

**SÜRDÜRÜLEBİLİR DAVRANIŞ İÇİN TASARIMDA KULLANICI
GÜDÜLERİ: HANE İÇİ MUTFAK EYLEMLERİ ÜZERİNE BİR VAKA
ÇALIŞMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bengü DAĞLI

Endüstri Ürünleri Tasarımı Anabilim Dalı

Endüstri Ürünleri Tasarımı Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Zeki TURAN

TEMMUZ 2022

**SÜRDÜRÜLEBİLİR DAVRANIŞ İÇİN TASARIMDA KULLANICI
GÜDÜLERİ: HANE İÇİ MUTFAK EYLEMLERİ ÜZERİNE BİR VAKA
ÇALIŞMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bengü DAĞLI

Endüstri Ürünleri Tasarımı Anabilim Dalı

Endüstri Ürünleri Tasarımı Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Zeki TURAN

TEMMUZ 2022

Bengü DAĞLI tarafından hazırlanan “SÜRDÜRÜLEBİLİR DAVRANIŞ İÇİN TASARIMDA KULLANICI GÜDÜLERİ: HANE İÇİ MUTFAK EYLEMLERİ ÜZERİNE BİR VAKA ÇALIŞMASI” adlı bu tezin YÜKSEK LİSANS tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Ahmet Zeki TURAN

Tez Yöneticisi

Bu çalışma, jürimiz tarafından Endüstri Ürünleri Tasarımı Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Ahmet Zeki TURAN

Üye : Dr. Öğr. Üye. Yener ALTIPARMAKOĞULLARI

Üye : Dr. Öğr. Üye. Elif KÜÇÜKSAYRAÇ

Bu tez, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygundur.



Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü tez yazım klavuzuna uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel etik kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- ücret karşılığı başka kişilere yazdırmadığımı (dikte etme dışında), uygulamalarımı yaptırmadığımı,
- ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Bengü DAĞLI



ÖNSÖZ

Öncelikle bu tezin oluşmasında rehberlik ederek, bana farklı perspektiften bakmayı öğreten değerli hocam Prof. Dr. Ahmet Zeki Turan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte Doğu Üniversitesi Dekanı Prof. Dr. Filiz A. Susar ve bölüm hocalarım Prof. Dr. İ. Suha Erda, Dr. Öğr. Üye. H. Eser Tezeren, Dr. Öğr. Üye. C. Arslan Özbiçer, Dr. Öğr. Üye. İdil Turan ve Öğr. Gör. Seyran Geyik'e anlayışları için minnettarım.

Beni motivasyon konuşmalarıyla, yardımlarıyla ve kahvesiyle yalnız bırakmayan değerli Doğu Üniversitesi B1.73 No'lu oda arkadaşlarım; Nermin Dikbıyık, Sinem Güneş, Nesim Doğu Yelekçi, Begüm Diker, Güneş Berfin Aktaş, tez sürecini yakinen paylaştığım Pınar Ezgi Aytaç Karafakı ve değerli dostum Miray Hamarat Dünder'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Desteği ve anlayışı ile yanımda olduğu tüm zamanlar için sevgili Ozan Özgür'e çok teşekkür ederim.

Bunun yanı sıra benden emeklerini esirgemeyen; maddi, manevi destekleriyle güçlendiğim canım ailem; babam Muhtemir Dağlı, annem Selver Dağlı, bana moral ve ışık kaynağı olan Nil'imın annesi, ablam Ebru Dağlı Ulaş, hayatımın her aşamasında yanımda yer alan ikizim Cansu Dağlı ve yuvasını benimle paylaşan teyzem Gönül Çil'e teşekkür etmeden geçemezdim.

Son olarak kullanıcı görüşmesi çalışmasına katılarak bana değerli zamanını ayıran ismini paylaşmadığım kıymetli katılımcıların her birine, yardımlarını aldığım tüm hocalarıma, lise ve Anadolu Üniversitesi lisans arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim.

Haziran 2022

Bengü DAĞLI



SÜRDÜRÜLEBİLİR DAVRANIŞ İÇİN TASARIMDA KULLANICI GÜDÜLERİ: HANE İÇİ MUTFAK EYLEMLERİ ÜZERİNE BİR VAKA ÇALIŞMASI

ÖZET

Günümüzde doğal kaynakların tükenmesi, aşırı tüketim sonucunda canlı türlerinin yok olması, çevresel problemlerin artması hem dünya hem de insanlık için yeni çözüm arayışlarını zorunlu kılmıştır. Bu noktada sürdürülebilir tasarım ise, çevresel, ekonomik ve sosyal kaygıları barındıran aynı zamanda ürün yaşam döngüsüne dikkat çeken bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Otuz yılı aşkın süredir üzerinde çalışılmakta olan sürdürülebilir tasarım kapsamında, yeni ürün geliştirme ve geliştirilen ürünlerde farklılık amaçlanmış olsa dahi bazı durumlarda kaynak kullanımının azalması söz konusu olurken bazı durumlarda artış görülmüştür. Dolayısıyla ürün kadar ürünün tasarımı da önem kazanmış, tasarımcı kritik bir aktör haline gelmiştir. Ürün tasarımcısı kaynak kullanımı konusunda “sürdürülebilir tasarım” ile güçlü bir ilişki kurarken, kullanıcının alışkanlıkları ve hassasiyetleri aynı zamanda “davranış değişimi” üzerinde etken bir rol oynamaktadır.

Türk popülasyonu açısından kültürel ve toplumsal eylemlerin bir bütün olarak ele alındığı mutfak, kaynak tüketiminin ve endüstriyel ürün kullanımının sıklıkla gerçekleştiği; “alışveriş, planlama, hazırlama, beslenme, depolama, dönüştürme, değerlendirme, temizleme, elden çıkarma, çöpe atma” vb. bir çok pratiği ve uygulamayı içinde barındıran bir mekandır. Dolayısıyla bu hareketlilik ve enerji değişimi mutfakta pek çok kaynak, ham maddenin sınırı belli olmadan harcanmasına sebep olmaktadır. Bu bağlamda bu çalışma günlük kullanıma ve rutinelere sahne olan, kaynak tüketiminin ve endüstriyel ürün kullanımının fazla olduğu mutfak ortamına odaklanmış, dolayısıyla davranış değişimi için bir araştırma zemini olarak ele almıştır. Bu sebeple araştırmanın özü, sürdürülemez hane içi mutfak davranışları problemini iyileştirmek için birçok sürdürülebilir tasarım yaklaşımının uygulandığı, ancak çabaların kullanıcı davranışlarında hala yeterince etkili olmadığı gözlemdir. Mutfak eylemleri konusu üzerine bireylerin soyut olarak, değer, alışkanlık ve hassasiyet gibi özelliklerine; somut olarak davranışları, mekan-eşya kullanımı gibi faktörlere odaklanılmıştır.

Literatür araştırmasında davranış ve gündelik eylemler arasındaki ilişki, öncelikle sosyolojik ve psikolojik teoriler zemininde incelenmiştir. Sürdürülebilirliği özetlemek amacıyla kronolojik olarak kısaca bilgisi verilmiş; ardından bireylerdeki davranış değişkenleri ve teorileri çevre yanlısı davranış başlığı altında açıklanmıştır. Devamında ele alınan gıda ve mutfak konusunun Türkiye ve Dünya’da durumu özetlenerek, çalışmanın gerekçeleri sıralanmıştır. Türkiye’de hane içi mutfak eylemlerinin kısmi olarak değerlendirmelerine daha sık rastlandığı ancak araştırmalarda konunun bütüncül olarak ele alınmadığı fark edilmiştir.

Vaka çalışmasında katılımcılar teorik bilgi bağlamında gruplanarak çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın teorik bilgiye bağlı örneklemlendirilmesinin amacı, farkındalık ve bilgi durumunun katılımcı davranışlarına etkisini analiz etmek, sürdürülebilir davranış hassasiyetlerinin ne kadarının performansa dönüştüğü hakkında toplumsal bir öngörü kazanmaktır.

Yöntem olarak ilk aşamada nicel ve nitel veri toplanabilmesi amacıyla anket çalışması tercih edilmiştir. Mutfak eylemleri altında yatan hassasiyet ve davranış kodlarıysa, nitel araştırmada sıklıkla tercih edilen yöntemlerden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme yöntemiyle etüt edilmiştir. Çalışmada sözel yöntemlerin kullanılması katılımcıların yorum ve davranışlarının derinlemesine öğrenilmesine yardımcı olmuştur. Görüşmeler tematik analiz yöntemi kullanılarak kodlanmış; kodlar alt küme ve kümelere ulaşmıştır. Bulgular sonucunda mutfaklarda sürdürülebilir davranışı etkileyen üç adet temaya ulaşılmıştır. Teşhis edilen temalar hane içi mutfak davranışlarının sürdürülebilirliğini teşvik edecek olan olanakları barındırmaktadır.

Özetle bu tezde toplumsal olarak “Hane içi mutfak alanında sürdürülemez davranışlar nelerdir?” sorusu yanıtlanarak, sürdürülebilir davranışın teşvikini etkileyen faktörlerin görünürlüğü bir rehber niteliğinde tasarımcıya sunulmaktadır. Sürdürülebilir davranış konusundaki anlaşılabilirliği kolaylaştırmayı ve gündelik hane içi mutfak eylemlerinin altında yatan kullanıcı hassasiyet ve davranış kodlarını işaret etmeyi amaçlamıştır. Sonuç bölümünde hane içi mutfak eylem ve kodları üzerinden sürdürülebilir tasarım için fırsatlar ve bariyerler kısaca yorumlanmıştır. Kullanıcıyı etkileyen faktörlerden hassasiyetlerin teorik bilgiye bağlı olmaksızın yalnızca fikir ve bilgi aşamasında kaldığında kullanıcıya “sürdürülebilir davranış” bağlamında yetersiz hissettirdiği, bu nedenle kullanıcıların hassasiyetlerini uygulayabilecekleri araç, mekan ve çalışmalara ihtiyaç duyduğu bu çalışma için önemli bir çıkarımdır. Sürdürülebilir davranışı güdüleyen faktörler farklı eylemler için de geleceğe yönelik potansiyelleri ortaya çıkarabilir.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilir davranış için tasarım; davranış değişimi; çevre yanlısı davranış; mutfak eylemleri.

USER MOTIVATES IN DESIGN FOR SUSTAINABLE BEHAVIOUR: A CASE STUDY ON INDOOR KITCHEN PRACTICES

ABSTRACT

Today, the depletion of natural resources, the extinction of species as a result of excessive consumption, the increase in environmental problems have necessitated the search for new solutions for both the world and humanity. At this point, sustainable design emerges as an approach that includes environmental, economic and social concerns and also draws attention to the product life cycle. Within the scope of sustainable design, which has been worked on for more than thirty years, new product development and difference in developed products have been aimed, but in some cases there has been a decrease in the use of resources, while in some cases an increase has been observed. Therefore, the design of the product has gained importance as much as the product, and the designer has become a critical actor. While the product designer establishes a strong relationship with "sustainable design" in the use of resources, the habits and sensitivities of the user also play an active role in "behavior change".

In terms of the Turkish population, the kitchen, where cultural and social actions are handled as a whole, resource consumption and industrial product use are frequent; It is a place that includes many practices and such as "shopping, planning, preparation, feeding, storage, transformation, evaluation, cleaning, disposal, throwing away". Therefore, this mobility and energy change cause many resources and raw materials to be spent in the kitchen without any limits. In this context, this study focused on the kitchen environment, which is the scene of daily use and routines, where resource consumption and industrial product use are high, therefore it is considered as a research ground for behavior change. The core of the research, therefore, is the observation that many sustainable design approaches have been implemented to ameliorate the problem of unsustainable household kitchen behaviors, but the efforts are still not sufficiently effective in user behavior. On the subject of culinary actions, the focus is on the abstract features of individuals such as values, habits and sensitivity, and concretely on factors such as their behavior and the use of space-stuff.

In the literature research, the relationship between behavior and daily actions is primarily examined on the basis of sociological and psychological theories. In order to summarize sustainability, brief information is given in chronological order; Then, behavioral variables and theories in individuals are explained under the title of pro-environmental behavior. Afterwards, the subject of food and kitchen in Turkey and in the world was summarized and the reasons for the study were listed. It has been noticed that partial evaluations of household kitchen activities are more common in Turkey, but the subject is not dealt with holistically in studies.

In the case study, the participants were included in the study by grouping them in the context of theoretical knowledge. The purpose of the sampling of the study based on

theoretical knowledge is to analyze the effect of awareness and knowledge on participant behaviors, and to gain a social foresight about how much sustainable behavior sensitivities turn into performance.

As a method, a questionnaire study was preferred in order to collect quantitative and qualitative data in the first stage. The sensitivity and behavioral codes underlying the kitchen actions were studied with the semi-structured interview method, which is one of the most preferred methods in qualitative research. The use of verbal methods in the study helped to learn the comments and behaviors of the participants in depth. The interviews were coded using thematic analysis method; and codes reached subsets and clusters. As a result of the findings, three themes affecting sustainable behavior in kitchens were reached. The identified themes include possibilities that will promote the sustainability of household kitchen behaviors.

In summary in this thesis, “What are the socially unsustainable behaviors in the household kitchen area?” by answering the question, the visibility of the factors affecting the promotion of sustainable behavior is presented to the designer as a guide. It aimed to facilitate understanding of sustainable behavior and to point out the user sensitivities and behavioral codes that underlie everyday household kitchen actions. In the conclusion part, opportunities and barriers for sustainable design are briefly interpreted through household kitchen actions and codes. It is an important inference for this study that the sensitivities of the factors affecting the user, regardless of theoretical knowledge, make the user feel inadequate in the context of "sustainable behavior" when they are only in the idea and information stage, and therefore users need tools, places and studies in which they can apply their sensitivities. The factors that motivate sustainable behavior can also reveal future potentials for different actions.

Keywords: Design for sustainable behavior; behavior change; pro-environmental behavior; kitchen practices.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	xi
İÇİNDEKİLER	xiii
KISALTMALAR	xv
ÇİZELGE LİSTESİ	xvii
ŞEKİL LİSTESİ	xix
1. GİRİŞ	1
1.1 Tezin Arka Planı.....	1
1.2 Tezin Amacı	2
1.3 Çalışmanın Önemi ve Kapsamı	2
1.4 Tezin Yöntem ve Yapısı.....	3
1.5 Araştırma Soruları	4
2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI	5
2.1 Sürdürülebilirlik	5
2.2 Tasarımla Sürdürülebilirlik: Tüketimi Anlama ve Dönüştürme Çabası	8
2.2.1 Sürdürülebilir tasarım yaklaşımları.....	9
2.2.2 Tüketim davranışı ve tatminsizlik.....	11
2.2.3 Davranışta önemli bir faktör olarak alışkanlık.....	12
2.3 Sürdürülebilir Davranış için Tasarım	12
2.3.1 Sürdürülebilir davranış için tasarımın endüstriyel tasarıma etkisi.....	12
2.4 Sürdürülebilirliğe Psiko-Sosyal Bakış: Davranış Değişkenleri ve Teorileri....	15
2.4.1 Çevre yanlısı davranış değişkenlerinin gözden geçirilmesi	16
2.4.2 Çevre yanlısı davranışı açıklayan teorilerin gözden geçirilmesi	20
2.4.2.1 Norm aktivasyon teorisi	25
2.4.2.2 Değer – inanç - norm teorisi.....	26
2.4.2.3 Kişilerarası davranış teorisi	27
2.4.2.4 Gerekçeli eylem teorisi (mantıksal eylem teorisi)	27
2.4.2.5 Planlı davranış teorisi.....	28
2.5 Planlı Davranış Teorisi'nin Mutfak İçi Eylem Müdahalesinde Araştırmaya Katkısı	29
2.6 Vaka Çalışmasının Gerekçeleri	31
2.6.1 Dünya'da gıda israfı ve gıda kaybı	31
2.6.2 Türkiye'de gıda israfı ve tüketici davranışları analizleri	32
3.ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ	36
3.1 Araştırmanın Örneklemi.....	36
3.1.1 Katılımcıların gruplanması için ara faktör: Sosyodemografik dağılım	37
3.1.2 Katılımcıların gruplanması için ara faktör: Kuşak farklılığı.....	38

3.1.3 Katılımcıların gruplanması için ana faktör: Teorik bilgi birikimi.....	39
3.2 Araştırmanın Yöntemleri.....	41
3.2.1 Araştırmanın pilot çalışması.....	42
3.2.2 Anket yöntemi.....	43
3.2.3 Yarı yapılandırılmış kullanıcı görüşmesi yöntemi.....	44
3.3 Elde Edilen Verilerin Analizi.....	44
3.3.1 Birinci aşama: Anket.....	44
3.3.2 İkinci aşama: Yarı yapılandırılmış kullanıcı görüşmesi.....	45
4.BULGULAR.....	48
4.1 Anket Bulguları.....	48
4.2 Yarı Yapılandırılmış Kullanıcı Görüşmesi Bulguları.....	62
4.2.1 Maddi meseleler.....	64
4.2.1.1 Ekonomik durum.....	64
4.2.1.2 Politik kararlar.....	67
4.2.2 Kültürel meseleler.....	70
4.2.2.1 Sosyal etki.....	71
4.2.2.2 Gelişimsel faaliyetler.....	79
4.2.2.3 Kişisel alışkanlıklar.....	84
4.2.3 Manevi meseleler.....	101
4.2.3.1 Kişisel inanç.....	101
4.2.3.2 Hassasiyet.....	105
4.2.3.3 Düşünce ve niyet.....	108
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	121
5.1 Giriş.....	121
5.2 Teorik Bilgi Değişikliğine Göre Çevre Yanlısı Değişkenler ve PDT.....	123
5.2.1 Teorik bilgiye sahip olmayan katılımcılara göre sonuçlar.....	123
5.2.2 Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılara göre sonuçlar.....	125
5.2.3 Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılara göre sonuçlar.....	128
5.2.4 Planlı davranış teorisine göre sonuçlar.....	131
5.3 Fırsatlar ve Bariyerler.....	132
5.4 Hane içi Mutfak Eylemlerinin Sürdürülebilir Davranış Değişiminde Mevcut Yeri Üzerine Sonuç ve Öneriler.....	135
5.5 Kısıtlılıklar ve İleri Çalışmalar için Öneriler.....	137
6.KAYNAKÇA.....	139
EKLER.....	147

KISALTMALAR

BM	: Birleşmiş Milletler
DECC	: Department of Energy & Climate Change
DEFRA	: Department for Environment, Food & Rural Affairs
DfSB	: Design for Sustainable Behaviour
EC	: European Commission
FAO	: Food and Agriculture Organization of the United Nations
FLW	: Food Losses and Food Waste
GSYH	: Gayri Safi Yurt İçi Hasıla
PDT	: Planlı Davranış Teorisi
STK	: Sivil Toplum Kuruluşları
STT	: Son Tüketim Tarihi
UN	: United Nations
UNDP	: United Nations Development Programme
TAYA	: Türk Aile Yapısı Araştırma
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TETT	: Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi
WCED	: World Commission on Environment and Development



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1 : Sürdürülebilir tasarım için ürün inovasyon tekniklerinin kavramsal açıklamaları. Ceschin ve Gaziulusoy'dan (2016) yeniden uyarlanmıştır.	9
Çizelge 2.2 : Davranış teorileri ve yaklaşımlarına genel bir bakış. Pronello ve Gaborieau (2018) çalışmasından uyarlanmıştır.	21
Çizelge 2.3 : Bireysel odaklı karar verme teorilerinin uygulandığı farklı alanlardan çalışmalara örnekler.	25
Çizelge 2.4 : Gıda İsrafı Raporu'na göre Türkiye'de gıda israfı. (Birleşmiş Milletler, 2021)	34
Çizelge 3.1 : Katılımcıların sosyodemografik bilgileri.	37
Çizelge 3.2 : Katılımcı örneklemelerinde gruplanan kuşakların özellikleri.....	38
Çizelge 3.3 : Kuşaklara göre nüfus mevcuduna göre sayısal veriler. (TÜİK, https://data.tuik.gov.tr)	39
Çizelge 3.4 : Katılımcı örneklemelerinin ve gruplarının açıklanması.....	40
Çizelge 4.1 : Katılımcılarla görüşmelere dair alışveriş rutini verileri.....	84
Çizelge 4.2 : Katılımcılarla görüşmelere dair kaynak tüketimi ve ürün kullanımını açıklayan veriler.	91
Çizelge 4.3 : Katılımcılarla görüşmelere dair beslenme tercihlerini açıklayan veriler.	116
Çizelge 5.1 : Araştırma soruları ve çıkarımlar.....	121
Çizelge 5.2 : Katılımcı örneklemelerinin açıklanması.	130
Çizelge 5.3 : Hane içi mutfak eylemlerine dair saptanan fırsatlar ve bariyerler tablosu.	133



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1 : Sürdürülebilir Kalkınmanın Temelleri. (United Nations,1987)	6
Şekil 2.2 : Tasarım Davranışı Müdahale Modeli Şeması. Tang ve Bhamra'dan (2011) uyarlanmıştır.	14
Şekil 2.3 : Bireysel odaklı karar verme teorilerine dair bilgilendirme tablosu. Pronello ve Gaborieau (2018)'den uyarlanmıştır.	24
Şekil 2.4 : Norm Aktivasyon Teorisi (NAT). Ay (2017), çalışmasından uyarlanmıştır.	26
Şekil 2.5 : Değer-İnanç-Norm Teorisi (DİN). Stern (2000), Value-Beliefs-Norm Theory çalışmasından uyarlanmıştır.	26
Şekil 2.6 : Planlanmış Davranış Modeli. Ajzen'den (1985; 1991) uyarlanmıştır.	28
Şekil 2.7 : GSYH verileri ve özet tablosu. (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, n.d)..	33
Şekil 4.1 : Kişisel beslenme önceliklerine dair katılımcı değerlendirmesi.	48
Şekil 4.2 : Kişisel yemek hazırlama ve planlama kararlarına dair değerlendirme. ...	49
Şekil 4.3 : Mutfak alışkanlıklarının kaynağı ve aktarımına dair değerlendirme.	50
Şekil 4.4 : Kişisel sağlık algısına dair değerlendirme.....	51
Şekil 4.5 : Planlı ve listeye uygun alışveriş davranışına dair değerlendirme.	52
Şekil 4.6 : Yemek pişirme yöntemlerine dair alışkanlıklar.	53
Şekil 4.7 : Misafir ağırlama ve konuk etme davranışları.....	54
Şekil 4.8 : Hanelerde mutfakta ham madde ve kaynak tüketimi.	55
Şekil 4.9 : Çevresel duyarlılık algısı üzerine kişisel değerlendirme.....	57
Şekil 4.10 : Sürdürülebilir mutfak davranışını öğrenme isteğine dair değerlendirme.	58
Şekil 4.11 : Kişisel mutfak performans değerlendirmeleri. (1-5 puan arasında değerlendirme yapılmıştır.)	59
Şekil 4.12 : Gelecekteki mutfak davranışlarıyla ilgili değerlendirmeler.	60
Şekil 4.13 : Temaların kümelenmesi.	63
Şekil 5.1 : Fırsat ve bariyerlere bağlı sürdürülebilir tasarım proje öneri eskizleri.	135





1. GİRİŞ

Bu bölümde, öncelikle araştırma konusunun arka planı açıklanmıştır. Ardından tezin amacı ve kapsamıyla birlikte, çalışmanın önemi, yöntem ve yapısı tanımlanarak belirlenen araştırma soruları yer almaktadır.

1.1 Tezin Arka Planı

“Sürdürülebilirlik” kavramı bilimsel olarak uzun zamandır ele alınmakta olup, değdiği alanların kapsamını genişlettiği gözlemlenmiş ve bu merakla araştırmada yola çıkılmıştır. Çalışmada sürdürülebilirliğin öncelikle kronolojik olarak özet bilgisi verilerek ardından konuyla olan bağlantısı aktarılacaktır. Devamında literatürden derlenen görüşler ışığında çalışmanın gerekçeleri ve altyapısı açıklanarak, belirli örneklerle yapılan anket ve yarı yapılandırılmış görüşmelerden oluşan vaka çalışmasının bulguları aktarılacaktır. Bulgular bölümünde literatürde bahsedilen kavramlar ve araştırmalara göre belirlenmiş olan mutfak eylemleri üzerine yapılan çalışmada katılımcı hassasiyet ve davranışları saptanacaktır. Hane içi mutfak davranışları “planlama, alışveriş, pişirme, yeme-içme, düzenleme, depolama, elden çıkarma ve çöpe atma vb.” eylemler üzerinden katılımcılara danışılmıştır. Öncelikle teorik bilgi düzeyindeki farklılıklar olmak üzere sosyodemografik dağılım, nesiller arası farklılık gibi çeşitli ana ve ara arka plan faktörlerine odaklanılmıştır. Çalışmanın sonuç kısmında mevcut hane içi mutfak tüketim alışkanlık ve hassasiyetlerine dair kodların analiz edilmesiyle sosyolojik ve psikolojik teoriler zemininde endüstriyel tasarım metodolojisine katkı sağlayabilecek bir çalışma hedeflenmiştir. Araştırmaya teorik ve pratik bilgi düzeyleri farklı mutfak kullanıcılarının katılması hassasiyetlerin bilgi ve performans anlamında davranışlara nasıl dönüştüğünün anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Sonucunda katılımcıların davranış kodları üzerinden sürdürülebilir davranış üzerine fırsat ve engellerin belirlenmesi, tasarımcıya ürün tasarlama sürecinde bu bilgileri yansıtması veya rehber olması amacıyla hedeflenmektedir.

1.2 Tezin Amacı

Bu tezin amacı davranış değişikliklerinin, hanelerde mutfakta gündelik eylemler üzerinden araştırılması, kısaca katılımcılara hane içi mutfak eylemleri (planlama, alışveriş, pişirme, yeme-içme, düzenleme, depolama ve elden çıkarma vb.) üzerindeki farkındalık ve hassasiyetlerini rutinleri üzerinden danışmak, verileri derlemek, hane içi mutfaklarda ki sürdürülebilir davranış sorunlarını toplumsal boyutta ölçümleyebilmek ve endüstriyel tasarım ekosistemine öneriler niteliğinde bir rehber sunabilmektir.

Maddelerle özetleyecek olursak:

- Mevcut sürdürülemez tüketim alışkanlıklarını, gündelik hane içi mutfak eylemleri üzerinden araştırarak farklı bilgiye sahip kullanıcılardaki toplumsal davranış kodlarına ulaşmak ve ortaya çıkan bulguları sürdürülebilir davranış değişimi için endüstriyel tasarım süreçlerine önerme yollarını keşfetmek,
- Hane içi mutfak eylemlerinde sürdürülebilir davranış değişimini etkileyen faktörleri irdelemek,
- Hane içi mutfak eylemlerinde sürdürülebilir davranış değişimi için yol gösterebilecek bir kılavuz oluşturabilmektir.

1.3 Çalışmanın Önemi ve Kapsamı

Türkiye’de gıda israfı ve gıda kaybı, sera gazı problemlerinin artmasına, küresel ısınma ve iklim değişikliğine aynı zamanda karbon ayak izinin artmasına sebep olmaktadır. Karbon ayak izi dünya üzerinde yaşayan her bir bireyin çevreye bıraktığı karbondioksit oranını temsil etmektedir. Karbon ayak izi birçok hane içi eylemden etkilenmektedir: Aydınlatma, ısınma, pişirme, ulaşım, hayvancılık ve endüstriyel süreçler ve bu faaliyetler sonucu atmosfere salınan sera gazı örnek olarak verilebilir (iklimBU Boğaziçi Üniversitesi, 2022). Avrupa Çevre Ajansı verilerine göre gıda atıklarının neden olduğu olumsuz çevresel etkiler, yalnızca hammadde kaynakları olan toprak ve su kullanımı ile sınırlandırılmayarak; Avrupa Komisyonu’nun 2020 yılı için yol haritası planlamasına göre “AB’deki yiyecek ve içecek zincirinin, doğrudan sera gazı emisyonlarının % 17’sine ve malzeme kaynağı kullanımının % 28’ine karşılık gelmektedir. Hasat sonrası teknolojisi vb. gibi yeterli tarım altyapısının bulunmaması

sebebiyle Dünyadaki tüm gıda maddelerinin en az üçte birinin çöpe atıldığı tahmin edilmektedir.” şeklinde ifade edilmiştir (Avrupa Çevre Ajansı, 2022).

Hane içi mutfaklardaki davranış değişimleri için planlamadan başlayarak, alışveriş yapmak, öğün-besin hazırlamak, araç-gereç kullanmak, pişirmek, yemek yemek ve yemenin bir sonucu olarak yemek artıkları vb. mevcut ve birbirini takip eden mutfak eylemlerimiz üzerine eğilim gösterilerek; ham madde ve kaynak tüketimini önlemek için sera gazı oluşumuna engel olacak şekilde tüketim seviyelerini düşürebilme hassasiyetiyle toplumsal ve jenerasyonlar arası davranış kodlarını analiz etmek ön görülmüştür. Aynı zamanda sürdürülebilir tasarım uygulamalarının disiplin anlayışını genişletmek ve hem kullanıcıların hem tasarımcıların bir dizi bilimsel bağlamda hane içi mutfak alanında “sürdürülebilir tasarım davranışları” üzerine bilgi birikimini ve metodolojik dil katkısını arttırmak gayesiyle yola çıkmıştır.

Son olarak bu araştırma, kullanıcı teorik bilgi farklılığına bağlı olarak mutfakta sürdürülebilir davranışı etkileyen etkenler, endüstriyel ürün tasarımında kaynak tüketiminin azaltılmasına dair içgörülerin oluşmasına yardımcı olacaktır. Bu tez çalışması sürdürülebilir mutfak davranışlarını ve değişimini kolaylaştırıcı bir rehber olmak adına tasarımcıya mutfak alanındaki fırsat ve engeller kataloğunu sunarak, sürdürülebilir davranış tasarım yoluyla teşvik eden önerilerde bulunmayı amaçlamıştır.

1.4 Tezin Yöntem ve Yapısı

Tezin yapısı öncelikle literatür araştırmaları ele alınarak ilerlemiştir. Çalışmanın devamı olan bulgularda vaka çalışması için teorik bilgilerin farklılığı baz alınarak, X,Y ve Bebek Patlaması kuşağı arasında farklı bireylere ulaşılmıştır, katılımcılarla anket ve birebir/online görüşmeler yapılarak veriler toplanmıştır. Çalışma teorik bilgiye bağlı olarak farklı yaş aralıkları ve jenerasyonlar arasında karşılaştırmalı analiz hedefiyle yola çıkmıştır. On sekiz katılımcı veya mutfak kullanıcısı hem anket hem de görüşme sorularını yanıtlamıştır. Hanesel mutfak eylemleri üzerinden katılımcıların mevcut hane içi mutfak davranış kodlarına tematik analiz yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır.

1.5 Araştırma Soruları

- Metadolojide davranış değişikliklerini açıklayan ve teşvik eden hangi teoriler ve stratejiler mevcuttur? Hane içi mutfak eylemlerini analiz edebilecek hangi davranış teorileri bulunmaktadır?
- Öncelikle teorik bilgi düzeyindeki farklılıklar olmak üzere sosyodemografik dağılım ve nesiller arası farklılık hane içi mutfak eylemlerinde davranış kodlarına (davranış değişimlerine) nasıl yansımaktadır?
- Hane içi mutfak eylemlerinde davranış kodları nelerdir? Gündelik hane içi mutfak eylemlerimiz için sürdürülebilir davranışı tetikleyen faktörler nelerdir?
- Ortaya çıkan davranış kodları ürün tasarım sistem/deneyim/hizmet ekosistemine yeni bir çözüm önerisi sunabilir mi? Eğer sunabiliyorsa bu konuda sürdürülebilirliği teşvik etmek için endüstriyel tasarıma nasıl bir öneri/tablo/kılavuz sunulmaktadır?

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1 Sürdürülebilirlik

“Sürdürülebilirliği, insanların ve diğer yaşamın Dünya'da sonsuza kadar gelişme olasılığı olarak tanımlıyorum” (Ehrenfeld, 2008, s. 49).

Brundtland Komisyonu'nun gerçekleştiği 1987 yılı, resmi olarak “Sürdürülebilirlik” kavramının ortaya çıkış zamanı arasında kabul edilmektedir. İlgili kavram Brundtland Raporu şeklinde bilinmekte olan Ortak Geleceğimiz'de (*Our Common Future*) “bugünün gereksinimlerini, gelecek kuşakların da kendi gereksinimlerini karşılayabilme olanağından ödün vermeksizin karşılamak” olarak tanımlanmıştır (WCED, 1987). SKD Türkiye (2016) ve diğer araştırmalara bağlı olarak “sürdürülebilirlik” kavramının kronolojik gelişimi şu şekildedir:

- Sürdürülebilirlik Kavramının İlk Kullanımı (1713),
- Birleşmiş Milletler İnsan Çevresi Konferansı (1972),
- Birleşmiş Milletler Çevre Programı ve Dünya Koruma Stratejisi (1980),
- Ortak Geleceğimiz (Brundtland) Raporu (1987),
- Birleşmiş Milletler Çevre ve Kalkınma Konferansı (Rio de Janeiro, 1992),
- Avrupa Birliği 5. Eylem Programı (1992),
- Sürdürülebilir Gelişme Komisyonu (1993),
- Birleşmiş Milletler Nüfus ve Kalkınma Konferansı (Kahire, 1995),
- Birleşmiş Milletler İnsan Yerleşimleri Konferansı-Habitat II (İstanbul, 1996),
- Rio + 5 Forumu (New York, 1997),
- Kyoto Protokolü (1997),
- Sürdürülebilir Gelişme Konferansı (Johannesburg, 2002),
- Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (2000),
- Paris İklim Anlaşması (2015).



Şekil 2.1 : Sürdürülebilir Kalkınmanın Temelleri. (United Nations,1987)

Bhamra ve Lofthouse (2007) bugün ve yarının dünyasında toplumların ekolojik, sosyal, ekonomik temeli koruyabilmek ve doğal sistemlerden yararlanma yollarını yönetebilmek amacıyla sorumluluk alması gerektiğini belirtmiştir. Kuijer de (2014) sürdürülebilirliği kaynak tüketiminin ekosistemlerin kapasiteleriyle dengede olduğu bir toplum durumu olarak açıklayarak Dünya'nın mevcut kaynak tüketiminin bu denge için gerekli olanın oldukça üzerinde olduğuna işaret etmektedir. “Sürdürülebilirlik” kavramı temelde Dünya’yı ve davranışlarımızı iyileştirme, yapılandırma niyeti içeren bir amaçla yola çıkmış olsa da savunduğu hipotezler ve aldığı geri bildirimler her zaman birbirini desteklememektedir ve sorunların devam etmesine yol açmaktadır. Bahsi geçen konu “2.2.1 Sürdürülebilir Tasarım Yaklaşımları” başlığı altında incelenmiştir.

Holmberg ve Sandbrook’a (1992) göre, sürdürülebilir kalkınmanın temelleri ekonomik, sosyal ve çevresel olmak üzere üç başlık altında açıklanmaktadır.

Ekonomik olarak bakıldığında sistem; devamlı şekilde ürün ve hizmet üretebilmeli, gelir-gider akışını kontrol altında tutabilmeli, ziraate ve endüstriyel üretime zararı

olabilecek aşırı ve dengesiz sektörel tutumlardan kaçınmalıdır. Çevresel yönden sürdürülebilir sistem, biyolojik çeşitliliği sürdürerek, yenilebilir kaynak sistemlerinin kullanımının kontrol altında tutulmasını, ekosisteme zarar vermeyecek şekilde atmosferin stabilizasyonunu korumasını konu almaktadır. Sosyal olarak sürdürülebilir bir sistem ise eşit hak ve özgürlükler, sağlık; eğitim; yaşam vb. koşulların siyasi yönden yönetilebilir ve yeterli düzeyde ele alınabilir olmasıdır. Harris'e (2000) göre bu üç hedefe ulaşabilmek dünyanın iyiliği için gereklidir fakat insanlar bu konuda yetersiz kalmaktadır. Bu sebeple sürdürülemez olan mevcut eylemleri belirlemek, sürdürülebilir ve gerekli politikaların yürütülmesinde önem taşımaktadır.

2000 yılında oluşturulmuş olan Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri, Birleşmiş Milletler Üyesi ülkeler tarafından 2030 yılına kadar uygulamaya geçmiş olması talep edilen eylemleri içeren ve ülkelerin üzerine alması gereken sorumlulukları detaylıca sıralayan evrensel bir eylem çağrısıdır (UNDP, 2015). Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları içinde yer alan bazı başlıklara yardımcı olabilecek veriler sunulacaktır. (Örneğin: Sorunlu Üretim ve Tüketim, Açlığa Son vb.)

