BEDEN EĞİTİMİ SPOR SAĞLIK VE EFOR DERGİSİ

Geliş Tarihi/Received:10.05. 2023 Kabul Tarihi/ Accepted:12.06. 2023

TÜKETİM RİTÜELLERİ BİREYLERİN YEME VE İÇME TERCİHLERİNİ ETKİLER

Cihad Onur KURHAN [1]: İnönü Üniversitesi (kuantumtezi@gmail.com)

Murat YURTER[2]: Milli Eğitim Bakanlığı (murat.yurter@hotmail.com)

Kemal BAYRAKCI [3]: Milli Eğitim Bakanlığı (kemalbayrakci42@gmail.com)

Selçuk ERKOÇ [4]: Milli Eğitim Bakanlığı **(**selcukerkoc@gmail.com **)**

Adem DURMUŞ [5]: Milli Eğitim Bakanlığı **(** ademdurmus42@gmail.com **)**

Bahar UYAR BAYRAKCI [6]: Milli Eğitim Bakanlığı **(** bayrakcibub@gmail.com **)**

Suna ERKOÇ [7]: Millî Eğitim Bakanlığı **(** sunaerkoc42@gmail.com **)**

ÖZET

Yeme ve içme ritüelleri ile ilgili literatür incelendiğinde, bir öğünde farklı yemeklerin belirli bir sırayla tüketilmesi, tüketilen besinlerin tüketim şekli, bir doğum günü pastası üzerine mumların konması, Türk kahvesi veya Japon çayının hazırlanması esnasındaki aşamaların tüketim ritüelleri ile kategorize edildiği görülmektedir. Ancak Türkiye özelinde tüketim ritüellerini doğrudan bireyler üzerinde inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısı ile Türkiye'de tüketim ritüellerinin bireylerin yeme ve içme tercihlerini ne düzeyde etkilediği açıklanmayı bekleyen önemli bir sorudur. Bu bağlamda araştırmanın amacı bireylerin yeme ve içme tercihlerini tüketim ritüelleri özelinde incelemektir. Nitel araştırma yöntemlerinden faydalanarak olgu bilim deseni kullanılan bu araştırmanın katılımcı grubu (8 kadın ve 6 erkek) kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmış ve elde edilen verilerin değerlendirilmesinde içerik analizi yöntemlerinden tematik analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırma katılımcılarının söylemlerinden elde edilen veriler sonucunda Mekân teması, Araç gereç teması ve Tüketim şekli teması olmak üzere üç tema oluşturulmuştur. Bu temalar kapsamında araştırma bulguları incelendiğinde yeme ve içme tercihlerinin bulunan mekân, yeme ve içmede kullanılan araç gereç (bardak, çatal, kaşık vb.) ve tüketilen besinin özelliği gibi faktörlerden etkilendiği belirlenmiştir. Sonuç olarak yeme ve içme tercihlerinin tüketim ritüellerinden etkilendiği dolayısı ile diyet uygulamalarında tüketim ritüellerinin de göz önünde bulundurularak bir planlama yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Ritüel, Tüketim

CONSUMPTION RITUALS AFFECT INDIVIDUALS EATING AND DRINKING PREFERENCES ABSTRACT

Literature review of eating and drinking rituals reveals that the consumption of different dishes in a particular order during a meal, the way food is consumed, lighting candles on a birthday cake, the steps involved in making Turkish coffee or Japanese tea are categorized as consumption rituals. However, there is no research directly investigating consumption rituals in Türkiye on individuals. Thus, it is an important question that remains unanswered as to how much consumption rituals affect individuals' eating and drinking preferences in Türkiye. In this context, the aim of the study is to examine individuals' eating and drinking preferences in the context of consumption rituals. By using qualitative research methods, the case study design was used in this study, and the participants' group (8 women and 6 men) was determined by the easy sampling method. Semi-structured interview techniques were used to collect data, and the content analysis method of thematic analysis was used to evaluate the data obtained. As a result of the data obtained from the statements of the research participants, three themes were formed: Place contact, Equipment contact, and Consumption form. When the research findings were analysed within the scope of these themes, it was determined that eating and drinking preferences were influenced by factors such as the location, the equipment used for eating and drinking (cup, fork, spoon, etc.), and the characteristics of the food consumed. In conclusion, eating and drinking preferences are influenced by consumption rituals, and it is recommended that consumption rituals be taken into consideration when planning diets.

Keywords: Consumption, Nutrition, Ritual

GİRİŞ

Beslenme, multidisipliner bir alan olup birçok araştırmacı tarafından (Aktaş ve Özdoğan, 2016; Kniazeva ve Venkatesh, 2007; Ravasco, 2019; Sarısakal ve Yalçınkaya-Alkar, 2020;) sık sık araştırmalara konu edilmektedir. Farklı alanlardan araştırmacıların beslenme üzerinde çalışmalar yapması, beslenme konusunun farklı perspektiflerden incelenmesini mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar beslenme eyleminin sadece fizyolojik bazı ihtiyaçların karşılanmasında rol almadığını aynı zamanda psikolojik ve sosyal ihtiyaçların karşılanmasında da etkili rol aldığını vurgulamaktadırlar (Harris, 1998; Mintz ve Du-Bois, 2002; Thomson ve Hassenkamp, 2008).

İnsanların sadece makro ve mikro besin maddeleriyle değil, aynı zamanda semboller, mitler ve fantezilerle de beslendiğini belirten yazarlar (Mintz ve Du-Bois, 2002; Harris, 1998; Thomson ve Hassenkamp, 2008), beslenme alanındaki çalışmalara farklı bir boyut kazandırmıştır. Bu anlamda ele alınan konularından birisi de beslenme ve ritüellerdir. Ancak ritüel kavramı sadece beslenme alanında değil, diğer birçok alanda araştırmalara konu olan oldukça popüler bir olgudur.

