

Z KUŞAĞININ KONFOR GIDA TÜKETİMİ: BALIKESİR ÖRNEĞİ

Lecturer Dilek ÇOŞAN *, Prof. Dr. Murat DOĞDUBAY**
Prof. Dr. Cevdet AVCIKURT***

*Balıkesir Üniversitesi, Sındırgı MYO, Aşçılık Prg., dilek.cosan@balikesir.edu.tr

**Balıkesir Üniversitesi, Turizm Fakültesi, dogdubay@balikesir.edu.tr, accikurt@balikesir.edu.tr

ÖZET

Konfor gıda (comfort food), bireylerin başarı, mutluluk, sevinç ve keyif gibi pozitif duygu durumlarında ya da üzüntü, stres, yalnızlık, depresyon, gerginlik ve mutsuzluk gibi negatif duygu durumlarında tercih ettikleri gıdalar olarak tanımlanmaktadır. Özetle; bireyi duygusal olarak rahatlatan yiyecek ve içeceklerdir. Literatür incelendiğinde konfor gıdalar üzerine Türkiye’de yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu çalışma bireylerin ruh haline göre tükettikleri yöresel konfor gıdaları tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın evrenini Z kuşağı, örneklemini ise; Balıkesir ilinde yaşayan Z kuşağı oluşturmaktadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yapılan bu çalışma gerek gıda firmalarında gerek ise yiyecek ve içecek işletmelerinde hizmete sunulan gıdaların tanıtım ve pazarlamasında ve işletmelerin ürün yelpazesini genişleterek tüketici tatmini sağlama noktasında fayda sağlayacaktır.

Anahtar Kavramlar: Konfor Gıda, Duygusal Yeme Davranışı, Tüketici Davranışı

COMFORT FOOD CONSUMPTION OF GENERATION Z: BALIKESİR EXAMPLE

ABSTRACT

Comfort food is defined as foods that individuals prefer in positive emotional states such as success, happiness, joy and pleasure, or in negative emotional states such as sadness, stress, loneliness, depression, tension and unhappiness. In a nutshell; it is the food and drinks that emotionally relax the individual. When the literature is examined, it is seen that there are a limited number of studies conducted in Turkey on comfort foods. This study was designed to identify local comfort foods that individuals consume according to their mood. The universe of the research is Generation Z, and the sample is Generation Z living in Balıkesir province. Semi-structured interview technique, one of the qualitative research methods, was used in the research. This study will be beneficial in the promotion and marketing of foods offered in both food companies and food and beverage businesses, and in providing consumer satisfaction by expanding the product range of businesses.

Keywords: Comfort Food, Emotional Eating Behavior, Consumer Behavior

GİRİŞ

İnsanoğlunun hayatına devam ettirebilmesi için gerekli en temel gereksinimi beslenme ihtiyacıdır. Beslenme ihtiyacı anne karnında başlayıp hayatın son evresine kadar devam etmektedir. Yemek yeme davranışı bireyin içinde bulunduğu kültür, alışkanlıklar, meslek, cinsiyet, yaş, sosyal sınıf, dini inanç, ekonomik durum, eğitim seviyesi ve yaşam tarzı gibi pek çok etkene göre değişiklik gösterebilmektedir. Bireyin yeme davranışını etkileyen bu tür kültürel, demografik ve ekonomik faktörlerin yanı sıra bireyin içinde bulunduğu duygusal durum da yeme içme davranışının şekillenmesine neden olabilmektedir. Duygusal yemek yeme davranışı; açlığı giderme, sosyalleşme ya da öğün vaktinde yiyecek ve içecek tüketme amacının dışında tamamen duygulara cevap verme amacıyla gösterilen bir yeme davranışıdır (Serin, Şanlıer, 2018).