BM'nin Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarını (SKA) aktif olarak ele alması sürdürülebilirlik konusunu devlet mekanizmalarında da gündeme taşımıştır. Coşkun ve diğ., (2015) davranış değişikliği ve sürdürülebilirlik çalışmalarına artan bir ilgi olduğunu ve kavramsal/ampirik olarak sınıflandırdıkları makalelerin %82' sinin 2010'dan 2015'e kadar son beş yılda oluşturulduğunu belirtmiştir. Hayatımızda sürdürülebilir davranış ve sürdürülebilirlik kavramının yaygınlaşmasıyla beraber "Pratikte ve uygulamada neler yapabiliriz? Dünyaya ve kendimize nasıl fayda sağlayabiliriz?" sorgulama ve arayışların, yeryüzü ve canlı türlerine dair duyarlılıkların zamanla arttığı düşünülmektedir.

Sürdürülebilir kalkınmanın temel parçası olarak gelişmenin en temel parçalarından biri sosyal öge olarak ifade edilmiştir (Holmberg ve Sandbrook, 1992). Çalışmada ele alınan hane içi mutfak eylemleri, gıda ve gıda kaybı konularına "sürdürülebilirlik" kavramı üzerinden son birkaç yılda pek çok çalışma kazandırıldığı fark edilse de kullanıcıda davranış değişimi çalışmalalarının mutfak çemberinde yeterli düzeye ulaşmadığı gözlemlenmiştir. Kullanıcıların mutfak eylemlerinin nicel olarak veriye dökülmesindeki zorluklar ve tüketim çıktılarındaki belirsizlik sebebiyle sürdürülebilir davranış konusunu anlamak, sürdürmek, duyarlılıklarımıza yansıtma;

davranışlarımızı değiştirerek eylemlerimize (pratiklerimize) aktarmak; davranışları görünür kılmak, mutfak eylemlerimizi planlamak, halihazırda içinde bulunduğumuz iklim krizi sebebiyle de zorunluluk haline gelmiştir. Bu sebeplerle, çalışmada sürdürülebilirliğin sosyal, ekonomik ve çevresel boyutlarının her birine temas edilse de özünde sosyal çerçeve için daha fazla bilgi edinildiği gözlemlenmiştir. Sonuç olarak toplumsal ve sosyolojik araştırmaların tasarım alanına nasıl değinebileceğini konu edilmiştir.

2.2 Tasarımla Sürdürülebilirlik: Tüketimi Anlama ve Dönüştürme Çabası

“Toplum için endişe”, tasarımcılar ve zanaatkarlar arasında üzerine çalışmalar yapılan bir tema olmuştur. Birleşik Krallık ‘ta, 20. yüzyılın başında Ruskin ve Morris, toplumun yararı için ahlaki ve etik değerlerle tutarlı olarak ürünler tasarlayarak üretmiştir. Yüzyıllar boyunca tasarım mesleği büyümüş, önce ticari tasarımcı, ardından ürün tasarımcısı, iç tasarımcı vb. unvanlar almıştır. Bu dönemden itibaren Batı ekonomilerinin büyümesi için, dünya kaynaklarının tüketimi ve kullanımı endişe verici bir oranda artmaya devam etmiştir, bu artış toplumun ve dünyanın süregelen kırılganlığına katkıda bulunmuştur (Bhamra ve Lofthouse, 2007’de atıfta bulunduğu gibi, s.2).

“Sürdürülebilir tasarım” için önemli eserlerden (Papenek, 1972) Design for the Real World, (Whiteley, 1993) Design For Society kitaplarında belirtildiği gibi endüstriyel tasarımcısının etkisi tüketim kültürü üzerinde önemli bir yer kaplamaktadır. Endüstriyel tasarım ürünleri yalnızca bir amaca hizmet eden ve işlevsel anlamı olan nesnelere değildir; aynı zamanda endüstriyel tasarım ürün ve eserleri, endüstriyel tasarımcıların bakış açısını temsil etmektedir. Ek olarak endüstriyel ürünler toplumun geleceğini şekillendiren, geçmiş yaşantımız hakkında anlamların ve değerlerin bilgisini taşıyan, kültürel kimliğimizi yansıtan ve inşa eden nesnelere (Madran ve Özsoy, 2015).

Bu sebeple davranış değişimi ve sürdürülebilir tasarımı inşa etmekte olan endüstriyel tasarımcılar için kamusal alanlarda, hanelerde ve çevresinde tüketimin azaltılması amaçlanıyorsa arzu edilen değişimin olası başlatıcıları oldukları vurgulanmıştır (Kuijter, 2014). Birinci neden, kitlesel tüketim ürünleri ve yeni ürün geliştirme eğilimleri hanelerdeki kaynak tüketimini doğrudan etkilemektedir. İkinci nedense,

kaynak tüketiminin bir kısmından tasarımcıların sorumlu olduğu; toplumun içinde bulunduğu sorunlu durumda ürün tasarımcılarının payı olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla ürün tasarımı toplumda değişimin bir aracı olarak görülmektedir. Kuijer'in aktarımıyla (2014), ürün tasarımı ve tasarımcısı, davranış ve değerler bütününe etki ederek; tüketim seviyelerini azaltmak için gereken değişimi kolaylaştırıcı ve yaygınlaştırıcı etkiye sahiptir.

2.2.1 Sürdürülebilir tasarım yaklaşımları

Endüstriyel ürün tasarımının toplum üzerindeki yadsınamaz etkisi ile topluma ve çevreye faydalı olma gayreti pek çok yeni tasarım yaklaşımını ortaya çıkarmıştır. Kuijer ve Jong'un (2011) makalesinde çeşitli yazarlardan aktardığı bilgiler doğrultusunda bir dizi yeni tasarım yaklaşım ve metodu hayata geçmiştir: Yeşil tasarım (*Green Design*), Eko tasarım (*Ecodesign*), Ürün Servis Sistem Tasarımı (*Product-Service System Design*), Sürdürülebilir Davranış için Tasarım (*Design For Sustainable Behaviour*) vb.

Çizelge 2.1 : Sürdürülebilir tasarım için ürün inovasyon tekniklerinin kavramsal açıklamaları. Ceschin ve Gaziulusoy'dan (2016) yeniden uyarlanmıştır.

Sürdürülebilir Tasarım Teknikleri (Perspektif/Yaklaşım/Metotları)	Konsept ve Açıklama
Yeşil Tasarım (<i>Green Design</i>)	Ürünün yeniden tasarlanması yoluyla çevresel etkiyi azaltmayı amaçlamaktadır. Ürün tasarımı, yeniden kullanımla geri dönüşümün azaltılmasına odaklanmaktadır.
Eko Tasarım (<i>Ecodesign</i>)	Ham maddelerin tüketiminden son bertarafına kadar tüm ürün yaşam döngüsünü göz önünde bulundurduğu için "yeşil tasarım" kavramının geniş hali olarak açıklanmıştır.
Duygusal Dayanıklı Tasarım (<i>Emotionally Durable Design</i>)	Ürünlerin faydalı yaşam döngüsünü uzatmak için kullanıcı-ürün ilişkisini araştırmaktadır.
Beşikten Beşiğe Tasarım (<i>Cradle-to-cradle design</i>)	Yeni bir yaşam döngüsü başlatmak için atıkların besin olarak algılanması ve döngüsel üretim sistemi oluşturan inovasyon süreçlerine odaklanmaktadır.
Biyomimikri Tasarımı (<i>Biomimicry Design</i>)	Ekosistemlerin yanı sıra doğanın formlarını ve süreçlerini analiz etmeye ve feyz almaya odaklanmaktadır.
Sürdürülebilir Davranış için Tasarım (<i>Design for Sustainable Behaviour</i>)	Kullanıcıların bir ürünü kullanmanın çevresel etkisi üzerindeki etkisini dikkate almaktadır.

Ceschin ve Gaziulusoy (2016), araştırmasında tasarım yaklaşımlarını şu şekilde özetlemiştir: Yeşil tasarım, sürdürülebilir tasarım için atık oluşumunu kontrol ederek, çevresel etkileri azaltmak amaçlı oluşturulmuştur. Ceschin ve Gaziulusoy (2016)

tarafından yeşil tasarım; yeniden kullanım, geri dönüşüm (örneğin; bir üründe kullanılan malzemenin azaltılması, farklı materyallerle üretilmesi vb.) durumlarını destekleyen ve ürünlerin çevresel performansına etki ederek, geçerli uygulamaları iyileştirse de politik olarak etkisi olmayan bir sürdürülebilir tasarım yaklaşımı olarak tanımlanmıştır. Madge'ye göre (1997) tüketimi teşvik eden yeşil tasarım (*green design*) sürdürülebilir tasarım için önemli bir kapasite sunamamıştır. Eko tasarım ise tüm ürün yaşam döngüsünü hesaba katmıştır. Üretimden yok oluşa kadar tüm süreci irdeleyerek çevresel etkileri, kaynak ve enerji tüketimini dikkate alarak yeşil tasarıma göre farklılaşmıştır. Fakat eko tasarım da (*eco design*) yeşil tasarım gibi sürdürülebilirliğin sosyal boyutlarını ve etkilerini göz önüne almamıştır (Gaziulusoy, 2015).

Konuya farklı bir perspektiften bakıldığında 1960'lara gelindiğinde tasarımcılar toplum üzerindeki etkilerini daha detaylı düşünmeye başlamıştır (Ceschin ve Gaziulusoy, 2016'da atıfta bulunduğu gibi). Tasarımcının konuya yaklaşımı sonucunda niyetleri ise tasarımcıları sosyal açıdan sorumlu, etik ürün ve hizmet tasarımına yönlendirmiştir. Ancak sonucunda bu tasarım ilgisi satışların artmasına neden olmuş ve istenilenin aksine sürdürülebilirliğin amaçlarına ters düşmeye başlamıştır. Bu durumda tüketici maliyetlerinin düşmesi ile ortaya çıkan tüketim artışına sekme etkileri (*rebound effects*) ifadesi kullanılmıştır. Sekme etkileri (*rebound effects*) literatürde farklı tanımlamalara sahiptir: Enerji tüketiminin verimliliğindeki kazanımlar, enerji hizmetlerinin birim fiyatında etkin bir düşme ile sonuçlanması sonucunda enerji hizmetlerinin tüketiminin artmasına sebebiyet verebilmektedir (Greening ve diğ, 2000). Sürdürülebilir tasarım yaklaşımlarının niyet ettiği amaçların karşılığını alamadığı durumlara ve yaklaşımların olumsuz sonuçlarına “sekme etkileri” ekonomik etkisi örnek olarak gösterebilmektedir.

Buna ek olarak “insanlığın büyüme saplantısı; başarılı, sağlıklı ve dengeli bir ekonomi modeliyle değiştirilmelidir” diyen ekonomist ve araştırmacı Raworth'un (2017) yazdığı Simit Ekonomi Modelinde de (*donut economy*) yazar tüketim, satış ve sürdürülebilirlik konularına farklı bir alandan değinmiştir. Kısacası tasarlanan müdahalelerle istenen değişikliğe ulaşmak oldukça kapsamlı ve her açıdan ele alınması gereken önemli bir meseledir. Bu sebeple sürdürülebilir tasarım, sürdürülebilir yaklaşımların verimli sonuçlar alabilmesi için stratejik müdahalelere ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duymaktadır.

2.2.2 Tüketim davranışı ve tatminsizlik

“Bugün nesnelere pek azı, onlardan söz eden bir nesnelere bağlamı olmaksızın *kendi başına* sunulur. Bu yüzden tüketicinin nesneyle ilişkisi değişmiştir. Tüketici, sağladığı özel fayda bağlamında bir nesneye değil, bütünsel anlamı bağlamında bir nesnelere kümesine yönelir” (Baudrillard, 1997, s.18).

Tüketim alışkanlıklarının bireylerde bağımlılık yaratmasının pek çok sebebi bulunmaktadır. Nüfus artışı ve küreselleşme ile birlikte üretim ve tüketimin artışıyla, yeni iş alanlarının oluşması piyasaların para akışının hızlanmasını sağlamıştır. Ancak bu döngü içinde insan, hayat yoğunluğundan kaynaklı ihtiyaçları ve seçimleri konusunda yeterince düşünmemekte, doğru cevapları bulamadan reklam vb. yönlendiricilere uyum sağlayarak seçimler yapmaya alıştırılmaktadır. Ehrenfeld'in (2008) belirttiği gibi seçimlerimiz alışkanlıklarımızın aynasıdır. Endüstriyel ürün seçimleri de bireylerin tercih ve ihtiyaçlarından izler taşımaktadır.

Meta, endüstriyel bir ürünün (eşyaların ve cihazların) ne işe yaradığını gösteren bir olgu olarak ürün ile bağdaştırılarak bu başlık altında açıklanmıştır. Borgmann'a göre ihtiyaçlarımızı karşılamak için kullandığımız yapay ürünler ve süreçler, metaların doğasına bürünmektedir ve meta hakkında en temel düşünce bir cihazın ne iş yaptığı konusudur (Borgmann, 1984). Tasarlanan ürünlerde yeniliklerle biçim değişmekte fakat meta aynı kalmaktadır. Ayrıca bir meta üründen farklı olarak, soyut biçimde de tüketilebilmektedir. Örneğin; cep telefonu bir araç, cihaz; telefonda mesaj yollamak, arama yapmak bir metadır. Borgmann, araçların (cihaz) amaçlardan (meta) ayrılmasının, insan üzerindeki etkisinin olumsuz olacağına da inanmaktadır. Ürün bu şekilde kullanılırsa görünmez hale gelmektedir ve kendisiyle ilişkili herhangi bir bağlamla birlikte arka planda kaybolmaktadır. Tüketici için kazanılan memnuniyet ne olursa olsun geçicidir ve yalnızca kullanıcı/tüketici bir sonraki cihazı alıp teslim etmesi gereken ürünü bekleyene kadar memnuniyet duygusu devam etmektedir.

Filozof Borgmann'a (1984) göre sürdürülebilirlik, ürünler (cihazlar) ve metalaştırılmış tüketim yerine; insanın yaşamının tüm aşamalarında ihtiyaç, bakım ve başa çıkma yeteneklerini şeffaf bir şekilde algılamasıyla; insanın bilgi ve becerilerini tekrar kazandırabilecek olan ürünler ve hizmetler arasındaki denge ile sağlanabileceği şeklinde tanımlanmıştır. Senemoğlu (2017), tüketim toplumlarında artık tüketimin ihtiyaçtan dolayı gerçekleşmediğine aksine tüketimin direkt bir ihtiyaç nesnesi haline

geldiğine, insanların artık kültür yaratımında bulunmadan “tüketim kültürü” içinde ürünlere ve nesnelere eklenerek benliklerini var ettiklerine değinmiştir.

2.2.3 Davranışta önemli bir faktör olarak alışkanlık

Davranışlarımızın birçoğu alışkanlık olarak kabul edilmektedir (DEFRA, 2011). Davranışlarımızın %95’inin “otomatik zihin” tarafından yapıldığı yani beynimizin biyolojik işleyişi ve günlük davranışların çoğunu denetleyen bölümü tarafından yönetildiği ortaya çıkmıştır. Davranışı oluşturan seçimleri etkilemekte niyetler, alışkanlıklar ve kolaylaştırıcı koşulların tümü önemlidir (Wilson, 2013).

Başarılı rutinler veya alışkanlıklar, zaman ve mekân içinde tekrarı gözlemlenen davranış kalıpları kültürün temel kanıtıdır. Alışkanlıklar bir yandan başarılı yaşamın temelidir, ancak diğer yandan etkisizliğe ve patolojiye kayabilmektedirler (Ehrenfeld, 2008). Aynı çalışmaya göre sürdürülebilirlik için en önemli zorluklardan biri, kültürel temellerin (alışkanlıkları şekillendiren yapı taşları) yeniden tasarlanmasıdır. Kısaca kültürel alışkanlıklar ve kültürdeki davranış örüntüleri hakkında veri toplayan araştırmacılar ve bu araştırmalardan faydalanmak durumunda olan tasarımcılar için “sürdürülebilir davranış” ve “davranış değişimi” konularında saha çalışmalarında alışkanlıklara değinmek yerinde olacaktır.

2.3 Sürdürülebilir Davranış için Tasarım

Sürdürülebilir Davranış için Tasarım (*Design for Sustainable Behaviour*), bir ürünün daha sürdürülebilir eyleme yönelik kullanım aşamasında tüketici davranışını etkilemek için tasarım stratejilerinin uygulanmasıyla ilgili gelişmekte olan bir araştırma alanıdır (Wilson, 2013).

Bu başlık altında “Sürdürülebilir Davranış için Tasarım” konusuna dair derlenen literatür araştırmalarından bahsedilecektir.

2.3.1 Sürdürülebilir davranış için tasarımın endüstriyel tasarıma etkisi

Sürdürülebilir Davranış için Tasarım (*DfSB*), kullanıcıların ürünlerle nasıl etkileşime girdiğini düzenleyen; ürünlerin çevresel ve sosyal olarak olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlayan; “sürdürülebilir tasarım” başlığı altında ortaya çıkan bir yaklaşım ve faaliyettir (Bhamra ve diğ, 2011). “Sürdürülebilir davranış için tasarım”, kavramsal olarak endüstriyel ürünleri ve kullanıcıların ürün deneyimlerini analiz etmektedir;

ardından kullanıcının sürdürülebilir davranış meselelerini saptamaktadır ve davranış değişimi için ürünlerin nasıl tasarlanabileceğine odaklanmaktadır (Medeiros ve diğ., 2018).

Sürdürülebilir Davranış için Tasarım (*DfSB*), aynı zamanda bir ürünün kullanım aşamasında, daha sürdürülebilir eyleme doğru tüketici davranışını etkilemeye çalışan tasarım stratejilerinin uygulanmasıyla ilgili sürdürülebilir tasarım teorisinin bir dalı olarak açıklanmakta ve Lilley tarafından (2009) “Sürdürülebilir davranış için tasarım teorisi, bir ürünün kullanım aşamasında, daha sürdürülebilir eyleme yönelik kullanıcı davranışını etkilemekle ilgili tasarım odaklı stratejilerin bir kataloğunu sunar.” şeklinde de tanımlanmaktadır.

Sürdürülebilir Davranış için Tasarım stratejileri, kullanıcı hedefi ile ürün arasındaki arayüze uygulandığında, tasarımcı tarafından bireyin algısını, öğrenmesini ve etkileşimini şekillendirmek için de kullanılabilir (Tang ve Bhamra, 2009). Bu yaklaşım, tasarımcıya (daha önce sürdürülebilir tasarım başlığı altında bahsedilen) bireyin niyetlerini sorgulayarak hane içi enerji tüketimini etkileyebilecek olan koşullarını kolaylaştırma ve alışkanlık oluşumunu etkileme fırsatı vermektedir (Wilson, 2013). Önceki başlıklarda da değinildiği üzere endüstriyel tasarımcının kullanıcının alışkanlıklarını değiştirme ve şekillendirme üzerine sürdürülebilir tasarımı yaygınlaştırmada etkisi oldukça yüksektir.

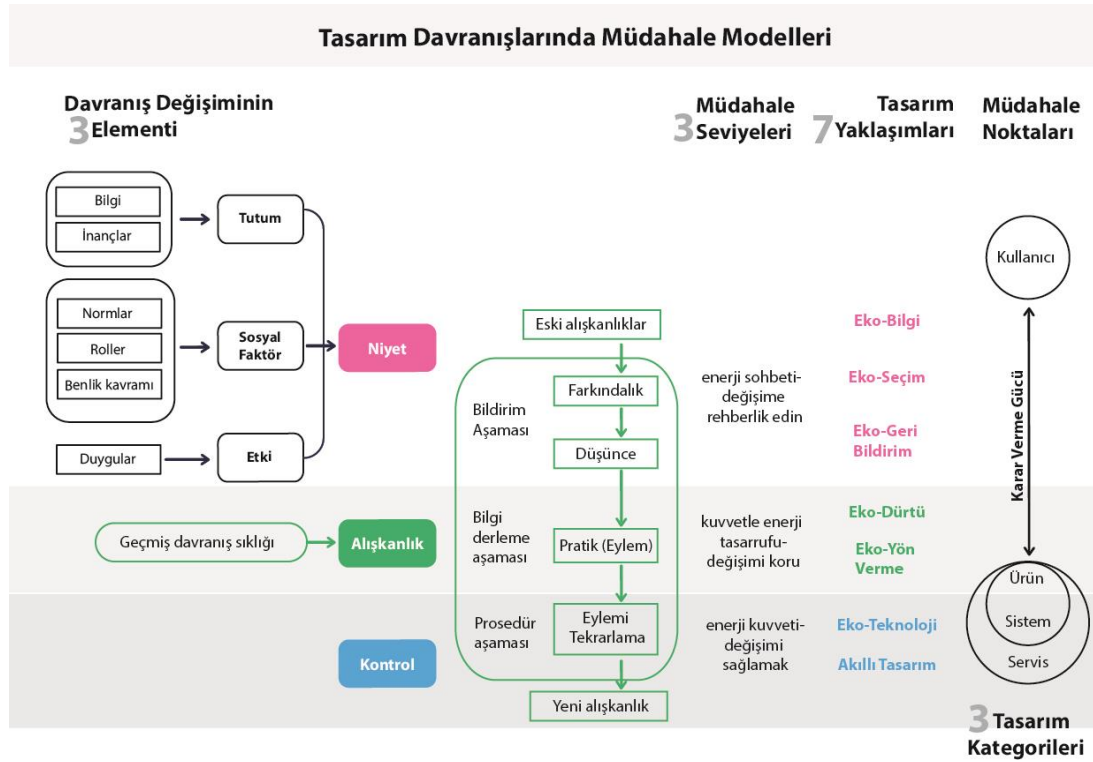
Medeiros ve diğ. (2018) gibi araştırmacıların aktarımıyla kavramsal olarak, Sürdürülebilir Davranış için Tasarım (*DfSB*) için geliştirilen yaklaşımların ve araçların çoğunda dört temel ilke bulunmaktadır:

- İnsanların istenen bir davranışı benimsemelerini kolaylaştırmak;
- İnsanların istenmeyen bir davranışı gerçekleştirmesini zorlaştırmak;
- İnsanların arzu edilen bir davranışı sergilemelerini sağlamak;
- İnsanların istenmeyen bir davranışta bulunmamasını istemek.

Ayrıca, sürdürülebilirliğin farklı boyutları olan çevresel, sosyal ve çevre boyutunu da desteklemek için “sürdürülebilir davranış için tasarım” yaklaşım ve/veya perspektifi uygulanabilmektedir. Wever’e (2012) göre teorik olarak, “sürdürülebilir davranış için tasarım” araştırması şu yaklaşımlarla genişlemektedir:

- Kullanıcının zihinsel modelinin incelenmesi;

- Sürdürülebilir Davranış için Tasarım (DfSB) yaklaşımının uygulanabilirliği;
- Kullanıcı davranışının anlaşılması;
- İkel (erken) tasarım aşamalarında kullanım için algıların değiştirilmesi ve
- Sürdürülebilir Davranış için Tasarım (DfSB) müdahaleleri ve müdahalelerin etkinliğinin değerlendirilmesi.



Şekil 2.2 : Tasarım Davranışı Müdahale Modeli Şeması. Tang ve Bhamra'dan (2011) uyarlanmıştır.

Tang ve Bhamra (2011); Bhamra ve diğ. (2011), kendini kontrol eden teknolojiye göre yedi tasarım stratejisi veya yaklaşımını üç müdahale seviyesinde alt bölümlere ayırarak bu tabloyu oluşturmuştur. Üç teorinin birbiriyle nasıl etkileşime girdiği ve her bir stratejinin ne zaman ve nasıl uygulanacağına dair tam bir açıklama olmasa da araştırmacıların önerdiği şey davranış niyetini etkilemek, değişimi yönlendirebilme için bilgi, seçim ve geri bildirim uygulamalarının yer alması gerekliliğidir. Bu müdahale sisteminin, kullanıcının alışık olduğu niyeti henüz bildirim aşamasındayken; alışkanlık oluşumunun erken aşamasında yani henüz kullanıcı eylemlerini dikkate alıyorken ve farkındalık hissini yaşıyorken uygulanması önerilmiştir. Kullanıcıların halihazırda alıştığı rutinleri varsa ve bu rutinler bilgi derleme aşamasındaysa tekrarlanan uygulamaların bilişsel düşünceyi ve süreci kolaylaştırdığı sırada dürtü (*spur*) ve yön verme (*steer*) gibi değişimi destekleyici müdahale seviyelerinin

uygulanması önerilmiştir. Kullanıcılar eğer tamamen yerleşik rutinelere sahipse o zaman değişimi sağlayan teknoloji ve akıllı tasarım gibi kullanıcıların katılımını engelleyen ancak kontrol mekanizmasına odaklanan stratejilerin uygulanması önerilmiştir (Tang ve Bhamra, 2011).

Sürdürülebilir davranış için tasarım teorik ve kuramsal çerçeveyi, olası stratejileri sunmakta ve yapılandırmaktadır. Ayrıca bu stratejilere dayalı farklı tasarım çözümleri önererek bu çözümlerin kabulünü ve etkinliğini değerlendirmek için vaka çalışmalarını kullanmaktadır (Boks, 2012). Ancak sürdürülebilir davranış konusunda tasarımın sistemi ve uygulanabilirliği için çerçevelerin ve süreçlerin nelerle ilgili olduğu konusunda toplu bir fikir birliği sağlanamamıştır (Ceschin ve Gaziulusoy, 2016).

Bu alanlardaki problemlerli noktaları ve araştırmadaki boşlukları fark eden Coşkun (2020), konuya şu şekilde yaklaşmıştır: Endüstriyel tasarım alanı, tasarım strateji ve müdahaleleri geliştirirken, öncelikle davranışsal faktörleri, hangi davranış için araştırdığını anlamakla, ikinci olarak davranış değişkenlerini gözeterek (örneğin, bilgi, beceri, niyetler, tutumlar, kişilik özellikleri vb.) kullanıcı örneklemini iyi bilmekle, son olarak özelliklerin çeşitliliğini detaylı irdelemekle sorumludur. Bu araştırmalar dâhilinde sürdürülebilir davranış ve sürdürülebilir davranış için tasarım alanlarına katkı sağlayabilmek amacıyla kullanıcı yönelimlerini, alışkanlıklarını, sosyokültürel durumlarını anlayabilmek ve veriler toplayabilmek için bu alanda daha fazla araştırma ve bilimsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

2.4 Sürdürülebilirliğe Psiko-Sosyal Bakış: Davranış Değişkenleri ve Teorileri

İnsan davranışlarını araştıran davranış bilimleri disiplini, insan davranışlarını açıklarken insana ve davranışa değinen tüm bilim dallarıyla sıkı bir ilişki içindedir. Davranış bilimleri esas olarak üç ana bilim dalında yoğunlaşmaktadır; antropoloji, psikoloji ve sosyoloji (Şimşek ve diğ, 2019).

Davranış, yaşayan organizmaların uyaranlara verdiği cevapların toplamı ve çevrelerine sağladığı uyum yolları olarak tanımlanmıştır. Davranış doğrudan ve dolaylı olarak gözlemlenebilmektedir. Örneğin “rüya görmek” doğrudan gözlemlenebilen, “rüyanın anlatılması” dolaylı olarak gözlemlenebilen bir davranıştır (Büte, 2017).

Araştırmanın bu bölümünde sosyoloji ve psikoloji ana bilim dallarında temel davranış bilimi ve belirlenen konular üzerine literatür taraması yapılarak devam edilmiştir. Tasarım için sürdürülebilir davranış stratejileri ve müdahaleleri konusunda değinildiği gibi kullanıcı niyet, alışkanlık, yaklaşım ve yönelimlerinde kavramların açıklanması amaçlanmıştır. Öncelikle alışkanlıklarımıza ve davranışlarımıza etki eden kavramlar olan “inanç”, “tutum”, “norm” ve “değerler” vb. gibi davranış değişken ve kavramları incelenmiş, ardından sosyoloji bilgi tabanında eylemlerimizin (pratikler) gündelik alışkanlıklarımıza nasıl etki ettiğine dair davranış teorileri ele alınmıştır.

2.4.1 Çevre yanlısı davranış değişkenlerinin gözden geçirilmesi

Pronello ve Gaborieau (2018), çevre yanlısı davranış değişkeni ve teorilerini açıklayan çalışmalarında özünde taşıt ve ulaşım için davranış değişkenlerini sınıflandırarak açıklamıştır ancak araştırmaları psiko-sosyal değişkenleri detaylıca ele alarak sürdürülebilir davranış değişimi alanında tüm çalışmalara katkı sunabilecek yetkinliktedir. Davranışın belirleyicisi olabilecek psiko-sosyal değişkenleri sekiz ana sınıfa ayırmak mümkündür:

- I. Ara sıra rasyonellikle çatışabilen ***bilgi ve inançlar***;
- II. Adalet, iyilik veya etik hakkında (toplumsal olarak yerleşik) bireysel yönelim olarak görülen ***değerler***;
- III. Dünyanın içinde yorumlandığı bilinçsiz bir çerçeve olarak anlaşılan ***dünya görüşleri***;
- IV. ***Normlar*** veya başka bireylerin kişi üzerindeki nesnel etkileri;
- V. Bir öz-tanımlama sürecine göre karar vermeyi şekillendirecek içsel özellikler (kişilik) dizisini ve tutarlı kalıplar (yaşam tarzları) dizisini tanımlayan ***kişilik özellikleri***;
- VI. Hassas tepkiler oluşturan ve değişmeyen kişisel geçmiş olarak anlaşılan ***duygular ve kişisel hikayeler***;
- VII. Değişkenler ve davranışların ana öncülleri olarak tanımlanan ***tutumlar ve niyetler***;
- VIII. ***Alışkanlıklar ve geçmiş davranışlar***.

Burada bahsedilen sekiz madde içindeki kavramlara kısaca değinmek gerekirse:

İnanç, kişilerin iç dünyalarındaki algılayış ve adlandırmalarının kişilerde meydana getirdiği sürekli duygular çemberidir (Şimşek ve diğ, 2019). Bireyler, kendi karar ve inançlarını açığa vurmak istediklerinde davranış ve tutumları ile kendilerini ifade etmektedir. Kısaca tutumlar belirli değer yargıları ve inançlar ağı içinde saklıdır. İnanç ve tutumun birbirinden ayrılan en önemli yönü tutumların kişisel davranışlarının yorumlanabilir olması, inancın ise yorumlanamayarak, yargılanamamasıdır (Şimşek ve diğ, 2019).

Bilgi, deneysel olarak davranışla (özellikle sürdürülebilir davranışla) düşük bir birliktelik gösterse de, kısıtlamalar dikkate alındığında niyetle ilişkilidir ve etkisi farklı biçimlerin birbirini artırabilen veya engelleyebilen sinerjisine dayanmaktadır. Tüm bu biçimlerin ortak bir alanda toplanma çabası bazı yazarlar için, ekolojik davranış için gerekli bir koşuldur ve davranışı açıklarken bilgiye tutum ve niyet aracılık eder (Pronello ve Gaborieau, 2018).

Niyet, “Bir şeyi yapmayı zihninde tasarlama, önceden isteyip düşünme, kendi kendine karar verme, kişinin içindeki bir amaca yönelme istek ve düşüncesi.” şeklinde açıklanmaktadır (Google Elektronik Sözlük, n.d.).

Tutum, genellikle bireylerin çevrelerindeki olgu, olay ve nesnelere ilişkin tepki durumlarını ve eğilimlerini işaret etmektedir. Başka bir açıdan bireyin herhangi bir durum, olgu ve olayla karşı karşıya kaldığında ortaya koyması olası olan davranış biçim ve değişkenleri olarak ifade edilebilmektedir (Büte, 2017). Psikoloji literatüründe çoğu zaman sosyal bilimlerdeki görüşler veya değerler gibi diğer kavramlarla karıştırılan birçok farklı tanımlamaya rağmen, tutumlar, bir bireyin doğrudan gözlemlenemeyen ancak kısmen bazı göstergeler aracılığıyla ölçülen bir konu hakkındaki gizli psikolojik durumlarıdır. Sosyal psikolojinin ilk yıllarında, kanıtlar tutum-davranış ilişkisinde tutarsızlıklar gösterse de, tutum davranışın doğrudan öncülü olarak kabul edilmiştir.

Aynı zamanda davranışı yönlendiren faktörlerden biri “tutum” olarak belirtilebilmektedir çünkü davranış ve tutum kavramları arasında oldukça yakın bir ilişki söz konusudur. Tutumlar gözle görülebilir şekilde (doğrudan) ifade edilmeyebilir fakat tutumlar sözel davranışlar ve göstergeler aracılığıyla da anlaşılabilir (Büte, 2017).

Şimşek ve diğ. (2019) göre “tutum ile davranış arasında doğrudan bir ilişki her zaman kurulamayabilir, çünkü bilinen bir tutum her kişide aynı davranışı göstermeyebilir” şeklinde açıklanmıştır. Özetlemek gerekirse tutumdaki değişimler, davranışta değişiklik meydana getirmeyebilmektedir. Aynı şekilde Pronello ve Gaborieau’ya göre (2018) tutumlar, sosyal psikolojide anahtar bir kavram şeklinde tanımlanmaktadır.

Norm, “Kural olarak benimsenmiş, yerleşmiş ilkeye ya da yasaya uygun durum.” olarak Google Elektronik Sözlük’te (n.d.) açıklanmaktadır. Normlar, sosyal veya kişisel olabilir. Sosyal normlar, sosyal kimlik inşasının dinamikleri içinde kendi kendini kategorize etme süreci yoluyla kişisel normlar haline gelerek içselleştirilebilmektedir (Pronello ve Gaborieau’nun 2018’de atıfta bulunduğu gibi). Bir kişi bir grubun parçası olduğunu hissettiğinde, grubun kuralcı normlarına göre hareket etme eğilimindedir. Normlar kendi içinde sınıflandırılmaktadır (örn: kişisel norm, öznel norm vb.) bu durumda bazı normlar kişilere yabancı kalabilir, ancak yine de davranışlarımız üzerinde belli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır.

Duygular ve Kişisel Özellikler-Kişilik Özellikleri (Yaşam Tarzı): Özellikler ve kişisel eğilimler bir kişiyi ve kişiliğini karakterize eder (Pronello ve Gaborieau, 2018). Her ikisinin de ortak bir tanımının olmaması (kadın ve erkek için) kişilik özellikleri tanımlanırken ve bunları ölçmek için yaygın yöntemlerde karşılaştırmalı çalışmalarda sorun yaratabilmektedir. Rutinler ve yaşam tarzı kısaca (aktivite kalıpları) tutumların oluşumu yoluyla ve yaşam tarzlarının şekillenmesine katkıda bulunmaktadır (Pronello ve Camusso, 2011). Duygular, kültürel ve sembolik kalıplarla beslendiğinde oldukça güçlü olabilmektedirler.

Geçmiş Davranışlar ve Alışkanlıklar: Alışkanlıklar “daha az akılcı” davranışlar olduğundan, akılcı çizgide ilerleyen müdahalelerin (örn. bilgi veya teşviklere dayalı) bu davranışları etkili bir şekilde etkileyemeyeceği sonucu çıkar. Davranışların çoğu veya tamamı alışkanlıksa, uygulayıcıların sürdürülebilir yaşam tarzlarına yönelik davranışları etkilemeleri için alışkanlığı anlamaları ve ele almaları gerekecektir (DEFRA, 2011). Geçmiş davranışlar daha çok kültürel aktarımlar ve gelenek, görenek gibi davranış kalıplarına işaret etmektedirler.

Değerler: Başlangıçtan bu yana sosyal bilimlerin ana kavramlarından olmuştur. Weber ve Durkheim’nin açıkladığı şekliyle değerler, toplumsal ve kişisel örgütlenmeyi,

değişimi açıklamak için oldukça önemlidir (Schwartz 2012’de atıfta bulunulduğu gibi). Değerler, kültürel grupları, toplumları ve bireyleri karakterize etmek; zaman içindeki değişimi izlemek; tutum ve davranışların motivasyonel temellerini açıklamak için kullanılmıştır (Schwartz, 2012).

Değerler teorisi, birçok teorisyenin yazılarında örtük olan altı ana özelliği belirleyen bir değerler anlayışını benimsemektedir. Bazı değer türleri birbiri ile çelişirken, bazı değer türleri birbiriyle uyumludur. Değerlerin “yapısı” değerler arasındaki bu çatışma ve uyum ilişkisinden bahsetmek amacındadır. Schwartz (1992) değerler teorisini şu şekilde açıklamıştır:

- Değerler ve inançlar birbiriyle doğrudan bağlantılıdır.
- Değerler insanın amaçlarını ve gayelerini motive etmeye yardımcıdır.
- Değerler belirli durum ve eylemleri aşarak, ötesine geçer.
- Değerler standartlar ve kriterler olarak hizmet eder.
- Değerler birbirlerine göre önem derecesine göre sıralanmıştır.
- Değerlerin göreceli önemi eyleme rehberlik eder.

Schwartz’a göre (2012) değerler evrenseldir; çünkü insan varoluşunun gereksinimlerine dayandırılmaktadır. İnsan varoluşundan bu yana gereksinimleriyle tek başına mücadele etmekte zorlanmaktadır. Dolayısıyla değerler, insanın varlığıyla baş edebilmesine yardımcı olacak insan amaçlarını zihinsel olarak temsil etmek için kullanılan sosyal kavramlardır (Schwartz, 2012). Özetleyecek olursak değerler; tutumlardan, inançlardan, normlardan ve özelliklerden farklı olarak benliğimizin ve kişiliğimizin önemli merkezi bileşenlerindedir; buna ek olarak davranış ve tutumların kritik motivasyonlarıdır.

