var. Özellikle ramazan ayında gözlemlediğimiz kadarıyla iftar sofralarında ramazan çok özleniyor” (G14, K, 45).

4.3.2. Kategori 2: Yemek ve İletişim

Yemeğin ve kurulan sofraların önemli etkileri arasında iletişim de bulunmaktadır. Geçmişten günümüze sofranın etrafında verilen ziyafetlerde iletişimin başlatıldığı, var olan iletişimin devamlılığını sağladığı gözlemlenmiştir. G5 bazı anlarda yemeğin karşı tarafa duyguları ifade etmede kullanılan bir dil olduğunu şöyle ifade etmiştir.

“Sessiz ortamda fikrini belirtmeyeceğin zaman seçtin yemekle aslında duygularını yansıtabilirsin. Yemek yanına aldığın içecek de belli edebiliyorsun. Filmler ve diziler ve bu çok yansıtıyor. Mesela bir insan çok öfkeli veya depresyonda olduğunda yemeğin yanında sigara ya da alkol içiyor. Bu ikonlaşmış bir durumdur. Yani bir nevi insanın yaşadığı depresyonu iletişim kurmada anlamamızı sağlıyor. Bu çok eski toplumlarda da kullanılmıştır. Hangi imparatorluk hatırlamıyorum fakat tavuk kemiği iyi koyulması ordunun başarıya ulaştığını gösteren işaret olarak kabul edilirmiş. Yemeğin yüzyıllardır iletişim amaçlı kullanıldığı düşünüyorum. Bir dil bir simge olarak kullanılıyor. Ne yazmak istediğini tamamen sana kalmış” (G5, K, 22).

Çocuklukta yaşanan güzel anı ve hatıraların canlanmasına sebep olan yemek duygusu üzerine de etki etmiştir.

“Evet bence araçlardan biridir. İletişim kanalları olarak herhangi bir insanın başka bir insanla iletişime geçme aşamasında aralarındaki bağlantıyı veya bu görüşmenin arkasından geçmişe dönük hatıranın güzel olması. Çünkü hatıralarımız bizim için çok etkilidir. Hatıra bizim bir sonraki adımda yapacağımız harekette çok önemlidir. Eğer ilk görüşmede o kişiyle güzel bir anımız gerçekleşmişse o kişiyle tekrar görüşmeyi arzu ederiz. Ama güzel bir anı gerçekleşmemişse biz pek istekli olmayız. Yemekle ilgili olmuşsa bu görüşme ve haz alınan bir yemekse, iki tarafın da hoşlandığı bir yemekse veya o yemek

sunumuyla, tadıyla iki tarafa da hoşluk vermişse o kişiler bir sonraki görüşmeye daha istekli olurlar. Güzel hatıralara önemli bir katkıda bulunuyor diye düşünüyorum” (G4, K, 49).

Kişiler arasında güzel sağlıklı bir iletişimin başlaması için özenle hazırlanmış bir sofranın etkili olduğunu ifade eden (G4) yemek yemenin iletişim fonksiyonuna vurgu yapmıştır.

4.4. TEMA 3: YEMEĞİN SOSYALLEŞMEYE ETKİSİ

Sosyal bir canlı olan insan doğumundan itibaren içinde yaşadığı toplumda aile ile başlayan ve diğer kurumların da katkısı ile sosyalleşmiş ve toplumsallaşmıştır. Aile ilk sosyalleştığımız yer olduğu kadar yemek kültürü ve yeme içmeye dair bilgilendiğimiz ilk alan olmuştur. Öğrenilen bu bilgiler bireyin büyüüp gelişmesi ile ev dışı alanlara da kaymış okulda ya da iş ortamlarında arkadaşlar ile yenilen yemekler sayesinde bir üst basamağa geçmiştir.

4.4.1. Kategori 1: Dışarıda Yemek ve Sosyalleşme

Dışarıda yemek, yemek yemenin en fazla deneyimlendiği yerler restoranlar olmuştur. Sanayi devrimi ile birlikte yoğun iş temposu ile çalışan bireylerin kaybettikleri enerjilerini tekrar kazanmak için gittikleri ve sadece besleyici bir çorbanın ikram edildiği mekânlar olmuştur. Küreselleşmenin etkisi ile tüm dünya geneline yayılan ve sektör haline gelen restoranlar ve kafeler sosyalleşmenin en önemli durakları, seçenekleri olmuştur. Yapılan derinlemesine görüşmelerde görüşmecilerin istisnasız hepsi bu mekânların sosyalleşmeye etkisi olduğunu “kesinlikle” şeklinde ifade etmişlerdir.

Dışarıda yemek ve sosyalleşmeyi “sosyal aktivite”, “duygusal yemek”, “mutluluk”, “evde sosyalleşme”, “iş yemeği-sosyalleşme”, “mutluluk ve sosyalleşme”, “kültürel etkinlik-sosyalleşme”, “aileyi birleştirme”, “farklı insanlar-farklı mekânlar” gibi kavramlar ile dile getiren görüşmeciler yemeği ve yemek için buluşmaları sosyalleşmede bir araç olarak kabul ettiklerini ifade etmişlerdir.