İşlevsellikten çok sembolik anlam taşıyan, formal ve tekrarlanan bir dizi eylemler bütünü olarak tanımlanan ritüel kavramı (Rook, 1985; Rossano, 2012; Visser, 2015) insanın var oluşuyla ortaya çıkmış (Çetin ve Tiltay, 2022) ve uzun yıllardır makro ölçekte sosyologlar (Nuttall ve Tinson, 2011; Sweetman, 2003), antropologlar (Cayla ve ark., 2013; Hackley ve ark., 2012), arkeologlar (Kirch ve O'Day, 2003), farmakologlar (Pieroni, 2000; Soler ve ark., 2016), gastronomlar (Carrigan, 2006; Hegarty ve O'Mahony, 2001) ve diğer birçok farklı disiplindeki araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Benzer şekilde mikro ölçekte ritüel çalışmaları incelendiğinde, tüketim (Çetin ve Tiltay, 2022; Öndoğan, 2016), yeme ve içme ritüelleri (Aymankuy ve Pelek, 2022; Ratcliffe ve ark., 2019) gibi konuların araştırıldığı görülmektedir.

Yeme ve içme ritüelleri ile ilgili literatür incelendiğinde bir öğünde farklı yemeklerin belirli bir sırayla tüketilmesi, tüketilen besinlerin tüketim şekli, doğum günü pastası üzerine konulan mumlar, Türk kahvesi veya Japon çayının hazırlanma aşamalarının tüketim ritüelleri olarak kategorize edildiği görülmektedir (Anderson, 1987; Belk ve ark., 1989; Çetin ve Tiltay, 2022; Fischler, 1988; Ratcliffe, 2019). Bu bağlamda Türk kültüründe ana yemekten önce çorba, batı kültüründe ise şarap içilmesi tüketim ritüeline birer örnek olarak gösterilebilir. Daha spesifik bir örnek olarak Türkiye'de yemekle beraber ayran içmek oldukça yaygın iken

Almanya'da bira içmek oldukça yaygındır. Bu durum tüketim ritüeli olarak değerlendirilebilir. Buna ek olarak Ayçiçek çekirdeğinin tüketilmesi esnasında kabuklu halinin kabuksuz halinden daha çok tercih edilmesi veya sinema salonlarında patlamış mısır tüketilmesi de bu duruma bir örnek olarak gösterilebilir.

Tüm bu bilgiler ışığında ritüellerin, günlük hayatta yeme ve içme tercihlerimizi etkileyebilecek kadar büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir. Ancak literatür incelendiğinde Türkiye'de yeme ve içme tercihleri özelinde bireylerin tüketim ritüellerini doğrudan inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Dolayısı ile Türkiye'de tüketim ritüellerinin bireylerin yeme ve içme tercihlerini nasıl etkilediği açıklanmayı bekleyen bir sorundur. Bu nedenle araştırmanın amacı bireylerin yeme ve içme tercihlerini tüketim ritüelleri özelinde incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma grubu (evren-örneklem)

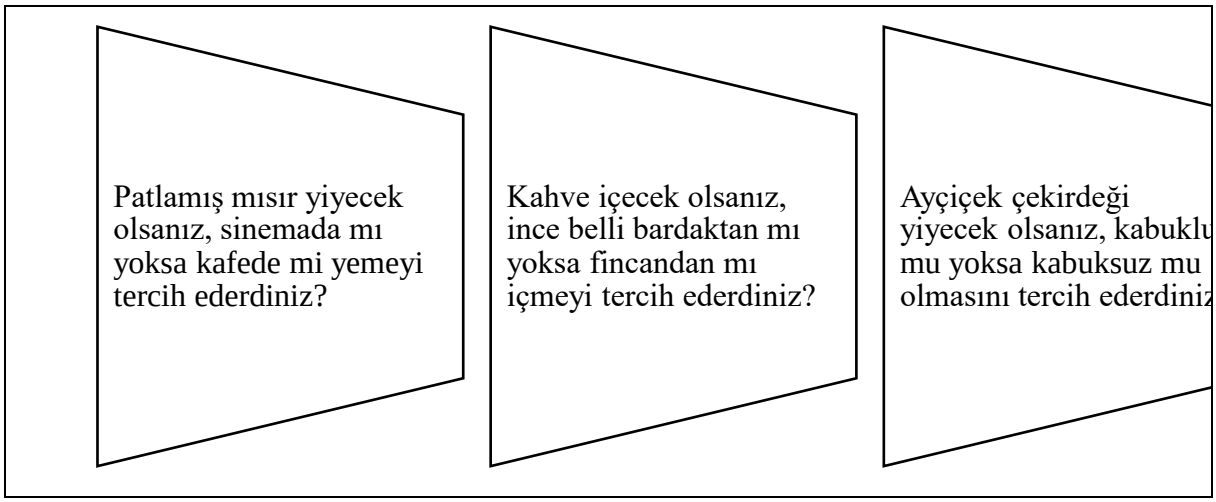
Bu araştırmanın katılımcıları, kolayda örnekleme yönteminden faydalanarak belirlenmiştir (Stratton, 2021). Nitel araştırmalarda görüşme ve gözlem tekniklerinden toplanan veriler bir süre sonra kendini tekrar etmeye başladığından dolayı büyük örneklem gruplarına ihtiyaç duyulmaz. Veriler kendini tekrar etmeye başladığı an doyum noktası olarak adlandırılır ve veri toplama işlemi sonlandırılabilir (Morse, 2016; Shenton, 2004). Bu bağlamda araştırmanın doyum noktası kadınlarda 8, erkeklerde 6. kişi olduğundan araştırma grubu toplamda 14 bireyden oluşmuştur. Tüm katılımcılar aydınlatılmış onam formunu okuduktan sonra imzalayarak araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmanın bulgularının raporlaştırılması sürecinde katılımcıların isimleri gizli tutularak isimler yerine kadın katılımcılar için A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8; erkek katılımcılar için de B1, B2, B3, B4, B5, B6 olmak üzere alfabetik ve sayısal semboller kullanılmıştır. Katılımcıların sahip olduğu demografik özellikler Tablo 1'de gösterilmiştir. Bu araştırma T.C. İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylandıktan sonra (Karar sayısı: 2023/4474) Helsinki Deklarasyonuna uygun bir şekilde yürütülmüştür.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Ad	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Düzeyi
A1	Kadın	24	Bekar	Lisans
A2	Kadın	21	Bekar	Lisans
A3	Kadın	23	Bekar	Lisans
A4	Kadın	21	Bekar	Lisans
A5	Kadın	28	Evli	Önlisans
A6	Kadın	25	Evli	Lisans
A7	Kadın	28	Evli	Lisansüstü
A8	Kadın	22	Bekar	Lisans
B1	Erkek	29	Evli	Lisansüstü
B2	Erkek	24	Bekar	Önlisans
B3	Erkek	23	Bekar	Lisans
B4	Erkek	28	Evli	Lisansüstü
B5	Erkek	25	Evli	Önlisans
B6	Erkek	20	Bekar	Lisans