Dünya Görüşleri: “Evrenin ve yaşamın anlamını, amacını, değerini, insan varlığını ve davranışlarını bütünüyle kavramaya çalışan düşünce, evreni toplu kavrayış ve değerlendiriş.” olarak Google Elektronik Sözlük’te (n.d.) bir felsefe terimi olarak yer almıştır.

Değerlere benzer şekilde dünya görüşleri de nesnelere veya davranışlarla doğrudan ilişkili değildir. Bununla birlikte, dünya görüşleri neden ve sonuçların genel bir zihinsel temsili olduğundan, daha yüksek bir soyutlama düzeyinde, inanç ve değerlerin oluşumundan önce gelir. Karar verme üzerindeki etkileri durumsal ayrımlarla

sınırlıdır. Dünya görüşleri, tutumların oluşumunda daha zayıf bir etkiye sahip olarak, yaşam biçimlerinin yanı sıra değerlerin ve bilgilerin oluşumuna daha çok katkıda bulunmaktadır (Pronello ve Gaborieau, 2018). Dünya görüşleri bir ömür boyunca neredeyse hiç değişmezken, bilgi geliştirilebilmekte; duygusal tepki düzenlenebilmekte ve tutumlar değiştirilebilmektedir. Bu nedenle, farklı bilişsel seviyeler, farklı davranışsal değişim süreçleri anlamına gelmektedir (Pronello ve Gaborieau, 2018).

2.4.2 Çevre yanlısı davranışı açıklayan teorilerin gözden geçirilmesi

Çevre yanlısı davranışlar, çevreyi bir bütün olarak ve/veya belirli bir çevreyi koruyabilen eylemler olarak tanımlanmaktadır (Ghazali ve diğ., 2019). Çevrecilik, davranışsal olarak, çevre yanlısı niyetle eylemlerde bulunma eğilimi olarak da tanımlanabilir (Stern, 2000). Bazı çevre yanlısı davranış yaklaşımlarının açıklandığı ve değerlendirildiği; temel davranış teori ve tanımları aşağıda bulunan tablolarda ele alınmıştır (Çizelge 2.2).

Çizelge 2.2 : Davranış teorileri ve yaklaşımlarına genel bir bakış. Pronello ve Gaborieau (2018) çalışmasından uyarlanmıştır.

Yaklaşım	Davranış Teorileri ve Tanımları	Avantajları ve Eksiklikleri	Referanslar
Bireysel Odaklı Karar Verme Teorileri	<p>Planlı Davranış Teorisi (<i>Theory of Planned Behaviour</i>) (TPB)</p> <p>Gerekçeli (Mantıksal) eylem teorisinin bir uzantısıdır. Tutum, davranışsal niyetler ve gerçek davranışlar arasındaki ilişkiyi anlamak için geliştirilmiştir. Davranışın hem motivasyon hem de yeteneğe bağlı olduğunu belirterek, bir kişinin davranışları üzerinde fiilen kontrolünü temsil eden 6 yapı önerir: 3 tür inanç, tutum, öznel norm, algılanan davranış kontrolü.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Çok yönlüdür. • Değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamak için kullanışlıdır. • Çok değişkenli istatistiklere dayanan geniş kapsamlı modelleme araçları içerir. • Basit mod seçimi için en iyi tahmin gücü genellikle tekrarlayan desen (örüntü) içine gömülü halde saklıdır. 	Ajzen, 1991
	<p>Kişilerarası Davranış Teorisi (<i>Theory of Interpersonal Behaviour</i>) (TIB)</p> <p>Herhangi bir durumda davranışsal niyetin bir işlevi olduğunu göstermektedir: Sosyal ve duygusal faktörlerden etkilenir. Alışılmış tepkiler, durumsal kısıtlamalar ve koşullardan davranış etkilenir; ancak bunların etkisi hem duygusal dürtüler hem de bilişsel sınırlamalar tarafından yönetilir.</p>		Triandis, 1977
	<p>Norm Aktivasyon Teorisi (<i>Norm Activation Theory</i>) (NAT)</p> <p>Aktivatörler, kişisel normlar ve davranış arasındaki ilişkiyi tanımlar. Norm aktivasyonu insanların toplum yanlısı davranışlarla ilgili kendilerinden beklentiler oluşturdukları bir süreci ifade eder. Bu davranışsal öz beklentiler, “kişisel normlar” olarak adlandırılır ve duygular, ahlaki yükümlülükler olarak deneyimlenir. Dört durumsal faktör ve iki kişilik özelliği etkinleştiricileri, norm etkinleştirme sürecinde anahtar roledir.</p>		Schwartz, 1977
	<p>Değer-İnanç-Norm Teorisi (<i>Value-Belief-Norm theory</i>) (VBN)</p> <p>Çevre yanlısı eylemlerle ilgili bireysel seçimlerin “kişisel normlar” tarafından yönlendirilebileceğini belirtir. Bu tür normlar birinin, onları ihlal etmenin değer verdiği şeyler üzerinde olumsuz etkileri olacağına inandığında devreye girer; ayrıca, harekete geçerek, seçimlerinin sonuçlarından önemli ölçüde sorumlu olacaktır. Kişisel değerler (örneğin özgecil ve egoist değerler) çevresel inançların öncülleridir.</p>		Stern, 2000

Çizelge 2.2 (devamı) : Davranış teorileri ve yaklaşımlarına genel bir bakış. Pronello ve Gaborieau (2018) çalışmasından uyarlanmıştır.

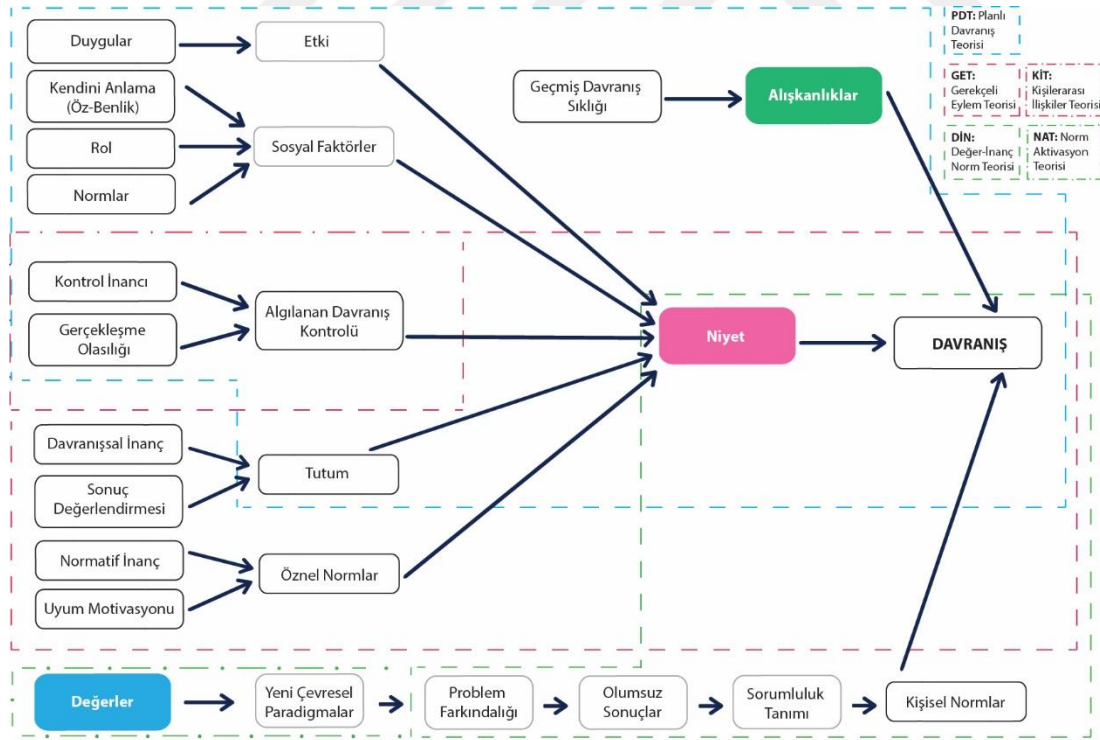
Yaklaşım	Davranış Teorileri ve Tanımları		Avantajları ve Eksiklikleri	Referanslar
Bireysel Odaklı Davranış Değişikliği Teorileri	Transteoretik Model <i>Trans Theoretical model (TTM)</i>	Kasıtlı davranış değişikliği sürecini kavramsallaştırmak için bütünleştirici, biyopsikososyal bir modeldir. Diğer teorilerden anahtar yapıları dahil eder ve kapsamlı bir değişim teorisine entegre eder. Bu model çeşitli davranışlara, popülasyonlara ve ortamlara uygulanır (örneğin, tedavi, önleme ve politika oluşturma ortamları, vb.). Transteoratik Model'in temel yapıları değişim aşamalarıdır: Ön tefekkür, tefekkür, hazırlık, eylem, bakım.	<ul style="list-style-type: none"> Orta ve uzun vadeli değişim süreçlerinin keşfinde ilginç bir yöntemdir. Zihnin dinamiklerini, motivasyonun istikrarını veya evrimi vurgulayabilir. Psikolojik yapılar arasındaki ilişkilerin incelenmesini ele alır. 	Prochaska ve DiClemente, 1982
	Davranış değişikliğinin aşama modeli <i>Stage model of Self-Regulated Behavioural Change (SSBC)</i>	Davranışsal değişimin zamansal yolunun niteliksel olarak dört bağımsız bölüme ayrılabilceğini varsayar. Farklı aşamalar: önceden karar, ön eylem, eylem ve posta. Bu dört aşamanın her birinde bir kişi davranışını başarılı bir şekilde değiştirmek için belirli bir görevi çözmekle karşı karşıyadır.		Bamberg ve diğ., 2011
	Koruma Motivasyonu Teorisi <i>Protection-Motivation Theory (PMT)</i>	İlk olarak Rogers (1975) tarafından önerilmiş ve daha sonra revize edilmiş (1983), kişinin kendini koruma niyeti olduğunu belirtmiştir. dört faktöre bağlıdır: (1) tehdit altındaki bir olayın (örneğin kalp krizi) algılanan ciddiyeti; (2) algılanan meydana gelme olasılığı veya güvenlik açığı; (3) önerilen önleyici davranışın etkinliği (algılanan tepki etkinliği); (4) algılanan öz-yeterlik (örneğin, kişinin üstlenme yeteneğine olan güven düzeyi) önerilen önleyici davranış)		Rogers, 1983

Çizelge 2.2 (devamı) : Davranış teorileri ve yaklaşımlarına genel bir bakış. Pronello ve Gaborieau (2018) çalışmasından uyarlanmıştır.

Yaklaşım	Davranış Teorileri ve Tanımları		Avantajları ve Eksiklikleri	Referanslar
Topluluk Odaklı Teoriler ve Sosyal Etkileşim Teorileri	Bilişsel Öğrenme Teorisi <i>Social Cognitive Theory (SCogT)</i>	Öğrenmenin, kişinin dinamik ve karşılıklı etkileşimi ile sosyal bir bağlamda gerçekleştiğini belirtir. Çevre ve davranış, sosyal etkiyi ve bunun dış ve iç sosyal takviyesini vurgular.	<ul style="list-style-type: none"> • Karmaşık sistemler içinde ortaya çıkan fenomeni ortaya çıkarmaktadır. • Sosyal normlar aracılığıyla davranışsal yaklaşımın daha büyük etkisini vurgulamaktadır. • Hiçbir zaman teoriye dayalı bir müdahale olarak uygulanmamıştır. 	Bandura, 1999
	Sosyal Karşılaştırma Kuramı <i>Social Comparison Theory (SCompT)</i>	Bir kişinin kendi yetenekleri hakkında nasıl inanç ve fikir oluşturduyuyla ilgilenir. İnsanoğlu görüşlerini değerlendirmek ve yetenekleri hakkında daha fazla bilgi edinmek; görüşlerini değerlendiremedikleri ve yetenekleri, kendilerini başkalarıyla karşılaştırma konularında eğilimlidir.		Festinger, 1954

Çevre yanlısı eylemlerde davranışların hem bireysel hem de sosyal özelliklerle ilişkili olduğu ve bireysel alınan kararların başkalarıyla bir etkileşim (sosyal yön) doğurabileceği; bu kararların potansiyel değişime yol açabileceği düşünülmüştür. Tabloda bahsedilmiş olan tüm bu farklı başlıklar altında mutfak eylemleri üzerine sürdürülebilir davranış ve davranış değişiklikleri alanında araştırma yapılarak, veri toplanabileceği öngörülmüştür. Ancak hane içinde mutfak eylemleri (pratikleri) daha çok kişisel davranışlar olduğu için bu araştırmada “bireysel karar verme teorileri” kullanılarak; konuyu bu bağlamda sınırlandırarak; araştırmaya öncelik verilebileceği düşünülmüştür. Bireysel odaklı karar verme teorileri Şekil 2.3’te gösterilmektedir.

- Gerekçeli Eylem Teorisi (*Theory of Reasoned Action*),
- Planlı Davranış Teorisi (*Theory of Planned Behaviour*),
- Kişilerarası Davranış Teorisi (*Theory of Interpersonal Behaviour*),
- Norm Aktivasyon Teorisi (*Norm Activation Theory*),
- Değer-İnanç-Norm Teorisi (*Value-Belief-Norm theory*).



Şekil 2.3 : Bireysel odaklı karar verme teorilerine dair bilgilendirme tablosu. Pronello ve Gaborieau (2018)’den uyarlanmıştır.

Bireysel odaklı karar verme teorileri belirlememizdeki bir diğer ana sebep bahsi geçen bireysel odaklı karar verme teorileriyle çalışılmış çok sayıda psikolojik, sosyolojik ve çevresel çalışmanın bulunmasıdır (Çizelge 2.3).

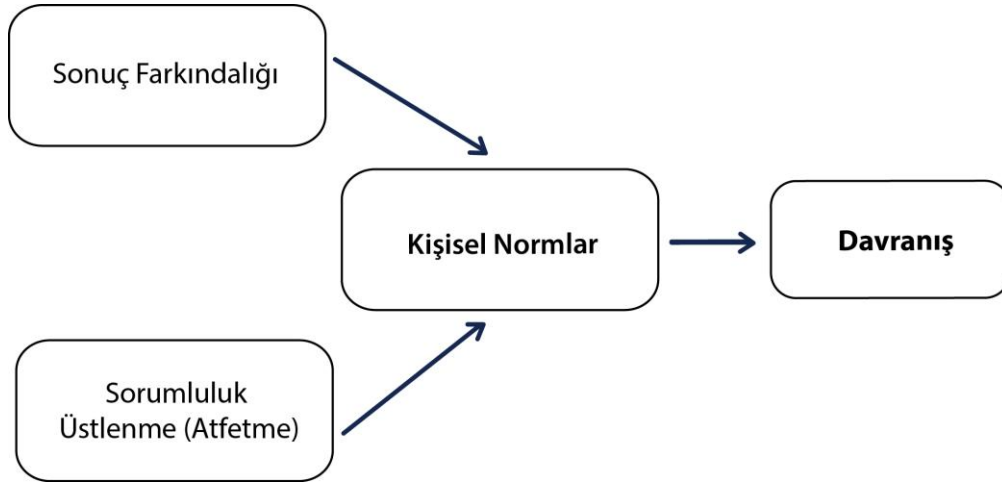
Çizelge 2.3 : Bireysel odaklı karar verme teorilerinin uygulandığı farklı alanlardan çalışmalara örnekler.

Araştırma ve Referanslar	Değişkenler	İncelenen alan ve davranışlar
Ay, 2017	Değer-İnanç-Norm Teorisi	Çevreci tüketim davranışları
Coşkun, 2020	Planlı Davranış Teorisi	Hanelerde Gıda İsrafi
Uçar, 2020	Değer-İnanç-Norm Teorisi	Çevre Yanlısı Davranışlar
Visschers ve diğ., 2015	Planlı Davranış Teorisi	Hanede gıda israfı
Thøgersen, 2009	Öznel Sosyal Normlar, Kişisel Normlar	Organik gıda satın alma veya geri dönüşüm
Thøgersen ve Ölander, 2002	Norm Aktivasyon Teorisi	Tüketici davranışları
Werff ve diğ., 2013	Çevresel değerler	Biyosferik değerler ve çevresel öz kimlikler, çevresel tercihler
Heath ve Gifford, 2002	Planlı Davranış Teorisi	Toplu Taşıma Kullanımı
Nordlund ve Garvill, 2003	Çevresel değerler, sonuç farkındalığı, bireysel normlar	Enerji tasarrufu ve özel araç kullanımı
Stern ve diğ., 1999	Çevresel değerler, sonuç farkındalığı, bireysel normlar	Çevre dostu ürün tüketimi ve çevre sorumluluğu
Steg ve diğ., 2005	Değer-İnanç-Norm	Co2 emisyonunu azaltmayı amaçlayan politikalar
Verplanken ve Holland, 2002	Değer Aktivasyonu	Çevresel değerler

2.4.2.1 Norm aktivasyon teorisi

Schwartz'ın (1977) Norm Aktivasyon Teorisi'ne (NAT) göre kişisel normlar ahlaki mecburiyet hissiyatlarını taşıyan durumlardır. Pronello ve Gaborieau'nun (2018) aktardığına göre "Norm aktivasyon sürecinde, kişisel normlar çevresel karar verme süreci ve davranışına yönelik anlayışımızı geliştiren temel bir değişkendir. Kişisel normlar özel bir davranışta bulunma veya bundan kaçınmaya yönelik hissedilen ahlaki bir zorunluluk hissi olarak tanımlanır." şeklinde geçmektedir. (s.14)

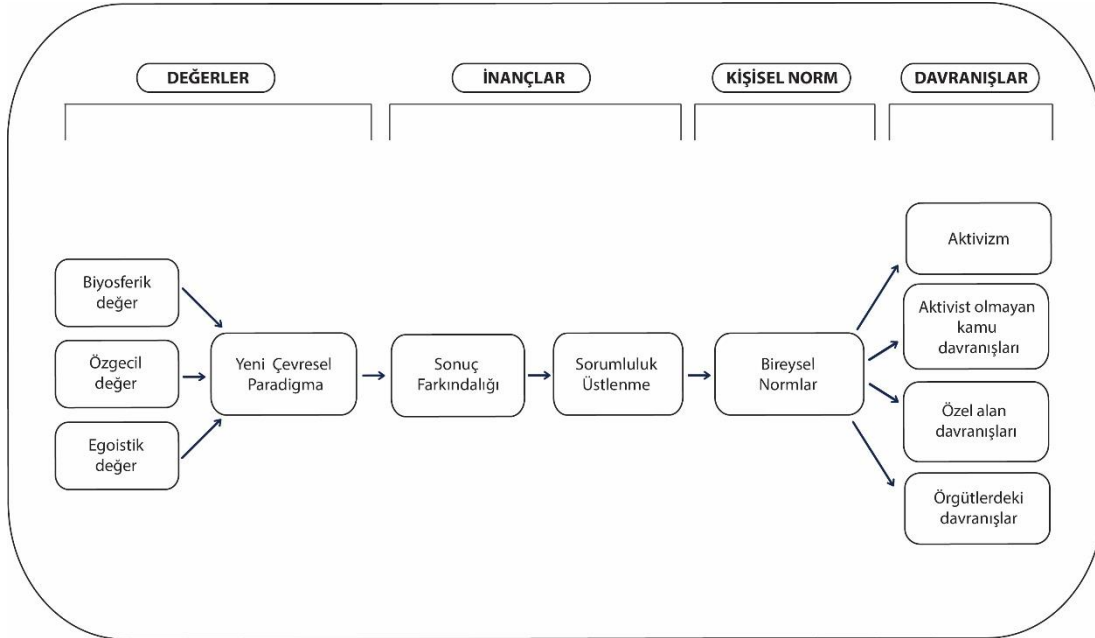
Norm Aktivasyon Teorisi'nin başka bir yorumu ise bu modelin düzenleyici bir model olduğudur (Şekil 2.4). Bu düşüncelere göre kişisel normlar ve çevreci davranış arasındaki ilişki; sonuçların farkındalığı ve yüklenilen sorumluluk düzeyi yüksek düzeyde olduğunda daha güçlü bir hale gelmektedir (Ay, 2017).



Şekil 2.4 : Norm Aktivasyon Teorisi (NAT). Ay (2017), çalışmasından uyarlanmıştır.

2.4.2.2 Değer – inanç - norm teorisi

Stern (2000), Schwartz'ın Norm Aktivasyon Teorisi'ne değerler ve dünya görüşleri kavramlarını dahil etmeyi önermiştir: Çevresel açıdan önemli davranışları, istikrarlı genel değerlerden ve inançlardan belirli davranış normlarına kadar nedensel bir zincir aracılığıyla açıklamak için Değer-İnanç-Norm Teorisi'ni (*DİN*) kurulmuştur (Şekil 2.5). Buradaki fikir, belirli bir davranışın kişinin kendi kişisel değerleriyle tutarlı olduğu takdirde öznel bir normla uyumlu olduğu yönündedir.



Şekil 2.5 : Değer-İnanç-Norm Teorisi (DİN). Stern (2000), Value-Beliefs-Norm Theory çalışmasından uyarlanmıştır.

Kalkan (2011) konuyu alıntılıyarak, öznel normu “kişinin önemli bulduğu kimselerin kişinin davranışına olan etkisi” olarak yorumlamıştır (s. 194).

Çeşitli araştırmacılarından aktarımla Değer-İnanç-Norm Teorisi şu şekilde yorumlanmıştır: Schwartz’ın Norm Aktivasyon Teorisi çalışmasını temel alarak yeni yaklaşım geliştiren Stern gibi araştırmacılar ekolojik dünya görüşü altında egoizm, altruizm ve biyosferizm değerlerinin olduğunu öne sürmektedir (Uçar 2020’de atıfta bulunulduğu gibi).

Sosyolojik çalışmalarıyla Stern’in Değer-İnanç-Norm Teorisi ve Schwartz’ın Norm Aktivasyon Teorisi’nin bilgi veritabanına katkıları oldukça büyüktür. Bu çalışmaların sonucunda çevresel sorunları azaltmak için; çevreci ve sürdürülebilir davranışın öncülü olarak çevre sorunlarının algılanan farkındalığı önerilmektedir. Kısaca çevresel değerler, çevre yanlısı davranışı etkilemektedir.

2.4.2.3 Kişilerarası davranış teorisi

Triandis’in (1977) Kişilerarası Davranış Teorisi, Ajzen’in Planlı Davranış Teorisi ile oldukça benzerlik göstermektedir (Pronello ve Gaborieau, 2018). Her iki teoride de belirli bir davranışta bulunma ve bu davranışı gerçekleştirme niyeti bulunmaktadır. Ancak Kişilerarası Davranış Teorisi’nde niyet yalnızca öznel normlar ve tutum tarafından değil aynı zamanda duygular, geçmiş alışkanlıklar, sosyal normlar ve öz kimlik (kişilik özellikleri) tarafından da etkilenmektedir. Alışkanlıklar bu teoride önemli rol oynamaktadır ve bu da Triandis’in de konuya şu şekilde bakmasını sağlamıştır: Alışkanlıklar ile yapılan davranışlar otomatikleştikçe bu davranışlar üzerinde bilinçli kontrol azalmaktadır.

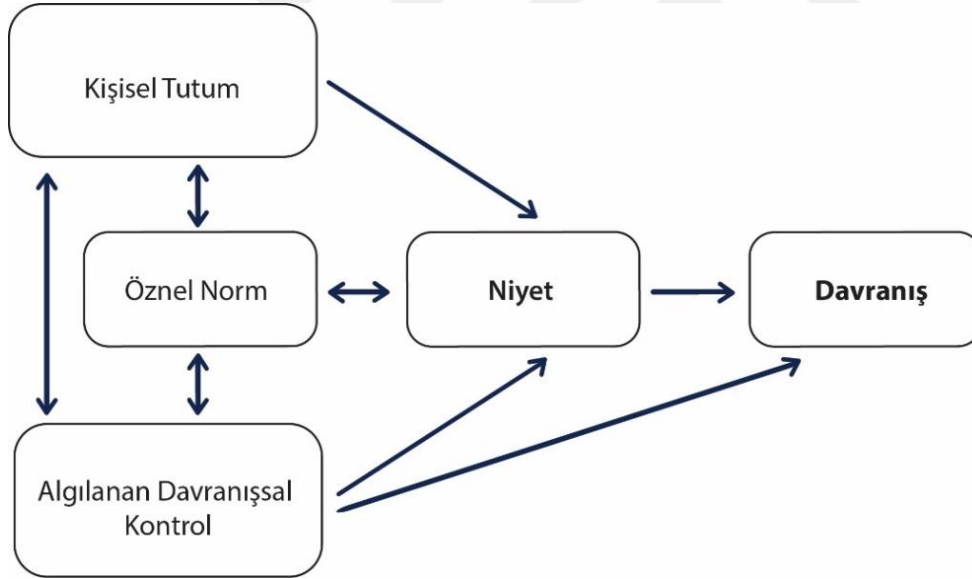
2.4.2.4 Gereçeli eylem teorisi (mantıksal eylem teorisi)

1970’lerin bitişine doğru Martin Fishbein ve Icek Ajzen bilimsel çalışmalarda sıkça kullanılan bireysel davranış teorilerinden biri olan Gereçeli Eylem Teorisi’ni geliştirmiştir. Tutum-davranış üzerine yıllarca çalışmış olan bu araştırmacılar, Gereçeli Eylem Teorisi’nde tutumlar, inançlar ve sosyal normların davranışı rasyonel bir şekilde etkileyerek eylemlerin bir sonucu olduğunu açıklamıştır (Jackson, 2005). İlgili teori tutumları sosyal normlarla beraber ele aldığımızda davranış niyetlerinin açıklandığını ve ek olarak niyetin davranışın doğrudan öncülü görüldüğünü dile getirmiştir (Fishbein ve Ajzen, 1975).

Fishbein ve Ajzen'e (1975) göre, sonuca ilişkin inançlar ve sonuçlara ilişkin değerlendirmeler, davranışa yönelik bir tutuma yol açmaktadır ve davranışa yönelik bu tutum, insanların belirli bir şekilde hareket etme niyeti üzerindeki iki ana etkiden biridir. Kısaca Fishbein ve Ajzen modelinde eyleme geçme niyeti, davranışın doğrudan öncülü ve temel belirleyicisidir (Jackson, 2005).

2.4.2.5 Planlı davranış teorisi

Planlı Davranış Teorisi (PDT) öncelikle Fishbein ve Ajzen tarafından “Gerekçeli Eylem Teorisi” ile ortaya çıkmış (Ajzen ve Fishbein, 1975) ardından Ajzen’in (1991) bireysel çalışmalarıyla kapsamlı bir hale gelmiştir. PDT esasında bireyin tüm davranışlarının yalnızca kişisel iradesiyle gerçekleşmediğini ve başka faktörlerden de etkilenerek şekillendiğini savunmaktadır (Ajzen ve Fishbein, 1980). Planlı Davranış Teorisi, Mantıksal Eylem Teorisi’ne ek olarak “algılanan davranışsal kontrol” kavramını dâhil etmiştir. Literatürde sıkça tercih edilen bir davranış teorisi olarak karşımıza çıkmaktadır.



Şekil 2.6 : Planlanmış Davranış Modeli. Ajzen’den (1985; 1991) uyarlanmıştır.

Ajzen’in (1991) Planlanmış Davranış Teorisi üç faktöre bağlı olarak davranışı tetiklediği öne sürülmektedir: kişisel tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü (Şekil 2.6).

Planlanmış Davranış Teorisi bireylerin çevre yanlısı davranış niyetlerini öznel (sübjektif) normların etkilediğini savunmaktadır. Öznel (sübjektif) norm ise toplumun eleştirdiği ve olumlu bulduğu yargıların kişinin davranışlarına olan baskısı veya

yansıması olarak özetlenebilir. Kalkan (2011) bu modeli şu bakış açısıyla dile getirmektedir: Kişiyeye göre bir davranış olumlu olarak algılanmaktaysa o davranışın gerçekleşme olasılığı yükselmektedir ve buna “kişisel tutum” denilmektedir. Kişinin önemseydiği bireylerin, kişinin fikir ve davranışına etkileri de “öznel norm” olarak açıklanmaktadır. Son olarak bireysel algılar kişinin davranışları üzerinde kontrol sahibi olmasıyla davranışı daha kolay gerçekleştirmesine olanak tanımaktadır. Bu bilinçli algı “algılanan davranış kontrolü” olarak açıklanmaktadır. Bu teoriye göre bütün davranışların belli sebeplere dayanmakta olduğu ve sonuçların önceden belli olduğu belirtilmektedir .

İlgili kuramlar ve içeriklerine göre sürdürülebilir davranış değişimi için önceden yapılmış olan çalışmalarda kullanıcı davranış ve yönelimlerini saptarken kullanılan teorik altyapının sıklıkla Planlı Davranış Teorisi olduğu Hebrok, M., 2017; Nordlund A., 2003; Pronello ve diğ., 2018 vb. çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Planlı Davranış Teorisi (*PDT*), bilimsel araştırmalardaki büyük başarısı ve dikkate değer öngörü gücüyle hem övülmekte hem de eleştirilmekte olan ve üzerine pek çok sayıda çalışma yapılmış teorilerden biri olarak sınıflandırılmaktadır (Pronello ve Gaborieau, 2018).

2.5 Planlı Davranış Teorisi'nin Mutfak İçi Eylem Müdahalesinde Araştırmaya Katkısı

Toplumsal olarak beraber yaşayan bireyler etkileşim halinde olan, gelişen, iletişim kuran sosyal yapılı ve karmaşık canlılardır. Bireylerin karar verme süreçlerinde birçok değişken bulunmaktadır. Araştırmada bireylerin mutfak eylemleriyle ilgili seçim ve uygulamaları analiz edilirken pek çok faktörün kişilerin davranışlarını etkilediği gerçeği göz önüne alınarak çalışma sürdürülmüştür. Bölüm 2.4’de bahsi geçen çevre yanlısı davranış teorileri, katılımcıların mutfak eylemleri incelenirken gözetilmesi gereken kavram ve değişkenleri açıklamıştır. Bu açıklamaların örnek çalışmaları Çizelge 2.3’te gösterilmiştir.

Çevre yanlısı davranışları etkileyen “Bireysel Odaklı Karar Verme Teorileri” baz alınarak çalışmanın metodoloji kısmı şekillenmiştir. Mutfak içi atık yönetiminde tüketici davranışı ve analizi, gıda atığı ve gıda kaybı, gıda israfı üzerine çalışan araştırmacılara Coskun, A., 2020; Visschers ve diğ., 2015; Thøgersen, J., 2009; Nordlund ve diğ., 2003; Stefan ve diğ., 2013; Stancu ve diğ., 2016; Visschers ve diğ., 2016 çalışmaları örnek olarak gösterebilmektedir. Bu çalışmalara ek olarak mutfak ve

gıda üzerine yapılan araştırmalarda Planlı Davranış Teorisi'nden (Ajzen, 1991) yararlanmış olan çalışmaların sayısı oldukça fazladır. Stancu ve diğ. (2016), Planlı Davranış Teorisi'nin çalışmalarda çokça tercih edilmesinin sebebi olarak, ahlaki ve diğer kavramların davranışlar üzerinde etkisini incelemeye esnek bir Şekilde izin vermesi olarak tanımlanmaktadır. Bu esneklik tüketicilerin yeme davranışlarını ahlaki yönden açıklamaya yardımcı olarak, ahlaki yönlerin tüketicilerin yiyecek seçim davranışlarını açıklamada önemli olduğu kanıtlanmıştır (Raats ve diğ, 1995).

Planlı Davranış Teorisi, davranışsal niyetin davranışın birincil öncülü olduğunu öne sürmektedir (Ajzen, 1991). Tüketicilerin davranışsal niyetleri, davranışa yönelik tutumları, öznel normları ve algılanan davranış kontrolleri Planlı Davranış Teorisi'nde bir bütün olarak ele alınmaktadır. Tüketicinin davranışa yönelik tutumları, davranışı gerçekleştirebilmesinin negatif ve pozitif yönlerinin değerlendirmesini sağlamaktadır. Bu değerlendirme davranışa yönelik olumlu tutumların davranışta gerçekleşebilmesi için niyetlerin güçlenmesine olanak sunmaktadır (Ajzen, 1991). Öznel normlar, tüketicilerin davranışa girişmek için algıladıkları sosyal baskıyı açıklayarak, davranışı gerçekleştirmeye yönelik güçlü niyetlere katkıda bulunulduğunu varsaymaktadır (Ajzen, 1991).

Planlı Davranış Teorisi'nde niyetin son öncülü olan algılanan davranışsal kontrol, davranışları istemli bir Şekilde kontrol altında tutabilme amacıyla var olmaktadır. Algılanan davranışsal kontrol davranışların potansiyel bariyerlerini ve fırsatlarını (engelleri ve kolaylaştırıcıları) açıklamaya yardımcı olmaktadır (Stancu ve diğ, 2016). Örneğin gıda israfı davranışının önlenmesi için Planlı Davranış Teorisi'nin öncülü olan algılanan davranışsal kontrol, gıdayla ilgili alışkanlıkların değişimi yoluyla davranışın belirlenebileceğine dair kanıtlar sunmaktadır (Stefan ve diğ, 2013).

Bu araştırmada endüstriyel tasarım alanında sürdürülebilir davranış ve davranış değişimi konularında tamamlanmış olan çalışma ve kaynaklardan yardım alınarak anket ve kullanıcı görüşmeleri soruları oluşturulmuştur. Tasarımcının alışkanlık ve ürünler üzerindeki etkisi sebebiyle kullanıcı davranış değişimlerini Őekillendirirken etkisi büyüktür. Bu gibi araştırmalarda toplumsal davranışlar ve toplu yaşayan hanelerin davranış kodlarını ve motivasyonlarını araştırmak için; analiz edilecek meselelerin anlaşılması gerekmektedir. Bireylerin meseleleri ele aliş biçimi ve bakış açısı, davranış kodlarını ve davranış değişimlerini Şekillendiren ana etmenlerdir.

2.6 Vaka Çalışmasının Gereçekleri

Bu kısımda hane içi mutfak eylemleri araştırmasının gerekçeleri anlatılarak, vaka çalışmasının ana konusu ve araştırma sebeplerinden bahsedilmektedir.

2.6.1 Dünya’da gıda israfı ve gıda kaybı

İklim krizine dair araştırmalar bugün yaşadığımız ve gelecekte yaşayacağımız pek çok sorunu ortaya koymaktadır. Gıda atıkları ve gıda kaybı insan eliyle iklim krizini güdüleyen ve hızla artan küresel bir sürdürülebilirlik problemi olarak gözlemlenmiştir (Gustavsson ve diğ., 2011). Bu problemlerin doğrudan insan kaynaklı olduğu BM Sözleşmesi’nde dile getirilmiştir (UNDP, 2015). FAO, yıllık 1,3 milyar tona eşdeğer tüm yenilebilir gıdaların üçte birinin kaybolduğunu veya israf edildiğini tahmin etmekte ve aynı zamanda gıda üretmek için önemli toprak, su ve enerji kaynaklarının da insanlar tarafından tüketildiğini belirtmektedir (FAO, 2011; FAO, 2013).

BM Gıda ve Tarım Örgütü’nün Gıdanı Korumaya Strateji Belgesi ve Eylem Planı’na göreyse, “Gıda kaybı ve israfının olumsuz etkisinin olduğu aşikârdır. Doğal kaynakların kısıtlı olduğu ve nüfusun hızla artmasının beklendiği dünyamızda, gıda kayıpları ve israfını azaltmak için ulusal ve küresel çapta önlemler almak gelecek nesillere karşı sorumluluğumuzdur.” şeklinde açıklama yapılmıştır (FAO, 2020, s.34). Bu nedenlerle Birleşmiş Milletler’in evrensel eylem çağrısı olarak oluşturduğu Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri, perakende ve tüketici seviyelerinde kişi başına düşen gıda israfının, üretim ve tedarik zincirleri boyunca yaşanan gıda kayıplarının 2030 yılına kadar yarı yarıya indirilmesini hedeflemiştir (UN, 2015).

Dünyada yaşanan gıda israfı ve gıda kaybınının (*FLW*) temel sebebi olarak çevreye en büyük etkiyi alışkanlıklarımızın bıraktığı düşünülmektedir. DEFRA’ya göre (2011) alışkanlıklarımız sürdürülebilirliği ilerletme bağlamında oldukça önemlidir. Hanelerde, apartmanlarda ve çevresinde alışkanlık olarak sürdürdüğümüz rutin davranışlarımız, verilebilecek bariz örnekleri içine almaktadır. Örneğin; tercihlerimiz ve alışkanlıklarımızla şekillenen yemek yeme seçimlerimiz; enerji, su, elektrik harcama, atık rutinlerimiz vb. gibi meselelerin oluşmasına neden olmaktadır (DEFRA, 2011).