“Bence sayılabilir bu arda evde yemek etkinlikleri zaten genel aile bireylerimizin falan oturduğumuzda dozunda sosyalleşiyoruz. Ama dışarıda yediğimizde insanlarla iç içe onlarda bizim gibi yemek yiyorlar bizlerde onlar gibi yemek yiyoruz ve hani ben böyle birkaç tane yakından böyle arkadaşım olan kişiden sadece yemek esnasında tanıştığımı biliyorum benim açımdan daha şey yani daha bi uzantısı sayılır kesinlikle” (G1, E, 26).

“Evde sosyalleşme bir uzantısı sayabilirim dışarıda da çok uzun zamandır görüşemiyorsak birileriyle sosyalleşme adına sayabilirim ama ben daha ziyade evcil biriyim. Yani evde olması taraftarıyım. Mesela şöyle düşünün bir binaya taşınmışsınız o Türk kültüründe çok güzel var yani komşuluk tanışmadığını bir yemek düzenleyip ya da bir çay yapıp yanına bir şeyler hazırlayıp komşu davet edip tanışma adına bir sosyalleşmedir” (G3, K, 50).

“Kesinlikle. Hatta bence en büyük uzantılardan birisidir. Çünkü düşündüğüm zaman, arkadaşlarımla buluşacağım da hep bir yemek yeme planı yapıyoruz. En büyük bahanemiz de yemek olmuş oluyor. İnsanlık var olduğundan beri olduğunu düşünüyorum. İlk Çağlar da bir insanlar ateş etrafında gün boyu oturuyor olabilirler” (G9, E, 26).

“Kesinlikle sayılabilir. Dışarıda yemek yediğimiz zaman kesinlikle tercih ediyoruz. Mesela çok basit biz Konya'da haftada iki gün dışarıda yemek yiyorduk. En basit etli ekmek yemeye gidiyorduk falan aslında biz o etli ekmeği Konya'nın özel yemeğidir mesela her adım köşe başı mutlaka etli ekmekçi fırını vardır ve telefon açarsınız onlar hemen eve getirirler. Ama eve getirmeyi tercih etmiyorsunuz. Mesela etmezdik yani gidelim dışarıda yiyelim oraya gidelim derdik. Yani benim 100 metre ötemde. Evde yer miyim? Hayır. Çünkü o herhalde yine sosyalleşmek adına telefon açıyorduk biz şuraya gidiyoruz hadi siz de gelin diye” (G10, K, 45).

Görüşmelerden elde edilen sonuçlar üzerinde dışarda yemek yemenin sosyalleşmenin bir uzantısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dışarıda restoran ya da kafelerde veya evde toplanıp arkadaşlar ile yapılan yemekli toplantılarında bireyi sosyalleştirdiği düşüncesi gözlemlenmiştir.

Arkadaşlar ile evde ya da farklı mekânlarda sosyalleşmenin kendilerine mutluluk hissettirdiğini hemen tüm görüşmeciler ifade etmiştir. Görüşmecilerin özel yaşam biçimleri ekonomik durumları dikkate alındığında dışarıda yemek yeme sayısının etkilendiği gözlemlenmiştir. Özellikle bekâr ve öğrenci olan görüşmeciler ya da yoğun iş temposu gereği öğünlerini dışarıda yemek durumunda kalan görüşmecilerin sayıca daha fazla dışarıda yemek yemeyi tercih ettiği gözlenmiştir.

“Sürekli dışarıda yiyorum. Yemek yapma alışkanlığım yok...”(G9, E, 26). G9 öğrenci olduğu için daha çok karın doyurma amaçlı dışarıda yemeyi tercih ettiğini ifade etmiştir.

(G8, E, 55) *“işim gereği şehir dışında olduğum için ayda 10-12 kez diyebiliriz. Ama yalnız yiyorum, sosyalleşme amaçlı değil karın doyurmak için.”*

(G6, E, 38) “Çok sık yemiyorum iş yemekleri hariç.”

Görüşmeye katılan ve ekonomik durumu orta gelir düzeyine mensup görüşmecilerin dışarıda yemek yeme olgusunu daha az tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

(G4, K, 49) “Çok az. Neredeyse hiç diyebilirim yani çok az böyle bir alışkanlığımız yok”

(G3, K, 50) “Çok sık çıkmıyorum. Kızlarımla vakit geçirmek için nadirde olsa kahvaltıya gidiyorum. Dışarıya çıkmayı sevmiyorum.”

4.4.2. Kategori 2: Kültür Damak Tadı ve Statü Olarak Yemek

Yemeğin kültürel boyutları ve bireyde bıraktığı izlenimleri kategori 2 çerçevesinde yöneltilen sorulara şu cevaplar verilmiştir. Hemen tüm görüşmecilerin yemek yemeyi sevdiği mutluluk ile özdeşleştirdiği görülmüştür. Yemek ve haz mutluluk arasındaki bağlantı çocukluk çağlarımızda öğrendiğimiz bir durumdur. Doğumdan yetişkinliğe hatta yaşlılığa kadar kimliğimizi şekillendiren unsurlardan biri olan damak tadı olgusu da yemek kültüründe önemli bir yer tutmaktadır. Bu olguyu yaşanan coğrafya içinde bulunan toplum, kültür ve ailenin etkilediği gözlemlenmiştir.