Veri toplama araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır (Patton, 2002). Görüşme formu, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup üç temel soru içermektedir (Şekil 1). Görüşme formunun geçerliliğinin sağlanması amacıyla, üç alan uzmanı ve iki ölçme değerlendirme alan uzmanının görüşü alınmıştır. Tüm görüşmeler android işletim sistemine sahip bir cep telefonundan ses kayıt uygulaması kullanılarak kaydedilmiştir.



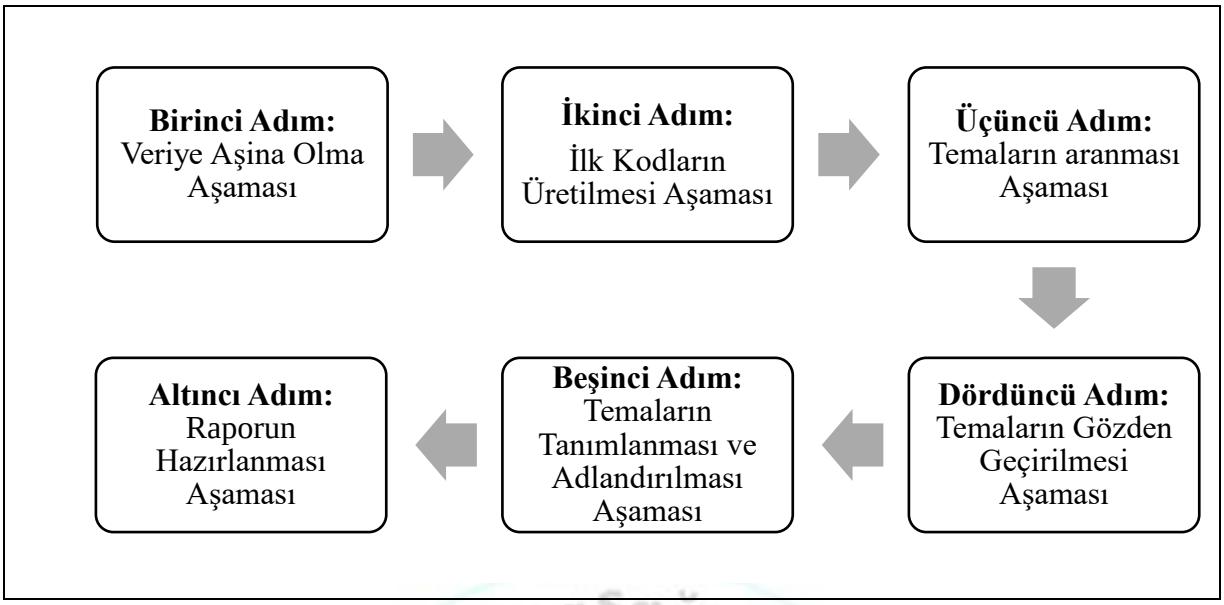
Şekil 1. Görüşme Soruları

Verilerin toplanması/işlem yolu

Araştırma verilerinin toplanması sürecinde nitel yöntemleri kavramsallaştıran yorumlayıcı yaklaşımlardan (interpretive approaches) faydalanılmıştır (Blaikie, 2009). Bu yaklaşım çerçevesinde katılımcıların yeme ve içme ritüelleri keşfedilmeye çalışılmıştır. Katılımcılar ile rahat bir görüşme gerçekleşmesi için araştırmanın ana amacına yönelik olmayan ısındırıcı sorular (warm-up questions) ile görüşme başlamıştır (Gordon, 1992). Araştırmanın amacına yönelik temel sorular ise görüşme formunda yer alan (Şekil 1) sorulardan oluşmuştur. Bunun yanı sıra konuyu daha derinlemesine inceleyebilmek için gerekli durumlarda natüralist sorgulama yaklaşımına (Sandelowski, 2000) dayanarak tetikleyici sorular da (trigger question) sorulmuştur (Patton, 2002). Tüm görüşmeler android işletim sistemine sahip bir cep telefonundan ses kayıt uygulaması kullanılarak kaydedildikten sonra sonlandırılmıştır.