DECC (2009), evsel enerji tüketimini etkileyen faktörlerde ilk sıralarda ısıtma, aydınlatma, su ve yemek pişirme gibi eylemler olduğu saptamıştır (Wilson 2013’te

atıfta bulunulduğu gibi). Konut sakininin davranışları, hane içi enerji tüketiminde teknolojik araçlardan daha fazla rol oynamaktadır. Hanelerde herhangi bir kullanıcı davranışı üzerine araştırma yapılacak ise, araştırmacılar bu araştırmanın bir faaliyet üzerinden (ör. yemek pişirme) ortalama enerji tüketimini hesaplayarak ve en büyük enerji/kaynak tüketime sahip olanı (ör. ızgara yapma) seçerek incelenmesini önermektedir (Clear ve diğ, 2013).

Hane içi mutfak eylemleri olan alışveriş, planlama, pişirme, çöpe dökme, elden çıkarma vb. eylemlerin her biri pek çok enerji, kaynak ve ham madde tüketimine neden olan kalıplaşmış rutin kullanıcı davranışlarını gözlemleme alanı olarak düşünüldüğü için bu araştırmaya mutfağın konu olmasına karar verilmiştir.

2.6.2 Türkiye’de gıda israfı ve tüketici davranışları analizleri

TÜİK, 2022 verilerine göre Türkiye 84 milyonu aşmış büyük nüfuslu bir ülke konumunda olmakla beraber tarımsal üretim ve gıda sanayinin ülke ekonomisinde oldukça önemli bir rol oynadığı aktarılmıştır (Salioglu ve diğ, 2018).

2020’de GSYH katkısı %6.7 olan tarım, Türkiye ekonomisinde önemli bir sektör olsa da 1960 yılında tarımın GSYH'ye katkısı %55,99 iken; sanayi ve hizmetler geliştikçe bu katkı zamanla azalma göstermiştir. Örneğin 2011 yılında cari fiyatlarla tarımsal GSYH ve tarımın payı %8,2 olarak saptanmış olup 2020’de %6,7, 2021’de %5,6 olduğu göze çarpmaktadır. Konuya ilişkin T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı’nın GSYH verileri tabloda yer almaktadır (Şekil 2.7).

CARİ FİYATLARLA TARIMSAL GSYH ve TARIMIN PAYI (2009=100)								
Yıllar	Tarım* (Milyon TL)	Gelişme Hızı (%)	Türkiye (Milyon TL)	Gelişme Hızı (%)	Tarımın Payı (%)	Döviz Kuru (TL)	Tarım* (Milyon \$)	Türkiye (Milyon \$)
2011	114.838	9,7	1.404.928	20,3	8,2	1,677	68.492	837.924
2012	121.693	6,0	1.581.479	12,6	7,7	1,802	67.536	877.676
2013	121.734	0,0	1.823.427	15,3	6,7	1,903	63.965	958.125
2014	134.744	10,7	2.054.898	12,7	6,6	2,186	61.633	939.923
2015	161.471	19,8	2.350.941	14,4	6,9	2,711	59.554	867.071
2016	161.331	-0,1	2.626.560	11,7	6,1	3,022	53.391	869.241
2017	189.233	17,3	3.133.704	19,3	6,0	3,648	51.875	859.055
2018	217.107	14,7	3.758.774	19,9	5,8	4,715	46.048	797.221
2019	276.372	27,3	4.317.787	14,9	6,4	5,679	48.669	760.355
2020	337.160	22,0	5.046.883	16,9	6,7	7,040	47.893	716.902
2020-1.Çeyrek	29.865	11,6	1.071.223	15,7	2,8	6,080	4.912	176.200
2020-2.Çeyrek	54.732	16,1	1.037.692	0,7	5,3	6,801	8.048	152.585
2020-3.Çeyrek	165.547	25,2	1.413.883	22,2	11,7	7,192	23.017	196.582
2020-4.Çeyrek	87.016	23,8	1.524.085	26,5	5,7	7,957	10.935	191.535
2021**	407.078	20,7	7.209.040	42,8	5,6	8,981	45.325	802.678
2021-1.Çeyrek**	38.327	28,3	1.390.704	29,8	2,8	7,372	5.199	188.655
2021-2.Çeyrek**	65.170	19,1	1.585.213	52,8	4,1	8,384	7.773	189.072
2021-3.Çeyrek**	190.421	15,0	1.919.314	35,7	9,9	8,493	22.420	225.983
2021-4.Çeyrek**	113.160	30,0	2.313.810	51,8	4,9	11,629	9.731	198.968

Kaynak: TÜİK * Orman ve Bahçalık dahil edilmiştir. ** İlgili dönemde güncelleme yapılmıştır.
Güncelleme Tarihi : 28/02/2022

Sonraki Güncelleme tarihi: 31/05/2022

NOT:GSYH özet tablosudur. Detay istenildiği takdirde SGB tarafından sunulacaktır.

Şekil 2.7 : GSYH verileri ve özet tablosu. (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, n.d.)

TÜİK verilerine göre, 2021 yılından bir önceki yıllara göre üretim miktarları tahıllar ve bitkisel ürünler temelinde %13,4 oranında azalmıştır (TÜİK, 2021).

T.C. Ticaret Bakanlığı'na göre ise (2018), gıda israfına sebep olan pek çok sebep konuyu ele almak için gerekçe olarak göze çarpmaktadır. Özellikle göç gibi etkenler, artan refah seviyesine bağlı alım gücünün artması, sosyal medya, yeme alışkanlıklarının eğilimlere ve nesillere bağlı olarak değişmesi, demografik değişimler Türkiye'de geleneksel yemek alışkanlıklarının değişmesine ve yemek kültürümüzde farklılıklara yol açmaktadır. Bunun yanı sıra tüketimin kolaylaşması ve hızlanması, zirai ilaç kullanılan hormonlu ürünlerin artmasına, mevsiminde üretilmeyen konvansiyonel tarım ürünlerinin çoğalmasına, işlenmiş ve paketli gıdaların artmasına, kişi başına düşen et, süt, tavuk, yumurta, balık vb. hayvan ürünleri tüketiminin çoğalmasına neden olarak gıdanın sürdürülebilirliğine engel olmaktadır. Konuyu Türkiye özelinde kısaca özetlemek gerekirse:

- Ürünleri fazla stoklama ve yedekleme,
- Plansız ve ihtiyaç dahili dışında alışverişler yapma,

- Muhazafa etme ve ürünleri saklama konusunda uygulama ve bilgi eksiklikleri,
- Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi (TETT) ile Son Tüketim Tarihi (STT) arasındaki farkın bilinmemesi ile SKT hakkında ürünleri uygun şekilde satın alma ve tüketme işlemini gerçekleştirememesi,
- Yemek çeşitlerinin öğünlerde fazla hazırlanması,
- Yemekleri kişi sayısına bağlı ve ölçülü pişirmeye dikkat etmeme,
- Yemekleri pişirme ve hazırlama yöntem ve teknikleri konusunda bilgi ve beceri eksikliği,
- Artan yemekleri değerlendirme ve dönüştürme, muhafaza etme konusunda teorik bilgi eksikliği,
- Çöp ayırma sistemi, geri dönüşüm vb. konularda teorik bilgi ve politika yetersizliği,
- Ekmek vb. konularda geleneksel ve toplumsal davranışlarla hareket etme vb.

Gıda İsrar Raporu'na göre evsel gıda atığının tahmini sayısal değeri Çizelge 2.4'te yazılmıştır. Çöpe giden ürünlerden %5,4'ü kalan yemekler, %23'ü satın alındıktan sonra kalan, bozulan vb. ürünlerdir (T.C. Ticaret Bakanlığı, 2018). Yapılan aynı çalışmanın saptadığı diğer duruma göre alışverişe liste yaparak giden tüketiciler %31 olarak hesaplanmıştır. 2019 yılında gerçekleşen "Gıda Kaybı ve Etiket Okuma Araştırması" sonuçlarına göre plansız ve fazladan yapılan alışverişler sebebiyle hane halkı en fazla sebze & meyve (%42) ardından süt ve süt ürünlerini (%41) çöpe atmaktadır ve tüketicilerin %72'si "son tüketim tarihi (STT)" ile "tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT)" arasındaki farkı net şekilde bilmediği için tarihi geçen TETT tarihli ürünleri de atabileceğini belirtmiştir (Gıda Güvenliği Derneği, 2020).

Çizelge 2.4 : Gıda İsrar Raporu'na göre Türkiye'de gıda israfı. (Birleşmiş Milletler, 2021)

Ülke	Evsel gıda atığı tahmini (kg/kişi/yıl)	Evsel gıda atığı tahmini (ton/yıl)	Tahmine Duyulan Güven
Türkiye	93 kg.	7 762 575	Düşük Güven

Saptanan problemlere ve literatürdeki boşluklara dayanarak, çevresel sürdürülebilirlik üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olmak için etki alanlarını önceliklendirmeye ve sürdürülebilir davranışları teşvik etmek için en umut verici yolları veya stratejileri belirlemeye odaklanmayı Wilson (2013) tavsiye etmiştir. Çalışmayı bu yönde belirlediğimizde:

- Beslenme, hayatta kalmamızı sağlayan bir ihtiyaç olması dolayısıyla zaruri olarak tekrarlanan, temel alışkanlıkları yansıtan bir eylemdir. Alışkanlık, aktarım, ahlaki norm ve toplumsal kodları içeren davranış ve tutumlar bu pratiklerle ve rutinlerle kültüre yansımaktadır.
- Gıda, tarım ve iklim krizi, beslenme sorunu, gıda kaybı ve gıda israfı problemi uzun süredir üzerinde durulan fakat Türkiye’de henüz yeterince ele alınamayan problemler bütünüdür.

Tüm eylemlerin rutin olduğunu savunan sosyoloji ana bilim dalı tarafından insanların yeni rutinleri hayatına katabilmesi için yaptığı eylemlerin tanınabilir olması; devamlılığı olan varlıklar ve süreçler olması gerektiği açıklanmıştır (DEFRA, 2011). Aynı çalışma alışkanlıkların ve davranışların değişikliği için araştırılan eylemlerin bir bütün olarak ele alınması gerektiğini ifade etmektedir.

Bu araştırmanın amacı insanlara hane içi mutfak eylemlerini sürdürürken gıda konusunda sürdürülebilir davranış ve davranış değişimini motive eden teşviklerin, ev tüketicisine ilham verebilecek bileşenlerini bulabilmektir. Bu bileşenler Planlı Davranış Teorisi (PDT) gibi çevre yanlısı davranış teorilerinde yer alan değişkenlerin katkılarıyla sunulmaktadır.

3.ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ

“Hükümetlerin politikalarını ve sürdürülebilir çalışmalarını değiştirme ihtiyacını yeterince kabul etmemesi, sorunların sorumluluk alınmadıkça büyümesine sebep olmaktadır. Kapsamlı yaklaşımlar ve öneriler halkın katılımını gerektirir” (UN, 1987, s.15)

Bu başlık altında hane halkının sürdürülebilir davranış kodlarını araştırmak için örneklem gruplandırmaları, sosyodemografik bilgileri gibi arka plan faktörleri açıklanmaktadır.

3.1 Araştırmanın Örnekleme

Ajzen 2011’de gerçekleştirdiği araştırmada Planlı Davranış Teorisi’nde herhangi bir davranışın belirleyicileri olarak en detaylı bilgilerin davranışsal ve normatif inançların içinde yer aldığına ve bahsi geçen davranışın nereden kaynakladığını açıklamadan, inançları etkileyen arka plan faktörlerine odaklanıldığına kanaat getirmiştir. Kişisel nitelikteki bu arka plan faktörleri (eğitim, iş, yaş, cinsiyet, gelir vb. demografik değişkenler) dolaylı olarak niyet ve davranışları etkilemektedir. Çoğu bilimsel çalışmada bu faktörlerden bir veya birkaçıyla araştırma yapılmaktadır; bazı çalışmalarda (duyusal ve teorik sebeplerle) araştırılmış olan davranışla ilgili olduğu düşünülen birden fazla arka plan faktörüne odaklanılmaktadır (Ajzen, 2011).

Bu tez çalışmasında birden fazla arka plan faktörü göz önüne alınarak araştırmanın sürdürülmesi hedeflenmiştir. Çalışmada öncelikle teorik bilgi düzeyindeki değişimler olmak üzere sosyodemografik dağılım, nesiller arası farklılık gibi çeşitli arka plan faktörlerine odaklanılmıştır.

Davranış değişikliği konusu üzerine tasarım araştırmalarında bulunan Coşkun (2020), tasarımcıların, sürdürülebilir davranışları özendirme amacıyla geliştirdiği tasarım stratejileri ve müdahale çalışmaları için hedef kullanıcıların karakteristik ve kişisel özelliklerinin anlaşılması ve tanımlanması gerektiğini savunmuştur. Aynı çalışmaya göre farklı hedef ve kullanıcı yönelimleri, kullanıcıların ihtiyaçları anlaşılmadığı müddetçe tasarım müdahalelerinin işe yararlılığının azalmakta olduğunu ve kullanıcılara aynı tip müdahalelerin genellikle başarılı olamadığını da vurgulamıştır (Coşkun 2020’de atıfta bulunulduğu gibi)

3.1.1 Katılımcıların gruplanması için ara faktör: Sosyodemografik dağılım

Çalışmaya katılan 18 kişiden beşi erkek, 13'ü kadındır. Çalışmaya katılan adaylardan %72'si kadın, %28'i erkek olarak saptanmıştır. Özellikle katılımcılarda erkek adayların daha az bulunma sebebinin kadın katılımcıların mutfakta ve ev işlerinde daha aktif olarak görev alması sebebiyle gerçekleştiği fark edilmiştir.

Çizelge 3.1 : Katılımcıların sosyodemografik bilgileri.

Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	İş	Medeni Durum	Çocuk	Yaşadığı Yer	Ev Nüfusu
A	Kadın	31	Ortaokul Mezunu	Ev Hanımı	Evli	2	K.Maraş/Küçük şehir	4
B	Kadın	36	İlkokul Mezunu	Temizlik Görevlisi	Evli	3	İstanbul/Şehir Merkezi	5
C	Kadın	53	Önlisans Mezunu	Ev Hanımı	Evli	1	İstanbul/Şehir Merkezi	3
D	Kadın	42	Lise Mezunu	Çiftçilik	Evli	3	K.Maraş/Köy	6
E	Kadın	78	Eğitimi yok.	Ev Hanımı	Evli	5	Ankara/Köy ve şehir mer.	6
F	Kadın	64	Önlisans Mezunu	Emekli	Evli	3	Gaziantep/Köy ve şehir mer.	2
G	Kadın	29	Yüksek Lisans	Arş. Gör.	Evli	-	İstanbul/Şehir merkezi	2
H	Kadın	29	Lisans	Psikolojik Danışman	Bekar	-	Ankara/Şehir merkezi	1
I	Erkek	35	Yüksek Lisans	Serbest Meslek	Bekar	-	Ankara/Şehir merkezi	1
J	Kadın	41	Lisans Gast.Eğ.	Şehir Böl. Plan./Şef	Evli	1	Almanya/Küçük şehir	3
K	Kadın	42	Yüksek Lisans	Öğretmen	Bekar	-	İstanbul/Şehir merkezi	1
L	Kadın	61	Lisans	Emekli / Çiftçi	Evli	2	Karaman/Köy	2
M	Kadın	36	Lisans	Müh/Gıda Denetimi	Bekar	-	İstanbul/Şehir merkezi	1
N	Erkek	35	Lisans	Şef/ Yazar	Bekar	-	Muğla/Şehir merkezi	2
O	Erkek	43	Doktora	Öğr. Üye.	Evli	1	Eskişehir/Şehir merkezi	3
P	Kadın	49	Lisans	Yemek Sektörü/ Yazar	Bekar	1	İstanbul/Şehir merkezi	2
R	Erkek	47	Yüksek Lisans	Yemek Sektörü/ Öğr. Gör.	Evli	-	İzmir/Köy	2
S	Erkek	64	Doktora	Prof./ Yazar	Bekar	2	Çanakkale/Köy	1

Araştırmacılar hanelerde gıda israfını etkileyen alışveriş alışkanlıkları, pişirme rutin ve becerileri, paketleme ve muhafaza etme konusundaki yetersizlikler, kültürel farklılıklar vb. etmenlerin sosyodemografik (yaş, cinsiyet, eğitim, hane büyüklüğü, medeni durumu vb.) birçok faktörden etkilendiği düşünülmektedir (Aschemann-Witzel ve diğ, 2015; Stancu ve diğ, 2016; Stefan ve diğ, 2013). Sosyodemografik farklılıkları bulunan katılımcılar bu sebeple çalışmaya konu edilmiştir.

3.1.2 Katılımcıların gruplanması için ara faktör: Kuşak farklılığı

Kuşak farklılığının çalışmada yer almasının sebebi karşılaştırmalı analizlerin ve kuşaklararası davranış ve hassasiyet değişimlerinin tasarım alanında ne gibi fırsatlar doğurabileceğine dair araştırmayı zengin kılmaktır.

Çizelge 3.2 : Katılımcı örneklemelerinde gruplanan kuşakların özellikleri.

Kuşak	Yaş Aralığı	Özellikleri
Sessiz Jenerasyon (<i>Silent Generation</i>)	<i>1943 öncesi</i>	Büyük Depresyon sonrası doğan bu nesil 2. Dünya Savaşı'yla karşı karşıya kalmış, zor şartlarda yetişmiş bir dönemdir (Strauss ve Howe, 1997). Gelenekçiler olarak tanımlanan; sorumluluk ve görevlerine odaklanan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Zemke ve diğ, 2000).
Bebek Patlaması (<i>Baby Boomers</i>)	<i>1943-1960</i>	2.Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında doğan bu nesil iyimser, idealist, materyalist, programlı ve sorumluluk sahibidir (Strauss ve Howe, 1997). Artan ekonomik refah sayesinde bu kuşak sosyal değişim içerisinde yetişmiş bir nesildir (Strauss ve Howe, 1997).
X Jenerasyonu (<i>Generation X</i>)	<i>1961-1980</i>	Farklılık, küresellik, eğlence ve teknoloji, özgüven gibi değerleri taşıyan bir nesildir (Zemke ve diğ, 2000). Teknolojik ilerlemenin ilk etkilediği kuşaktır. Kendi kendini yetiştirme ve tek başına ayakları üzerinde durma konusunda başarılı bir kuşaktır.
Y Jenerasyonu (<i>Generation Y, Millenians</i>)	<i>1981-2000</i>	Optimist ve otoriteye saygı duyan, uyumlu bireyler olarak tanımlanmıştır (Howe ve Strauss, 2000). Sosyal, iş, eğitim hayatında daima özgür bireyler olmaktan hoşlanmaktadır. Ek olarak bilgisayarlarıyla evde tanışan ilk nesil olarak tanımlanabilir (Zemke ve diğ, 2000).
Z Jenerasyonu (<i>Generation Z</i>)	<i>2000-...</i>	Teknoloji çağı içinde doğan bu kuşak sosyal medya ve interneti aktif olarak iletişim aracı olarak kullanmaktadır. Aceleci, çoklu göreve yatkın ve sabırsız bir portre çizmektedir (Hampton ve Keys, 2017). Sınırsız bilgi çağında yetişen bu nesil standart işleri değiştirerek kişiselleştirmektedir.

Araştırmanın arka plan faktörlerinden biri olan kuşaklararası davranış değişimlerini ve davranış kodlarını analiz edebilmek adına araştırma örneklemi oluşturulurken katılımcılardan aynı sayıda Bebek Patlaması Kuşağı, X Kuşağı, Y Kuşağı ve Z

kuşağıyla görüşme gerçekleştirmek hedeflenmiştir. Kuşak özellikleri ve bilgileri tabloda yer almaktadır (Çizelge 3.2).

Çizelge 3.3 : Kuşaklara göre nüfus mevcuduna göre sayısal veriler. (TÜİK, <https://data.tuik.gov.tr>)

Kuşaklar ve Yaş Aralığı	Nüfus Mevcudu
10-25 (Z Kuşağı)	19 409 441
26-40 (Y Kuşağı)	19 204 894
41-60 (X Kuşağı)	21 671 087
61-80 (Bebek Patlaması)	9 541 695

Çizelge 3.3'te Türkiye'de kuşaklara göre 2021 yılı itibariyle mevcut nüfus hesaplanarak tablo halinde eklenmiştir. Z kuşağının sürdürülebilir meseleleri birebir yaşıyor olması dolayısıyla diğer jenerasyonların araştırmaya dahil edilmesine karar verilmiştir. Y, X ve Bebek Patlaması kuşaklarının zamanla değişimi gözlemlemesi ve sonradan öğrendikleriyle kendilerini geliştirmeleri de araştırmanın gerekçeleri arasındadır. Bu sebeple Z jenerasyonu bu araştırmaya dahil edilmemiştir.

3.1.3 Katılımcıların gruplanması için ana faktör: Teorik bilgi birikimi

Katılımcı gruplaması için hanede mutfak eylemleri incelenmek üzere katılımcılar toplamda üç ana örnekleme gruplandırılmıştır. Teorik bilgi bağlamı bu çalışmada öncelikli olarak ele alınmaktadır. Çizelgedeki gibi toplam dokuz ayrı gruba ayrılmış olan katılımcılar şu şekilde kümelenebilir (Çizelge 3.4). Üç ana örneklem aşağıdaki gibidir:

- teorik bilgisi olmayan katılımcılar,
- orta düzey (nazari) teorik bilgiye sahip katılımcılar,
- yüksek düzey (nazari) teorik bilgiye sahip katılımcılar.

Çizelge 3.4 : Katılımcı örneklemlerinin ve gruplarının açıklanması.

Persona	Örneklem	26-40 (Y Kuşağı)	41-60 (X Kuşağı)	61-80 (Bebek Patlaması)
	Teorik Bilgisi Olmayan Katılımcılar (“Sürdürülebilirlik” ve kavramlar hakkında bilgisi olmayan kişiler)	A Katılımcısı B Katılımcısı	C Katılımcısı D Katılımcısı	E Katılımcısı F Katılımcısı
	Orta Düzey Teorik Bilgiye Sahip Katılımcılar (“Sürdürülebilirlik” hakkında bazı konu ve kavramlara hakim, yaklaşımları denemeye eğilimli kişiler)	G Katılımcısı H Katılımcısı I Katılımcısı	J Katılımcısı K Katılımcısı	L Katılımcısı
	Yüksek Düzey Teorik Bilgiye Sahip Katılımcılar (Davranış noktasında varlık ve performans gösteren: Aktivist, STK üyesi, eğitici vs. kişiler)	M Katılımcısı N Katılımcısı O Katılımcısı	P Katılımcısı R Katılımcısı	S Katılımcısı

Bu kümelemenin amacı davranış noktasında varlık gösteren mutfak eylemlerinin teorik bilgiye ve duyarlılıklara bağlı olarak performansa dönüp dönmediğinin analizini sağlamaktır.

- “Teorik bilgisi olmayan” (A, B, C, D, E ve F katılımcıları) katılımcılar için öncelikle kırsal alanda yaşayan, eğitim durumu sınırlı ya da yetersiz, genellikle herhangi bir yerde resmi olarak çalışmayan adaylara ulaşılmaya çalışılmıştır. Adayların yaş aralıklarını farklı seçerek jenerasyonlar arasındaki farkı görebilmek amaçlanmıştır. Katılımcıların yaşları, katılımcıların cinsiyetleri ve medeni durumları şu şekildedir (Çizelge 3.1).
- “Orta düzey teorik bilgiye sahip” katılımcılarda (G, H, I, J, K ve L) genellikle şehirde yaşayan, eğitim durumu üniversite ve üzeri olan, çalışan adaylara ulaşılması hedeflenmiştir. Öğretmen, psikolog, mühendis, tasarımcı vb. farklı meslek gruplarına mensup katılımcılarla iletişime geçilmiştir. Adayların yaş aralıklarını farklı seçerek jenerasyonlar arasındaki farkı görebilmek amaçlanmıştır. Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri ve medeni durumları Çizelge 3.1’deki gibidir.

- “Yüksek düzey teorik bilgiye sahip” katılımcılar (M, N, O, P, R ve S) genellikle şehirde ve köyde yaşayan, üniversite, yüksek lisans ve/veya doktora vb. mezunu konuda uzman olabilmek adına farklı eğitimler almış katılımcılardır. Farklı meslek gruplarına mensup (şef, gıda mühendisi, çevre aktivisti, gıda ve yemek alanında araştırmacı ve yazarlar vb.) kişilere ulaşılarak mutfak alışkanlıklarına dair toplumsal ve bireysel araştırmaları, eğitici yönü bulunan katılımcılarla iletişime geçmek hedeflenmiştir. Adayların yaş aralıklarını farklı seçerek jenerasyonlar arasındaki farkı görebilmek amaçlanmıştır. Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, medeni durumları ve diğer sosyodemografik bilgileri Çizelge 3.1’den incelenebilmektedir.

3.2 Araştırmanın Yöntemleri

Çalışmada nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Maxwell, nitel araştırmanın sosyal hayat rutinlerine müdahale etmeden, sosyal hayat akışına odaklanmakta olduğunu ifade etmektedir (Baltacı 2019’da atıfta bulunulduğu gibi). Sosyal hayat akışının karmaşık yapısını çözümlyerek yorum getirebilen nitel araştırma yöntemlerinin en dinamik yönü bu konuda derinleme araştırma yapabilecek yetkiye sahip olmasıdır (Denzin ve Lincoln, 2008). Bogdan ve Biklen’e göre (1997) nitel araştırmalar insana dair eylem, durum, kültür, olgu ve olay araştırmalarının kendi bağlamından kopmadan derinlemesine araştırılmasına izin veren bir yöntemdir. Nitel araştırmaların altı maddelik özetine göre bu çalışma doğal ortama duyarlı şekilde, araştırmacının dahil olduğu bir süreçte, bütüncül yaklaşımla, algıları yorumlama şeklinde ilerlemiştir. Ek olarak araştırmaya kısıtlamalar konulmadan esnek şekilde veriler toplanmış ve tümevarımcı analiz yöntemiyle sonuçlandırılmıştır (Yıldırım, 1999).

Nitel araştırma yöntemi doğal ortama hassas olması, bütünsel bir yaklaşımda ilerlemesi, algıları ve özneliği derinlemesine araştırması, tümevarımcı bir analiz yönteminde ilerlemesi, araştırmanın deseninde esneklik tanınması, araştırmacıyı katılımcı bir konuma getirmesi dolayısıyla önem taşıyan bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2006) Nitel araştırma yönteminde gözlem, görüşme, grup görüşmesi ve doküman analizi gibi yöntemler bulunmaktadır. Bu çalışmada anket, görüşme ve doküman analizi (tematik analiz) yöntemleri kullanılmıştır.

Öncelikle literatür araştırması ile şimdiye dek sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir tasarım alanında yapılan çalışmaların gelişimi ve stratejilerin uygulanabilirlikleri konuları ele alınmıştır. Ardından konunun çevre yanlısı davranışlarla ilgili olan kısımlarının çözümlendiği davranış teorileri, değişkenleri ve kavramlarının açıklandığı bölümlerle çalışma devam etmiştir. Katılımcıların gruplandığı örneklemelere göre davranışlarının değerlendirildiği anket ve derinlemesine yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucundaysa katılımcıların hassasiyet ve davranışları tematik analiz yöntemiyle kodlanarak vaka çalışması tamamlanmıştır.

Sonuç olarak çalışmanın veri toplama bölümü belirlenen 18 katılımcıyla gerçekleştirilerek *Google Formlar* üzerinden anket, birebir/çevrimiçi olarak *Zoom* ve *Microsoft Teams* üzerinden kullanıcı görüşmeleriyle sağlanmıştır. Tez görüşmesi için sorulan anket sorularının bazılarında teorik bilgisi olmayan katılımcılara bilgilendirme yapılmış olup, “sürdürülebilirlik” kavramsal olarak ve örneklerle açıklanmıştır. Soruları anlayamayan ya da yanlış anlayan katılımcılara tekrar açıklama yapılmıştır. Katılımcılarla birebir görüşmeler öncesinde anket yapılmasının bir diğer sebebi de çalışmanın kapsamını anlamalarını kolaylaştırmak ve öğrenilmek istenen detaylara dair katılımcıları bilgilendirmektir. Kullanıcı görüşmelerinde teorik bilgisi olmayan katılımcılar ve talepte bulunan katılımcılarının bir çoğu ile anket soruları beraber çözülmüştür.

3.2.1 Araştırmanın pilot çalışması

Wilson’a (2013) göre bireylerin hanelerde enerji tüketimi iç ve dış faktörlerden etkilenmekte olan kullanıcı niyetleri ve alışkanlıklarının karmaşık bir sentezidir. Aynı çalışma verilerin toplanması ve analiz edilmesinin bu karmaşıklık sebebiyle net olarak belirlenemediğini ifade etmektedir.

Pilot kullanıcı görüşmesi için belirlenmiş olan katılımcıların her biri ayrı statüye dâhil olduğu için ayrıca bir kullanıcı gruplaması oluşturmaya gerek kalmamıştır. Kullanıcıda teorik bilgi durumunun sürdürülebilir davranışa nasıl etki ettiği karşılaştırmalı bir araştırmaya tabi tutulmuştur. Yapılan pilot çalışmada katılımcılara toplam 39 soru sorulmuştur. Elde edilen bilgilerden toplanan veriler incelendiğinde soru sayısı ve veri toplama araçları ile ilgili değişiklik yapılması gerekliliği analiz edilmiştir. Yalnızca kullanıcı görüşmesiyle ilerleyen pilot çalışmanın 3 kişiyle

tamamlanması da yeterli veri elde edilememesine sebep olmuştur. Sonucunda yorum sorularının bazıları elenmiştir, bazıları güncellenerek ankete çevrilmiştir.

Anket çalışmasında sorulan sorularda genel mutfak alışkanlıkları ve rutinlerine dair katılımcılardan ön bilgi toplanmıştır. Örneğin:

- Eve getirdiğiniz ürünleri/gıdaları direkt dolap/çekmece/buzluk/buzdolabına yerleştirir misiniz? Bu eyleme dair düşünceleriniz/hisleriniz nelerdir?
- Misafir geldiğinde ya da özel bir günde farklı bir yeme davranışında bulunur musunuz? Farklı olarak neler yaparsınız?
- Yemeğin sosyal statünün sembolü olduğunu düşünür müsünüz?
- Yemek pişirme/yeme konusunda kendinize sınır koyamadığınız bir davranış var mıdır? Varsa açıklar mısınız? (Ölçerek mi pişirirsiniz?)

vb. gibi sorular sorularak katılımcıların günlük hayatta mutfak eylemlerine dair genel duygu ve rutinlerine dair bilgiler derlenmek istenmiştir. Ancak pilot çalışmada bazı soruların katılımcıları yönlendirdiği düşünülerek elenmesine karar verilmiştir. Pilot çalışmadaki soru sayısının fazlalığı da katılımcıyı çalışmadan uzaklaştırmış, tekrara düşen cümleler kurmasına sebep olmuştur, bu sebeple sorular revize edilmiştir.

3.2.2 Anket yöntemi

Anket belirlenmiş olan soruların belirli ölçeklere dayanarak katılımcılara sorulması yöntemidir ve hem nitel hem nicel araştırmalarda kullanılabilir. Anket bu çalışmada nitel ve nicel araştırma yöntemi olarak kullanılmış olup kapalı uçlu olarak çoktan seçmeli, açık uçlu ve ek bir “diğer” seçeneğiyle katılımcılara sunulmuştur.

Stancu'nun (2017) çalışması örnek alınarak anket ve kullanıcı görüşmesi soruları oluşturulmuştur. Anket çalışmasında sorulan sorularda genel mutfak alışkanlıkları ve rutinlerine dair katılımcılardan ön bilgi alınmıştır. Öncelikle anketi yanıtlayan katılımcıların çalışmayla ilgili ön bilgi sahibi olması çalışmayı olumlu etkileyen bir faktör olarak göze çarpmıştır. Çalışmanın hem anket hem kullanıcı görüşmesi şeklinde ilerlemesi katılımcının çalışmaya ısınmasını kolaylaştırmış ve soruları anlaşılır biçimde yorumlamasını sağlamıştır.

Yapılan bu anket türünde sorular internet üzerinden (*Google Forms*) kullanıcıya link ile iletilerek çevrimiçi şekilde yanıtlar toplanmıştır. Anket çalışması belirlenmiş 18

katılımcıya kullanıcı görüşmesine yakın tarihte link yoluyla iletilmiştir. Bazı katılımcılar anketi kullanıcı görüşmesi içinde yanıtlayarak kendileri hakkında bilgi vermiştir. “Teorik bilgisi olmayan katılımcılar” örnekleminde bazı katılımcılar akıllı telefon kullanmadığı için anket soruları kullanıcı görüşmesinde katılımcıya sözlü biçimde aktarılmıştır ve beraber yanıtlanmıştır. Anket çalışması katılımcılara Şubat ve Nisan arasında iletilmiş olup ve yanıtlar Mayıs ayında derlenmiştir.

3.2.3 Yarı yapılandırılmış kullanıcı görüşmesi yöntemi

Görüşme yöntemiyle kullanıcıların belli başlı konulardaki davranış, tutum ve düşüncelerine derinlemesine ulaşmak mümkündür. Görüşmenin yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış, yapılandırılmamış olmak üzere üç türü bulunmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde katılımcılara sorulan sorular vasıtasıyla; katılımcıların dünyayı nasıl anladığına dair farklılıklar ve farkındalıklara ulaşılabilir (Gubrium ve Holstein, 2003). Buna ek olarak yarı yapılandırılmış görüşmede görüşme sorularının akışına bağlı olarak araştırmacı esnekliğe bağlı olarak kendi sorularını da ekleyebilmektedir. Nitel çalışmalarda üç tür bilgi toplanmaktadır: Süreçle ilgili bilgi, çevresel bilgi ve algılar (Yıldırım, 1999).

Yıldırım’a göre (1999) nitel araştırmada en çok kullanılan yöntemlerden biri görüşme olarak ifade edilmiştir. Görüşmeler bireylerin bakış açılarını, tecrübelerini, algılarını ve duygularını ortaya koymak için kuvvetli bir yöntemdir (Bogdan ve Biklen, 1992). Bu sebeple bu çalışmada kullanıcı görüşmesi yönteminin uygulanması çalışmanın başlangıcından bu yana düşünülmüştür.

3.3 Elde Edilen Verilerin Analizi

Bu bölümde kullanıcı görüşmesi ve anket çalışması sonucunda elde edilen verilerin analizleri ve verilerin analiz süreçleri incelenecektir.

3.3.1 Birinci aşama: Anket

Örnekleme yer alan üç grup için toplam 18 katılımcıya hazırlanmış olan çevrimiçi anket çalışması iletilerek hane içi mutfak eylemlerine dair alışkanlık, öncelik, deneyim, tercih, duygu ve düşünceleri vb. öznel durumları danışılmıştır. Öncelikle sosyodemografik bilgilerin derlenmesi için isim, yaş, cinsiyet öğrenilmek istenilmiştir. Hane içi mutfak eylemlerine ve hassasiyetlerine dair beceri ve bilgi, yorumları

yansıtmaya ilişkin katılımcıların cevapları verilen cevap yoğunluğuna bağlı olarak çıkarımlarla ilerlemiştir.

Katılımcılara “Anket Bulguları” kısmında yer alan 15 adet soru iletilmiştir. Anket sorularının bazıları beş aşamalı Likert Ölçeği’ne göre bazıları açık uçlu soru olarak hazırlanmıştır. Beş aşamalı Likert Ölçeği’ne göre anket katılımcılar tarafından “1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: kararsızım, 4: katılıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum” seçenekleriyle değerlendirilmiştir. Değerlendirmeler kişilerin yoğun olarak seçtikleri şıklara göre sınıflandırılarak katılımcıların genel eğilimleri yazıya dökülmüştür.

Bu seçeneklerden 1-2: olumsuz, 3: nötr, 4-5: olumlu olarak nitelendirilmiştir. Açık uçlu sorulara verilen cevaplara göre katılımcıların çevre yanlısı davranış değişkenlerinin analizi literatürde bahsedilen teoriler ve değişkenlere bağlı tamamlanmıştır. Bireysel odaklı davranış teorileri bağlamında analizler “Anket Bulguları” bölümünde yer alacaktır.

3.3.2 İkinci aşama: Yarı yapılandırılmış kullanıcı görüşmesi

Araştırmada kullanılan içerik analizi (tematik analiz) yöntemi, görüşmelerden ortaya çıkan yorum ve mesajların anlam ve içerik bütünlüğüne göre sınıflandırılması olarak açıklanmıştır (Tavşancıl ve Aslan, 2001). Baltacı’ya göre (2019) araştırılmış olan konu hakkında yapılmış literatür taraması da bir çeşit doküman/metin analizi olarak adlandırılmaktadır.