(G1, E, 26) bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir:

“Bana göre kesinlikle. Çünkü yemek yemeyi seviyorum. Bana yemek yeme mutluluk veriyor. Bence birçok kişiye de mutluluk veriyordur.”

Doğu kültürüyle yetişmesinin protein (et) ağırlıklı bir damak tadı geliştirmesine sebep olduğunu belirtmiştir.

“...Kültürün bir parçası kesinlikle doğup büyüdüğümüz yerin bize kattığı yemek kültürlerinden başında geliyor zaten bende mesela et sevmemin sebeplerinden biri hani direk doğulu olmamdır Malatyalı olmamdır” (G1, E, 26).

(G1) yemeğin statü göstergesi olarak farklı ve ekstrem mekanları tercih edenlerde gözlemlendiğini ifade etmiştir.

“Bazı insanlar için statü göstergesi genelde böyle uzak doğunun mutfağında takılan insanlar biraz daha böyle hani statü gösterme durumunda oluyor ben mesela uzak doğu mutfağını da severim ama birçok kişi hangi statü göstergesi yaptığını...” Gözlemlendiğini belirtmiştir.

(G6) özellikle çocukluk döneminde damağında iz bırakan yöresel yemekleri yediği zaman haz ve mutluluk aldığını ifade etmiştir.

“Yani, şöyle düşünün, çoğu zaman tabii ki baktığımızda, şimdi ben diyorum, işte karnını doyurmak için geçiştiriyorum ama bazı yemeklerde, tabii ki haz sağlıyor. Şimdi o yemeği bekliyorsunuz. Örnek veriyorum, ben yöresel yemeklerde tabii ki haz olabiliyorum... Karadeniz seyahati yaptığım zaman, orada Karadeniz yemeklerini gördüğüm zaman ve biliyorum nerede iyi yapıldığını, hani oraya gittiğin zaman da onlardan haz alıyorum...” (G6, E, 38).

Yemek yemenin Statü göstergesi olup olmadığına dair görüşlerini belirtirken; arabaların markalarına göre restoranlarda garsonlarda hizmet etme şeklinin farklılaştığını gözlemlemesini şöyle ifade etmiştir.

“...Statü göstergesi benim için değildir, ama olanlar var. Mesela, lüks bir arabasıyla bir mekana gidip arabasının anahtarını verip arabasının ön tarafını çekirmek ve yemek masasında arabasına bakarak yemek yemek isteyen çok gördüm bu zamana kadar. Böyle lüks mekanlarda gördüm tabii ki. Yani, Range ile gelip işte Audi ile gelip böyle mekanlara gittiğimiz zaman, yani böyle yapanlar da çok oluyor. O zaman garson hizmeti de değişir. Yani, bu mekanlara gittiğiniz zaman böyle yaptığınız zaman, aynı kişi, bir basit bir arabayla gittiği zamanki tavırla lüks bir arabayla gittiği zamanki tavır değişir. O kişiye karşı üzerindeki elbise aynı olsa bile, yani arabadan indiğiniz zaman ki, çünkü millet bilir ki bu araba varsa. Ama evet, yani bu şeydir belli bir vasfın üzerindedir aslında ülkemizde vasıf maliyetle şeyle maddiyatla ölçülen bir şey. Kişilik ölçülen bir şey olmadığı için ne yazık ki böyle bir sıkıntımız var” (G6, E, 38).

İnsan fizyolojik psikolojik ve sosyal boyutları ile çok yönlü bir canlı olmuştur. İlk başlarda biyolojik devamlılığını sağlayan bir unsur gibi görünen yemek yeme olgusu vücutta bulunan tat reseptörleri ile yediği besinden zevk ve haz olarak durumu bir üst noktaya taşıyabilmiştir. Kendisi de tıp doktoru olan (G8) konuyu şu şekilde ifade etmiştir.

“Kesinlikle, yani zaten, hani bir tıpçı olarak da diyebilirim. Sonuçta, bizim vücudumuzun birçok yerinde reseptörlerimiz var. Özellikle ağızdan başlayıp bağırsaklara kadar olan bütün reseptörler, temelde doygunluğu sağlamaya ve hazza yöneliktir. Tabii insanlar ilk başta bunu doymak için hissederler, açlık reseptörlerimiz vardır. Onlar uyarıp bizi yemek yemeye yönlendirir. Ama belli bir noktadan sonra artık haz almaya başlarız. Bazı hormonlar salgılanır, bize keyif verirler. Kesinlikle öyle, aslında bu obezitenin bir sorunu da buradan kaynaklanır. Yani nerede duracağımızı bilmemiz gereken bir şeydir. Yemek yemek, haz almak için yapılır. Tamam, almamız gerekir, ama bu hazı da çok fazla istismar

etmemek gerekiyor. Aksi takdirde obezite ve metabolik sendrom gibi karmaşık hastalıklarla karşı karşıya kalırız. O yüzden bazı zorluklar da vardır, tabii” (G8, E, 55).