Konfor gıda (comfort food) literatürde; duygusal ve psikolojik olarak rahatlık hissi veren gıda olarak geçmektedir (Spence, 2017). Kavram ilk kez “Des Moines Register” gazetesinde “Psychological Problems Play a Part in Obesity” başlıklı makalede geçmektedir. Makalede konfor gıdalar; pozitif duygu anlarında (mutluluk, coşku, sağlıklı yaşam, başarı, iyimserlik, sevinç, minnettarlık, gurur...) tüketilen gıdalar, negatif duygu anlarında (umutsuzluk, pişmanlık, mutsuzluk, yalnızlık, üzüntü, öfke, kıskançlık, endişe, stres, suçluluk, panik, anksiyete, utanç, hayal kırıklığı, depresyon, tiksinti...) tüketilen gıdalar ve nostalji etkisi uyandıran (tüketildiğinde geçmiş anımsatan/ çocukluk dönemi ile ilişkilendirilen) gıdalar olarak geçmektedir. (Şimşek, Yalım Kaya, 2018).

Konfor gıdalar yaş, cinsiyet, geçmiş yaşantılar vb. faktörlere göre değişiklik gösterebilmektedir. Wansink ve Sangerman (2000), yaptığı çalışmada 18-34 yaş aralığında bulunan bireylerin dondurma ve kurabiyeyi, 35-54 yaş aralığında bulunan bireylerin makarna ve çorbayı, 55 yaş üstü bireylerin ise çorba ve patates püresini konfor gıda olarak tercih ettiklerini bildirmiştir. Konfor gıdaların cinsiyete göre farklılık gösterebileceğini belirten Wansink ve Sangerman, çalışmasında kadınların konfor gıda olarak atıştırmalıkları tercih ettiğini, erkeklerin ise; besleyici ve öğünlük yiyecekleri tercih ettiğini vurgulamıştır.

Literatür incelendiğinde farklı duygu durumlarında tüketilen yiyecekler (konfor gıdalar) üzerine yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu çalışma bireylerin farklı duygusal durumlarında tükettikleri yiyecek ve içecekleri tespit etmek ve bireyin demografik özellikleri ile ilişkisini saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Yapılan bu çalışmanın yiyecek içecek işletmelerinin ve gıda ile ilgili sektörlerin ürün tanıtımında, ürün yelpazesinin genişletilmesinde, pazarlama faaliyetlerinde, işletmenin sürdürülebilirliğinde ve maksimum kar elde etme noktasında fayda sağlayacağı öngörülmektedir.

YÖNTEM

Bu araştırma Balıkesir ilinde tüketilen yöresel konfor gıdaların tespit etmek ve kayıt altına almak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme tekniği; bireylerin konu ile ilgili duygu, düşünce, tecrübe, tutum ve varsa şikayetlerinin tespit edilmesi için amacıyla yararlanılan bir veri toplama tekniğidir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinde ise; katılımcılara önceden hazırlanmış ve sürece göre yönlendirilebilen (soru ekleme/çıkartma, soru sırasını değiştirme...) sorular yöneltilmektedir. (Akman Dömbekci, Erişen, 2022). Çalışmanın evrenini Z kuşağı, örneklemi ise Balıkesir ilinde ikametgâh eden Z kuşağı oluşturmaktadır. Z kuşağının tüketim davranışları üzerine yeterli sayıda çalışmanın olmaması ve geleceğin söz sahibi tüketici kuşağı olmasından dolayı Z kuşağı örneklem grubu seçilmiştir. Toplamların kuşak sınıflandırma aralığı birbirinden farklılık gösterebilmektedir. Bu çalışmada Zhang ve Bonk (2010)’un kuşak sınıflandırılması temel alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Kk	İsim Soyisim	Doğum Yılı	Cinsiyet	Memleket
1	F.G	2002	Kadın	Balıkesir
2	H.Ö	2004	Erkek	Balıkesir
3	M.E	2005	Kadın	Balıkesir
4	T.K	2003	Kadın	Balıkesir
5	D.T	2002	Kadın	Balıkesir
6	E.B	2006	Kadın	Balıkesir
7	B.T	2004	Kadın	Balıkesir

8	B.Y	1995	Kadın	Balıkesir
9	A.E	2004	Erkek	Balıkesir
10	B.E	2005	Erkek	Balıkesir
11	E.Y	2004	Erkek	Balıkesir

Araştırma kapsamında Balıkesir ilinde ikametgâh eden 11 kişi ile görüşme gerçekleştirilmiştir. (Tablo 1). Katılımcı seçiminde gönüllülük esas alınmıştır. Görüşme katılımcıların belirlediği gün ve saatte gerçekleşmiştir. Görüşmeler sonucunda elde edilen verilen kayıt altına alınmıştır.

BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen veriler; en fazla tüketilen yöresel yiyecek ve içecekler, pozitif duygu anlarında tercih edilen yöresel yiyecek ve içecekler, negatif duygu durumlarında tercih edilen yöresel yiyecek ve içecekler ve çocukluğunuzu/geçmişinizi hatırlatan yöresel yiyecek ve içecekler olmak üzere 4 başlık altında incelenmiştir.

Tablo 2. En fazla tüketilen yöresel yiyecek ve içecekler

	Kk 1	Kk 2	Kk 3	Kk 4	Kk 5	Kk 6	Kk 7	Kk 8	Kk 9	Kk 10	Kk 11
Höşmerim	x	x	x	x	x		x	x	x	x	
Keşkek	x	x	x	x	x			x	x		
Tirit	x		x	x	x				x		
Tatar Pidesi/ Böreği			x	x	x		x	x	x		
Gözleme			x	x			x	x		x	x
Tarhana Çorbası	x		x		x	x		x	x		
Otlı Börek/ Pide		x			x				x	x	
Kapama			x		x	x					x
Koyun Gözü					x			x	x		
Balıkesir Köftesi	x		x							x	
Balıkesir Kaymaklısı							x		x		
Kaşe						x					x
Gombak					x	x					
Yöresel Turşular	x							x			
Tarhana Bezdirme	x	x									
Kurutulmuş Sebze Yemekleri	x		x								
Susamlı Çörek	x										
Keçi Güveci		x									
Kocakulak Mantısı			x								
İncir Tatlısı					x						
Anız					x						
Mısır Unlu Sarma								x			
Kalburabastı									x		

Tablo 2. İncelendiğinde Balıkesir ilinde en fazla tüketilen yiyecek ve içeceklerin höşmerim, keşkek, tirit, tatar böreği/ pidesi, gözleme, tarhana çorbası, otlı börek/pide, kapama, koyun gözü ve Balıkesir köftesi olduğu görülmektedir.

En fazla tercih edilen yöresel yiyecekler arasında yer alan keşkek, höşmerim ve tirit yemekleri genellikle özel günlerde ve toplu halde tüketilen yiyecekler arasındadır (kk1, kk2, kk3, kk4, kk7, kk11). Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (kk1, kk5, kk9...) yöresel yiyecekleri, kendi bahçelerinde yetiştirdikleri sebzelerden ve kendi besledikleri hayvanların et ve sütünden ürettiklerini bildirmiştir. Ürünlerin doğal olması, üretiminde kullanılan malzemelere



5.

ULUSLARARASI

GENÇLİK
ARAŞTIRMALARI
KONGRESİ

Gençlik Geleceğimiz!



ulaşımının kolay olması ve geçmişten günümüze gelen beslenme alışkanlıklarında bu yiyeceklerin yer alması diğer tercih edilme sebepleri arasındadır.

Balıkesir’de tüketilen diğer yöresel yiyecek ve içecekler ise; kalburabastı, mısır unlu sarma, anız, incir tatlısı, kocakulak mantısı, keçi güveci, susamlı çörek, kurutulmuş sebze yemekleri, tarhana bezdirmesi, yöresel turşular, gombak, kaşe ve Balıkesir kaymaklısıdır.

Tablo 3. Mutluluk, keyif ve başarı gibi pozitif duygu anlarında tercih edilen yöresel yiyecek ve içecekler

	Kk 1	Kk 2	Kk 3	Kk 4	Kk 5	Kk 6	Kk 7	Kk 8	Kk 9	Kk 10	Kk 11
Höşmerim	x		x	x		x	x		x		x
Balıkesir Kaymaklısı						x	x		x	x	x
Ev Baklavası					x			x	x	x	
Keşkek	x	x		x				x			
Tatar Böreği/Pidesi				x			x	x			x
Tirit				x	x			x			
Yöresel Turşular			x					x		x	
Asker Çorbası					x				x		
Gözleme				x				x			
Tarhana Bezdirmesi	x										
Nohutlu Börek	x										
Otlı Pide/Börek											x
Bulamaç										x	
Kaşe										x	
Tarhana Çorbası							x				
Koyun Gözü			x								
Etli Nohut		x									
Sazan Yahnisi		x									
Düğün Çorbası		x									
Kalle			x								