İçerik analizi yönteminde kullanılan kodlama yoluyla büyük metin parçaları çözümlenerek küçük parçalar haline getirilmektedir. Glesne (2013) bu yöntemi tema ve örüntüleri belirleyebilmek amacıyla verileri benzer parçalara toplamak olarak adlandırırken; Braun ve Clarke (2006) metinlerdeki örüntüleri tanımlama, analizleme ve sistemsal olarak rapor haline getirmeye yarayan nitel bir araştırma yöntemi olarak tarif etmektedir.

Veri analizi öncesi görüşme kayıtları deşifre edilerek öncelikle metin haline getirilmiştir. Saldaña’ya (2009) göre özü yakalayan, dikkat çeken, özet sunan uzun ve kısa ifadeler nitel araştırmaya kod olarak veri sunabilen ifadeler olarak tanımlanmıştır. Her bir katılımcı için hassasiyet ve davranış kodları hane içi mutfak eylemlerine göre (alışveriş, planlama, yeme-içme, hazırlama, depolama, elden çıkarma, çöpe atma vb.) sözcük, cümle, söz öbeği ve paragraf üzerinden elenerek analiz birimleri

oluşturulmuştur. Elde edilen kodlar kendi içinde özömlenerek alt kümelere ardından kümelere kategorilenmiştir. Daha sonra farklı kümeler arasındaki anlam ve içerik bağıntılarına göre temalar oluşturulmuştur.

Yıldırım ve şimşek (2011) kodlamaya dair temalara giden süreçte, öncelikle kodların beraber incelendiğini, aralarındaki ortak yönlerin saptandığını ve ortaya çıkan temaların genel bir olguya ulaştığını ifade etmektedir. Bu olguya işaret eden kodların bir araya getirilmesi ve aralarında anlamlı bağlar kurması içerik analizini yani tümevarımcı yöntemin safhalarını oluşturmaktadır.

Görüşmeler 21 şubat 2022 ile 4 Nisan 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Tüm katılımcılardan görüşme başlamadan önce dijital kayıtlar için kişilerin rızası alınmış ve ardından kayıtlar deşifre edilmiştir. Görüşme süreleri ortalama 60 dakika sürmüş olup, 45 ile 90 dakika arasında değişerek ilerlemiştir.



4.BULGULAR

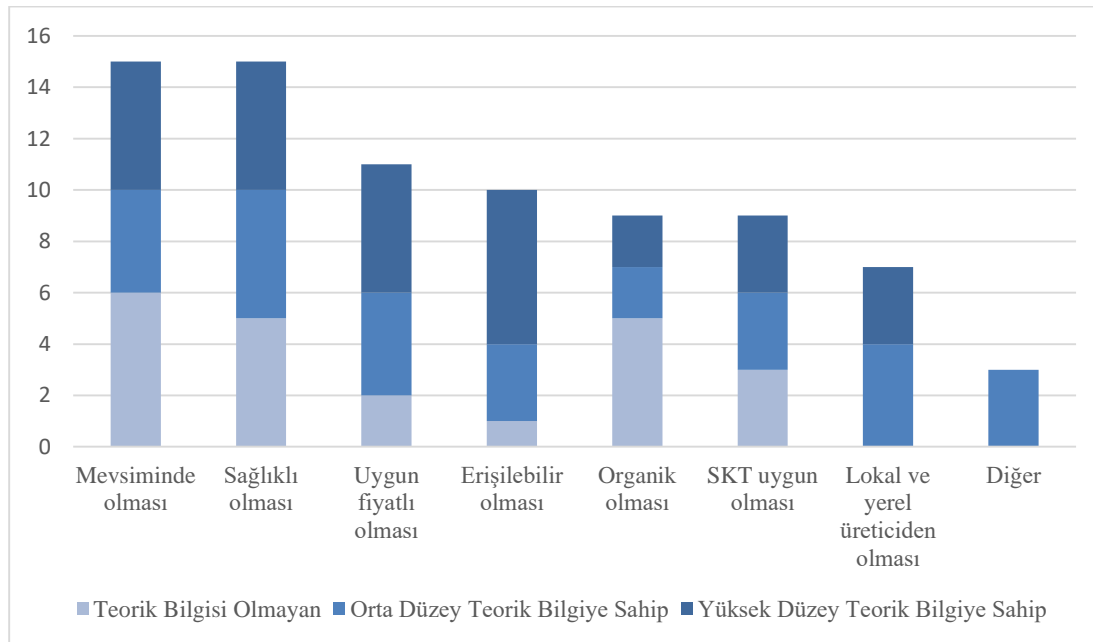
Bu bölümde anket ve görüşme sonucu elde edilen bulgular aktarılacaktır.

4.1 Anket Bulguları

Anket bulguları sorularla beraber ele alınarak çevre yanlısı davranış etkenlerine göre çıkarımlarda bulunulacaktır. Ankette yer alan soru ve cevaplar incelenecektir.

1. “Beslenmeniz için en önemli kriterlerinizi (önceliklerinizi) işaretler misiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)”

Bu soru, 15 kişi tarafından “Mevsiminde olması” (%88,2) şeklinde cevaplanmış; 14 kişiden “Sağlıklı olması” (%77,8) olarak işaretlenmiştir. Katılımcılardan derlenen diğer bilgiler: “Uygun fiyatlı olması” 11 yanıt (%61,1); “Erişilebilir olması” 10 yanıt (%55,6), “Organik (doğal) olması” dokuz yanıt (%50), “Son kullanma tarihinin (SKT) uygun olması” dokuz yanıt (%50), “Lokal ve yerel üreticiden olması” yedi yanıt (%38,9), “Vejeteryan beslenmeye uygun olması” bir yanıt (%5,6), “Vegan beslenme çeşidine uygun olması” bir yanıt (%5,6), “Lezzetli olması” bir yanıt (%5,6) şeklinde edinilmiştir (Şekil 4.1).



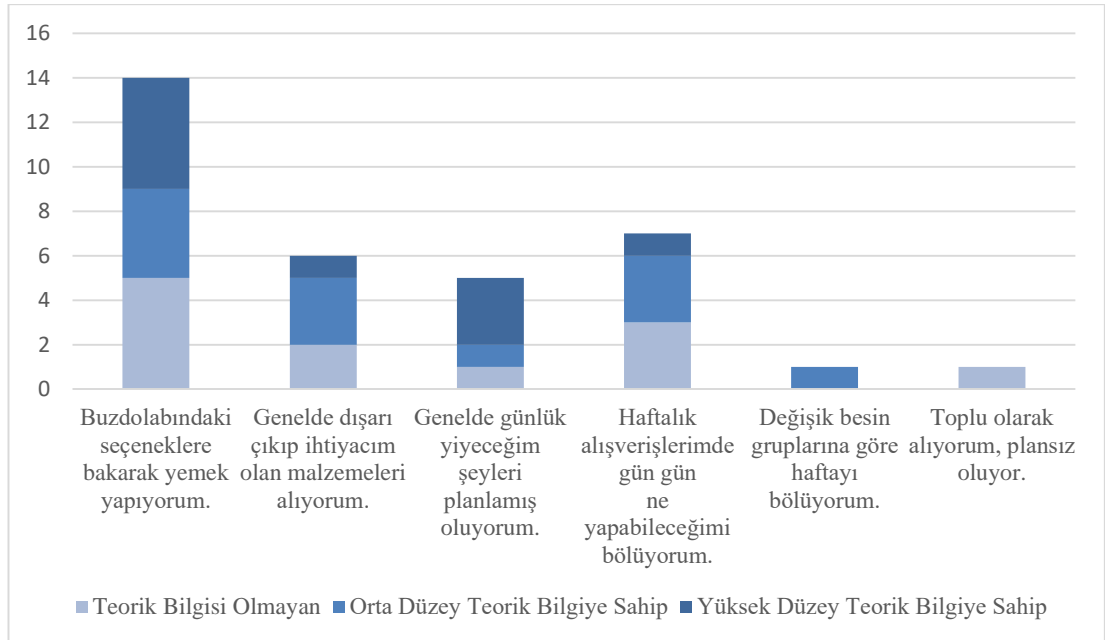
Şekil 4.1 : Kişisel beslenme önceliklerine dair katılımcı değerlendirilmesi.

Bu soruda araştırmacı, katılımcının “kişilik özellikleri, yaşam tarzı” özelliklerini öğrenerek; mutfak eylemlerini çevre yanlısı davranış değişkenlerinden biri olan “kişilik özellikleri, yaşam tarzı” alt başlığında araştırmayı amaçlamıştır.

Çıkarım: Kişisel beslenme önceliklerine göre teorik bilgisi olmayan, orta düzey teorik bilgiye sahip ve yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların geneli gıdanın mevsiminde olması ve sağlıklı olmasına dikkat eden bir yaşam tarzını benimsemiştir. Genel olarak 18 katılımcı da kullanıcı görüşmesinde hane içinde beslenmeye önem verdiklerini ve evde yemek pişirmeye yatkınlıklarını dile getirmiştir.

2. “Yiyeceğiniz öğünde hazırlayacağınız yemeğe nasıl ve neye göre karar veriyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)”

Soruya ankete 18 katılımcının 14’ü (%77,8) “Buzdolabındaki seçeneklere bakarak yemek yapıyorum.” şeklinde geri dönüş yapmıştır. Katılımcılardan sekiz kişi (%44,4) “Haftalık alışverişlerimde gün gün ne yapabileceğimi bölüyorum.”; altı kişi (%33,3) “Genelde dışarı çıkıp ihtiyacım olan malzemeleri alıyorum”; altı kişi (%33,3) “Genelde günlük yiyeceğim şeyleri planlamış oluyorum.”; bir kişi (%5,6) “Değişik besin gruplarına göre haftayı bölüyorum.”; bir kişi (%5,6) “Toplu olarak alıyorum, plansız oluyorum.” şeklinde cevaplamıştır (Şekil 4.2). Bu soruda araştırmacı, katılımcının “algılanan davranışsal kontrol” değişkenine veri toplamayı hedeflemiştir.



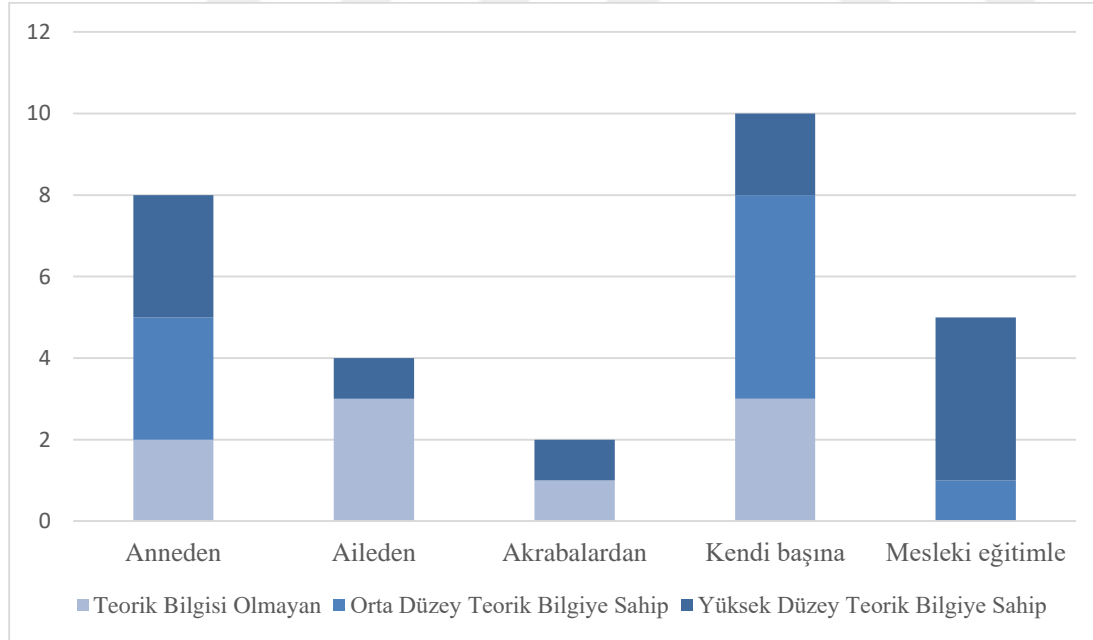
Şekil 4.2 : Kişisel yemek hazırlama ve planlama kararlarına dair değerlendirme.

Çıkarım: Teorik bilgi durumu farketmeksizin katılımcılar alışverişle ilintisiz bir şekilde buzdolabına bakarak yemek yapmaya eğilimlidir. Katılımcılardan birkaçı kullanıcı görüşmelerinde haftalık düzenli yemek planı yaptıklarını belirtse de genel olarak buzdolabında varolan ürünlerle yemek yapıldığı veya kalan yemeklerin bitirilmesinin tercih edildiği gözlemlenmiştir.

3. “Yemek yapma ve mutfak alışkanlıklarınızı nereden öğrendiniz?”

Anketin bu sorusuna birbirinden farklı yanıtlar verilse de ortak çıkarım yemek yapma ve mutfak alışkanlıklarının nesiller arasında aktarılmakta olduğudur.

Bu soruya üç kişi (%16,7) “Annemden”, üç kişi (%16,7) “Ailemden”, üç kişi (%16,7) “Kendi kendime”, bir kişi (%5,6) “Akrabalarımın”, bir kişi (%5,6) “Önce annem sonra kendim yayınlardan geliştirdim.”, bir kişi (%5,6) “Gastronomi üzerine eğitim aldım.”, bir kişi (%5,6) “Hem annemden, hem de kendi kendime.”, bir kişi (%5,6) “Annem, anneannem ve üniversitede.”, bir kişi (%5,6) “Annem ve kendi damak tadımı katarak öğrendim.”, bir kişi (%5,6) “Mesleğim sayesinde öğrendim.”, bir kişi (%5,6) “Ailem ve kendi kendime.”, bir kişi (%5,6) “Beslenme tarzımdan dolayı son yıllar kendi kendime.” şeklinde cevap vermiştir.



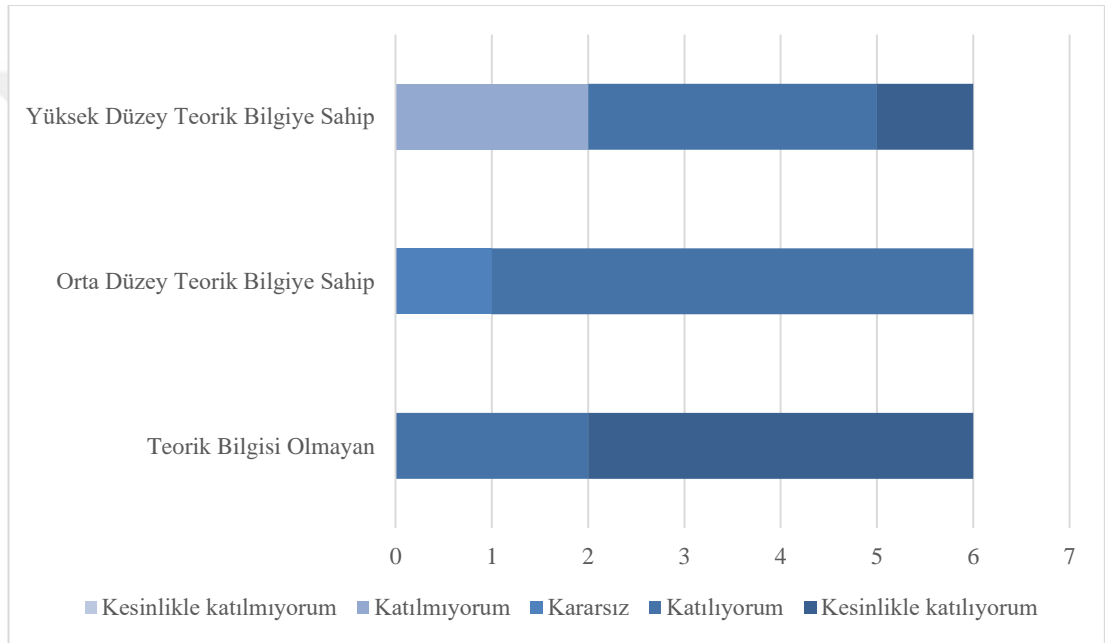
Şekil 4.3 : Mutfak alışkanlıklarının kaynağı ve aktarımına dair değerlendirme.

Verilen yanıtlar doğrultusunda aile ve anneden öğretilerin katılımcılarda sıkça rastlandığı fark edilmiştir. Bunun yanı sıra eğitimler, araştırmalar ile kişisel gelişimler farklılaşmıştır. Bu soruda araştırmacı “alışkanlıklar ve geçmiş davranışlar” değişkenine veri toplamayı gözletmiştir.

Çıkarım: Mutfak alışkanlıklarının genel olarak aile ve büyütülen çevrede öğrenildiği fakat kişisel çabaların mutfak eylemlerini sürdürmek için oldukça önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Teorik bilgi durumu farketmeksizin anneden aktarımın fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum mutfakta kadınların geçmişten bu yana daha fazla sorumluluk ve görev aldığını gösteren bir işarettir.

4. “Beslenme şeklimi sağlıklı bulurum.’ diyebilir misiniz?”

On sekiz katılımcıdan 10 kişi (%55,6) “Katılıyorum”, beş kişi (%27,8) “Kesinlikle katılıyorum.”, iki kişi (%11,1) “Katılmıyorum.”, “ bir kişi (%5,6) “Kararsız.” şeklinde yanıt vermiştir.



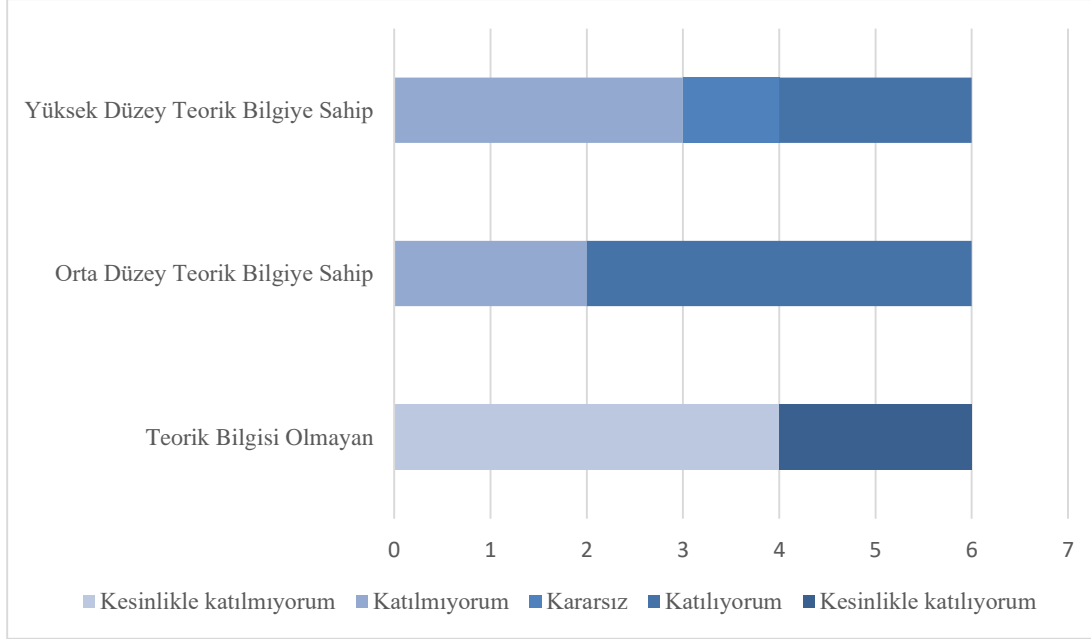
Şekil 4.4 : Kişisel sağlık algısına dair değerlendirme.

Araştırmanın çevre yanlısı davranış teorilerinde “algılanan davranış teorisi” değişkenine dair veri toplaması öngörülmüştür.

Çıkarım: Katılımcılardan 15 kişi beslenme şeklinin sağlıklı olduğuna dair kanaatlerini dile getirmiştir. Teorik bilgisi olmayan katılımcılar kendilerini çok iyi derecede sağlıklı bulmakta, orta düzey teorik bilgi sahibi katılımcılar genellikle iyi derecede sağlıklı olduklarını düşünmekte, yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar ise normal düzeyde sağlıklı olduklarını belirtmektedir. Bu tablodan teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcıların sağlıklarına daha şüpheli yaklaştıklarını, teorik bilgi düzeyi azaldıkça kişisel algılanan sağlık eleştirisinde iyimser bakış açısı ve yaklaşımın arttığı göze çarpmıştır.

5. "Markete gittiğinizde/uygulamaya girdiğinizde listeme uygun alışveriş yaparım. Planım dışında ürün genelde eklemem." diyebilir misiniz?"

Bu soruya gelen cevapların yüzdeleri şu şekilde sıralanmıştır: Dokuz kişi (%50) "Katılmıyorum", altı kişi (%33,3) "Katılıyorum", iki kişi (%11,1) "Kesinlikle katılıyorum", bir kişi (%5,6) "İyi ürüne bağlı olarak planlarım değişebiliyor."



Şekil 4.5 : Planlı ve listeye uygun alışveriş davranışına dair değerlendirme.

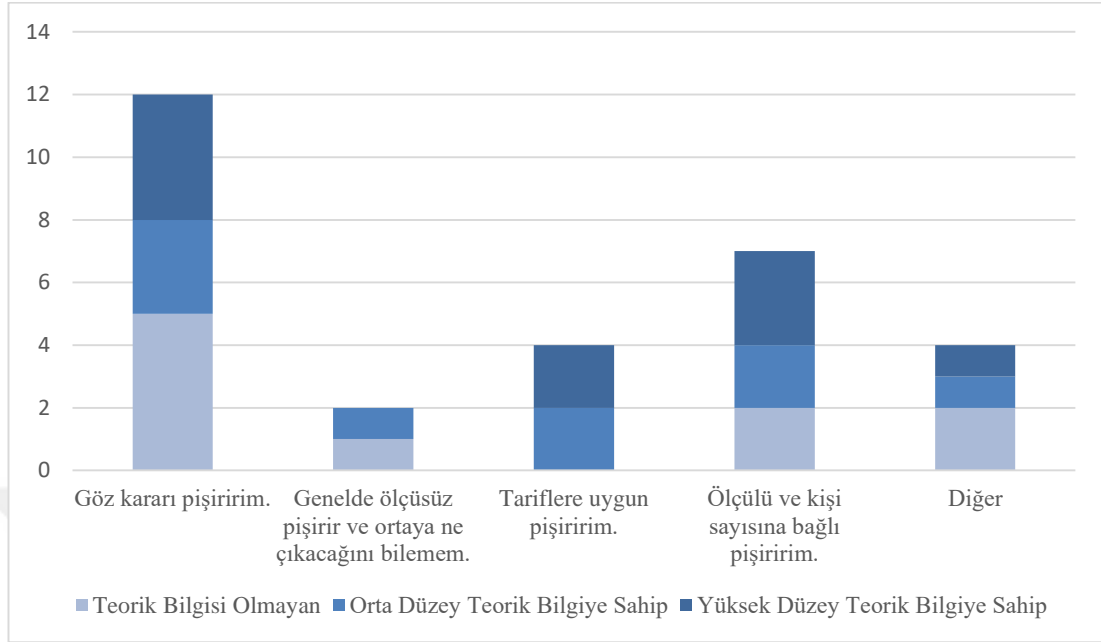
Katılımcıların cevapları göz önüne alındığında marketten yapılan alışverişlerde liste dışında ürünlerin sepete veya alışverişe eklendiği fakat liste dışına çıkılmadan yapılan alışverişlerin de oldukça fazla olduğu saptanmıştır. Bu veriler "kişisel tutum" kavramını incelerken yardımcı olmak üzere irdelenmiştir.

Çıkarım: Listeye uygun alışveriş yapmak, fazladan ürün ekleyip çıkartmak katılımcıların teorik bilgi durumuna bağlı olmaksızın cevaplanmış ve genelinde katılımcıların alışveriş planı yapsa dahi kendiliğinden gelişen ve sıklıkla liste dışı ürün ekleme yöntemine başvurulduğu ortaya çıkmıştır.

6. "Genelde yemekleri ölçü olarak nasıl pişirirsiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)"

Katılımcıların birden fazla seçenek işaretleyebildiğini göz önünde bulundurarak incelediğimizde 12 kişi (%66,7) "Göz kararı pişiririm." seçeneğini işaretlemiştir. Katılımcılardan birçoğu mutfakta kullandığı ürün, araç ve gereçleri tanıdığını,

yemeklerde kişiye uygun miktarı duysal olarak hesaplayabildiklerini görüşmelerde de dile getirmişlerdir.



Şekil 4.6 : Yemek pişirme yöntemlerine dair alışkanlıklar.

Ankete katılımcılar tarafından verilen yedi yanıtın (%38,9) “Ölçülü ve kişi sayısına bağlı pişiririm.”, dört yanıtın (%22,2) “Tarife uygun pişiririm.”, iki yanıtın (%11,1) “Genelde ölçüsüz pişirir ve ortaya ne çıkacağını bilemem.” olduğu saptanmıştır. Şıklarda bulunmayan cevaplar: Bir kişi (%5,6) “Yapacağım yemeğe göre değişir, sürekli değişik yemekler yapmayı severim.”, bir kişi (%5,6) “Duyularıyla pişiriyorum: Görerek, koklayarak, elleyerek ve hissederek.”, bir kişi (%5,6) “Genelde ölçüsüz pişiririm, kişi sayısına yakın.” bir kişi (%5,6) “Elimin kendi ölçüsü var, öyle yapıyorum.” katılımcılar tarafından yanıtlanmıştır.

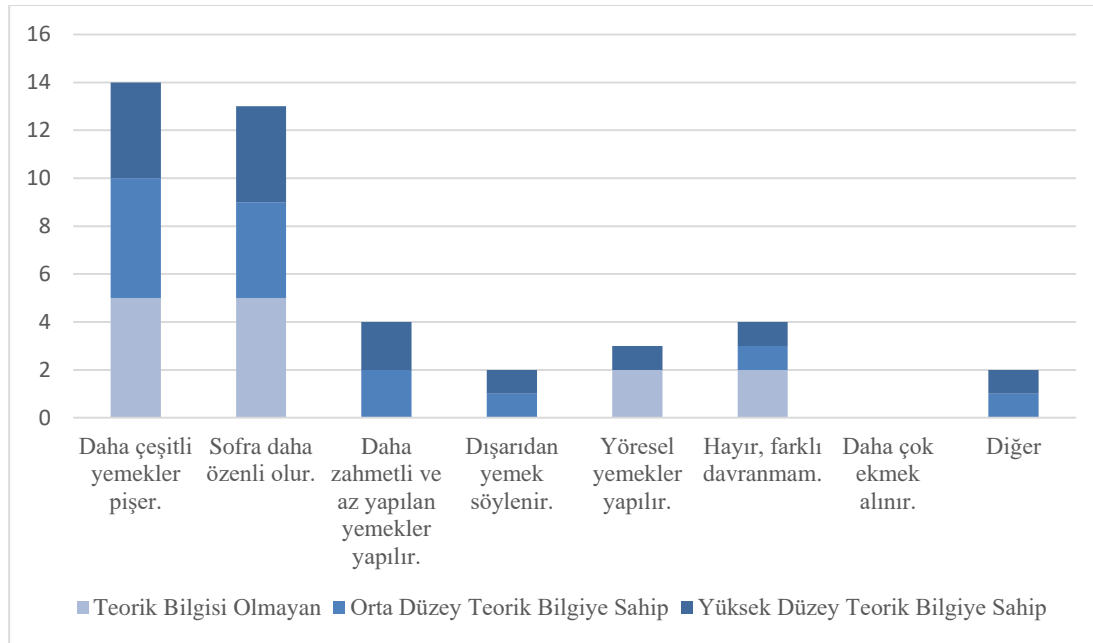
Araştırmanın çevre yanlısı davranış teorilerinde “alışkanlıklar ve yaşam tarzı” değişkenine dair verilerin toplanması öngörülmüştür.

Çıkarım: Teorik bilgi durumu farketmeksizin “göz kararı pişirme” yöntemi tüm katılımcıların genel yaklaşımıdır fakat teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcıların ölçülü ve kişi sayısı dahilinde pişirme alışkanlığı diğer katılımcılara oranla daha yüksektir, bu oranı orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar takip etmektedir. Teorik bilgisi olmayan katılımcıların hiçbiri tarife ve ölçüye bağlı pişirme seçeneklerini işaretlememiştir. Şekil 4.6’da işaretlenmiş olan yanıtlar analiz edildiğinde katılımcıların çoğunun yemekleri göz kararı pişirse dahi duysal olarak ölçüm yapabildiği sonucu ortaya çıkmıştır.

7. “Misafir geldiğinde ya da özel bir günde farklı davranır mısınız? Örneğin neler yaparsınız? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)”

On sekiz katılımcıdan 14’ü (%77,8) “Daha çeşitli yemekler pişer.”, 13’ü (%72,2) “Sofra daha özenli olur.” yanıtlarıyla ankete katılım göstermiştir.

Beş yanıt (%27,8) “Daha zahmetli ve az yapılan yemekler yapılır.”, dört yanıt (%22,2) “Hayır farklı davranmam.”, dört yanıt (%22,2) “Yöresel yemekler yapılır.”, iki yanıt (%11,1) “Dışarıdan yemek söylenir.” şeklindedir. Bunun yanı sıra aynı soru için birer yanıt olarak işaretlenmiş (%5,6) “Ekstra içecek alırım.”, “İçilecek şeye göre de planlarım, gelen insanın yakınlığı önemli.” gibi tercihlerle ankete katılım sağlamıştır.



Şekil 4.7 : Misafir ağırlama ve konuk etme davranışları.

Bu sorunun ankette yer almasının sebebi Türkler’de beraber yeme ve içmeye dair gelenek ve göreneklerin geçmişten bu yana bulunmasıdır (Solmaz ve Altın, 2018). Türk toplumunda konuk ağırlama, misafirperverlik ve misafire hazırlanan ürünlerin zengin ikramlarla çeşitlendirilmiş olması geleneksel bir davranış türüdür. Örneğin; Ramazan’da iftara çağırma, düğün yemeği, dini bayramlar ve özel gün yemekleri geleneksel bir şekilde uygulanmaktadır (Halıcı, 1997). Türk mutfak kültüründe düğün, evlenme, sünnet gibi günlerde eskiden evde ikramlar yapılmaktayken günümüzde dışarıda yemekli organizasyonlar yapılarak bu uygulamaların devam ettiği gözlemlenmektedir (Güler, 2010).

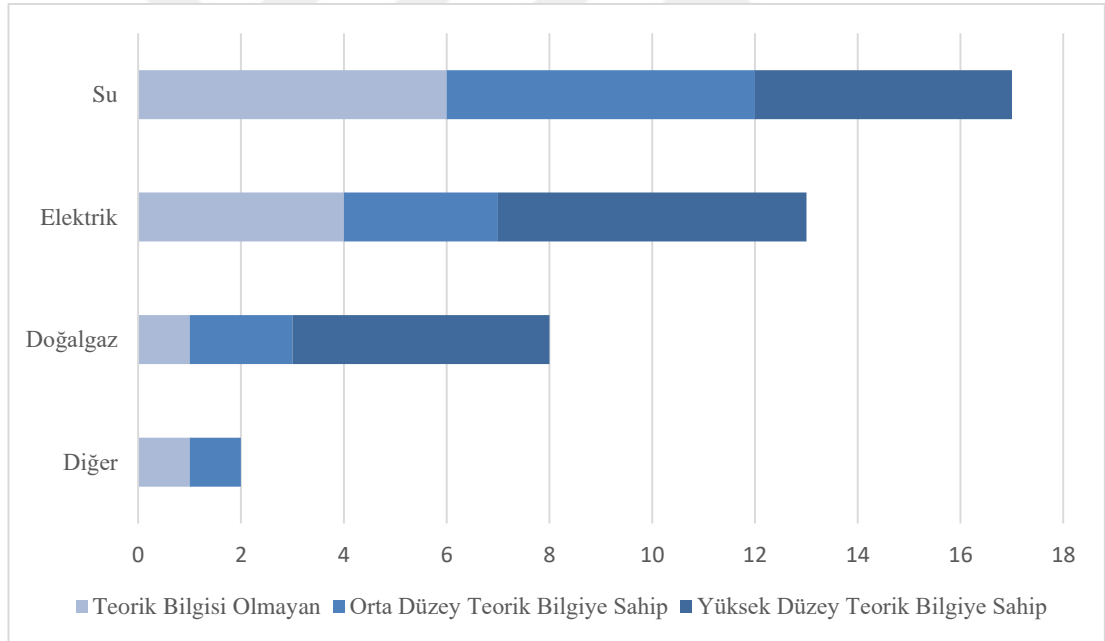
Misafir ağırlama, konuk çağırma ve gıda paylaşımı üzerine kullanıcı görüşmelerinde de katılımcılardan veriler toplanmıştır. Araştırmanın çevre yanlısı davranış

teorilerinde “alışkanlıklar ve yaşam tarzı” değişkenine dair veri toplaması öngörülmüştür.

Çıkarım: Katılımcı örneklemelerinin çeşitliliği ve kuşaklararası farklılıklarla ilgili somut bir veriye ulaşamamıştır ancak misafir ağırlama ve konuk etme geleneksel olarak toplumsal değer konumundadır. Çoğunlukla misafire sofraya hazırlama, çeşit sunma, ikramlarda bulunma davranışları teorik bilgi durumu farketmeksizin tüm hanelerde gözlemlenebilecek davranışlardır.

8. “Mutfakta en çok harcanan ham madde kaynaklarına neleri örnek verebilirsiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)”

Soruda farklı cevapların işaretlenebilmesiyle beraber 18 katılımcıdan; 17 adet (%94,4) “su”, 13 adet (%72,2) “elektrik”, sekiz adet (44,4) “doğalgaz”, bir adet (%5,6) “katı yakıt” yanıtı alınmıştır. Bu soru, çevre yanlısı davranış teorilerinde “algılanan davranışsal kontrol” değişkenine dair veri toplamayı amaçlamıştır.



Şekil 4.8 : Hanelerde mutfakta ham madde ve kaynak tüketimi.

Çıkarım: Teorik bilgi düzeyi artışıyla tüketilen hammadde farkındalığı doğru orantı göstermektedir. Hane içi mutfak eylemlerinde en fazla su, ardından elektrik, en alt tabakada doğalgaz kaynaklarının tüketildiği ortaya çıkmıştır. Mutfakta su tüketiminin fazla olması tüm katılımcıların gözlemlediği ve değiştirmek istediği bir davranıştır.

9. “Çevre ve gıda üzerine herhangi bir sivil toplum kuruluşu veya grup/örgüte üye oldunuz mu?”

Ankette 13 kişi (%72,2) “Hayır üye değilim.”, üç kişi (%16,7) “Evet üyeyim.”, bir kişi (%5,6) “Evet, üyeydim artık değilim.” ve bir kişi (%5,6) “Atalık tohum, takas grupları.” yanıtını vermiştir.

Çıkarım: Yalnızca teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcıların çevre, sürdürülebilirlik üzerine çalışan grup ve örgütlere bir dönem üye olduğu veya üye olmaya devam ettiği anlaşılmıştır. Çevre yanlısı davranış değişkeni olan “değerler” üzerine veri toplanabileceği düşünülerek bu soru ankette yer almıştır. Veriler sonucu yüksek düzey teorik bilgisi olan katılımcıların çevre sorunlarının farkındalığı konusunda diğer örneklemelere oranla daha hassasiyetle yaklaştıkları saptanmıştır.

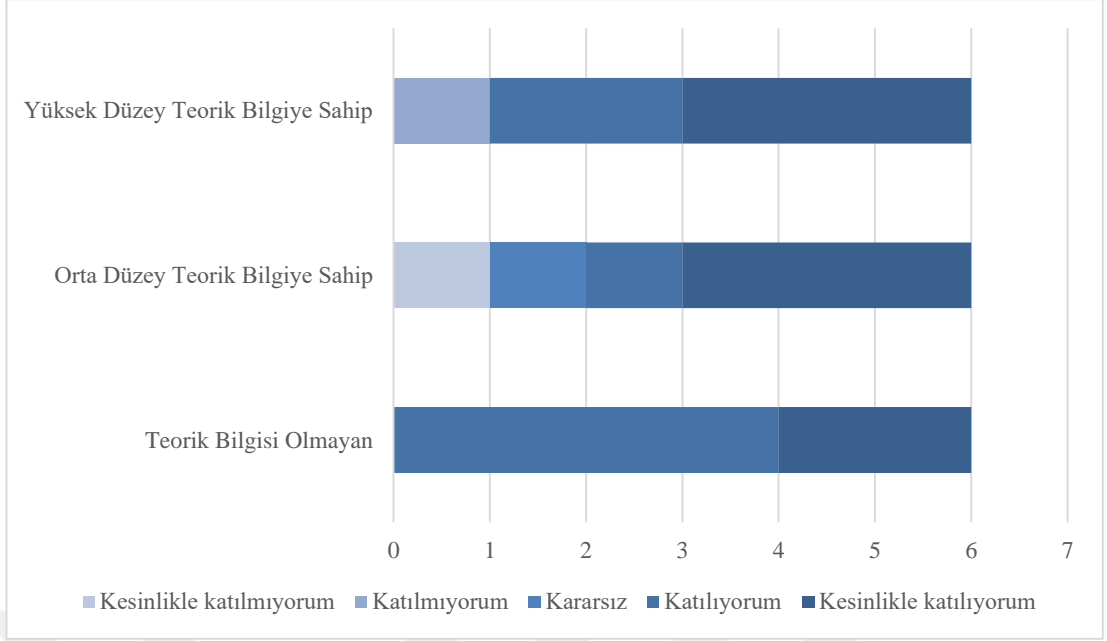
10. “Cevabınız evet ise nerede/hangi konularda çalıştınız?”