Kültürün içinde olan ve onunla birlikte gelişen değişen yemek olgusunu farklı kategorilerde değerlendiren görüşmeciler sadece karınlarını doyurmak için değil zevk için yemek yediklerini kendileri için hazırlarken bile çok mutlu olduklarını belirtmişlerdir. (G7) yemeği hazırlamanın ve yemenin kendisi için ne anlama geldiğini şöyle ifade etmiştir:

“İki insan var, derler ya; zaten yemek yeme için yaşayanlar bir de yaşamak için yiyenler. Ben yemek yeme için yaşayanlardanım. Benim için yemek gün içerisinde büyük anlam ifade ediyor. Yediğim yemeği neye göre seçtiğim ruh halimi bile değiştirebiliyor. Aslında hafif yemek yediğimde daha enerjik olabilirim. Ağır yediğimde o günü biraz daha hantal geçirebiliyorum gibi diyebilirim. Benim için yemek büyük bir anlam ifade ediyor gün içerisinde” (G7, K, 27).



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaşamı devam ettirmenin olmazsa olmaz koşulu olarak biyolojik, fizyolojik anlamda bir ihtiyaç olan yemek, tarihsel süreç içerisinde insanoğlunun gündeminin ilk sıralarında olmuştur. Fizyolojik bir gereklilik olan bu olgu zamanın hızlı ve acımasız seyri içerisinde nasıl bir yolculuk yapmıştır? Nereye evrilmiştir?

En mutlu anlardan en hüzünlü acılara eşlik eden yemek yeme olgusu değişen biçim ve anlamlarıyla varlığını sürdürmüştür. “Değişmeyen tek şeyin değişimin kendisi” olması ilkesi yemek için de geçerli olmuştur. Mağara içindeki taş blok üzerinden ihtişamlı, gösterişli ziyafet masalarına, restoranlara doğru yolculuğu hâlâ devam etmektedir. Günümüz dünyasında sosyalleşmenin en önemli basamağı haline gelen yemek; yaş, ekonomik gelir düzeyi, coğrafya, inanç vb. pek çok olgu ile uyumlanarak her dönem ve her çağda “fizyolojik ve ruhsal doyumun sağlandığı” “birlikteliğin”, “birleştiriciliğin”, “arkadaşlığın”, “destek olmanın”, “sosyalleşmenin” gerçekleştiği anlara eşlik etmiştir.

Bu araştırma ile kültürün önemli bir ögesi olan yeme-içme pratiklerinin fizyolojik yönünün ötesine geçerek eski çağlarda olduğu gibi bu çağda da sosyalleşmenin en önemli basamağı haline gelmesi gözlemlenmiştir.

Yemek yeme pratiklerinin tarih içindeki seyri ve sosyalleşmeye katkıları, modern ve postmodern zamanlarda adeta insanlar için bir araya gelmenin olmazsa olmaz şartı olduğu tarafıca gözlemlenmiştir. Şu sorunun cevabını merak ettim; İnsanoğlunun hayatta kalabilmesinin ilk ve önemli şartlarından biri olan yemek yeme olgusu nasıl evrimleşti de toplumsallaşmanın vazgeçilemez unsuru oldu? Geçmişten günümüze yemeğin bu yolculuğunu gündelik hayat, yemek yeme ve sosyalleşme perspektifinden incelemek istedim.

Yemeğin işlevsel boyutları gözetildiğinde, görüşmeye katılan kişilerin söylemlerinden “dinlenme”, “rahatlama”, duygusallık”, “yaşamsal faaliyet”, “birliktelik” ve “sağlık” gibi kavramlar ön plana çıkmıştır.

Görüşmeye katılan G3 ve G8’in söylemlerinden hareketle yemeğin bir rahatlama fonksiyonu olduğunu görmek mümkündür. Rahatlama olgusunu destekleyen bir biçimde bireysel yemek yeme işlevinde G2’nin ihtiyaç giderme olarak gördüğü yemeğin başka

kişilerle birlikte olduğunda dinlenme aracı olarak; *“Kendim yalnız yemek yediğim zaman doyayım ve kalkayım gibi düşüncelerim oluyor. Ama birileriyle yiyorsam ya da topluluk içerisindeysen dinlene dinlene ve konuşarak yemek yiyorum. keyfini çıkararak yemek yeme işlemi oluyor”* (G2, K, 21) ifadelendirmesi söz konusudur. G2 gibi yemek yemenin “yaşamsal bir fonksiyon” ve “karın doyurma” işlevi olduğunu G6 ve G9 kodlu görüşmecilerde söylemleriyle ön plana çıkartmaktadır.