Verilerin analizi

Nitel araştırma yöntemlerinden faydalanarak olgubilim deseni (Blaikie, 2009; Denzin ve Lincon, 2018) kullanılan bu araştırmanın katılımcı grubu kolayda örnekleme yöntemi (Stratton, 2021) ile belirlenmiştir. Verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme tekniği (Patton, 2002), elde edilen verilerin değerlendirilmesinde içerik analizi yöntemlerinden tematik analiz tekniği (Braun ve Clarke, 2006) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular raporlaştırılarak sunulmuştur.



Şekil 2. Altı Adımlı Tematik Analiz Tekniği (Braun ve Clarke, 2006)

BULGULAR

Bu Araştırma katılımcılarının söylemlerinden elde edilen veriler sonucunda üç tema oluşturulmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. Araştırma Kapsamında Oluşturulan Temalar

Tema No	Tema
Tema 1.	Mekan
Tema 2.	Araç-Gereç
Tema 3.	Tüketim Şekli

Katılımcılarının söylemlerinden elde edilen veriler sonucunda oluşturulan temalara ilişkin bulgular gizlilik esasına dayanarak, katılımcıların isimleri verilmeden alfabetik ve sayısal kodlar (A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8; B1, B2, B3, B4, B5, B6) kullanılarak aktarılmıştır.

Tema 1. Mekân teması

Patlamış mısır yiyecek olsanız, sinemada mı yoksa kafede mi yemeyi tercih ederdiniz? sorusuna katılımcılar tarafından verilen cevaplar ışığında mekan teması oluşturulmuştur. Tüm katılımcılar mekan teması kapsamında sinemada mısır yemeyi tercih edecekleri yönde ortak görüş belirtmişlerdir.

A1 katılımcısı "*ben sinemada yemeyi tercih ederdim zaten sinema ve patlamış mısır bir bütünün parçaları gibidir. Sinemada patlamış mısır satışı yapılır fakat daha önce kafede patlamış mısır satıldığını hiç görmedim*" şeklinde görüş bildirdi. A2 katılımcısı, "*Sinemada film*

izlerken patlamış mısır yemek havalı hissettiriyor fakat kafede aynı hissiyatı oluşturmaz diye düşünüyorum. Dolayısıyla kafede patlamış mısır yemeyi tercih etmezdim" şeklinde görüş bildirdi. A3 katılımcısı "*Ben sinemada yemeyi tercih ederdim. Sinemada patlamış mısır tüketen insanlar görüyorum fakat daha önce hiçbir kafede kimseyi patlamış mısır yerken görmedim*" şeklinde görüş bildirdi. A4 katılımcısı "*Mısır izlenilen film seyir zevkini arttırır. Filmin bitişiyle patlamış mısırın bitişini bıkmadan denk getirmek için uğraşırım. Dolayısıyla sinema makul daha makul bir tercih benim için*" şeklinde görüş bildirdi. A5 katılımcısı "*Elbette sinemada; normalde patlamış mısırı kafede veya evimde tüketmek aklıma bile gelmiyor fakat sinemada patlamış mısır almayınca yokluğunu fazlasıyla hissediyorum*" şeklinde görüş bildirdi. A6 katılımcısı "*sinemada patlamış mısır yemeyi, kafede ise daha çok çay veya kahve içmeyi tercih ederim*" şeklinde görüş bildirdi. A7 katılımcısı "*benim tercihim sinema yönünde olurdu. Film başarısız olsa bile asla hayal kırıklığına uğratmayacak bir şey vardır oda sıcak tereyağlı patlamış mısır. Kafede patlamış mısır yemek bana çok mantıklı gelmiyor*" şeklinde görüş bildirdi. A8 katılımcısı "*sinemada patlamış mısır yemeyi tercih ederim, kafede bir şey yiyecek olsam bu kuruyemiş veya triliçe olurdu*" şeklinde görüş bildirdi. B1 katılımcısı "*Kesinlikle sinema derdim. Sinemada patlamış mısır almak, maça giderken tuttuğun takımın formasını giymek gibidir. Anlatabiliyor muyum?*" şeklinde görüş bildirdi. B2 katılımcısı "*Avuçlayarak bolca yenirken daha lezzetli bir hale gelen patlamış mısırı kafede hunharca yiyemediğimden sinemada yemeyi tercih ederim*" şeklinde görüş bildirdi. B3 katılımcısı "*sinemada yediğim patlamış mısır evde yapılandan daha lezzetli geliyor sinemada patlamış mısır yemeyi tercih ederim. Sinema atmosferi bir başka oluyor*" şeklinde görüş bildirdi. B4 katılımcısı "T*ercihim sinema yönünde olurdu. Türkiye'de kafelerde patlamış mısırı satıldığını veya yenildiğini daha önce görmedim zaten sinema salonlarında patlamış mısır yemek oldukça popülerdir*" şeklinde görüş bildirdi. B5 katılımcısı "*Kafelerde patlamış mısır servisi yapıldığını hiç görmedim. Ancak sinemalarda patlamış mısır satışı yaygındır. Yani benim tercihim sinema yönünde*" şeklinde görüş bildirdi. B6 katılımcısı "*Evde film izlerken patlamış mısır yeme isteğim olmuyor ama sinemada nedense genelde patlamış mısır satın alırım. Kafede daha çok çay içmeyi tercih ederim*" şeklinde görüş bildirdi.