Soruya dört adet yanıt gelmiştir: “Greenpeace, Dünya Gıda. Çalışmadım, üyelik desteği verdim.”, “Orman yangınları”, “Çanakkale Gastoromi Derneği, iklim değişikliği ve gıda güvenliği, yerel tatlar üzerine çalıştım.” ve “Tema, Çekül”.

11. “Sizin için uygunsa çevreye, dünyaya fayda sağlamak ya da zarar vermemek için "Sürdürülebilirlik ve çevre konusunda duyarlıyım." diyebilir misiniz?”

On sekiz yanıtta sekizi (%44,4) “Kesinlikle katılıyorum.”, yedisi (%38,9) “Katılıyorum.”, biri (%5,6) “Kararsızım.”, biri (%5,6) “Katılmıyorum.”, biri (%5,6) “Kesinlikle katılmıyorum.” şeklindedir.

Kişisel norm, kişinin kendinden beklentileriyle ilgili ahlaki sorumluluk hissi, duyguları olarak açıklandığı için bu soruyla kişisel norm değişkenine veri toplanması amaçlanmıştır.



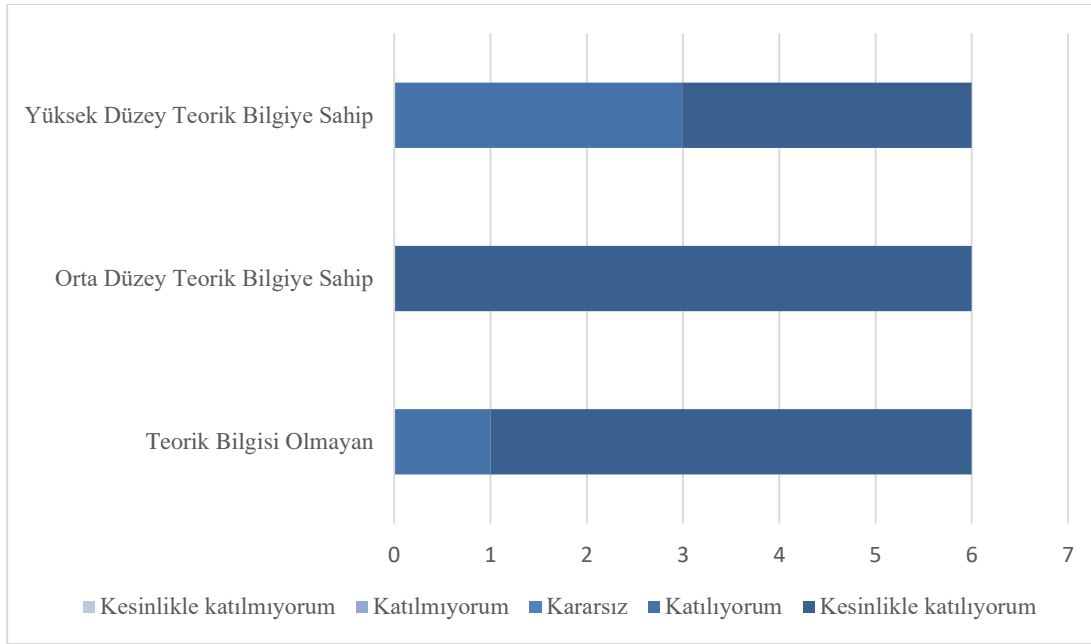
Şekil 4.9 : Çevresel duyarlık algısı üzerine kişisel değerlendirme.

Çıkarım: Teorik bilgisi olmayan katılımcıların çevre konusunda kendilerini çok duyarlı buldukları, orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların ve yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların genelinde olumlu seçeneklere ağırlık verdiği gözlemlenmiştir. Çevreye duyarlılık konusunda kendinden şüphe duyan ve emin olmayan örneklerin orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar olduğu saptanmıştır.

12. "Mutfakta sürdürülebilir gıda davranışlarını öğrenmek ve mutfağında uygulamak isterim." diyebilir misiniz?"

On sekiz cevaptan 12'si (%66,7) "Kesinlikle katılıyorum.", dördü (%22,2) "Katılıyorum.", biri "Kesinlikle katılmıyorum.", biri "Zaten uygulamaktayım." şeklinde katılımcılardan toplanarak derlenmiştir. Bu soru, çevre yanlısı davranış teorilerinde "kişisel tutum" değişkenine dair verileri toplamayı amaçlamıştır.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu çevre duyarlılığı konusunda kendine güvenmektedir ve çaba gösterdiği örnekleri bilgi, becerilerini kullanıcı görüşmesinde de açıklamıştır. Bu soru, çevre yanlısı davranış teorilerinde "kişisel norm" değişkenine dair verileri toplamayı amaçlamıştır.



Şekil 4.10 : Sürdürülebilir mutfak davranışını öğrenme isteğine dair değerlendirme.

Katılımcıların büyük çoğunluğu bu soruya olumlu bir geri dönüş sağlamıştır. Çevreye hassasiyetle yaklaşım sağladıklarını ve bu hassasiyeti sürdürmek istediklerini görünür kılmışlardır.

Çıkarım: Bireylere göre bir davranış pozitif olarak algılanıyorsa o davranışın gerçekleşme olasılığı artmaktadır ve bu durum “kişisel tutum” olarak tanımlanmaktadır (Kalkan, 2011). Sürdürülebilir mutfak davranışı ve uygulamalarını öğrenme bağlamında teorik bilgisi olmayan ve orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar konuya daha yoğun bir ilgi göstermiştir. Genelinde tüm katılımcıların hane içi mutfak davranışlarına dair olumlu bir portre çizdiği saptanmıştır.

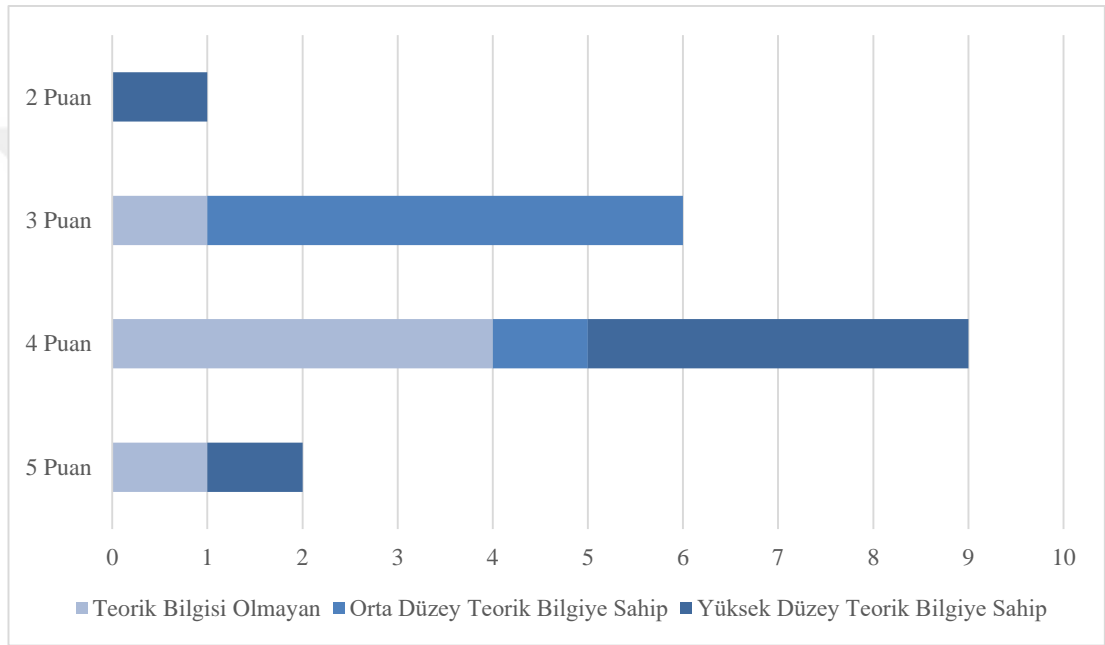
13. “Sürdürülebilir mutfak gayretinizi (performansınızı) 1’den 5’e kadar puanlama şansınız olsa kendinize kaç puan verirdiniz?”

On sekiz katılımcıdan dokuzu (%50) “4”, altısı (%33,3) “3” puan vererek çevresel performanslarını öznel bir biçimde ölçmüştür. Kalan iki katılımcı (%11,1) “5” puan ve bir katılımcı (%5,6) “2” puan vererek kendini değerlendirmiştir. Örneklemelerin kişisel çevresel performanslarına verdiği puanların ortalaması “teorik bilgisi olmayan katılımcılar” için 4 puan, “orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar” için 3 puan, “yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar” için 4 puan şeklinde

saptanmıştır. Katılımcıların ortalama sürdürülebilir mutfak performans puanıysa 3,7 olarak hesaplanmıştır.

Bu soruda çevre yanlısı davranışta açıklanan “öznel norm” değişkeninin analizi için veri toplamak amaçlanmıştır.

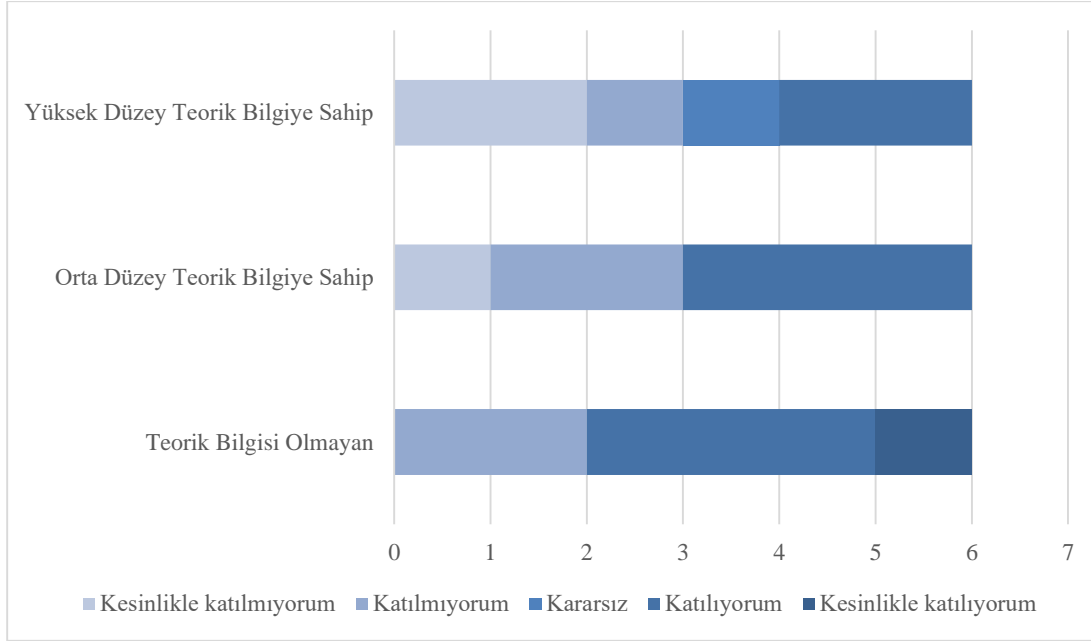
Çıkarım: Teorik bilgiye bağlı olmaksızın katılımcıların genelinin kişisel hane içi sürdürülebilir mutfak eylemlerinde kendi uygulamalarını olumlu bulduğu gözlemlenmiştir. Kendine en şüpheli yaklaşan örneklem orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar olarak saptanmıştır.



Şekil 4.11 : Kişisel mutfak performans değerlendirmeleri. (1-5 puan arasında değerlendirme yapılmıştır.)

14. "Dünya üzerinde sürdürülebilir gıda ve mutfak davranışlarıyla ilgili umutluyum." diyebilir misiniz?"

Katılımcıların %44,4'ü (sekiz kişi) "Katılıyorum.", %27,8'i (beş kişi) "Katılmıyorum.", %16,7'si (üç kişi) "Kesinlikle katılmıyorum.", %5,6'sı (bir kişi) "Kararsızım.", %5,6'sı (bir kişi) "Kesinlikle katılıyorum." seçeneklerini işaretlemiştir.



Şekil 4.12 : Gelecekteki mutfak davranışlarıyla ilgili değerlendirmeler.

Bu soruda çevre yanlısı davranışların “değerler” değişkeni için veri toplamak amaçlanmıştır. Jenerasyonlar arasında kıyaslama yapıldığında 26-40 yaş (Y Kuşağı) genel olarak iyimser, 41-60 yaş (X Kuşağı) genel olarak karamsar bir portre çizmiştir. 61+ (Bebek Patlaması Kuşağı) olan tüm katılımcılar “Katılıyorum” seçeneğini işaretlemiştir. X kuşağı Y kuşağına kıyasla gelecek için kaygılıyken, Bebek Patlaması kuşağı gelecek için umutlu olduğunu yansıtmıştır.

Çıkarım: Örneklem arasında geleceğe kaygı duyan katılımcıların cevaplarına göre kaygı skalası şu şekilde tanımlanmıştır:

Yüksek teorik bilgiye sahip katılımcı > Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcı > Teorik Bilgisi olmayan katılımcı. Özetle çevresel kaygılar bilgi düzeyi arttıkça doğrusal olarak artmaktadır.

15. Gelecekte mutfak, gıda ve gıda sürdürülebilirliği konularında neler yaşayabiliriz, yorumlar mısınız?

Araştırma sorusunda çevre yanlısı davranış teorilerinde “dünya görüşleri” değişkenine dair verilerin toplanması öngörülmüştür.

A: ”Benim kendi çocuklarım beslenmesine bu şekilde devam ederse korkum yok, fakat ileride paketli gıda, hazır gıdalara yönelir mi bu konuda kaygılıyım. Her şeyin eski üsul olmasını çok isterim, şimdiki gıdalar (GDO vb.) beni korkutuyor.”

B: "Eskiden daha doğal ve daha sağlıklı yaşıyorduk, her şey daha boldu ve daha sağlıklıydı. Şuan her şeyi çok doğal bulmuyorum, çok iyi ve sağlıklı bir yaşam da yok. İleride hazır gıdaların tüketileceğini ve yöresel yemeklerin unutulacağını düşünüyorum."

C: "Ulaşabildiğimiz bazı gıdalara daha zor ulaşacağız ve paketli gıdalar çoğalacak. Mutfaklarda yemek yapılmayacağını düşünüyorum. Ama yöresel yiyeceklerin de paketlenerek dünyaya yayılabileceğini de düşünüyorum. Dünya güzel bir şeyi hızlı tanıyor, bunların sürdürülebilir olacağını düşünüyorum."

D: "Hayat çok pahalı, tarımın giderleri çok pahalı. Ekmek ve dikmek zor. Bir ineğin yemi bile çok pahalı."

E: "Gelecek nesiller tarım ve sebze meyve ekim-dikim bilgisi konusunda yetersiz."

F: "Umutluyum, tarım daha kolay şimdi makineyle yapılıyor."

G: "Sürdürülebilir alternatiflerin artmasıyla, mutfak ve ev içi malzemeler açısından alternatif ürünlerin kullanımında artış olacağını düşünüyorum. Her geçen gün plastik ve sert kimyasallara alternatif ürünlerin sayısı ve ulaşılabilirliği artıyor. Umarım daha çok insan bu durumu önemseyerek alışkanlıklarını değiştirebilir."

H: "Üretim azalarak, kıtlık sorunu ortaya çıkabilir. Topraklar çoraklaşabilir. Ekosistemdeki değişimlerin gıdayı olumsuz etkileyeceğini düşünüyorum."

I: "Ürünlere erişim ve üretimde sıkıntı çekeceğiz. Kaynakları bilinçsizce tüketiyoruz"

J: "En basta su konusunda bir kitlik yasayacağımız kesin, ayrıca bu trend olan yeni gıdalar nedeniyle tarım alanlarının bilinçsizce ve kontrolsüzce kullanılması sonucunda yerel ürünlerimizi kaybetmemiz olası bir durum."

K: "Eğer bu şekilde bencilce düşünmeden tüketmeye devam edersek en başta su olmak üzere tüm kaynakları kirletip,verimsiz hale getireceğiz.hangi kaynak tükenirse tükensin bir zincir gibi sağlıklı beslenmenin sonuna geleceğiz. Tedavisi olmayan, ölümcül yeni hastalıklara yakalanabiliriz. O kadar bilinçsizce çoğaltıyoruz ki ,şu an bile aç uyuyan milyonlarca çocuk ,yetişkin ,hayvan vs var.umarım her şey daha geç olmadan açgözlülükle tüketmeyi bırakırız..."

L: "Kaynaklar çok az, kaynakların kıt olduğu bir zaman dilimindeyiz. Bu faktörler doğrultusunda sürdürülebilirliğe dikkat etmek zorundayız. Gelecekte insanoğlu buna her açıdan yönelmek zorunda, bilimsel olarak araştırmalarda mevcut."

M: "Dünyada toprak kaynaklarının, su kaynaklarının azalması sebebiyle her geçen gün bencilleşen bir tüketim toplumu olduğumuzu düşünüyorum. Yasal yaptırımlar olmadıkça insanların kendi tercihleri ile çevreye duyarlı olmayacağı kanaatindeyim. Cezalar ve ödüller olursa başarılı olunabilir kanaatindeyim."

O: "Monokültür ürünler, TNC'lerin gıda egemenliği, sermayenin gıdanın kontrolünü tamamen ele geçirmesi ile gıda hakkının sıkıntılı hale gelmesi, gıda egemenliğinin ortadan kalkması ve gıda güvencesizliğinin yaygınlaşması gibi birtakım riskler oluşma ihtimali yüksek görünüyor. Ayrıca iklim

değişikliği, küresel ısınma, su sorunu gıdanın geleceğini tehdit eden en önemli sorunlar olarak düşünülebilir. Gıda fiyatlarında sürekli bir artış da önümüzdeki yıllarda kaçınılmaz gibi görünmektedir.”

P: “Toprağımızı zehirlemeyi bırakmazsak toprak besin değeri yüksek gıda vermeyecek. Konvansiyonel tarım yerine küçük üreticiye yönelmeli ve mevsimsel beslenmeliyiz.”

R: “Dünyanın kaynaklarını bu hızda ve vahşilikte tüketmeye devam ettiğimiz sürece gelecekte gıda bulma konusunda ciddi sıkıntılar yaşayacağız.”

S: “Gelecekte hazır gıda, işlenmiş ve yarı işlenmiş gıda malzemeleri çok daha ağırlıklı olacak. Bazı doğal gıdalar yerine yapay gıdalar ve GDO'lu ürünler çoğalacak. İklim değişikliği nedeniyle bazı geleneksel mutfak alışkanlıklarımız değişmek zorunda kalabilir.”

Çıkarım: Katılımcıların 18’inden 16’sı gelecekte mutfak sürdürülebilirliği, tarım ve gıda konusunda zorluk yaşayabileceklerine dair endişelerinden söz ederek çevresel hassasiyetlerini ve görüşlerini neredeyse ortak bir bakışta dile getirmiştir.

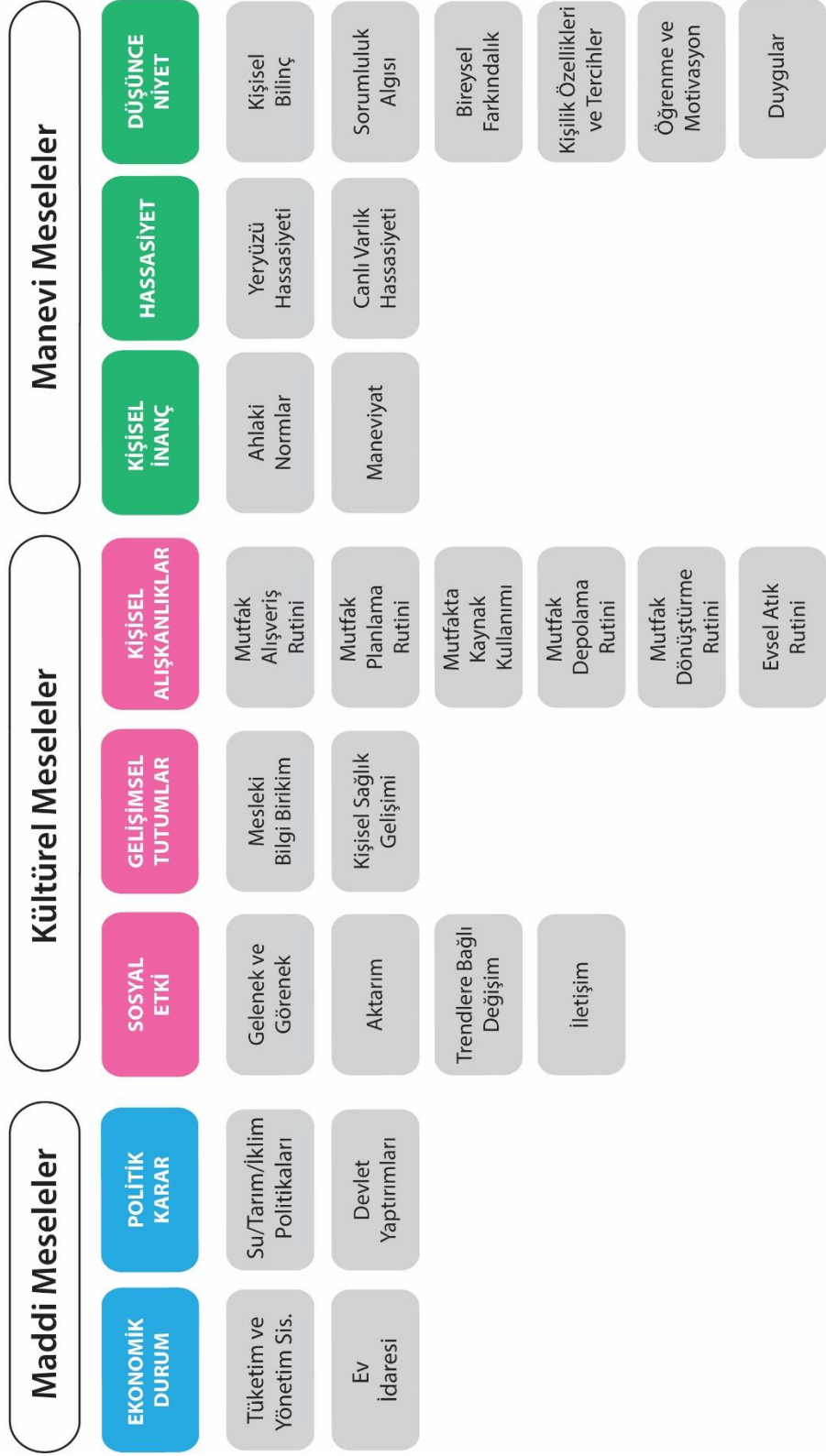
4.2 Yarı Yapılandırılmış Kullanıcı Görüşmesi Bulguları

Kullanıcı görüşmesinde tüm kategoriler, yarı yapılandırılmış birebir ve çevrimiçi görüşmelerin tematik analiz yöntemiyle kodlanmasıyla ortaya çıkarılmıştır. Tematik analizde başlangıç için esas önemli olan kodlamalardır. Kodların devamında kümeleyerek ve alt kategorilere ayırarak çalışmanın devamlılığı sağlanmıştır.

Yürütülen çalışmada katılımcıların mutfak eylemlerine dair (alışveriş, planlama, yemek pişirme, hazırlama, elden çıkarma, depolama, çöpe atma, diğer) sorularla kişisel tercihleri, tutumları, geçmiş yaşantıları ve alışkanlıkları, bilgi ve deneyimleri, görüşleri, duygu ve hassasiyetleri hakkında yanıtlar toplanmıştır. Çevre yanlısı davranış değişkenlerine göre katılımcıların yanıtları farklı kümelerde değerlendirilmiş ve kategorize edilmiştir. Kategorilemeler sonucu kodlar, kümeler, alt kümeler ve temalara ulaşılmıştır. Toplam 776 adet kod, 26 adet alt küme, 8 adet küme ve 3 adet temaya ulaşılmıştır.

İlk aşamada 775 kod elde edilmiş olup bu kodların bazıları tekrar incelemeler doğrultusunda benzerliklerine göre birleştirilmiş ve 26 alt küme kategorisi altında toplanmış, 8 kümeye ulaşılmıştır. Tüm analizler sonucunda kategorileme işlemi “Manevi Meseleler”, “Maddi Meseleler” ve “Kültürel Meseleler” olmak üzere 3 ana tema altında toplanmıştır (Şekil 4.13: Temaların Kümelenmesi.).

HANE İÇİ MUTFAK EYLEMLERİ ÜZERİNE SÜRDÜRÜLEBİLİR DAVRANIŞ KODLARININ ANALİZİ



Şekil 4.13 : Temaların kümelenmesi.

4.2.1 Maddi meseleler

Maddiyat, bu çalışmada katılımcıların sosyoekonomik durumları ele alındığında mutfak eylemlerini kısıtlama, avantaja çevirme, tercihlerini şekillendirme ve mutfak kullanım alışkanlıklarına yön verme gibi faaliyetlerinde etkili bir meseledir. Maddi, Türk Dil Kurumu'na göre “maddiyatın karşıtı; maddeden oluşan; mal, para, varlıkla ilgili olan; maddesel.” anlamlarını taşımaktadır (TDK, n.d.).

Yapılmış olan görüşmelerde sürdürülebilir hane içi mutfak eylemlerine dair maddi meseleler teması altında “Ekonomik durum” ve “Politik kararlar” kümeleri örnek vakalarla açıklanmaktadır.

4.2.1.1 Ekonomik durum

Ekonomi köken olarak Fransızca'da “1. iktisat bilimi, 2. tutumluluk” anlamlarında, Eski Yunanca'da ise “ev idaresi” anlamlarında kullanılarak alıntılanmıştır (Nişanyan Sözlük, n.d.).

Bu çatı altında hane içi mutfak eylemleri kodlarının yarattığı alt kümeler “Tüketim ve Yönetim Sistemi” ve “Ev idaresi” sınıflandırmaları oluşturulmuştur.

Tüketim ve Yönetim Sistemi:

Tüketim endüstrisi para döngüsünü sağlayarak, alım-satım, arz-talep durumunu karşılamaktadır. Bu çatı altında iklimsel ve gıda sorunlarına yol açan tüketim ve yönetim sistemlerinin maddi sektöre içinde incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmüştür.

Ağırlıklı olarak teorik bilgi düzeyi yüksek ve orta düzey teorik bilgisi olan katılımcılardan bu başlığa veri toplanmıştır. Buna ek olarak genellikle teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılar gıda ve gıda pazarlama sektöründe çalıştığı için yorumlarını tecrübeleri ve deneyimleri ışığında görüşmede açıklamıştır.

“Tüketim ve Yönetim Sistemi” alt kümesine dair kullanıcı görüşmelerinde ifade edilen bazı yorum, eleştiri ve değerlendirmeler kümenin işaret ettiği içerik bütünlüğüne ilişkin örnek vakalar aşağıda sunulmuştur:

B3:

“Buzdolabımın altında, bir haftalık yiyecek şekilde alıyorum. Daha fazla şu anki ürünler kalmıyor, bir haftadan fazla deforme oluyor. Kullanılmıyor yani.”

H42:

“...yine de şu çok dikkatimi çekiyor şu an üretilen ürünler bir gün sonra bozuluyor. Önceden öyle değildi...”

Marketten ve pazardan alışveriş yapan bazı orta düzey teorik bilgiye sahip ve teorik bilgisi olmayan katılımcılar gıdaların eskiye göre daha kalitesiz ve deforme şekilde satıldığını, plastik ambalajlama, strafor köpük, streç film vb. plastik kullanılan ürünlerle gıda satışlarının arttığını dile getirmiştir.

O24:

“... ne yazık ki sadece ekonomik son dönemdeki dalgalanmayla da ilişkili değil bu. Pek çok nedeni var ama gıda fiyatlarındaki artışın bir nedeni de insanların mevsiminde olmayan meyve sebze taleplerinin artmış olması. Bu sadece hani tek taraflı talep ediyor değil böyle bir arzında sürekli olarak sunulması. Bunu sadece marketler de değil pek çok yeme içme gastronom dünyası da bunu körüklüyor.”

P15:

“... Kışın ortasında domates yiyip beğenmiyoruz falan. E yemememiz gerekiyor zaten. Kendim için söylemiyorum hani ama yiyorsunuz da diyemeyeceğim. Salatalığın fiyatına kızıyoruz 25 lira diye. Kışın ortasındayız. Niye var fasulye? Çünkü çok isteniyor. “Zeytinyağlı fasulye yenecek”, yenmesin. Yani baklagiller yensin, bu mevsimsellikten uzaklaşmış olmak ve her zaman her şeyin bu kadar ulaşılabilir olduğunu düşünmemiz beni çok üzüyor açıkçası.”

Teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcıların farkındalığına göre mevsimsel beslenme konusunda eskiye nazaran tüketici alışkanlıklarında farklılıklar oluşmuştur. Örneğin yaz sebzelerinin birçoğu konvansiyonel tarımla üretilerek tüketicinin talepleri doğrultusunda satışa sunulmaktadır. Bu durum katılımcılara göre gıdanın fiyatlandırılmasını ve ekonomiyi doğrudan etkilemektedir. Buna ek olarak suyu musluktan içebilmenin en temel insanlık hakkı olduğunu ileten O katılımcısının yorumları doğrultusunda suyun genellikle evlerde damacana, su arıtıcı, pet şişeden vs. tüketildiği ve musluktan su içememe eyleminin hanelere maddi kayıp olarak döndüğü fark edilmiştir.

Ev idaresi:

Hanelerin ekonomik gücünün mutfak eylemlerine yansması ailelerde ve toplumda farklı biçimlerde etki yaratmaktadır. Katılımcılara direkt kazanç durumu sorulmamış

olsa da iş, hanede yaşam koşulları, alışveriş planlamalarına dair sorulardan veya ev ekonomisi planlamalarını aktardıkları yanıtlardan sosyoekonomik düzeye dair çıkarımlarda bulunulabilmiştir. Bu verilerin analizleri sonucunda çıkarımlara göre hanede yapılan maddi harcamalar (özellikle mutfak harcamaları) kişilerin mutfak eylemlerini önemli ölçüde şekillendirmektedir.

Genellikle tüm katılımcıların ortak fikri son zamanlarda tasarruflu ürünlere geçildiği yönündedir. Örneğin su ısıtıcı (toplum dilinde genellikle kettle) ve çay makinesi (toplum dilinde genellikle çaycı) kullanımını elektrik sarfiyatı sebebiyle ciddi bir şekilde azaltılmışken, “çay yapma” ve “su kaynatma” gibi mutfak eylemleri için (doğalgaz kullanımının maliyet olarak daha az olması sebebiyle) ankastre ocak kullanımının artış gösterdiği fark edilmiştir. Ek olarak elektrik sarfiyatına sebep olan fırın kullanımının da çoğu hanede azaltılması kaynak tüketimi açısından hanelerin daha tasarruf odaklı davranmaya başladıklarını göstermektedir. Araştırmanın bu bölümünde teorik bilgisi olmayan katılımcıların ev idaresi amacıyla son zamanlarda vazgeçtiği ve/veya terk ettiği mutfak eşyaları ele alınmaktadır. “Ev idaresi” kümesinin işaret ettiği anlam bütünlüğüne dair örnek vakalara yer verilmiştir:

A40:

“...Biraz da hani son 2-3 yılın verdiği ailemize maddi durumlardan dolayı da daha çok dikkat etmeye çalışıyorum. Şuan ki durumumuz dolayısıyla. Yani kısıtlama olduğunda daha çok dikkat ediyorsun ve israf etmemeye çalışıyorsun.”

N51:

“Şu son yaşadığımız 2 sene için ben insanlara çok bir şey diyemiyorum. Ne buluyorsa yesin. Patlıcan 30 lira olmuşsa pazarda ne buluyorsa yesin. Daha bunun ötesi yok çok pahalı her şey hepsi birbirini tetikliyor. Mazot pahalı olunca, gıda pahalı, gıda pahalı olunca tüp pahalı, tüpü yakamıyorsun. Şuan zorunlu bir israf azaltışındayız.”

Genellikle teorik bilgisi olmayan (A, B, C, D, E, F) ve orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar (G, H, I, J, K, L) kaynak ve ham madde kullanımını azaltabilmek için mutfak eşyalarından bazılarını değiştirdiğini ifade etmiştir. Teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılardan üç kişi yerleşim yerlerinde doğalgaz olmadığı için elektrik enerjisi ve/veya tüplü gaz kullandığını dile getirmiştir. Örneğin; S ve N katılımcıları tüplü gaz kullandıkları için, su ısıtıcısını (*kettle*) kurtarıcı bir ürün olarak nitelendirmiştir. Teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcıların pek çoğu M, N, O elektrikli çay makinesi

kullanımına devam etmekte olduğunu belirtmiştir; yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların sosyoekonomik yaşantısının diğer örneklemelere göre daha iyi olması sebebiyle kaynak tüketimi azaltılsa da ürün kullanımının azalmadığı gözlemlenmiştir.

G25:

“Şöyle elektrikli su ısıtıcı (*kettle*) anlamında ben çok fazla çay içiyorum... Su ısıtıcı (*kettle*) bence çok fazla elektriği kullanan bir ürün. Daha sonra onu fark edip mesela artık ocak üzerine döndüm. En çok gözüme çarpan ve onu azaltmaya çalıştığım su ısıtıcı (*kettle*).”

I22, I23, I24:

“Tost makinesi kullanmamaya, sıcak su kaynatan makinalar var ya *kettle*. *Kettle* kullanmamaya falan çok dikkat ediyorum yani. Çok fazla enerji tüketiyoruz yani böyle, zaten elektrik falan çok pahalı. Ama gerçekten tüketiyoruz. İşte tost makinası ısıyor. Öyle falan yani. Ekmeği gidip günlük taze alıp kullanabiliriz yani. 3 tane ekmek alıp sonra onu ısıtmak falan. *Kettle* ve tost makinası hiç kullanmıyorum. Özellikle ona çok dikkat ediyorum. Fırın kullanmamaya çalışıyorum. Ütü kullanmıyorum.”

N28:

“Neyi azalttık şöyle bir bakayım etrafıma. Su ısıtıcıyı (*kettle*) mecbur işte kullanıyorum. Çünkü tüp bitmesin yani o yüzden. Kaç lira oldu tüp 200 lira mı öyle bir şey. 300 mü? Hiç bitmesin o tüp.”

S20:

“(Kettle) Ben azaltamıyorum. Çünkü ben elektrik kullandığım için *kettle* benim dediğim gibi. ... Elektrik yani yenilenebilir elektrik enerjisi kullandığım için su ısıtıcıyı (*kettle*) tüpten daha çok kullanıyorum yani ocaktan...”

K20:

“ ...Fırın kullanıyorum ama çok nadir, ayda bir. Tost makinam, kahve makinam başka aklına gelebilecek elektrikle kullanılan pek bir şeyim yok. Eskiden çaycının altı hep açıktı ama son zamlardan sonra çaydanlığa geçtim ve kapatıyorum altını.”

4.2.1.2 Politik kararlar

Politika, Türk Dil Kurumu'na göre hem “düşünce yapısı, davranış biçimi” olarak açıklanmış, hem de “Devletin etkinliklerini amaç, yöntem ve içerik olarak düzenleme ve gerçekleştirme esaslarının bütünü, siyaset, siyasa.” olarak tanımlanmıştır (TDK, n.d.). Bu kategorinin amacı hane içi mutfak eylemlerini maddi ve somut olarak etkileyen göstergelerden yola çıkarak, devletin siyasi yöntem esaslarının irdelenmesidir.

Toplanan veriler ışığında “Su/tarım/iklim politikaları” ve “Devlet yaptırımları” alt kümeleri oluşmuştur. Katılımcıların sürdürülebilirlik konusu üzerinde yorum getirerek, gelecek ve şimdiki sorgulamaya tabi tuttuğu verilerle kodlara ulaşılmıştır. Gıda, tarım, üretim, tüketim hakkında katılımcıların teorik ve pratik bilgilerine göre, davranışlarının kendileri dışında başka bir güç etkisiyle şekillendiğini ve sistemsel, süreçsel durumların genellikle politikalardan etkilendiğini dile getirmişlerdir.

Örnek vermek gerekirse yüksek teorik bilgiye sahip P katılımcısının konuya yaklaşımı şu şekildedir: “Yemeğinle ilgili verdiğin tüm kararlar politik bir karar. Bak bir gün sadece insanlar konvansiyonel tarım ve işlenmiş gıda almasınlar neler oluyor. Bir gün ya fazla değil. Bir kişi aslında. Çok kuvvetliyiz. Ama işte yapsak keşke.”