G2 kodlu görüşmecinin bireysel yemek yeme durumunu karın doyurma fonksiyonu olarak görmesini, yemek yemenin “yaşamsal bir fonksiyon” ve “karın doyurma” unsuru olarak gören başka görüşmecilerde araştırmada ortaya konulmuştur. Bu bağlamda G6 ve G9 kodlu görüşmecilerin ifadeleri oldukça önemlidir. Toplumsal cinsiyet bağlamında düşünüldüğünde G6 ve G9 kodlu görüşmecilerin erkek olması da yemeğe erkek cinsiyetine mensup bireylerin “pratik bir bedensel fayda” olarak bakmaları söz konusudur. Bu durum Psikolojik olarak belirtilen yemek kuramlarından “Davranışsal olarak yemek yeme kuramı”nı erkeklerde kadınlara göre daha çok desteklemektedir.

Davranışsal yemek yeme kuramının toplumsal boyutlarını cinsiyet bağlamında kamusal alanda yer edinme sıklığıyla ilişkilendirmek, cinsiyet bağlamında yemeğe yüklenen anlamı açıklamamızda etkilidir. Toplumsal yaşamda kamusal alanda görünürlük erkekler tarafından kadınlara göre toplumumuzda daha çok olduğundan çalışma-çalışmama ilişkisiyle de anlamlandırmak gereklidir. Bu açıdan G6 kodlu görüşmecinin *“Benim için günlük rutinde yemek yeme çok keyifli değil. Ben sadece, hani çok yoğun çalıştığım için, onun için kendimi yaşamsal fonksiyonlar için biraz daha kullanıyorum yemek yemeyi”* (G6,E,38) ifadesi ile G11’in... *“Bence yemek bir karın doyurma işlemi değil belki hızlı hayatımızda karın doyurma işlemi olarak görebiliyoruz”* (G11, E, 50) ifadeleri de gündelik yaşam pratikleri ve iş yoğunluğu sebebi ile yemeği yaşamsal bir fonksiyon olarak görmeyi destekler niteliktedir.

Postmodern yaşam tarzlarının da etkisi ile fiziksel ve psikolojik açıdan önemli bir ihtiyacın ertelenebildiği ya da külfet olarak hissedilmesi söz konusu olmuştur. Bu yaşamsal fonksiyon bir anlamda “sağlık” olgusunu da etkilemektedir. Bazı görüşmecilerin yaş ilerledikçe yemeğin kültürel boyutlarının yanında sağlık üzerindeki etkilerinin daha ön plana çıktığını ifade etmesi, bu konuda bilinçlenme olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumu G11 şu şekilde ifade etmiştir:

“Bence yemek esasen bir kültür insanları kaynaştıran bir kültür artı yaş ilerledikçe

yemeğin sağlıkla direkt alakası olduğundan dolayı ne diyeyim daha çok ilgi çeken daha çok insanın dikkatini çeken, daha çok dikkat etmesi gereken bir olgu haline geldiğini söyleyebilirim”(G11, E, 50).

G11'in kültürel kodlarda anlamlandırdığı ve sağlık üzerine düşüncelerini şekillendirdiği yemek, kültürel öğeler gözetildiğinde “birliktelik” kavramını bize vermektedir. Yemeğin kişiler arasında birlikteliği sağladığı düşüncesini aile ve sevdikleriyle bir araya gelme olarak G1, G10 ve G13'ün ifadelerinde görmek mümkündür.

Yemeğin kültürel kodlar ile anlamlandırılmasından sonra yemek ve etkileşimin hangi kavramlar ile bize yol göstereceği merak edilmiştir. Elde edilen veriler ışığında “Bir arada yemek ve faydaları” konusu irdelenmiş hemen tüm görüşmeciler olumlu fikir beyan etmişlerdir. Gün içi yorgunluğun atıldığı, samimi sohbetlerin yapıldığı insanların birbiri ile kaynaştığı ortam olarak nitelendirilen yemek masaları sosyalleşme ve rahatlamının sağlandığı, etrafında problemlerin bile çözülebildiği, uzun vakitlerin geçirilebildiği alan olarak tarif edilmiştir.

Günümüz hayat şartlarının olumlu ve olumsuz yönleriyle tüm pratiklerimizi etkilediği görülmüştür. Aile kurumu da değişen yaşam biçimlerinden payını almış geniş aileler çekirdek aile biçimine dönüşmüştür. Kadının çalışma hayatına katılması yemek yeme pratiklerini etkilemiş, aile üyelerinin birbirleri ile bir arada geçirdikleri zamanı kısaltmıştır (Kılıç, 2015). Azalan iletişimi artırması birleştirici ve bağlayıcı fonksiyonu ile yemek masalarının önemi fark edilmiştir. (G3) Eski köy odalarında yenilen yemeğin önemini şöyle ifade etmiştir.

“Eskilerden örnek vereyim mesela televizyon falan olmadığı zamanlarda köy odalarında bir araya geldiklerinde birbirleri ile iletişim büyüklerimizden duyduğumuz onların anlattıklarına göre bence insanlar birbirleriyle bu şekilde daha güzel iletişim kuruyorlarmış. Kimse kimsenin kusurunu görmüyordu. Kimse kimsenin azına çoğuna bakmıyordu...”(G3, K, 50).