Tablo 3. incelendiğinde Balıkesir ilinde mutluluk, keyif ve başarı gibi pozitif duygu anlarında en fazla tercih edilen yöresel yiyecek ve içecekler; höşmerim, Balıkesir kaymaklısı, ev baklavası, keşkek, tatar böreği/ pidesi, tirit ve yöresel turşulardır.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (kk6, kk7, kk1, kk9, kk11...) pozitif duygu anlarında genellikle tatlı gıdalar tükettiklerini bildirmişlerdir. Kk2, kk4 ve kk8 tirit ve keşkeğin düğün yemeği olduğunu vurgulamıştır. Birliktelik, mutluluk, evlilik ve başarı gibi kavramları simgelediğini düşündüklerinden dolayı pozitif duygu anlarında tirit ve keşkek ile kutlama yaptıklarını bildirmişlerdir.

Kk3, kk8 ve kk10 ekşi tadı sevdiklerinden dolayı mutluluk anlarında yöresel turşuları tüketmektedirler. Kk4 ve kk8 bulundukları yerde imece usulü ekmek yapıldığını ve artan hamurlar ile gözleme yaptıklarını vurgulamış; birlik ve beraberliği temsil ettiğinden dolayı gözlemeyi mutluluk ile ilişkilendirmişlerdir. Kk2 balık tutma hobisinin olduğunu, yaşadığı bölgede arkadaşları ile birlikte sazan balığı tuttuklarını ve kutlama yapmak amacıyla sazan yahnisi yapıp hep birlikte tükettiklerini bildirmiştir.



5.

ULUSLARARASI

GENÇLİK ARAŞTIRMALARI KONGRESİ

Gençlik Geleceğimiz!



Kk5 ve kk9 pozitif duygu anlarında asker çorbası içmektedir. Asker çorbası, bıçak değmeden el ile koparılarak yapılan bir çeşit erişte çorbasıdır. Bıçak değmeden yapılıyor olması ve dua edilerek içilmesinden dolayı askere giden kişinin sağlıklı bir şekilde geri döneceği inancı yaygındır. Bu çorbayı içen kişilerin bela ve musibetlerden uzak kalacağına inanılmaktadır.

Pozitif duygu anlarında tercih edilen diğer yöresel yiyecek ve içecekler ise; tarhana bezdirmesi, kalle, etli nohut, koyun gözü, tarhana çorbası, kaşe, bulamaç, nohutlu börek ve otlu pide/börektir.

Tablo 4. Stres, gerginlik, mutsuzluk gibi negatif duygu durumlarında tercih edilen yöresel yiyecek ve içecekler

	Kk 1	Kk 2	Kk 3	Kk 4	Kk 5	Kk 6	Kk 7	Kk 8	Kk 9	Kk 10	Kk 11
Tarhana Çorbası	x	x	x		x	x				x	
Kuruyemiş (Ay Çekirdeği/ Kabak Çekirdeği)	x				x						
İrmik Helvası					x	x					
Etli Patates			x								
Kapama			x								
Otlı Pide/Börek			x								
Höşmerim								x			

Tablo 4. incelendiğinde Balıkesir ilinde stres, gerginlik, mutsuzluk gibi negatif duygu durumlarında en fazla tercih edilen yöresel yiyecek ve içeceklerin tarhana çorbası, kuruyemiş ve ırmik helvası olduğu görülmektedir.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (kk1, kk2, kk3, kk5, kk6 ve kk10) negatif duygu durumlarında tarhana çorbası tüketmektedirler. Katılımcılar tarhana çorbasının iyileştirici gücü olduğuna inandıklarını belirtmişlerdir. Kk1 mutsuz olduğu dönemler hiçbir şey tüketmek istemediğini fakat sağlığının bozulmasından endişelendiği için tarhana çorbası içtiğini bildirmiştir. Kk4, kk7, kk9 ve kk11 negatif duygu durumlarında yiyecek tüketemediklerini, sadece su içtiklerini vurgulamıştır. Kk1 ve kk5 ise olumsuz durumlarda strese girdiklerini ve kuruyemiş tüketerek streslerini hafiflettiklerini bildirmiştir.