Su/tarım/iklim politikaları:

Bu alt kümenin oluşmasındaki sebep katılımcıların gözlemlerine ve çıkarımlarına bağlı olarak hane içi mutfak eylemlerindeki kısıtlamalar ve önemli fenomenlerin çevresel politikalar çerçevesinde yorumlanmasıdır.

T.C Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'nın geliştirdiği İklimi Duy Projesi'nde “Türkiye'nin Tarım Politikaları Su Yönetimi ve İklimle Uyum” (2021) başlığı altında yasal mevzuatların yer aldığı kaynaklar ve dokümanlar aşağıdaki gibi hazırlanmıştır:

“İklim değişikliğine uyum konusunda tarım politikaları ile doğrudan ilgili yasal mevzuat:

- Anayasa
- Toprak Koruma ve Arazi Kullanımı Kanunu (5403)
- Tarımsal Destekleme yasası (5488)

İklim değişikliğine uyum konusunda su güvencesi ve güvenliği ile ikincil ilgili yasal mevzuat:

- Organik tarımın esasları ve uygulanmasına ve ilişkin yönetmelik
- Çevresel Etki Değerlendirme (ÇED) Yönetmeliği (Amaç dışı kullanım ve biyoçeşitliliğin korunması)
- Sulak Alanların Korunması Yönetmeliği (17.05.2005)”

“Su/tarım/iklim politikaları” kümesinin işaret ettiği bütüncül anlamlara dair örnek vakalara aşağıda yer verilmiştir:

O30:

“Dayatılan bir takım şirketlerin, dayatılan tohuma karşı Türkiye coğrafyasındaki “atalık tohum” denilen geleneksel tohumların korunması için çaba gösteren bir takım oluşumlar var. Bunların üretilmesi için çaba gösteren bir takım yapılar var. Ama bu tohumların satışının yapılması yasak.”

P40:

“... Bir kere ne yapıyorsak, ne alıyorsak, ne yiyorsak bu politik bir davranış ve bizim her düşündüğümüz dakika, her aldığımız şey bizim gıda konusunda nerede durduğumuzu gösteriyor. Ne demek bu? Ben gidip her gün konvansiyonel tarımla yetiştirilmiş kilolarca kışın ortasında kabak mı alacağım? Yoksa ben üreticisini bildiğim, küçük üreticisini bildiğim toprağına iyi bakan, çevreye zarar vermeyen suyu kullanan, suyu iyi kullanan üreticiye mi destek olacağım? Bunu düşündüğün zaman zaten ikinciye gidiyorsun, birinci mümkün değil ...”

Yasal mevzuatları olan su/tarım/iklim politikaları hakkında teorik bilgi düzeyi yüksek ve orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar, teorik bilgisi olmayan katılımcılara nazaran kişisel duygu ve düşüncelerini daha net bir biçimde ortaya koymuştur.

Devlet yaptırımları:

Yaptırım hukuki bir terim olarak bu kümeleme içinde yer almıştır. Türk Dil Kurumu'na göre: “Kanun, ahlak gibi kurumların buyruklarının yerine getirilmesini sağlama, müeyyide.” ve “Yasaya, kurala karşı yapılan aykırı davranışlara verilen ceza.” olarak tanımlanmıştır (TDK, n.d.).

Katılımcıların çoğunun (özellikle şehirde yaşayan katılımcılar) çöp ayırma ve çöp atıklarının imha edilmesi konusunda güven problemi yaşadığı ve zorluk çektiği ortaya çıkmıştır. Çöp ayırma konusunda belediyeler ve kurumsal yapıların birbirinden farklı davranmakta olup, sistemli bir denetleme mekanizmasının olmadığı aşikârdır. Buna ek olarak ham madde ve gıdada dışarıdan ithal edilen ürünlerin eskiye oranla fazlalaştığı görüşü gıdaya dair yaptırımlar konusunda katılımcı görüşlerinden derlenmiştir.

“Devlet yaptırımları” kümesinin işaret ettiği anlam bütünlüğüne dair örnek vakalara aşağıda yer verilmiştir:

J31:

“Bu belli bir politika sonucunda oldu ama buradaki insanlar emin ol çok da böyle gönülden, isteyerek kompost üretimine katılmıyor yani. Çünkü yapmazsan devlet ceza yazıyor yani. ... Çöpünde bir normalin dışında bir şey varsa bunu bir şekilde tespit ediyorlar ve ceza yazıyorlar sana. Yani o apartmanda kaç kişi varsa ceza geliyor. Zorunlu olduğum için yapılan bir şey. Hani ben bunu yapıyorum çok mutlu hissediyorum diye hissetmiyorum, burada zorunlu olduğu için yaptığım bir şey.”

I45:

“... Bu gerçekten bir politika yani sen hayvancılığı ve adamı gerçekten yem almaya mecbur bırakıyorsun. Araziye çünkü hayvanını çıkaramayan adama ne yapacak? Kapalı ortamda besleyecek. Bizde öyle değildi ki. Hayvan çıkıyordu araziye sabahın yedisinde akşam yediye kadar otluyordu geliyordu meradan. Doğal hiçbir şey yok. Katkı yok ama şimdi sen direkt diyorsun ki yem al diyorsun. Yem dünya para. İnsanlar her şeyini satmış yani. Ben gerçekten buna çok üzülüyorum...”

M katılımcısının restaurantları denetleme ve danışmanlık hizmeti verdiği bilinmektedir. Bunun dışında yemek ürünleri satan yerlerin ve restaurantların, hijyen ve uygulama kontrolleri sağlanarak denetlense de çalışanların ve işyeri sahiplerinin kurallara uyma eğiliminin ekonomik düzeye göre değiştiğini belirterek daha kuvvetli yaptırım ve cezalara ihtiyaç duyulduğunu dile getirmiştir.

M26:

“Aldığımız her şey artık ambalajlı ve tabii onun ayrımı bizde hiç yok maalesef ki hiç yok. Evet, işte atık yağ, kimyasallar bunların hiç şeyi yok kontrol vs. ...”

...

“Ya dediğim gibi ben denetçiyim, orada karşılaştığımız manzaralar gerçekten çok kötü. ... Mesela şuanda kızartma yağları (Yağlar çok pahalandı biliyorsunuz.) artık böyle katran karası. Simsiyah ve o yağlar çok ciddi toksik, çok ciddi karbon içeriyor ve çok ağır kanserojen.”

4.2.2 Kültürel meseleler

Kültür, Türk Dil Kurumu’na göre; toplumun ve tarihin gelişmesi esasında yaratılmış olan tüm maddi ve manevi değerler ve insanların bu değerleri sonraki kuşaklara aktarmasında kullandığı araçların tümü olarak nitelendirilmiştir (TDK, n.d.).

Bu kategori ve tema altında kullanıcı görüşmelerinde hane içi mutfak eylemleri “Sosyal etki”, “Gelişimsel faaliyetler” ve “Kültürel alışkanlıklar” kümelerine indirgenmiştir. Bu başlık altında bahsi geçen üç adet alt küme, 500’ü aşkın kod

incelenmiştir. Son olarak çalışmada en fazla kod “Kültürel Meseleler” çatısı altında toplanmıştır.

4.2.2.1 Sosyal etki

“Sosyal etki” sosyolojik bir kavramdır. Sosyallik toplumsallığı, etki ise bireyler üzerindeki tesir gücünü ifade etmektedir (TDK, n.d.). İnsanın toplumsal bağlamda ilişkilerini düzenleyerek davranışlarını şekillendiren etki, sosyal etki olarak açıklanabilmektedir.

“Gelenek ve görenek”, “Aktarım”, “Trendlere bağlı değişim”, “İletişim” kümeleri “Sosyal etki” kümesinin içinde alt kümeler olarak yer almaktadır.

Gelenek ve görenek:

Türk Dil Kurumu’na göre gelenek ve görenek kavramları farklı şekilde açıklanmıştır. Gelenek, yaptırım gücü olan ve aktarılan kültürel davranışlar olarak açıklanırken; görenek, âdet ve yaptığın şeyleri eskiden beri aynı şekilde uygulamak olarak ifade edilmiştir. Özünde gelenek ve görenekler de toplumsal alışkanlıkları içermektedir.

Bu alt küme bulunduğu çatıda en fazla veri toplayan alt kümelemelerden birisidir. Katılımcıların sosyal hikâyeleri ve gündelik hayatta mutfak eylemlerini nasıl sürdürdüklerine dair toplanan veriler, “Kültürel Meseleler” olgusuna oldukça zengin bir içerik sunmuştur. Tüm katılımcıların yorum ve görüşlerine ulaşılabilen bir bölümdür. Örneğin A katılımcısı kendi mutfak gelenek ve göreneklerine dair dört adet farklı kod verisine, J katılımcısından beş adet koda ulaşılmıştır. Genelde misafir, konuk ağırlama; eve davet etme; yemek ve gıda paylaşımı, sofrada adabı gibi mutfaka dair davranışlar ele alınacaktır.

“Gelenek ve görenek” kümesine dair kullanıcı görüşmelerinde sofrada adabıyla ilgili dile getirilmiş olan bazı açıklamalar, yorumlar ve ifadeler kümenin işaret ettiği anlam bütünlüğüne ilişkin örnek vakalar aşağıda verilmiştir:

A42:

“...’Besmelesiz başlama.’, ‘Suyu ayakta içme, oturarak iç.’, ‘Sofranın altına gir.’, ‘Ayakta yeme.’ hani ekmek kırıntılarını üzerine ve yere dökülmesin yere diye. Genelde temizlik üzerine de olur mesela ‘Yıkamadan yeme.’ ‘Önünden ye.’ derdi çok eskiden ortak pilav falan önünüzden yiyin derdi annem bak onu çok söylerdi. Çünkü ortak yenilen salata ya da pilav oluyor bazen o da önünüzden yiyin derdi. Karşıya geçme yani görgü kuralıyla da ilgili...”

L37:

“Şöyle bizde çorbaya çok önem verilir. Yani yemek kültüründe annemden gördüğüm. Mesela hiçbir şey bile olmasa bir çorba hani derler ya. ... Hatta annemin bir lafı vardır. “hastaya çorba, ustaya çorba” diye.”

M44:

“...Çorba mesela her yemekte önce bir çorba konulur, bu en doğru şeylerden bir tanesi...”

Hanede misafir konuk etme, ağırlama ve eve davet etme sırasında mutfak eylemlerinde bireylerde, teorik bilgiye göre ve jenerasyonlar arasında farklılık gözlenmektedir. Katılımcıların geneli misafire daha özenli sofrayı hazırladıklarını ve yemeği çeşitlendirdiklerini ankette de belirtmiştir. Teorik bilgisi olmayan Bebek Patlaması, X ve Y kuşakları ev ve mutfak işlerini görev gibi yerine getirme eğilimindedir. Teorik bilgisi olmadan köyde yaşayan kesimse misafire evde olanı ikram etme anlayışı taşımaktadır, yemek ve ağırlama konusu bu örneklem için sıradan bir eylemdir. Ancak şehirde yaşayan ve teorik bilgisi orta düzey katılımcıların geneli misafir ağırlama konusuna daha uzak durmaktadır. Teorik bilgi düzeyi yüksek olan katılımcılarda ise ağırlanan kişilerin yakınlığı ağırlama biçimine etki ederek yemeğin çeşitliliği değiştirmektedir.

B19:

“Mesela kültürümüzden neleri beğeniyorum? Bizim kültürümüzde şöyle hani gelene muhakkak sofrayı kurulur. Yemeklerimiz çoktur, çeşitlerimiz.”

C51:

“Bunu da saklayalım misafire lazım olur.” ananın lafı. “Gecesi, gündüzü var. Sadakacı gelir. Yolcusu gelir. Mutlaka bir gelen olur.” “Her evde mutlaka bir kişi yatacak, bir kişi doycak kadar yemek buldurmak lazım.” “Kapının ne zaman çalacağı belli olmaz.” “Ya bir isteyen olur, ya bir şey.” Mutlaka bir hazır buldurulur. Buna hala devam ediyoruz. Hep bir kişilik fazla pişirmek, bir kişiyi daha doyurabilme derdine düşmek ya da onu buldurmak işte.”

R17:

“Valla şöyle diyeyim yemeği ben yapıyorsam hep +1 üretiyorum. Hep iki kişiysek üç kişilik yemek yapıyorum. Tanrı misafiri.”

Hanede pişen yemeğin ve gıda paylaşımının da kültürde yeri büyüktür. Katılımcılar gıda paylaşımını komşularıyla, ailesiyle, iş arkadaşlarıyla ve tanıdıklarıyla yapabilmektedir. Bunun yanı sıra kültürde tabakta komşuya yemek götürme oldukça sık karşılaşılan bir gelenektir. Kişilerarası iletişime bağlı olarak bu hassasiyet de her katılımcı için farklı seyretmektedir. Genelinde teorik bilgisi olmayan katılımcılar tabak sirkülasyonu (yemek alma ve yemek verme) adabını uygun biçimde yerine getirmektedir fakat teorik bilgisi orta düzey katılımcılar tabak sirkülasyonu konusunda çekimserdir. Teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılar ise gıda paylaşımını genellikle tanıdıklarıyla veya iş arkadaşlarıyla sağlamaktadır. Katılımcıların birçoğunun kültürel öğelerden biri olan paylaşımına oldukça değer verdiği gözlemlenmiştir. Konu üzerine örnek vakalar şu şekildedir:

C19:

“Evet. Komşularım gönderiyor. Tabak gelip gidebiliyor. Gelen tabağı boş göndermiyorum ben de güzel bir şey yapmışsam. Bu uzun süredir uyguladığım bir şey.”

O22:

“...Ya bizim en güzel özelliklerimizden biri şuydu: Paylaşmak. Ama somut anlamda paylaşmak. Şimdi paylaşmaktan kasıt sosyal medyada paylaşmak olarak algılanıyor. Ama yani benim en çok sevdiğim şeylerden bir tanesi “Biri yer biri bakar kıyamet ondan kopar.” atasözü. Bir diğeri “Komşuda pişer bize de düşer.” Bunlar mesela aslında yemeğin hem birleştirici hem de paylaştıkça anlam kazanan özelliklerini kültürel özelliklerini gösteren en önemli bize ait önemli göstergeler ama bunun işte kentleşmeyle, değişen kültürel iklimle pek çok şeyle birlikte giderek zorlaştığını, azaldığını görüyoruz. Özellikle de büyük kentlerde.”

Katılımcılarda kültürümüzde de yeri olan fazladan yemek pişirme ve hazırlıksız misafire yemek olması durumunun ailelere bağlı olarak değiştiği fark edilmiştir. Örneğin, C, F, O ve R katılımcıları bu geleneği aileden görerek sürdürdüklerini belirtmiştir.

Katılımcıların aile büyüklerinden verdiği örneklerle göre tabakta yemek kalmaması hususunda yapılan ısrarlar, tabakta yemek kalması durumunun yemeği yapan kişiye karşı emeğine saygısızlık olarak görülmesi görünmeyen toplumsal normlardan sayılabilmektedir. Ek olarak tabakta kalan yemek üzerine hassasiyeti olan kişiler tabakta kalan yemekleri yeme alışkanlığı sebebiyle kilo alma, gereğinden fazla

beslenme gibi durumlar yaşadıklarını ve bu durumun sağlıklarına etki ettiğini belirtmişlerdir.

Aktarım:

Araştırıldığında “aktarım”, daha çok ruh bilimi ve psikoloji alanında kullanılan bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda “aktarma ve nakil işi” olarak da sözlükte kendine yer bulmuştur (TDK, n.d.).

Katılımcıların araştırmacıya verdiği yanıtlara bağlı olarak aile pratikleri, mutfak perspektiflerini nereden ve nasıl kazandıklarına dair bilgiler toplanmıştır. Bu bölüm, katılımcıların rol model aldıkları ve davranışlarını etkileyen kaynaklara ulaşılan bölümdür.

Bütün katılımcılarda aileden veya akrabalarından çocukluk itibarıyla öğrendikleri mutfak davranışlarına rastlanmaktadır. Katılımcıların bazıları davranışları aynı şekilde sürdürerek, kendi araştırmalarıyla öğrendiklerine yeni bilgiler ekleyerek; bazı katılımcılar ise mesleki ve teorik eğitimler yardımıyla davranışlarının pek çoğunu yenileyerek değiştirme davranışını sergilemektedir.

Genellikle teorik bilgisi olmayan katılımcılar okumaya ve araştırmaya daha az düşkündür. Öğrendiklerini kendi çabalarıyla, geleneksel yöntemlerle; aileden ve akrabalarından sözel ve görsel yöntemlerle zenginleştirmektedirler. Mutfak davranışlarını alışılmış biçimde geleneksel olarak sürdürmeyi “anne-baba usulü” şeklinde açıklamışlardır. Teorik bilgisi olmayan katılımcılardan Y kuşağının değişime daha açık olduğu; X ve bebek patlaması kuşağı katılımcılarının da zamana uyum sağlama eğiliminde oldukları görüşmelerde öğrenilmiştir. Katılımcıların hemen hepsi mutfak ve yeme alışkanlıklarını büyütüldüğü çevreden öğrenerek, mutfağa karşı hassasiyet kazandığını dile getirmiştir.

A26:

“Yani şey derler ya “anne-baba usulü”. Yani annelerimiz bize nasıl yaptıysa ben de aynı şekilde çocuklarımın da benim yaptığım gibi yapmasını isterim. Aynı şekilde benim çocuğum da benim yaptığım gibi ya da kendi için ne sağlıklıysa o şekilde yapmasını isterim.”

C21:

“En takdir ettiğim şey böyle bazı yiyeceklerin saklanılıp, sevdiklerimizle paylaşılıp yenilmesi yani böyle ayrılması, annemden gördüğüm şey...”

F30:

“...Söylemesen de sana benziyor zaten çocuklar. Görüyor çünkü çocuklar, görünce mecbur en küçüğü mesela kendini çok güzel idame ediyor. Mesela hiç çarşıdan yememeye çalışıyor. Kahvesini, meyve suyunu evde yapıyor termosla koyup götürüyor okula...”

Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların çoğunluğu aileden öğrendiklerini sürdürmektedir ancak genellikle kendilerini belgesel, okumalar, sosyal medyadan önemli girişimleri takip ederek ve araştırmalar yaparak beslediklerini de ifade etmişlerdir. Öğrendiklerinin hepsini uygulayamasa da etkilendiklerini ve uzun vadede davranışlarına yansıtmak istediklerini belirtmişlerdir. Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların aileden aktarımlarla öğrendiklerine dair örnek vakalar şu şekildedir:

G40:

“Tabağında kalırsa ağlar.”, “O tabağı bitir.” çünkü “Yemezsen dökülür.” dediğinde üzülüyordum mesela onu hatırlıyorum mesela yemezsen dökülecek bu, çöpe gidecek. Aslında belki de hep o kalmış aklımda hep çöple tetiklenmemin ya da şeyin bence sebebi o. ... Belki de çocukluktan gelen bir şeydir. “Tabağında kalmasın, çöpe gidecek, bir kaşık kalmış, ye.” ve “Bir kaşık bile bırakma.” belki de şimdiki davranışima etkisi olmuştur çöple alakalı korkularımın yani.

J38-39-40:

“...Benim için annem bu konuda idol yani. Bizim evde bir şeyin atıldığını hiç bilmiyorum. Annemin köyden gelmesi işte bir ürünün nasıl saklanacağını, nasıl yapılacağını bilmesi, mesela tarhana çorbası içmek istesem şuan burada yapamıyorum. Ya da bir şey üretmek istesem annem kadar seri üretmiyorum, yapamıyorum. Bu da beni şeye yönlendiriyor işte bir şeyleri hazır almaya yönlendiriyor.”

...

“Çünkü bilmiyorum diğerlerinin nasıl pişirildiğini. Böyle deneyimlerle öğrenmek zorundayım o da bana çok zaman kaybettiriyor. Ama işte annem buna çözüm getirebiliyor, bir şekilde çözüyor. Ben çözemiyorum. Hani ürünleri çok iyi bilmiyorum. Bilmediğim için de bazen tüketmemeyi tercih ediyorum. Ama annem onu bir şekilde yemeğe dönüştürebiliyor. Ben bildiğim şeylerden gitmeye çalışıyorum.”

...

“Ben belli konularda hassas olmayı ya da sevmeyi, dikkatli olmayı annemden öğrendim. Oğlum da ondan öğrensini istiyorum.” demiştim. Annem kesinlikle yani her ürüne her şeye çok saygı duyan bir kadını, ben tamamen ondan öğrendim. Yani başka kimse etkilemedi beni.”

Üst düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların geneli aileden öğrendiklerini aktararak sürdürmektedir. Katılımcılar aktarılan davranışlardan uygun bulmadıklarını değiştirme eğilimindedir. Geneli mesleki olarak mutfakla ilgilendiği için teorik ve pratik bilgilerini uygulamaya aktarma oranı diğer katılımcılara göre yüksektir. Katılımcıların dördü mutfak sektöründe çalışmakta, ikisi gıda ve çevre üzerine üniversitelerde akademisyenlik yaparak, STK'larda görev almaktadır. Altı katılımcının beşi araştırmalarını ve incelemelerini yazıya almakta, blog ve sosyal medya yazarlığı, yazarlık, eğitmenlik ve gıda danışmanlığı yapmaktadır.

M21:

“Aslında israf etmeme çabası önce bence aileden geliyor. Örnek veriyorum bizim annelerimiz, ben annemi çok bilirim işte market poşetlerini çöp poşeti yaptığını falan insanda böyle kullanılabilir durumda bir şeyi tekrar değerlendirme şeyiyle başlıyor. Ama tabii meslekle çok fazla öğrendim ben birçok şeyi yeniden kullanmayı veyahut işte dönüştürmeyi falan. Aile artık meslek sayesinde diyebilirim.”

P42:

“...benim annem yemekle bana çok güzel bir ilişki kurdu ben büyürken. Hem çok iyi şeyler yedirdi hem de ben o yemeklerin nerden geldiğini bildirdim; annemin yaptığı yemekler anneannemin yaptığı yemekler. Bir hayvanın kesilmesinden sofraya gelene kadar, bir meyvenin ağacın yolunu tabağıma gelene kadar ben hep bilerek büyüdüm. Çocuğuma da ben aynı şeyi yapıyorum ve anlatıyorum mesela.”

Trendlere bağlı değişim:

Trend, “eğilim” anlamı taşımaktadır (TDK, n.d.). Kültürel çalışmalar açısından kuşaklararasılık, yani kuşaklar arasındaki dönüşüm ve değişim, ürünlere, davranışlara, alışkanlıklara etki etmektedir.

Nesiller arasındaki çatışma özünde bilgi ve tecrübe paylaşımı, kültürel aktarım, yaratım ve değişim oluşturarak; kültürün yeniden biçimlenme süreçlerine ön ayak olmaktadır (Özdemir, 2019). Toplumsal olarak kültürel değerler ve yaşam, kuşaklar arası etkileşimle zenginleşerek bugünlere ve geleceğe aktarılmaktadır (Özdemir, 2019). Aynı çalışmaya göre her kuşağın kendine ait hassasiyetleri, alışkanlıkları, eğilimleri, duyguları, düşünceleri, anlaşma biçimleri, iletişim ve diyalogları bulunmaktadır.

Bu bakış açısı doğrultusunda mutfak eylemleri üzerine kullanıcı görüşmelerinden örneklendirmeler şu şekildedir:

B33:

“Tamamen bu değişimin sebebi çevremiz. Ben öyle düşünüyorum. “Çok çeşit olsun, gözümüz doysun. Aman, ben ondan daha fazla yapayım. Aman, benim ki ondan daha üstün olsun. Benim sofram dolu dolu olsun.” Yemek kültürü değiştii. Kültürden fazla şuan da ziyafete döndü bunlar.”

D32:

“Çocuklar genelde gönüllerine göre yiyor. Sen bir şey yiyorsun onlar farklı bir şey yiyor. Geri biz karı koca kalanları yiyoruz. Şimdiki çocuklar senin pişirdiğini yemiyor yani damak tatları zor uyuyor. Bak benim kız *nuddle* yiyormuş.”

F8:

“...Karşı taraf için mesela çoğu zaman pet tabak bulunduruyorum. Plastik tabak da veriyorum ki karşıdan bir şey beklenmesin.”

Katılımcı görüşleri ve yorumlarına göre alışveriş ve tüketim eğiliminin artışı toplumun her kesiminde bariz bir şekilde fark edilmektedir. Teorik bilgisi olmayan katılımcılar genellikle ev ihtiyacına bağlı olarak plansız alışveriş yapmaktadır. Planlı hareket eden haneler genellikle şehirde haftalık pazar alışverişini yapmaktadır. Aynı örnekleme ait X, Y, Bebek Patlaması kuşakları evde yemek pişirerek beslenmeyi tercih etmektedirler. Aynı örneklemin katılımcıları çocuklarını da ev yemekleriyle beslemeye eğilimlidir. Gözlemler sonucu katılımcılar dikkat edilmediği takdirde çocukların hazır gıda ve fastfood ürünlere meylinin yüksek olduğunu da dile getirmiştir.

Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar sosyal medyadan geri beslemeler alabildiklerini ve kendilerini geliştirdiklerini dile getirirse de bir kesim sosyal medyanın olumsuz tüketici alışkanlıklarına yol açtığına inanmaktadır. Genellikle pratik ve az çeşit yemek yaparak öğünlere daha az zaman harcamaktadırlar. Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar içinde vegan ve vejetaryen beslenen katılımcılar bulunmaktadır. Çoğunlukla yeni bilgi edinimine açık olan bu örneklemin üyeleri radikal değişimlere ayak uydurma konusunda daha kolay aksiyon almaktadır. Örnekleme Bebek Patlaması kuşağı ve X kuşağının, Y kuşağına nazaran daha sağlıklı ve ölçülü beslendiği saptanmıştır.

Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar genellikle alışveriş ve tüketim alışkanlıklarının kültürel değişiminden rahatsız olduklarını dile getirmiştir. Bu örneklem kendi içinde market ve alışveriş ihtiyaçlarını daha prensipli ve planlı olarak

yerine getirmektedir. Katılımcılardan çocuk sahibi olanlar gıda ve porsiyon yönetimi konusunda çocukları bilinçli yetiştirmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

I18:

“Hemen ayağının altında market var, alıp gelebiliyorsun. Pişmiş yemek var; hazır gıda, pizza söylüyorsun kalıyor, ertesi gün bir daha söylüyorsun hemen geliyor. Burada yine teknolojinin handikabı geliyor bana. Paket servis çıktı, her şey kapına gelebiliyor anında.”

...

Yani her şey kapımıza geldiği için biz o kültürü unutuyoruz. Yani bizden sonraki nesiller direkt böyle yaşayacak yani. Konserve görünce “A! Bu ne?” diyebilirler. Çünkü adam öyle yaşamamış. Pek çok adam tarhananın yapılışını görse herhalde ağzı açık kalır.”

N19:

“Ama şeyi durdurmamız lazım. Alışveriş alışkanlığımızı, bu iş evin buzdolabında başlıyor ne yazık ki. Ne yazık ki bu iş burada başlıyor ve bunu insanlara anlatmak gerekiyor. Bizim neslimiz buna çok hâkim değil. Yani biz anneannelerimizden bir şeyler öğrendik ama belki de bizim çocuklar anneannelerinden çok bir şey öğrenemeyebilirler...”

O23:

“...Eskiden daha yakın tarihte yakın zamanlarda bunu giderek insanların herhangi bir gıda ürününün nasıl üretildiği bilgisinden uzaklaşmasıyla beraber bu bilinçten de aynı zamanda koştuklarını gözlemlediğimi söyleyebiliriz. Bu ne demek, insanlar süper marketlere gidip çok mekanik bir şekilde işte bu mevsimde (kışın) gidip kabak, örneğin biber alabiliyorlar. Çünkü insanlar bu mevsimde (kışın) hangi meyvenin ve sebzenin üretildiğini unutmaya başlamış durumdadır. Özellikle de belli yaş altındaki gençler, çocuklar, yetişkinler de buna dâhil...”

İletişim:

Bu kelime düşüncelerin, hislerin ve malumatların farklı yöntemlerle başkalarına iletilmesi, aktarılması ve haberleşme durumu olarak ifade edilmiştir (TDK, n.d.).

Hane içi mutfak eylemlerini etkileyen faktörler içinde yer alan “iletişim” kümesi, “aktarım” kümesi ile bağdaşmış gözüktüğü de “iletişim” alt kümesinde sözel/dilsel kodlar, “aktarım” alt kümesinde kuşaklararası davranışsal yansımaların kodlanması hedeflenmiştir.

Katılımcılar tarafından genellikle bilinçlendirmeye yönelik sözel uyarılar ve bilgilendirme mesajları bu başlık altında toplanmıştır. Burada bahsi geçen vakalar şu şekilde örneklendirilmektedir:

A20-22:

“...Çocuklarla biz bunu çok konuşuyoruz. Diş fırçalarken, arıtmadan su alırken bile “Fazlasını dökmeyin, şuraya koyun, bunu yapın.” falan diyerek. Arıtma sana bir bardak su üretirken 1 litre su tüketiyor aslında. Onu konuşarak çocuklara anlatıyorum.”

“...Mesela bazı insanlar hani çok önemsemiyor, uyardığım insanlar da oluyor...”

H28:

“...Bulaşığı sürekli temizlerken ya da bulaşık yıkarken makineye koymasak da durularken ki o “şorşorşor” kullanım falan, uyarıyorum ben gerçekten insanları da uyarıyorum.”

G40:

“...Çöpe gitmesin, atmak zorunda olmayım. Belki de çocukluktan gelen bir şeydir. “Tabağında kalmasin, çöpe gidecek, bir kaşık kalmış, ye.” ve “Bir kaşık bile bırakma.” Lafı belki de tam olarak cümleyi hatırlamasam da şimdiki davranışima etkisi olmuştur çöple alakalı korkularımın yani.”

Tüm katılımcıların sözel ve dilsel yollarla hane içi mutfak eylemlerinde birilerinden etkilendiği ya da birilerini etkilediği fark edilmiştir. İletişimin kişilerarası aktarımda önemli yer tuttuğu yadsınamaz şekilde kabul edilebilmektedir.

4.2.2.2 Gelişimsel faaliyetler

Gelişimsel faaliyetler esasında katılımcıların zihinsel ve bedensel olarak kendilerini yetiştirmelerini sağlayan eylemler bütünüdür. Türk Dil Kurumu’na göre gelişim, “serpilip büyüme, ilerleme, aksiyon.” olarak tanımlanmıştır. Faaliyet, “canlılık, hareket, çalışma, işler durumda olma, etkinlik.” olarak ifade edilmiştir (TDK, n.d.).

Katılımcıların sürdürülebilir olarak kişisel mutfak eylemlerinde ilerlemek adına aldıkları eğitimler, etkinlikler, faaliyetler bu başlık altında “Bilgi birikimi” ve “Kişisel sağlık algısı” kümelerinde incelenecektir.

Bilgi birikimi:

Bilgi, Türk Dil Kurumu’na göre, “İnsan aklının erebileceği olgu, gerçek ve ilkelerin bütünü, bili, malumat.” cümlesiyle ifade edilmiştir (TDK, n.d.). Bilgi birikimi ise kişinin aldığı eğitim ve öğretimin yanına çabaları ve deneyimleriyle kazanmış olduğu bilgi yığını, kişide elde edilmiş bilgilerin bütünü şeklinde özetlenebilmektedir. “Meslek” sözcüğüyse; “kişinin eğitim-öğretim hayatının sonucunda aldığı unvan ve kişinin geçimini sağladığı iş” şeklinde açıklanmıştır.

Teorik bilgisi olmayan katılımcılardan D, çiftçilik yaptığı köyde nitelikli-niteliksiz olarak iş yapacak kişilerin köyden göç etmesine dair durumunu şu şekilde ifade etmiştir:

D16-D31:

“Yok, yok. Artık ekmek edecek bile kimse bulamazsın burada. Eskiden ekmekler yapılırdı ya kış için konulurdu. Şimdi ekmekçi bile bulamıyorsun. Bir nesil var o da bitti mi ekmek yapımı bile biter. Yok, öyle koyun sağan, inek bakan, iş yapacak kızlar yok artık.”

...

“Yani kafa dengi kimsen yok. Paylaşım edebileceğin, şu işi yapalım birlikte diyebileceğin. Kadın olup, birlik olacak. Yapmak istediğin şeyi yapacak kimseyi bulamazsın da herkes bir yerlere gitmiş. Bir şey yaparken birbirine yardım, paylaşma, fikir birliği yok yani artık. Eskiden daha o imece usulü vardı ama şimdi yok”

Teorik bilgisi olmayan katılımcılar konuya hane içi mutfak dışında yürüttüğü çalışmalarla yaklaşmıştır. Katılımcıların her biri çocukluk dönemini köyde geçirdiği için ekmek yapma, tandır kullanma, kışlık ürünlerin yapımı (tarhana, turşu, bulgur, salça vb.), pekmez-turşu vb. kuru yenebilecek gıdaların üretimi ve süreci tanımaktadır. Teorik bilgi düzeyine sahip olmayan her katılımcı köy hayatına vakıf olduğu için bostan yetiştiriciliğini, inek vb. hayvanların bakımını, peynir, tereyağı, süt, bal vb. gıdaların üretimini deneyimlediklerini ifade etmiştir.

Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların birçoğu yaptıkları araştırma ve incelemelerle sürdürülebilir mutfak eylemleri hakkında hane içinde uygulayabileceği mutfak teorik bilgisine sahiptir. Mutfak eylemlerinde bilgi birikimleri çoğunlukla aile ve araştırmalar dâhilinde ilerlemektedir. Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılardan J, K ve L katılımcıları aktif olarak teorik bilgilerini uygulamaya dönüştürmektedir. J, K ve L katılımcıları Bebek Patlaması kuşağı ve X kuşağında yer almaktadır; yaşları diğer katılımcılardan daha büyüktür. Yalnızca L katılımcısı (Bebek Patlaması Kuşağı) mutfak içi ve mutfak dışı teorik bilgiye sahip olup; köy hayatında tarım ve besicilik bilgisine hâkimdir.

L1:

“Doğanın içinde, yaklaşık 2 yıldır. Sonuçta burada üretim yapıyoruz. Bahçemizdeki ağaçlar, kendi üretimimiz ve hayvanlarımız var. Tavuk, koyun, kuzu, arı gibi onlarla birlikte doğa içinde bir yaşam sürdürüyoruz.”

J39:

“...Çünkü bilmiyorum diğerlerinin nasıl pişirildiğini. Böyle deneyimlerle öğrenmek zorundayım o da bana çok zaman kaybettiriyor. Ama işte annem buna çözüm getirebiliyor, bir şekilde çözüyor. Ben çözemiyorum...”

Teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılar, konuya çoğunlukla mutfak eylemleri içinde uzmanlık alanlarıyla yaklaşarak profesyonel ve mesleki bir dille yorumlamıştır. Birçoğu şef ve aşçı olan katılımcılar mutfakta oldukça sistemli ve kontrollü çalıştığını dile getirmiştir. Örnek vakalar şu şekildedir:

N16:

“Yok, ben yemek yapmayı ailemden öğrenmedim. Bu sonradan yani meslekle alakalı patatesin kabuğunu ne kadar ince soyabilirsiniz o kadar az zayı verirsiniz. Patatesin kabuğuyla da yemek yapabilirsiniz sıfır zayı verirsiniz. Bunları zamanla teknikler öğrenerek, görerek araştırarak yapıyorsunuz. Mesela ben bir patlıcanın tamamını kullanarak yemek yapabilirim. Bir başkası başka yerlerini çöpe atarken, o biraz teknik bilmekle alakalı pişirme tekniklerini bilerseniz eğer ürünün neresinden ne yapabileceğinizi rahatlıkla bulabilirsiniz.”

N49:

“...Çünkü porsiyon kontrolü ne demek onu biliyorum mesleğimden dolayı. Porsiyon kontrolü ne demek insanlara onu öğretmemiz lazım...”

O8-O9:

“Yani hani şey ben çok uzun zamandır yalnız yaşayan birisi olarak ve hani eşimle kıyasladığımda hani daha pratik tecrübesi olan biriyim. O yüzden çok düzenli bir şekilde her bir yemek aşamalarının, sırasıyla planlı bir şekilde uygulayarak yaparım. Zaten çok aslında belli bir takım standart hani Türk mutfağındaki yemeklerde klasik bir reçete var. O reçete itibarıyla bu uygulama kontaminasyon (sterilizasyon) benzeri bir takım şeyler konusunda hassasiyetim vardır.”

P26:

“...Ama şöyle bir şey de var onları (sebzeleri) yıkamadan ve düzgün kaldırdığım için ürünler çok fazla dayanıyor. Saklayabilmeyi de bilmek lazım...”

R34:

“Yani bu iki sorunun cevabı dediğim gibi on yıllar mutfakta profesör olarak çalıştığım için hani benim mutfak içerisinde ürünü alma, düzenleme, depolama çok sistematik tabii o noktada. Çok daha profesyonel bir gözle bakıyorum...”