“İşin içine yemek girdiği zaman resmiyet samimiyete dönüşüyor diye düşünüyorum. Çünkü bu sefer yemek esnasında eğer resmi bir ilişki içerisindeki insanlarla birlikte dışarıda yemek yiyorsanız bir süre sonra o ilişki biraz daha samimiyete ya da ilişkinizin ilerlemesine vesile oluyormuş gibi geliyor. Bir çay içip kalktığınız insanla kurduğunuz ilişki ile yemek yiyip kalktığınız insanla kurduğunuz ilişki arasında bence çok büyük fark var. Çünkü yemek yiyip kalktığınız insanlar aranızda bir bağ kurulmuş oluyor bir

samimiyet kurulmuş oluyor. Ama çay belli bir şeyde kalıyor ve kalkıyorsunuz” (G10, K, 45).

Yemeğin iletişimsel fonksiyonuna dikkat çeken G10 gibi (G5) de, yemeğin bir dil ve simge olarak yorumlaması dikkat çekmiştir.

“ Sessiz ortamda fikrini belirtmeyeceğin zaman seçtin yemekle aslında duygularını yansıtabilirsin... Mesela bir insan çok öfkeli veya depresyonda olduğunda yemeğin yanında sigara ya da alkol içiyor. Bu ikonlaşmış bir durumdur. Yani bir nevi insanın yaşadığı depresyonu iletişim kurmada anlamamızı sağlıyor. Bu çok eski toplumlarda da kullanılmıştır. Hangi imparatorluk hatırlamıyorum fakat tavuk kemiği iyi koyulması ordunun başarıya ulaştığını gösteren işaret olarak kabul edilirmiş. Yemeğin yüzyıllardır iletişim amaçlı kullanıldığı düşünüyorum. Bir dil bir simge olarak kullanılıyor...”

İletişim ve etkileşim aracı olarak yemek, kültürün taşıyıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin sosyalleşme ortamları gözlemlendiğinde ailede başlayıp, okul ve sosyal çevrede anlam bulan bir sürece yemeğin modern toplumda yayıldığını söylemek mümkündür. Gerek aile üyeleri ile yenen yemeklerin gerekse arkadaşlar ile özel mekânlarda yenen yemeğin kendilerini sosyalleştirdiğini ifade etmişlerdir. Bazı görüşmecilerin verdiği farklı cevaplar konuyu değişik açılardan görmeyi sağlamıştır. (G1), (G2), (G9) ve (G10) hem evde aile üyeleri, hem de arkadaşlar ile birlikte dışarda yenilen yemeği sosyalleşme aracı olarak kabul etmişlerdir. (G3), (G4) ve (G8) evde yemek yemenin sosyalleşme olduğunu ifade edip restoran ya da kafe gibi yerlere gitmenin şart olmadığını belirtmişlerdir.

Son olarak özetlemek gerekirse; yemeğin kültürel kodları ile anlamlandırılmasında görüşmecilerin tümü yemek yemenin sadece karın doyurma işlemi olmadığını, fiziksel, duygusal, sosyal anlamlarında eşlik ettiği çok yönlü bir olgu olduğunu belirtmişlerdir. Yine tüm görüşmeciler yemeğin zaman içindeki değişimini gözlemleyebilmiş biçimsel ve anlamsal değişmelere şahit olduklarını ifade etmişlerdir. Kültürün de etkisiyle yemeğin, hayatın tüm alanlarında sevince, mutluluğa, hüznü eşlik ettiğini, kişilere destek sunduğunu belirtmişlerdir.

Görüşmecilerin hepsinin yemeği kültürün bir parçası olarak değerlendirdiği ve yemeğin damak tadı ile ilişkisine vurgu yaptığı gözlemlenmiştir. Statü ve yemek arasındaki ilişkiyi değerlendirme noktasında görüşmecilerin tümünün yeme içme pratiklerini bir statü göstergesi olarak kullanmadıklarını ancak bu durumun çeşitli ortamlarda ve

uygulamalarda yapıldığını gördüklerini ifade etmişlerdir.

Yemeğin sosyalleşme ile bağlantısı irdelendiğinde görüşmecilerin tümü pozitif bir bağlantı olduğu yönünde görüşlerini bildirmişlerdir. Ancak sosyalleşmede kullanılan mekânlar itibariyle bazı farklılıklar gözlemlenmiştir. Aile ve arkadaşlar ile hem evde hem de ev dışı mekânlarda yemek yeme, evde arkadaşlar ile buluşma ve aile üyeleriyle yemek yeme, yeni yerler ve yeni kültürler tanımak ve yeni damak tatları denemek için yapılan etkinlikleri sosyalleşme olarak nitelendirilmiş ve yemek yeme pratiklerinin etkileşim yarattığını ifade etmişler. Bu etkileşimi sıcak, samimi, paylaşımı arttıran, birleştirici bir rol üstlenen bir iletişim biçimi olarak ifade etmişlerdir.

Tüm bu yönleri ile yemek yeme pratiklerinin geçmişten günümüze kültürün kuvvetli ve önemli bir parçası olduğu sosyal bir canlı olan insanın mutluluğunu arttırdığı; paylaşımın, etkileşimin, iletişimin ve sosyalleşmeye etkisinin olduğu çok açık ve net şekilde görülmüştür.