Tema 2. Araç gereç teması

Kahve içecek olsanız, ince belli bardaktan mı yoksa fincandan mı içmeyi tercih ederdiniz? sorusuna katılımcılar tarafından verilen cevaplar ışığında araç gereç teması oluşturulmuştur. Tüm katılımcılar araç gereç teması kapsamında kahveyi ince belli bardaktan içmek istemedikleri yönünde ortak görüş belirtmişlerdir.

A1 katılımcısı "*Kahve fincandan içilir. Daha önce ince belli bardaktan kahve içen hiç kimseyi görmedim*" şeklinde görüş bildirdi. A2 katılımcısı, "*Tercihim fincan olurdu zaten ince belli bardaktan sadece çay içilir*" şeklinde görüş bildirdi. A3 katılımcısı, "*Kahvenin ince belli bardaktan içilmesindense, kahve için özel olarak tasarlanmış işlemeli fincandan içmeyi tercih ederim*" şeklinde görüş bildirdi. A4 katılımcısı, "*Atalarımıza katılıyorum 40 yıllık hatır objesinin ince belli bardak yerini alamaz kesinlikle kahve fincandan içilmeli*" şeklinde görüş bildirdi. A5 katılımcısı, "*Bence fincanlar kahve için üretilmiş olmalı, fincan kahveye daha kıvamlı, yumuşak ve aromatik bir his sağlıyor diye düşünüyorum*" şeklinde görüş bildirdi. A6 katılımcısı, "*Kahve içtikten sonra ince belli bardakta fal bakılması mümkün değil, fal yoksa bende yokum, kahve fincanda içilir diyorum*" şeklinde görüş bildirdi. A7 katılımcısı, "*Kahve içerken gözüme cazip görünmesini isterim, kahve sunumunda fincan gayet estetik görünürken, ince belli bardağın içindeki kahve itici değil mi sizce de*" şeklinde görüş bildirdi. A8 katılımcısı, "*Fincan derim. Kahveyi fincanda içip kapağını kapatıp salladıktan sonra telve şekillerini yorumlamak varken, ince belli bardak neyin nesi*" şeklinde görüş bildirdi. B1 katılımcısı, "*Kahve deyince bile gözümün önüne ebru sanatı motifli fincanlar geliyor, ince belli bardak ve kahveyi aklımda bile canlandıramıyorum*" şeklinde görüş bildirdi. B2 katılımcısı, "*Her sabah muhakkak ince belli bardaktan çayımı, akşama doğruda sırtımı yaslayıp fincandan keyif kahvemi içerim*" şeklinde görüş bildirdi. B3 katılımcısı, "*İnce belli bardaktan tavşankanı çayımı, fincandan bol köpüklü kahvemi içerim herkesin ve her şeyin yeri ayrıdır karıştırmayalım lütfen*" şeklinde görüş bildirdi. B4 katılımcısı, "*Tercihim fincan olurdu. Evde, misafirlikte veya kafede kahvenin ince belli bardakta servis edildiğini ne duydum nede gördüm*" şeklinde görüş bildirdi. B5 katılımcısı, "*Her gün 2 fincan kahve içiyorum asla cam veya kağıt bardakta içemezken, ince belli bardak son tercihim bile olmazdı*" şeklinde görüş bildirdi. B6 katılımcısı, "*Tabi fincan da içilir. Kahve içmenin keyfini yaşatacak olan fincandır kulpundan tutup yudumlamak dururken, başkasını bilmem ama ince belli bardakta ben kahve falan içemem. Ancak çay içmenin de zevki ince belli bardaktan gelir bunu da belirtmek istiyorum*" şeklinde görüş bildirdi.

Tema 3. Tüketim şekli teması

Ayçiçek çekirdeği yiyecek olsanız, kabuklu mu yoksa kabuksuz mu olmasını tercih ederdiniz? sorusuna katılımcılar tarafından verilen cevaplar ışığında tüketim şekli teması oluşturulmuştur. Tüm katılımcılar ayçiçek çekirdeğini kabuklu olarak tercih edecekleri yönde ortak görüş belirtmişlerdir.