Negatif duygu durumlarında tüketilen diğer yiyecekler ise; ırmik helvası, etli patates, kapama, otlu pide/börek ve hoşmerimdir.

Tablo 5. Tükettiğinizde size çocukluğunuzu/geçmişinizi hatırlatan (nostalji yaratan) yöresel yiyecek ve içecekler

	Kk 1	Kk 2	Kk 3	Kk 4	Kk 5	Kk 6	Kk 7	Kk 8	Kk 9	Kk 10	Kk 11
Salçalı Ekmek				x	x	x	x	x	x	x	x
Lokma			x		x		x			x	x
Şekerli Yoğurt	x				x		x		x		
Közde Nohut							x	x	x		
Gulaç						x		x	x		
Gözleme	x					x		x			
Sütlü Şekerli Ekmek	x						x				x
Yağlı Ekmek		x		x				x			
Közlenmiş Patates					x						x
Cizleme (Akıtma)						x	x				
Pide Sinisi	x										

Bal		x									
Kemikli Et Yemeği			x								
Kesme Çorba			x								
Ev Yapımı Çikolata				x							
Anız								x			
Ballı Dondurma										x	

Tablo 5’de tükettiğinizde çocukluğunuzu/geçmişinizi hatırlatan yöresel yiyecek ve içecekler yer almaktadır. Tüketildiğinde geçmişi hatırlatan gıdalara nostalji gıdalar denilmektedir. Tablo incelendiğinde en fazla tüketilen nostalji gıdalar; salçalı ekmek, lokma, şekerli yoğurt, közde nohut, gulaç, gözleme, sütü şekerli ekmek ve yağlı ekmektir.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (kk4, kk5, kk6, kk7, kk8, kk9, kk10, kk11) küçük yaşlarda tüm gün sokakta oyun oynadıklarını ve oyun aralarında salçalı ve yağlı ekmek tükettiklerini bildirmişlerdir. Kendi yaptıkları köy ekmeği, köy salçası ve kendi besledikleri hayvanlardan ürettikleri tereyağı kullanıldığından dolayı doğal, lezzetli, kolay ulaşılabilen ve pratik yiyecekler olduklarını vurgulamışlardır.

Kk7 ve kk8 Haziran ve Temmuz aylarında (nohutlar olgunlaşıp sarı renk almadan) ateş yaptıklarını, ateş üzerinden atlayarak eğlence düzenlediklerini ve saplarından çıkarttıkları nohutları bu ateşin üzerinde kızdıklarını bildirmiştir. Kk6, kk8 ve kk9 annelerinin lokma hamurunda artan hamur ile gulaç yaptıklarını (lokmanın çubuk şeklinde ve şerbetsiz hali) ve çocukken arkadaşlarıyla birlikte severek tükettiklerini bildirmiştir. K1, k7 ve k9 çocuk yaşlarda hızlı, pratik, tatlı ve besleyici olduğundan dolayı şekerli yoğurt ve sütü şekerli ekmek tükettiklerini vurgulamıştır. Nostalji gıda olarak tanımlanabilecek diğer yöresel yiyecek ve içecekler; közlenmiş patates, cizleme, pide sinisi, bal, kemikli et yemeği, kesme çorba, ev yapımı çikolata, anız ve ballı dondurmadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın amacı Balıkesir ilinde yaşayan Z kuşağının konfor gıda olarak tercih ettikleri yöresel yiyecek ve içecekleri tespit etmektir. Çalışma sonucunda pozitif duygu anlarında tercih edilen 20 konfor gıda, negatif duygu anlarında tercih edilen 7 konfor gıda ve 17 nostalji konfor gıda olmak üzere toplam 44 adet yöresel konfor gıda tespit edilmiştir.

Katılımcıların değerlendirmelerine göre bölgede en fazla tercih edilen yöresel yiyecek ve içecekler; keşkek, hoşmerim, tatar pidesi/böreği, tarhana çorbası, kapama, otlu börek/pide, tirit, Balıkesir köftesi ve koyun gözüdür. Bu gıdalar, bölgede yetiştirilen sebze ve meyveler ile bölgede beslenen hayvanların et ve sütlerinden elde edilmektedir. Hammaddeye ulaşımın kolay olması, ürünlerin doğal olması, geçmişten gelen beslenme alışkanlıklarına uygun olması bu ürünlerin tercih edilebilirliğini artırmaktadır.