Günümüzde yemek yeme fizyolojik bir ihtiyaç olmaktan çıkıp sosyalleşmek için kullanılan bir araç olmuştur. Yeme-içme pratikleri önemli bir ekonomik güç ve sektör durumuna gelmiştir. Ev ortamında misafir ağırlama arkadaşlar ile toplanma ve gün gibi etkinlikler kafe ve restoranlarda yapılmaya başlanmış olması da yemeğin sosyalleşme aracı olmasında ekonomik sermayeyi destekler niteliktedir. Günümüz toplumları için Maslow'un ihtiyaçlar piramidi yeniden şekillenmiştir denilebilir; biyolojik varlığın devamını sağlayan ve birinci basamakta yer alan yemek olgusu değişen kültürün de etkisi ile son basamaktaki kendini gerçekleştirme başlığının yanında konumlanmıştır.

Gelecekte bu alanda yapılabilecek çalışmalar için fizyolojik fonksiyonu ile ön planda olan yeme içme pratiklerinin, sosyalleşmenin merkezi fonksiyonlarına etki eden işlevinin ön plana çıkmasıyla daha derinlemesine incelemeler yapılması önerilebilir.

6. KAYNAKLAR

- Akarçay, A. (2016). *Beslenmenin Sosyolojisi Orta Sınıfların Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*. Ankara: Phoneix Yayınları.
- Aksoy, M. (2016). Rafine Mutfağın Doğuşu ve Rafine Mutfağı Şekillendiren Yenilikçi Mutfak Akımlarının Yiyecek İçecek İşletmelerine Etkileri. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 3 (6), 1–17.
- Aydın, A. M. (2022). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Açısından Öğrenci İhtiyaçlarının İncelenmesi. *Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi: Kuram ve Uygulama*. 5 (3), 234–251.
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of food preferred during various emotion. *Journal of Psychology*. 121 (7).
- Heatherton, T.F., ve Baumeister R.F., (1991). Bingeeating as escape from self awareness. *Psychology Bulletin*. 86 (108).
- Beardswort, A.,-KEIL, T., (2011). *Yemek Sosyolojisi: Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet*. Ankara: Phoenix Yayınları.
- Berenson, A. B., Laz, T. H., Pohlmeier, A. M., Rahman, M., ve Cunningham, K. A., (2015). Prevalence of Food Addiction Among Low-Income Reproductive Aged Women. *Journal of Women's Health*. (24) 9, 740-4.
- Bruch, H. (1997). Obesity in Childhood and Personality Development. *Obesity Research & ClinicalPractice*. (5) 2.157-61
- Bucak, T., ve Yiğit, S. (2019). Gastronomilliyetçilik ve Gastrodiplomasi Kavramları Üzerine Bir Değerlendirme. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (21) 4, 1305-1320.
- Candan, G. (2010). Yemek Kültüründe Coğrafyanın İzleri. *Coğrafya Eğitimi Derneği*. 1, 19–28.
- Carter, J. C., Van W. M., ve Rowsell, M., (2019). Symptoms of 'Food Addiction' in Binge Eating Disorder Using the Yale Food Addiction Scale Version 2.0. *Appetite*. (1) 133, 362-369.
- Çaycı, A. E. (2019). Sosyal Medyada Dijital Yemek Kültürü. *International Journal of Cultural and Social Studies*. (5) 1, 120-136.

- Christie, M. E. (2002). *Naturaleza Y Sociedad Desde La Perspectiva De La Cocina Tradicional Mexicana: Género, Adaptación Y Resistencia*. *Journal of Latin American Geography*. 1, 21-54.
- Esquivel, L. (2016). *Acı Çikolata*. İstanbul: Can Yayınları.
- Esquivel, L. (2010). *Saklı Lezzetler: Mutfağa Felsefi Bir Yaklaşım*. İstanbul: Can Yayınları.
- Fendal, D. (2012). Türkiye'deki Kahve ve Mutfak Kültürünün Dönüşümü Üzerinden Küreselleşme Sürecinde Küresel ve Yerel Kültürün Etkileşim ve Eklemlenişi. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*. 2, 147-180.
- Gürhan, N. (2017). Toplumsal Değişme Ve Yeme Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Mardin Örneği Nazife Gürhan: *Uluslararası Araştırmalara Dergisi*. 10 (54).
- Güzey, M. (2014). Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. 9 (1), 37-44.
- Han, S., ve Kahn, J. H., (2017). Attachment, Emotion Regulation Difficulties, and Disordered Eating Among College Women and Men. *The Counseling Psychologist*. 45 (8), 1066–1090.
- Kaplan, Y. (2018). Evrimsel gastronomi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*. 1, 582–588.
- Kaypak, Ş. (2018). Antakya Kentinin Yemek Kültürüne Bakışı. *International Journal of Academic Value Studies (Javstudies JAVS)*, 4 (18), 190-202.
- Kılıç, M. (2015). Aile ve Serbest Zaman İlişkisi: Düzce Örneği, Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(1): 27-49.
- Kılıç, M. (2021). Sosyolojinin Temelleri, Sosyolojiye Giriş (iç), Ed. Metin KILIÇ, s:1-15, Konya: Eğitim Yayınevi.
- Kırılmaz, H., ve Ayparçası, F., (2016). Modernizm ve Postmodernizm Süreçlerinin Tüketim Kültürüne Yansımaları. *İnsan ve İnsan*. 8, 32–58.
- Koştu, M. (2019). *Erken Ortaçağ Avrupa'sında Ünlü Ziyafetler*. Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bilecik.
- Küey, A. G. (2008). Yeme Bozuklukları. *Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 81-83.
- Lewis, D. (2015). *Dürtü: Sebebini Bilmeden Yaptıklarımızın Arkasındaki Neden*. İstanbul: Paloma Yayınları.
- Mack, P. H., ve Mack, D., (1975). Restrained and unrestrained Eating. *Journal of Personality*. 43 (4), 647-660.