A1 katılımcısı "*Tabi ki kabuklu olmalı. Kabuksuz ayçiçeği çekirdeği şeffaf bir paketin içindeki hediyeyi, paketi açmadan görebilmek gibi, bu işin sürprizi, eğlencesi kabuğunu bizzat açmakta saklı zaten*" şeklinde görüş bildirdi. A2 katılımcısı, "*Kabuksuz ayçiçeği çekirdeği mi olur, saatlerce çıtlatıp muhabbet etmek varken, kabuksuz gibi yemek, anlamsız olur diye düşünüyorum*" şeklinde görüş bildirdi. A3 katılımcısı, "*Ayçiçeği çekirdeğini bir başladım mı çıtlatmaya, bırakmak çok zor artık her seferinde bu son avuç diyorum ardı arkası kesilmiyor koca paket bitene kadar. Kabuksuz ayçiçeği çekirdeğini, bir seferde ağzıma da atsam, tek tek yesem de kesinlikle o zevki yaşayamam diye düşünüyorum, bu yüzden kabuklu*" şeklinde görüş bildirdi. A4 katılımcısı, "*Benim için ayçiçeği çekirdeğinin anlamı, çekirdeği parmaklarımla tutup, dişlerimin arasında kırmak olduğu için, kabuksuz ayçiçeği çekirdeği benim için anlam ve önemini kaybeder. Bunu lezzetli yapan şey zaten kabuklu olması bence*" şeklinde görüş bildirdi. A5 katılımcısı, "*Bu durum tıpkı meyvenin hazır önüne gelmesi ve dalından koparmak örneği gibi, şahsen kabuksuz ayçiçeği çekirdeği, kabuklu ile aynı lezzeti veremez bana*" şeklinde görüş bildirdi. A6 katılımcısı, "*Özellikle sohbet ederken konuşma aralarındaki ayçiçeği çekirdeğinin kabuğunun kırılma sesi benim için terapidir. Hatta şahsen Dünyanın en iyi antidepresanı diyebilirim*" şeklinde görüş bildirdi. A7 katılımcısı, "*Daha önce hiç kabuksuzunu denemedim deneyeceğimi de sanmıyorum hatta satıldığını bile nadir olarak görüyorum, gördüğümde de bunu kim alıyor ki diye yadırgamıştım*" şeklinde görüş bildirdi. A8 katılımcısı, "*Kesintisiz en uzun süre yediğim ve bu süreçten zevk aldığım kuru yemiş kabuklu ayçiçeği çekirdeğidir. Kabuksuzunu hiç emek vermeden yemek ne biliyim en azından bana göre değil*" şeklinde görüş bildirdi. B1 katılımcısı, "*Kabuksuz olarak satılanlar lezzet ve his olarak kabuklu olanıyla aynı şey değil. Kabuğun içinde kavrularak tuzlanması, sabırla tek tek, dişlerin yardımıyla kabuklarından ayıklanarak kenarda biriktirdiğim bir avuç kadar taneyi, kendim üretmenin de haklı gururuyla sonradan üçer beşer yemenin tadı bir başka oluyor. Hazır kabuksuz gibi değil yani*" şeklinde görüş bildirdi. B2 katılımcısı, "*Kabuklu ayçiçeği çekirdeği benim için nostaljidir. Eskiden parklarda derdimiz olunca, muhabbet ederken arkadaşlarımızla hep yerdik o bizim ilacımızdı. Kabuk açma sesi ile eş zamanlı yayılan kokusu son olarak da*

içinden çıkan çekirdek benim ödülümdü. En son ayçiçeğini de çekirdeğini kürdan olarak kullanırdık. Kabuksuz bana bunları verebilir mi? hem eskiden kabuksuz hali bile satılmazdı" şeklinde görüş bildirdi. B3 katılımcısı, "*Ayçiçeği çekirdeğinin anlamı kabuğundaki kavrulmuş tuzundaki lezzetinde saklı, kabuksuzunu denemeyi bile düşünmüyorum*" şeklinde görüş bildirdi. B4 katılımcısı, "*Tercihim kabukludan yana olur, kabuksuz yemek bilmiyorum, yemezdim herhalde, ayçiçeği çekirdeğinin anlamı zaten çıtlatmak değil mi?"* şeklinde görüş bildirdi. B5 katılımcısı, "*ben kesinlikle kabuklu ayçiçeği çekirdeği tercih ederdim. Çünükü daha önce kabuksüz ayçiçeği çekirdeği yedim ve hiç kabuklunun verdiği lezzeti alamadım*" şeklinde görüş bildirdi. B6 katılımcısı, "*kesinlikle tercihim kabuklu çekirdek yönünde olur. Kabuksu çekirdek hiç iyi değil. Bence ona başka bir isim verilmeli*" şeklinde görüş bildirdi.

TARTIŞMA

Tüketim ritüellerinin bireylerin yeme ve içme tercihleri üzerindeki etkilerinin incelendiği bu araştırmada, tüketim ritüellerinin yeme ve içme tercihleri üzerinde büyük etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın bulguları yeme ve içme tercihlerinin bulunan mekan, yeme ve içmede kullanılan araç gereç ve tüketilen besinin özelliği gibi faktörlerden etkilendiğini göstermiştir.

Literatürde ritüel ve mekan ilişkisi kapsamında ilgili araştırmalar incelendiğinde yeme ve içme ritüellerinin bireyin bulunduğu mekan gibi küçük ölçekte değil daha çok bölgesel olarak büyük ölçekte araştırmalarla kategorize edildiği görülmektedir (Anderson, 1987; Browne, 1980; Çetin ve Tiltay, 2022; Wright, 1985). Ancak araştırmamızın bulguları küçük ölçekte mekanların da yeme ve içme ritüelleri üzerinde büyük etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda araştırmamızın katılımcılarının "Sinemada patlamış mısır yemeyi, kafede ise daha çok çay veya kahve içmeyi tercih ederim" gibi söylemleri bu kapsamda değerlendirilebilir. Katılımcıların bu konuda ortak görüş bildirmeleri Browne'nin (1980) ortak kültüre sahip olan bireylerin toplumun geçmişi ve ideolojileriyle şekillenerek ortak ritüellere sahip olmasının normal bir durum olduğunu savunması ile kategorize edilerek açıklanabilir. Bu bilgiler ışığında bulunduğumuz mekanın ne yiyeceğimiz yada ne içeceğimiz tercihi üzerinde büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmamızın bir diğer teması olan yeme ve içme ritüelleri ile araç gereç kullanımı özelinde literatür incelendiğinde araç gereçler ile ritüeller arasında güçlü bir bağ olduğu görülmektedir. Örneğin Çin restoranlarında çatal kaşık yerine çubuk (waribashi) kullanılması (Finlay, 2010) ya da Türk restoranlarında çay ikramlarının ince belli bardakla yapılması yeme