Pozitif duygu anlarında en fazla tercih edilen yöresel yiyecek ve içeceklere örnek olarak; hoşmerim, ev baklavası, Balıkesir kaymaklısı, Tatar böreği/pidesi, keşkek, tirit ve yöresel turşular gösterilmektedir. Tercih edilen yiyeceklerin içeriği incelendiğinde büyük bir çoğunluğunun tatlı kategorisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Ana yemek kategorisinde yer alan tirit, keşkek gibi yemekler ise birliktelik, evlilik, mutluluk ve başarı gibi kavramları simgelediğinden dolayı pozitif konfor gıda olarak değerlendirilmektedir. Şahin (2023), Trabzon ilinde tüketilen konfor gıdaları belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada pozitif duygu anlarında tüketilen gıdaları kategorilere ayırmıştır. Çalışma sonucuna göre; pozitif duygu

anlarında fazla tatlı (%18) ve içeceklerin (%18) tüketildiğini bildirmiştir. Bu sırayı atıştırmalıklar (%17) ve sıcak yemekler (%16) takip etmektedir.

Negatif duygu anlarında en fazla tercih edilen yöresel yiyecek ve içeceklere örnek olarak; tarhana çorbası, ırmık helvası ve kuruyemiş gösterilmektedir. Kaynak kişilerin büyük bir çoğunluğu iyileştirici gücü olduğuna inandıklarından dolayı olumsuz duygu durumlarında tarhana çorbası tüketmekte, bir kısmı ise böyle durumlarda yiyecek ve içecek tüketemediklerini belirtmiştir. Kaya ve Şahin (2023), yaptığı çalışmada bireylerin duygusal dönemlerindeki iştah hissini araştırmıştır. Araştırma sonucunda negatif duygu anlarında bireylerin iştahının azaldığını ve kadınlarda bu durumunun erkeklere nazaran daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Nostalji yaratan yöresel yiyecek ve içecekler değerlendirildiğinde en fazla tercih edilen ürünlerin salçalı ekmek, şekerli yoğurt, sütlü şekerli ekmek, lokma, közde nohut, gulaç, yağlı ekmek ve gözleme olduğu belirlenmiştir. Tüketildiğinde çocukluk anlarını anımsatan bu yiyecekler pratik, ulaşımı kolay yiyeceklerdir ve her biri duygusal deneyimlerden oluşmaktadır.

Konfor gıda olarak tespit edilen gıdaların yiyecek ve içecek işletmelerinde satışının yapılması ve bu gıdaların Balıkesir ilinde tanıtım ve pazarlamasının yapılması hem müşteri tatmini hem de Balıkesir ilinin gastronomik alandaki gelişimine katkı sağlayacaktır. Yapılan bu çalışmanın bundan sonra yapılacak olan konfor gıda ve duygusal yemek yeme konulu çalışmalara temel teşkil etmesi ümit edilmektedir.

KAYNAKÇA

1. Serin, Y., Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
2. Akman Dömbekci, H. A. ve Erişen, M. A. (2022). Nitel Araştırmalarda Görüşme Tekniği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 141-160.
3. Zhang, K., Bonk, C. J. (2010). *Generational Learners E-Learning Technologies. Handbook of Research on Practices and Outcomes in E-Learning: Issues and Trends*. USA: IGI-Global, 76-92.
4. Kaya, S. Y., Şahin, E. (2023). Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarında Yemek Yeme İştahı ve Yemek Sonrası Suçluluk Hissi: Trabzon'da Bir Araştırma. *Journal of Eurasia Tourism Research*, 4 (Türk Turizminin Geçmiş ve Gelecek Yüzyılı), 68-77.
5. Wansink, B., ve Sangerman, C. (2000). Engineering Comfort Foods. *American Demographies*, 66-67, 1- 7.
6. Şahin, K. (2023). Konfor Gıda Tüketimi Üzerine Trabzon İlinde Bir Araştırma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.