- Nerkekli, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Beden İmajı Ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Özüşen, B., ve Yıldız, Z., (2012). Buzul Çağından İlk Çağa Tüketimin Tarihi. **Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi**. 4 (7), 1-16.
- Paçacı, M. (2019). *İstanbul'da Yeme Bağımlılığı ile Bağlanma Stillerinin İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Herman, C. P., ve Polivy, J., (1980). Restrained eating. Obesity. 208-225.
- Pursey, K. M., Collins, C. E., Stanwell, P., ve Burrows, T. L., (2015). Foods and Dietary Profiles Associated with "Food Addiction" in Young Adults. *Addictive Behaviors Reports*. 5 (2), 41-48.
- Ruderman, A. J. (1983). Obesity, Anxiety, and food Consumption. *Addictive Behaviors Reports*. 8 (3), 235-242.
- Solmaz, F. (2018). *Kültürel Etkileşimin Yeni Dünya'nın Keşfiyle Osmanlı Saray Mutfağı Özelinde Anadolu Yemek Kültürüne Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tatar, T., ve Tatar, C. H., (2021). Kültür, *Sosyolojiye Giriş (iç)*. (Editör: Metin Kılıç). s.98-118, Konya: Eğitim Yayınevi.
- Tekin, B. (2017). Mutfakta Edebiyat: Laura Esquivel'in Acı Çikolata Adlı Eserinde Yemek Kültürü Ve Duyguların Etkileşimi. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 37, 131-140.
- Topuz, E. (2012). *Edebiyat ve Yemek: Bir Kronotrop Olarak Yemek*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Uçuk, C., ve Buyruk, L. (2020). Postmodernizmin Türk Mutfak Kültürüne Etkileri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 4 (2), 270-286.
- Uğraş, Ö. (2020). *Arkeolojik Veriler Işığında Antik Çağdan Günümüze Gaziantep'te Yemek Kültürü*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Wiss, D. A., Avena, N., ve Rada, P., (2018). Sugar Addiction: From Evolution to Revolution. *Front Psychiatry*. t (9). 545.
- Yüksel, M. (2021). Sosyalleşme, *Sosyolojiye Giriş(iç)*, Ed. Metin Kılıç, s:119-146, Konya: Eğitim Yayınevi.

7. EKLER

7.1. EK 1: GÖRÜŞME FORMU

1. Adınız
2. Yaşınız
3. Mesleğiniz
4. Eğitim durumunuz
5. Ekonomik gelir durumunuz
6. Sizce yemek ne anlama geliyor? Yemek bir karın doyurma işlemi mi ya da başka işlevleri var mı?
7. Geçmişten günümüze yemek yeme biçimlerinde ne gibi değişiklikler gözlemliyor musunuz?
8. Geçmişten günümüze önemli günlerimizde, anlarımızda (düğün, bayram, cenaze vb.) Yemek yedirilmesi ne anlama geliyor, sizin için ne ifade ediyor?
9. Yemek masası etrafında insanların bir araya gelmelerinin sağladığı faydalar var mı? (varsa nelerdir?)
10. Yemek insanlar için birbirleriyle iletişim yöntemi olabilir diyebilir miyiz?
11. Dışarıda ya da evde yemek etkinlikleri sosyalleşmenin bir uzantısı sayılabilir mi?
12. Yemek yeme kişiye haz ya da mutluluk sağlıyor diyebilir miyiz?
13. Ne sıklıkla dışarıda yemek yiyorsunuz?
14. Sadece özel günlerinizde mi dışarıda yemek yiyorsunuz yoksa bir rutin mi sizin için?
15. Evde ailenizle yemek yemek sizin için ne anlam ifade ediyor?
16. Sizce yemek bir damak tadı mı? Kültürün bir parçası mı? Ya da statü göstergesi mi?
17. İnsanların bir sofraya etrafında bir araya gelmesi ne sağlar?

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı :Emine ŞAHİN

Yabancı Dili :İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Lisans	Sosyoloji	Anadolu Üniversitesi	2017
Lise	Hemşirelik	Erciyes Üniversitesi Hemşirelik Meslek Lisesi	1990
Yüksek Lisans	Sosyoloji	Düzce Üniversitesi	2023