ve içme ritüelleri ile araç-gereç kullanımı arasındaki ilişkinin bir göstergesidir. Araştırma bulgularından kahve ve çay tüketimi esnasında kullanılan aracı nesnenin içilecek olan içeceğe göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Araştırmanın tüm katılımcıları "kahvenin fincandan, çayın ise ince belli bardaktan içilmesine" vurgu yaparak ortak görüş belirtmişlerdir. Araştırmanın bu sonucu literatür ile paralellik göstermektedir. Güneş (2012), ince belli bardağın çay içme zevkini tüm duyular açısından üst düzeye çıkaran bir araç olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bardağın ağzının genişleyerek sonlanması hem çayın içim içim soğumasını hem de kokusunun duyulmasında büyük rol oynadığını vurgulamıştır. Benzer şekilde Gürsoy (2005), kahvenin de hazırlanışı ve tadı itibariyle kendine özgü bir üslubu olduğunu, ayrıca sunum ve içme tarzı açısından Türk kültüründe ayrı bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Törensel bir edayla hazırlanması ve hassasiyetle azar azar yudumlanarak içilmesi, kahvenin ritüeller bağlamında değerlendirilmesinin önünü açmaktadır (Bulduk ve Süren, 2015). Kahvenin Türk toplumuna girmesiyle beraber servis edilme şekli ve kullanılan nesnenin (fincan, fincan takımı vb.) görünüşü ve sıklığı da en az kahvenin tadı kadar önem arz etmektedir. Özellikle Türk kahvesi servisinde kullanılan fincanlar ayrı bir önem konusudur (Özgündoğdu, 1992). Bu bilgiler ışığında kahve kültürünün toplumumuzda önemli yer ettiği ve bu bağlamda ritüeller halinde sergilenen davranışlarla tüketildiği açıktır. Dolayısı ile tüketim aracı olarak kullandığımız nesnelerin yeme ve içme eyleminden alacağımız haz ve lezzeti etkileyebilecek kadar güçlü faktörler olduğu değerlendirmesi yapılabilir.

Araştırmamızın üçüncü ve son teması olan tüketim şekli, bir diğer deyişle tüketilen besinin özelliği kapsamında literatür incelendiğinde besinin sahip olduğu özelliğin tüketim tercihi ve lezzeti üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır. Bolat ve Telli (2019) yaptıkları bir araştırmada ülkemizde en çok tercih edilen balık pişirme tekniğinin yağda kızartma olduğunu belirtmiştir. Tezcan (1994) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise, ekmeğin pişirilme biçimine göre lezzetinin de farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Bu bilgiler ışığında tüketilecek olan ürünün tüketilmeden önceki formunun tüketici üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda araştırma katılımcılarının söylemlerinden elde edilen bulgulardan biri olan "ayçekirdeğini kabuklu haliyle servis edilip iç çekirdeği kabuğundan ayırma işleminin tüketiciler tarafından yapılması işleminin, haz ve lezzet veren bir unsur olarak değerlendirilmesi" tüketicilerin bir besini tüketme şeklinden etkilenerek ondan keyif ve lezzet alma düzeylerini etkilediğinin bir göstergesidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Tüm bu bilgiler ışığında yeme ve içme tercihlerinin bulunan mekan, yeme ve içmede kullanılan araç-gereç (bardak, çatal, kaşık vb.) ve tüketilen besinin özelliği gibi faktörlerden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda yeme ve içme tercihlerinin tüketim ritüellerinden etkilenmesinden dolayı diyet uygulamalarında tüketim ritüellerinin de göz önünde bulundurularak bir planlama yapılması önerilmektedir. Bu sayede diyet planına uyma ve diyeti bozmama konusunda bireylerin bir avantaj elde edebilecekleri düşünülmektedir. Ileride yapılacak olan araştırmalarda araştırma grubunun diyet desteği alan ve almayan bireylerden oluşması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Aktaş, N., & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi, 20*(2), 146-153. https://doi.org/10.29050/harranziraat.259105

Anderson, J. L. (1987). Japanese tea ritual: Religion in practice. *Man, 22*(3), 475-498. https://doi.org/10.2307/2802501

Aymankuy, Ş., & Pelek, B. (2022). Semavi dinlerde yeme-içme ritüelleri. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel, 5*(1), 327-337. https://doi.org/10.33083/joghat.2022.134

Belk, R. W., Wallendorf, M., & Sherry Jr, J. F. (1989). The sacred and the profane in consumer behavior: Theodicy on The Odyssey. *Journal of consumer research, 16*(1), 1-38. https://doi.org/10.1086/209191

Blaikie, N. (2009). *Designing social research (2. baskı)*. Malden.

Bolat, Y. & Telli, Ö. (2019). Denizli ili su ürünleri tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. *Acta Aquatica Turcica, 15*(1), 80-90. https://doi.org/10.22392/egirdir.446836

Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative ınformation: Thematic analysis and code development*. Sage.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol, 3*(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Browne, R. B. (1980). *Rituals and ceremonies in popular culture*. Popular Press.

Bulduk, S., & Süren, T. (2015, Eylül, 10-15). Türk mutfak kültüründe kahve. *38. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi (ICANAS)*, Ankara, Türkiye.

Carrigan, M., Szmigin, I. ve Leek, S. (2006). Managing routine food choices in UK families: The role of convenience consumption. *Appetite, 47*(3), 372- 383. https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.05.018

Cayla, J., Cova, B. ve Maltese, L. (2013). Party time: recreation rituals in the world of B2B. *Journal of Marketing Management, 29*(11-12), 1394-1421. https://doi.org/10.1080/0267257X.2013.803138

Çetin, C., & Tiltay, M. A. (2022). Tüketim ritüeli çalışmalarının bibliyometrik analizi. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi, 15*(3), 713-746. https://doi.org/10.15659/ppad.15.3.1108358

Denzin, N., & Lincon, Y. (2018). *The sage handbook of qualitative research (5. baskı)*. Sage.

Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information, 27*(2), 275-292. https://doi.org/10.1177/053901888027002005

Gordon, R. L. (1992). *Basic interviewing skills*. Peacock Publishers Inc.

Güneş, S. (2012). Türk çay kültürü ve ürünleri. *Milli Folklor, 24*(94), 234-251.

Gürsoy, D. (2005). *Sohbetin bahanesi kahve*. Oğlak Yayınları.

Hackley, C., Brown, S. ve Hackley, R. A. (2012). The X-Factor enigma: Simon Cowell and the marketization of existential liminality. *Marketing Theory, 12*(4), 451-469. https://doi.org/10.1177/1470593112457738

Harris, M. (1998). *Good to eat: Riddles of food and culture*. Waveland Press, Prospect Heights, IL.

Hegarty, J. A. ve O'Mahony, G. B. (2001). Gastronomy: A phenomenon of cultural expressionism and an aesthetic for living. *International Journal of Hospitality Management, 20*(1), 3-13. https://doi.org/10.1016/S0278-4319(00)00028-1

Kirch, P. ve O'Day, S. J. (2003). New archaeological insights into ite and status: A case study from pre-contact Hawaii. *World Archaeology, 34*(3), 484-497. https://doi.org/10.1080/0043824021000026468

Kniazeva, M., & Venkatesh, A. (2007). Food for thought: A study of food consumption in postmodern US culture. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review, 6*(6), 419-435.

https://doi.org/10.1002/cb.232

Mintz, S. W., & Du Bois, C. M. (2002). The anthropology of food and eating. Annual Review of Anthropology, 31, 99-119. https://doi.org/10.1146/annurev.anthro.32.032702.131011

Morse, J. M. (2016). *Mixed method design: Principles and procedures (1. baskı)*. Routledge.

Nuttall, P. ve Tinson, J. (2011). Resistance to ritual practice: Exploring perceptions of others. *European Journal of Marketing, 45*(11/12), 1725-1735. https://doi.org/10.1108/03090561111167360

Öndoğan, A. G. (2016). Tarihi çarşılarda tüketim ritüelleri: Konya Bedesteni. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* (36), 5-19.

Özgündoğdu, M.D. (1992). *Fincan ve kahvenin türklerin yaşamındaki yeri ve günümüzdeki kullanımı*

(Yayınlanmış Yüksek Lisans Eser Raporu) Hacettepe Üniversitesi. Uygulamalı Sanatlar Anasanat Dalı. Ankara.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods, qualitative inquiry*. Sage Publications.

Pieroni, A. (2000). Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy. *Journal of Ethnopharmacology, 70*(3), 235-273. https://doi.org/10.1016/S0378-8741(99)00207-X

Ratcliffe, E., Baxter, W. L. ve Martin, N. (2019). Consumption rituals relating to ite and drink: A review and research agenda. *Appetite, 134*, 86-93. https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.021

Ravasco, P. (2019). Nutrition in cancer patients. *Journal of Clinical Medicine, 8(*8), 1211. https://doi.org/10.3390/jcm8081211

Rook, D. W. (1985). The ritual dimension of consumer behavior. *Journal of Consumer Research, 12*(3), 251-264. https://doi.org/10.1086/208514

Rossano, M. J. (2012). The essential role of ritual in the transmission and reinforcement of social norms. *Psychological Bulletin, 138*(3), 529. https://doi.org/10.1037/a0027038

Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health, 23*(4), 334-340. https://doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:43.0.CO;2-G

Sarısakal, Ö., Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2020). Beslenme ve yeme bozukluğu eş tanılı bir obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel davranışçı tedavisi: Bir olgu sunumu. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, *7*(2), 249-273. https://doi.org/10.31682/ayna.560620

Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information, 22*(2), 63-75. https://doi.org/10.1002/1098-240X

Soler, J., Elices, M., Franquesa, A., Barker, S., Friedlander, P., Feilding, A., Fielding, Pascual, J.C. ve Riba, J. (2016). Exploring the therapeutic potential of Ayahuasca: acute intake increases mindfulness-related capacities. *Psychopharmacology, 233*(5), 823-829. https://doi.org/10.1007/s00213-015-4162-0

Stratton, S.J. (2021). Population research: Convenience sampling strategies. *Prehospital and Disaster Medicine, 36*(4), 373–374. https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649

Sweetman, P. (2003). Twenty-first century disease? Habitual reflexivity or the reflexive habitus. *The Sociological Review, 51*(4), 528-549. https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2003.00434.x

Tezcan, M. (1994). *Türk mutfak kültüründe ekmekler ve hamur işi yemekler (tarım hayvancılık bireşimi) Türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar, geleneksel ekmekçilik hamurişi yemekler*. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı.

Thomson, D., Hassenkamp, A.M. (2008). The social meaning and function of food rituals in healthcare practice: An ethnography. *Human Relations, 61*(12), 1775-1802. https://doi.org/10.1177/0018726708098085

Visser, M. (2015). *The rituals of dinner: The origins, evolution, eccentricities, and meaning of table manners*. Open Road Media.

Wright, D. (1985). The metaphysical and material worlds: Ayi Kwei Armah's ritual cycle. *World Literature Today, 59*(3), 337-342. https://doi.org/10.2307/40140838

Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi
BESSED 2022