Kişisel sağlık gelişimi:

Türk Dil Kurumu'na göre sağlık, bireylerin ruhani, sosyal ve fiziki yönlerden iyi hissetmesi ve vücut sıhhat, esenliği olarak yorumlanmıştır (TDK, n.d.).

Bu alt kümenin çalışmada yer almasının sebebi katılımcıların kişisel önceliklerine bağlı olarak kendilerine katkı sağladığı her türlü öznel icraatı ele almaktır. Gıda ve sağlık birbirinden bağımsız düşünülemez için bu çalışmanın analiz kısmında katılımcıların kişisel sağlık algıları ve eylemleri mutfak tercihleri üzerinden yorumlanmıştır. Katılımcıların sübjektif mutfak tutumları ve mutfak alışkanlıklarında neyi, neden tercih ettiğini açıklayan bir bölümdür.

A5:

“Yemediğimiz, hazır ürünler diyeyim sana. Çocukların yediklerinde vücutlarında alerji çıkıyor. Kaşıntı gibi şeyler oluyor ve mesela ondaki aroma rahatsız ediyor, kokusu bile rahatsız ediyor onları...”

F25:

“...Her şeyimiz köyden geliyor bizim. Doğal yani. Her şeyi mevsiminde yiyoruz...”

Genel olarak teorik bilgisi olmayan katılımcıların üstteki örnek vakalarda yer alan yorumlardan anlaşılacağı gibi hazır gıda ve paketli gıda tüketmedikleri, doğal beslenme eğiliminde oldukları anlaşılmaktadır.

H22:

“...Bu benim için takdir edilesi bir şey yani şu da var kültürde: kışlık ürünleri hazırlama. O aslında sizin markette satılan paket ürünleri almanıza engel olan bir şey. Çünkü siz zaten mevsiminde aldığımız ürünlerle onu elde ediyorsunuz. O yüzden bu mesela çok takdir edilesi bir şey bence...”

M46:

“Ben annemin alışkanlıklarını şöyle değiştirmeye çalışıyorum, şimdi annemler ne yapıyorlar, annemler elma pekmezi, dut pekmezi, üzüm pekmezi falan gibi şeker ağırlıklı şeyler üretiyorlar. Ben “kurutulmuş meyve yapın onları” diyorum. Elma kurusu yap, dut kurusu yap. Onlar doğrudan o şekilde tüketilsin, ama bir reçel, pekmez yapma. Çünkü hem onları ısıtma tabii tutup kanserojen yapıyorsunuz, hem de şeker olmasa da içinde pişiriyorsunuz onu ve maalesef kanserojen toksik bir maddeye dönüşüyor...”

N7-N9:

“Torbayla bir şey girmez buzdolabına bizde. Torbalar kaldırılır bizde... Sebzeymiş, meyveymiş bunların hepsi yıkanıp kurulanıp dolaba öyle kaldırılıyor...”

...

“Etmış, tavukmuş bunlar genelde böyle köpük şeylerin içerisinde satılır. O köpüklerinden çıkartmak lazım onları, onları da çıkartıp, başka kapların içerisine alarak saklıyoruz ya da streçliyoruz öyle saklıyoruz ya da buzdolabı poşetinin içine koyuyoruz. Farklı yöntemler var.”

O15:

“...Strafordan yapılmış ambalaj. Çünkü bence hem sağlık açısından hem de ürünün hamurlaşması açısından hani gastronomik deneyim ya da yeme deneyimini, lezzet deneyimini minimize eden bir karaktere sahip o ambalaj türü...”

P46:

“Onun için eve aldığımız herhangi bir ürünü gene aynı şeyi söylüyorum “Kimden alıyorum? Nasıl bir un kullanıyor?” Hep bunlar bir zincir. Zincire benim de ne kadar katkı olursa evdeki aldığımız gıda ne kadar vücudumuzu, beynimizi beslerse ve ruhumuzu da. Ben biliyorum işte mesela benim dolaptaki marullarımı kim yetiştirdi biliyorum. X yetiştirdi. Nerede yetiştirdi? Çatalca’da yetiştirdi. Nasıl bir yerde yetiştirdi? Efsane bir yerde. Biliyorum. Mesela şey Karacadağ pirinci, Y yetiştirdi. Zehirsiz yetiştirdi. Biliyorum nerede yetiştirdi. Aslında çok şanslıyım, bunu da ben kurdum bu bağı.”

Teorik bilgiye bakılmaksızın özellikle köyde yaşayan katılımcılar, hazır gıda ve paketli ürünlerden zorunda kalmadıkça uzak durmayı yeğlemektedir. Buna ek olarak sağlıklı beslenebilme için steril koşullara dikkat etme, gıda kaynağını sorgulama, mevsimsel beslenme ve ambalaj seçimine dikkat etme çabası gözlemlenmiştir. Genellikle orta düzey teorik bilgi ve yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar, sebze ve meyvelerin kanserojen malzemelerle ambalajlanmasını sağlıksız bulduklarını sıklıkla ifade etmişlerdir, bu durumun aksine teorik bilgisi olmayan katılımcılar konuyla ilgili herhangi bir yorumda bulunmamıştır. Teorik bilgisi olmayan katılımcıların kendi üretimiyle temin ettiği gıdalar sayesinde markete bağımlılık ve alışveriş ihtiyaçları azalmaktadır.

Orta düzey teorik bilgisi olan katılımcılar sıklıkla markete/pazara gitmekte olduğu için plastik ambalaj kullanımıyla ilgili deneyimleri daha yüksek orandadır. Teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcıların birçoğu gıdanın nerede üretildiğine (dikim, ekim, sulama yöntemleri dâhil) dair gıda üreticisiyle birebir irtibat kurmaktadır. Doğal yetişen, hormonsuz, ilaçsız sebze ve meyve üreticisiyle işbirliği sağlayarak, zehirsiz gıda tüketimini mesele haline getirdikleri ve çözümler bulabildikleri saptanmıştır.

4.2.2.3 Kişisel alışkanlıklar

“Kişisel alışkanlıklar”, “Kültürel Meseleler” temasının en fazla kod barındıran kümesi olarak yer almaktadır. Belirtilen kümede “Mutfak alışveriş rutini”, “Mutfakta pişirme/yeme rutini”, “Mutfakta kaynak-ham madde kullanımı”, “Mutfak araçları/ürünleri kullanımı”, “Mutfak saklama/depolama rutini”, “Mutfak değerlendirme rutini”, “Mutfak dönüştürme rutini” ve “Evsel atık rutini” alt kümelerinin kullanıcı deneyim ve alışkanlıklarına kılavuzluk etmesi hedeflenmektedir.

Mutfak alışveriş rutini:

Hane içinde alışveriş alışkanlıkları toplumsal olarak aileler temelinde değişken eylemleri barındırmaktadır. Alışverişin yapıldığı mekân, zaman, kişi ölçeği değiştikçe alışveriş rutinleri de değişmektedir. Örneğin Google Trend araştırmalarına göre, Türkiye’de bulunan tüketicilerin %33’ünün Pandemi öncesinden daha fazla online alışveriş yaptığı ortaya çıkmıştır (Memişoğlu, 2022).

Türk Dil Kurumu’na göre ticari bir terim olarak alışveriş, “Satın alma ve satma işi, alım satım, iş, muamele, ahzüita, aksata, pazar.” olarak tanımlanmıştır (TDK, n.d.).

Çizelge 4.1 : Katılımcılarla görüşmelere dair alışveriş rutini verileri.

Katılımcı	Alışveriş Rutini	Ürün Azaltma-Terk Etme
A	Günlük İhtiyaca Bağlı Alışveriş	Nadiren Eve Yemek Siparişi Verme
B	Haftalık/Planlı/Pazardan Alışveriş	Nadiren Eve Yemek Siparişi Verme
C	Pazardan/Günlük İhtiyaca Bağlı Alışveriş	Nadiren Eve Yemek Siparişi Verme
D	Kış:Pazar Alışverişi /Yaz: Üretim ve dikim	-
E	Üretimci/Stoklu Alışveriş	-
F	Üretimci/Stoklu Alışveriş	Nadiren Eve Yemek Siparişi Verme
G	Haftalık/Pazardan Alışveriş	Ara sıra Eve Yemek Siparişi Verme
H	Günlük İhtiyaca Bağlı Alışveriş	Ara sıra Eve Yemek Siparişi Verme
I	Günlük İhtiyaca Bağlı Alışveriş	Ara sıra Eve Yemek Siparişi Verme
J	Haftalık/Planlı Alışveriş	Nadiren Eve Yemek Siparişi Verme
K	Günlük İhtiyaca Bağlı Alışveriş	Sık Sık Eve Yemek Siparişi Verme
L	Pazardan Alışveriş/Stoklu Alışveriş	-
M	Haftalık/Planlı Alışveriş/Stoklu Alışveriş	-
N	Haftalık/Planlı/Pazardan Alışveriş	Nadiren Eve Yemek Siparişi Verme
O	Haftalık/Planlı/Pazardan-Yerel Üreticiden Alışveriş	Nadiren Eve Yemek Siparişi Verme
P	Haftalık/Planlı/Pazardan-Yerel Üreticiden Alışveriş	Nadiren Eve Yemek Siparişi Verme
R	Pazardan-Yerel Üreticiden Alışveriş	-
S	Haftalık/Planlı/Pazardan Alışveriş	-

Teorik bilgiye sahip olmayan katılımcıların alışveriş rutinleri genellikle değişken ve plansız bir yöntemle ilerlemektedir. A katılımcısı ihtiyaç dâhilinde çarşıya, markete gittiğini B katılımcısı düzenli olarak her hafta pazara gittiğini C katılımcısı ihtiyaç dâhilinde alışverişe, markete gittiğini, D katılımcısı yazları ürünleri kendilerinin yetiştirdiğini kışları iste manavdan ihtiyaca bağlı temin ettiklerini, E katılımcısı ürünleri kendilerinin yetiştirdiğini ve ürettiğini kışları şehirde oldukları zamanlarda ihtiyaca bağlı alışveriş yaptıklarını, F katılımcısı da ürünleri kendilerinin yetiştirerek ürettiğini alışveriş için oldukça az markete gittiğini ve toplu alışveriş yaptığını dile getirmiştir (Çizelge 4.1).

Bu durumda kuşaklar arasında şu şekilde bir farklılık göze çarpmaktadır: Bebek Patlaması kuşağı E, F ürünleri kendileri yetiştirip üretmektedir, X kuşağında bir katılımcı köyde üretim yaparken bir diğeri şehirde köyden temin ettikleriyle yaşamaktadır. Y kuşağının bir katılımcısı küçük bir şehir beldesinde, bir diğeri İstanbul'da yaşamaktadır ve her ikisi de üretimini aileleri aracılığıyla gerçekleştirdikleri gıdaların yanında pazara ve markete sıklıkla gittiklerini belirtmiştir. Özet olarak demografik olarak yaş küçüldükçe marketten ve pazardan alışveriş eğilimi artmaktadır.

Ev içi alışveriş rutinleri şu örnek vakalarla özetlenmiştir:

B1:

“Şöyle mesela Pazar günü pazarımız var. Pazara giderim. Orada Cumartesi'den ayarlamışımıdır onu. Kafamda planını yapmışımıdır. Orada ıspanaktı, karnabahardır, mantardır bir haftalık sebzeler ve bir gün de kuru baklagiller nohut ya da fasulye olabilir. Böyle ihtiyacımı sağlıyorum.”

J1:

“Haftalık alışveriş yaparken de şöyle bir sistem uygulamaya çalışıyorum bazen uyamıyorum ona Pazartesi, Salı işte haftanın her gününde ne yemek yapacağımın planını çıkarıyorum Pazar Günü'nden. Her gün ne yapacağımı bilirsem, bu yıllardır böyle.”

N35:

“0 km.” diye bir akım var sadece kendi çevrenizden yetişen, yerel üreticilerle, yerel pazarlardan işte bunu yapmaya çalışan restaurantlarda var. Yani sen Bodrum'daki bilmem ne mantarını almıyorsun İstanbul'da. İstanbul'da yetişen şeyi alıp sofrana koyuyorsun gibi. “

O2:

“Spesifik olarak yumurta daha doğrusu atalık tohumlardan üretim yapan eski bir öğrencim var ona güveniyorum ve onun bazen unlarını bazen mürver şurubu gibi spesifik şeyleri ondan almayı tercih

ediyorum ama esas itibariyle yumurtayı kendisinden alıyorum. Herhangi bir ithal yem ya da GDO'lu bir ürün kullanmadığından yüzde yüz emin olduğum biri nasıl üretim yaptığını çok iyi biliyorum. Yumurtayı kendisinden almayı tercih ediyorum.”

R2-R3:

“...O yüzden de eğer alışveriş yapmamız gerekiyorsa araçla merkeze gidiyoruz. Genelde taze sebze gibi alışverişlerimizi köyün hemen aşağısında bir X Abla'mız var. Genelde oradan alıyoruz, mevsimsel olarak sebzeleri oradan alıyoruz, o mevsimde ne varsa. Yumurtayı da yan köyde Y Köy isimli bir yer var. Z Abla'dan yumurta ve ekmeği ondan temin ediyoruz. Ondan sonra bunun dışında eğer merkeze gidersek ki gidiyoruz.”

S13:

“Yerel geleneksel ürünleri olabildiğince Çanakkale'den, yerli ortamdan, pazardan, manavdan almaya çalışıyorum. Bütün bunlar benim bu açıdan yani yemek davranışım açısından ve kültürüm açısından bana göre oldukça iyi ve başarılı yani uygulamam iyi diye düşünüyorum çünkü hiç aksatmıyorum.”

Dışardan yemek söyleme eğilimi şehir ve kent mefhumuna göre değişmektedir. Köyde yaşayan katılımcılar yemek söyleme imkânlarının çok az ya da olmadığını belirtmiştir. Ek olarak alışveriş sıklığı gene köy-kent durumuna bağlı olarak değişmektedir. Köyde yaşayan katılımcılar genellikle toplu alışveriş yaparak stoklamak zorunda kaldıklarını belirtmiştir. Gıda, temizlik vb. mutfağın diğer ihtiyaçları temel tutularak katılımcılar cevaplamıştır.

Mutfakta pişirme/yeme rutini:

Mutfak eylemleri içinde mutfakta pişirme, üretim, yemek hazırlama ve gıda tüketim eylemlerinin planlanmasını kapsamaktadır.

Tüm katılımcıların pişirme ve yeme alışkanlıklarını yorumladığı bu alt kümede, teorik bilgisi olmayan katılımcıların her birinin her gün mutfakta kesin olarak zaman harcadığı ortaya çıkmıştır. Katılımcıların öğün sıklıkları iki veya üç olarak değişmektedir. Bu örneklem için örnek vakalar şu şekildedir:

D17-D19:

“Takdir ettiğim şöyle biz genelde kendi yemeklerimizi pişiririz. Öyle çok değişik yemekler pişirmeyiz. Gördüğümüz, internetteki, telefondaki yemekleri pişirmeyiz. Bilmediğimiz meyveleri yemeyiz. Bilmediğimiz sebzeleri de pişirmeyiz. Kendi kültürümüze göre.

...

Bizde çarşı olayı olmadığı için biz her şeyi doğal yapıyoruz. Misafire de o gün ne varsa onu yapabiliyorum ancak. Neyim varsa evde o gün ondan bir şeyler çıkarmaya çalışıyorum.”

E8:

“Valla 1 günlük olursa yiyoruz, 1 günlük olmazsa yemiyoruz.”

F25:

“Turşumuzu salçamızı reçelimizi her şeyimizi kendimiz yapıyoruz. Soğanımızı sarımsağımızı her şeyimizi bahçeden alıyoruz. Biberimizi kurutuyoruz. Dolmalığımızı yapıyoruz, her şeyimizi yapıyoruz yani mevsim mevsim. Elmalarımızı topluyoruz, elmalarımızı kurutuyoruz. Reçellerimizi yapıyoruz. Her şeyimiz köyden geliyor bizim. Doğal yani. Her şeyi mevsiminde yiyoruz...”

Aynı örneklem içindeki katılımcılar zamana ve ürünlere bağlı olarak mevsimsel yemek çeşitliliği sunmaktadır. Katılımcılar genellikle salça, bulgur, tarhana vb. ürünleri kendileri üreterek ve aileden (bağlı buldukları memleketten) temin ederek yemekleri doğal ürünlerle yapma yaklaşımı sergilemektedir. Teorik bilgisi olmayan katılımcılardan ikisi kalan yemeğin yalnızca bir kere ısıtılmasına müsaade etmektedir, yemek kaldığı takdirde çöpe döktüklerini belirtmişlerdir.

Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılardan Y kuşağında yer alan G, H, I katılımcıları yemeği ölçülü pişirme konusunda X ve Bebek Patlaması kuşağına göre zorlanmaktadır fakat kalan yemekler kesin olarak yenmektedir. Yaş ve deneyim farklılığının katılımcıların mutfak planlamalarında etkisi yüksek bulunmuştur. Bunun dışında Y, X ve Bebek Patlaması kuşağında yer alan tüm katılımcılar pratik yemekler pişirme eğilimindedir. Fakat J ve L katılımcıları davranışlarıyla üst düzey sürdürülebilir performans sergileyerek diğer katılımcılara göre bilgi beceri düzeyiyle ön plana çıkmaktadır. Örneğin; J katılımcısı mevsimsel ve haftalık yemek listesine uymakta, L katılımcısı rutin bir şekilde evde ekmek, yoğurt ve besin ürünleri üretmektedir.

H2:

“...Ama daha sebze yemeği ve sulu yemek yaptığımda nadir yapsam da daha çok pişiriyorum, tek kişi değilmiş gibi...”

H3:

“...3 gün aynı yiyeceği yiyebilirim ama 3. Günden sonra artık aynı yiyeceği yemek istememe durumu oluyor...”

I8:

“Genelde tek başıma olduğum için bitirebileceğim kadar yapıyorum artık. Yani artık “Elim alıştı” derler ya. Gözüm de alıştı. Genelde aynı gün de bitiririm kalmaz...”

J2-J3:

“İsraf etmem, hangi ürünü yiyeceğimizi bilirim. Böyle uzun uzun ne pişireceğimizi düşünmem, Böyle Türk kadınlarının böyle bir problemi var ya. Ne pişirsem sorunsalı. O sorunsaldan çıkmış oluyorum artı bir de şöyle bir uygulamam var benim böyle “Hangi ayda ne yenir?” İşte mesela şöyle karnabahar bu dönemde yenirse ben bu dönem karnabahar almayı tercih ediyorum. Pazardan, marketten veya başka bir yerden. Bunu Türkiye’de de aynı şekilde yapıyordum, burada da aynısını yapıyorum. Bu konuda çok özen göstermeye çalışıyorum çünkü “Yazın meyvesi yazın, kışın meyvesi, sebzesi kışın tüketilir.” mantığıyla ilerlemeye çalışıyorum.”

Teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcıların tümü mevsimsel beslenmeye önem verdiğini ifade etmiştir. Yemekler planlı-plansız listeye bağlı şekilde pişirilerek, alışveriş genelde ihtiyaca bağlı yapıldığı için ürün arttırılmadan ve zayi verilmeden pişirme gerçekleşmektedir. Katılımcıların birçoğu hem hassasiyetleri hem de mesleki becerileri sayesinde mutfakta sistemli ve ölçülü çalıştıklarını tekrar belirtmiştir.

M2:

“...Onları da yine haftalık yaptığım bir yemek listem var. Çünkü ben dışarda yemek yiyemiyorum meslek gereği, kendim evde yemeklerimi yapıyorum...”

N12:

“Çok fazla ertesi güne bir şey bırakmamaya çalışıyoruz. Daha çok günlük yemek yapıyoruz. O yemek de bitiyor, bizim öğünlerimiz çok şey değil. Kendimizsek ya ben tek başımaysam zaten çok yemek yapmıyorum da annemle berabersek de biz bir salata bir çorbayla biz hayatımızı geçirebiliyoruz...”

O4:

“...Dediğim gibi benim için kritik olan şey mevsiminde meyve sebze tüketmek bunun dışında mevsimselliği çok önemseydiğim için hani organik ekolojik olmasından daha ziyade mevsimselliği çok önemseydiğim için mevsiminde meyve sebze göre ben yapacağım yemeği şekillendirmeyi tercih ediyorum...”

P2-P3:

“...Yemeği günlük yapıyorum genelde yani. Evet, her gün yemek yapıyorum ama böyle kocaman kocaman yemekler değil. O gün yiyeceğimiz yemeği yapıyorum taze taze. Ya işte evde olan malzemeden ya çıktığımda dolaştığımda gördüğüm bana işte ilham veren beğendiğim bir malzemeden o gün yemek yapıyorum. O gün o yeniyor zaten...”

Tüm katılımcılar kalan yemekler konusunda özen göstermektedir; yemek ertesi güne kalırsa yediklerini belirtmişlerdir. Yemeği buzdolabında farklı sürelerde bir gün, iki gün üç ve beş gün bekleterek yiyebileceğini belirten katılımcıların davranışları farklılaşmaktadır. Bunun yerine kalan yemeği direkt buzuğa koyarak başka zamanlarda sofraya çıkaran katılımcılar da mevcuttur.

Mutfakta kaynak/ham madde kullanımı:

Bu küme mutfakta doğalgaz, su, enerji kaynaklarının tüketimiyle, ham maddelerin tüketimlerine dair kullanım durumlarını kapsamaktadır. Bu konuya dair aynı zamanda ankette de katılımcılara alışkanlıklarına dair sorular danışılmıştır. Ankette en fazla harcanan kaynak tüketimi için “su” (%94,4) yanıtı elde edilmiştir.

Teorik bilgisi olmayan katılımcıların geneli çayın altını sürekli olarak açık tutmakta, C, E elde bulaşık yıkamakta, orta düzey teorik bilgiye sahip K, H bulaşığı sudan geçirmekte, yüksek teorik bilgiye sahip katılımcılar bulaşık makinesi kullanımına özen göstermekte olduğunu dile getirmiştir. Buna ek olarak sebze kabuklarının zayıyatı ve ham madde kullanımları katılımcılar arasında fark etmektedir.

ÇAY TÜKETİMİNE DAİR VERİLER:

A21:

“...bir örnek vereyim çay demliyoruz ya. Aslında kısıtığımızda bile en düşük ayara kısıtığımızda bile baya bir fazla doğalgaz gidiyor. Kısma şeyi var ya hepimizde sende de var mı bilmiyorum, o hepimizde var gerçi de. Onda bile mesela baya fark ediyor.”

YİTİRMEYE (ZAYİ VERMEYE) DAİR VERİLER:

M20:

“...Artık gıdanın kendisi de çok fazla atık çıkaran bir formata dönüştü nasıl mı dönüştü? Örneğin ambalajsız bir gıda aldığımızda gıdalar zaten artık çok kalitesiz, örnek veriyorum patates aldık. Patatesin yarısı çöp oluyor, değil kabuğunu soymak. Hani önceden kabuğunu soyardık ve kullanırdık, şimdi o patatesin kabuğunu soyuyoruz, içindeki o yaralı bereli lekelerini temizliyoruz. Bazen açtığımızda mosmor çıkıyor kendisi zaten yarısı çöp oluyor. Yarısı ancak tüketilebiliyor.”

N33:

“...Başka bir örnek, mesela buradaki pazarlarda her şeyin sapı ve yaprağı vardır. Ama İstanbul'daki pazarlarda yoktur. Çünkü buradaki insanlar kullanmayı biliyorlar. İstanbul'dakiler bilmiyor. Havucun sapı ve yaprağını pazarcıdan isterseniz veriyor ve siz onunla bir sürü farklı yemek yapabiliyorsunuz...”

P10:

“...kabuğunu soymayacağım ve zehirsiz olduğuna emin olduğum gıdalar aldığım için mesela havuç, elma gibi şeylerde daha tabi ki az atık çıkıyor...”

SU VE KAYNAK HARCAMAYA DAİR VERİLER:

E14:

“Su mutfakta çok harcanıyor. Ne pişirsen elini hemen yuğuveriyorsun (suyla yıkıyorsun) elin değdi diye. Hem ona hem kaplara çok su gidiyor, susuz olmuyor. Bulaşıklara da çok gidiyor, pişirdiğine de çok gidiyor. ... Suyu hiç idare edemem çok harcarım.”

F21:

“Mesela fırın yakıp elektrik yakmıyorum, mahallenin fırınına götürüyorum yemekleri. Hem odun ateşinde daha güzel pişiyor.”

K19:

“En çok bulaşık yıkarken ve çay demlerken çok su tüketiyorum. Çayı çok demlediğim için ve sürekli su kaynattığım için bir tüketim oluyor. Daha çok bulaşık yıkarken su tüketiyorum evet yani...”

S18:

“...Bulaşık makinasının tam verimli kullanılmaması yani yarım kullanılması ya da aşırı aşırı dolu kullanılması. Bu tabi uzun bir enerji tüketimini arttırıyor...”

“Buzdolabı kullanımında genelde Türkiye’de bir yanlışlık var yani düşünmeden buzdolabı kapağını açıp işte ondan sonra yiyecek arama gibi gereksiz uzun süre su kaynatma örneğin çayı içmiyorsunuz ama çay, iki saat su kaynamayı sürdürüyor. Bulaşık makinasının tam verimli kullanılmaması yani yarım kullanılması ya da aşırı aşırı dolu kullanılması. Bu tabi uzun bir enerji tüketimini arttırıyor. Yine mutfakta elle bulaşık yıkamada, bulaşık deterjanı fazla kullanılıyor ve durulama suyu da aşırı kullanılıyor. Bunların hepsini enerji ve su açısından olumsuz buluyorum.”

ENERJİ ÜRETİMİNE DAİR VERİLER:

L26:

“Elektrik üretiyoruz, suyumuzu da yeraltı suyundan kullanıyoruz. Kendi suyumuz...”

O39:

“Çünkü hani Türkiye’nin güneş açısından bir sıkıntısı yok en soğuk bölgeleri bile güneş alan bir yer... Güneş enerjisi özellikle Egede Akdeniz’de çok yaygın kullanılan bir şeydir. Kışın dahi azıcık güneş gördüğünde sizin günlük sıcak kullanım ya da ılık su kullanım ihtiyacınızı karşılar...”

D23:

“Evde güneş enerjisi var bir de bir de sürekli soba yandığı için sıcak su üstünde oluyor tüp ve gaz kullanımı baya azalıyor. Sürekli burada büyük bir soba yanıyor, kalorifer sobası gibi aynı.”

Köyde yaşayan katılımcıların her biri (D, E, L, R, S Katılımcıları) ve yazlık belde yaşayan N, I katılımcısı yazları güneş enerjisinden faydalanmaktadır. Güneş enerjisi, kaynak suyu ve elektrik üretimi gibi girişimleri bulunan katılımcılar genellikle İstanbul ve Ankara gibi büyükşehirlerde yaşamamaktadır.

Teorik bilgiye bağlı olmaksızın en fazla su tüketimi bulaşıkları sudan geçirme ve yeşillik-sebze yıkama esnasında gerçekleşmektedir. Genellikle teorik bilgiye sahip olmayan katılımcılar çoğunlukla elde bulaşık yıkadığını ve bulaşık makinesine girmeyen büyük tencere vb. ürünler sebebiyle de elde yıkamak zorunda kaldıklarını ifade etmiştir. Bu verilerin yanı sıra mutfak, tezgâh, bez vs. hijyenini sağlamak amacıyla bazı katılımcılar suyu fazla kullandıklarını ve kendilerini kontrol edemediklerini dile getirmiştir.

Çizelge 4.2 : Katılımcılarla görüşmelere dair kaynak tüketimi ve ürün kullanımını açıklayan veriler.

Katılımcı	En Fazla Su/Elektrik/Gaz Tüketimi Gerçekleştirdiği Eylemler	Mutfakta Kullanımı Azaltılan ve Terk Edilen Ürünler
A	Yeşillik Yıkama, Bulaşık Yıkama	Çaycı, Mutfak Robotu, Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>)
B	Bulaşık Yıkama	Fırın, Tost Makinesi
C	Sebze-Meyve Yıkama, Bulaşığı Sudan Geçirme	Fırın, Tost Makinesi, Ütü
D	Tencere ve kazan bulaşığı yıkama	Fırın, Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>)
E	Bulaşık Yıkama, Yemek Yapma	Çaycı, Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>)
F	Tencere ve kazan bulaşığı yıkama, Temizlik ve Çay Demleme	Tost Makinesi, Çaycı, Bulaşık Makinesi
G	Temizlik Yapma, El bezi kullanımı	Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>), Kimyasal kullanımı, havlu kâğıt
H	Fırın Kullanımı, Bulaşığı Sudan Geçirme	Davlumbaz, Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>), damacana su
I	Sebze-Meyve Yıkama	Çaycı, Tost Makinesi, Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>), Fırın, Ütü
J	Bulaşık Yıkama, Blender kullanma	-
K	Bulaşık Yıkama, Çay Demleme, Tencere Yıkama	Çaycı, Fırın
L	Sebze-Meyve Yıkama	Tost Makinesi, Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>)
M	Çay Makinesi, Sebze Yıkama, Temizlik	Bulaşık Makinesi
N	Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>), Sebze-Meyve Yıkama	Bulaşık Makinesi
O	Yeşillik Yıkama, Temizlik	Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>), Mikrodalga, Ocak ateşi
P	-	Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>) ve Tost Makinesi
R	Çay Makinesi, Gıdaların Yıkanması	Streç Film
S	Su Isıtıcısı (<i>Kettle</i>)	-

Mutfak araçları/ürünleri kullanımı:

Bu kategoride katılımcıların hangi ürünleri ve mutfak eşyalarını tercih ettiğine dair veriler toplanmıştır. “Mutfakta kaynak-ham madde kullanımı” kümesiyle çok yakın veriler toplansa da bu kümelemenin amacı endüstriyel ürün kullanımını kaynak tüketiminin ve hükümet politikalarının ne derecede etkilediğini analiz etmektir.

Değişen fiyatlandırmalara ve harcamalara bağlı olarak katılımcıların tümü elektrik enerjisi kullanımını azaltma eğilimindedir. Katılımcılar genellikle mutfak eşyalarından su ısıtıcısı (*kettle*), çaycı (elektrikli çay makinesi), tost makinesi ve fırın kullanımını azalttıklarını ve/veya terk ettiklerini belirtmişlerdir. Örneğin tost makinesi kullanımı yerine ocak üstü tost makinesi kullanan; su kaynatıcısı (*kettle*) kullanmak yerine suyu ocakta kaynatan katılımcılar bulunmaktadır (Çizelge 4.2).

A23:

“Mesela çaycının çok elektrik yaktığını düşündüğüm için çaycıyı iptal ettim. Doğalgazda ocakta yapıyorum artık çayı...”

B25:

“Fırın var, fırını çok düşündüm. Başka diğeri tost makinesi. Zaten tost makinesini de şöyle yaptım. Ocak üstü tost makineleri var şimdi. Onu aldım, ona geçtim yani çok elektrikliyi kullanmamaya başladım. O yüzden şuanda normal tost makinesi geçtim. Ocak üstü kullanmaya.”

E15-16:

“Elektrikte de suyu kaynatıyorum. O doğalgazda pişenin üstüne koyuyorum. Elektrikte çay pişireceğinde pişiriyorduk. Sonra onu bıraktık sadece doğalgazda pişirmeye geçtik.”

F22:

“...Mesela fırın yakıp elektrik yakmıyorum, mahallenin fırınına götürüyorum yemekleri. Hem odun ateşinde daha güzel pişiyor. Tost makinesi ve bulaşık makinesini çok sık kullanmıyoruz, haftada bir iki kere. Öyle her gün gündelik çalışmıyor. Sürekli çalıştırmıyoruz.”

G25:

“...Su ısıtıcısı (*kettle*) bence çok fazla elektriği kullanan bir ürün. Daha sonra onu fark edip mesela artık ocak üzerine döndüm...”

I22-23-24-25:

“Kettle ve tost makinası hiç kullanmıyorum. Özellikle ona çok dikkat ediyorum. Fırın kullanmamaya çalışıyorum. Ütü kullanmıyorum. Bir de ben kendi evimde çaycıyı kapatıp doğalgaza geçmiştim. Çaycı

sürekli çalışıyor çalışıyor, elektrik tüketiyor ama ocak doğalgaz gerçekten o konuda elektriğe göre daha avantajlı en azından kısıyorsun altını.”

L24:

“Şeye gelirsek mesela elektrikte ben mesela en çok elektrik tüketen makinenin tost makinesi olduğunu saptadım. Onu şeyden solar enerji yani kendi enerjimizi ürettiğimizde amperi biz kontrole diyoruz işte, ne kadar çekiyor, ne kadar tüketiyor. Onun deneylerini yaptık hani mutfakta kullanmak adına. Tost makinesi ve kettle bunlar çok elektrik çekiyor bunları gözlemledik. Bunları kullanmamaya en az yani minimize, yani neredeyse çıkarttık kaldırdık.”

O11:

“...Düdüklü aslında bir taraftan iyi bir mutfak araç gereci iyi bir tasarım bakıldığı zaman...”

R21:

“Yani “sürdürülebilir çevreci mutfak davranışı” özellikle son 2-3 senedir trend topic oldu bu konu. Her mutfak özellikle restaurant ve endüstriyel mutfaklar kullandıkları ürünlerin ve gıda olarak ham maddenin sürdürülebilir olmasını sağlamaya çalışıyorlar. Tarımdan topraktan tabağa kadar olan bütün halkayı takip etmeye çalışıyorlar. Ama mutfak üretimine girdiğinde o streç film hala kullanılıyor bir şekilde ve yoğun kullanılıyor o yüzden de hani bu benim en hoşlanmadığım davranış. Hak verilecek de hiçbir tarafı yok.”

S20:

“...kettle benim dediğim gibi ben elektrik enerjisinde güneş panelinde olduğum için kettle benim için bir ekonomi aynı zamanda... Elektrik yani yenilenebilir elektrik enerjisi kullandığım için kettle’ı tüpten daha çok kullanıyorum yani ocaktan.”

Orta düzey teorik bilgi ve teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcıların birçoğu A+ veya A++ enerji sınıflı beyaz eşya kullanımını tercih ettiğini belirtmiştir. Bilgi düzeyi yüksek katılımcıların tümü bulaşık makinesi kullanmaktadır. Buna ek olarak yemek yapma süreçlerine düdüklü tencere ve toprak güveç kullanımını sıklıkla dâhil eden az sayıda katılımcı mevcuttur.

Mutfak saklama/depolama rutini:

Bu kümeleme altında katılımcıların taze olan ve kurutulmuş, konserve edilmiş, fermente edilmiş, dondurulmuş ve pişirilmiş ürünleri saklama yöntemlerine ve deneyimlerine değinilmiştir. Toplumsal olarak değer taşıyan kış hazırlıkları, kışlık gıda üretimi bu başlık altında analiz edilmektedir.

A3:

“Kalan yemekleri genelde soğuduğu anda buzluğa streçleyip ya da saklama kabında buzluğa yerleştiriyorum.”

B39:

“Oluyor, mesela şey bulgur çok durmaya gelmez. Bir de şey İstanbul yazın çok sıcak oluyor. Bazen kollayamadığım oluyor. Bu daha çok kuru fasulyede oluyor. Kuru fasulye çok çabuk böceklenen bir şey...”

E20:

“Yazın yaptıklarımın hepsini güzelce kurutuyorum. Onu da geri temiz poşetlere koyuyorum, ayırıyorum. Tarhana da olsa bulgur da olsa bakıyoruz, taşını maşını seçiyoruz. Çektiriyoruz onları da yerlerine torbalarına koyuyoruz.

... Yani bulgur gibi tarhana gibi şeyleri hep yiyoruz. Dökmüyoruz, bitene kadar yiyoruz.”

F12:

“Mesela kabağım mı çok oldu? Doğruyorum, derin dondurucuya koyuyorum şimdi yiyorum. Her şeyi değerlendiriyorum.”

G4:

“...Çalıştığım için akşam geldiğimde genelde buzlukta olan, daha önceden yazın yapılmış ve dondurulmuş olan baklagiller var mesela barbunyasından fasulyesine ve de annemin yazın hazırladığı domates soslarıyla yemek hazırlıyorum...”

H38-H39:

“Yani şöyle buna depolamayı söyleyeyim yani ürünlerin yerleştirilmesi. Düzenli olmak ve işte makarnalar bir yerde, bakliyatlar bir yerde, un bir yerde böyle dolaba düzgün düzgün dizilir... Nerede ne vardı bilmiyorum, bazen böyle almışım oraya koymuşum unutmuşum. Tarihi geçmiş falan oluyor. Dağınık olunca aradığımı bulamıyorum.”

J24:

“Stoklamaya ilişkin Türk kadınlarının çok detay şeyler bildiğini düşünmüyorum. Mesela bir şeyi dondurucudan çıkartıyor, eriyor, tekrar dondurucuya koyabiliyor. Diyorsun ki hani “bu çok tehlikeli” diyorsun. “Yok, bize hiçbir şey olmaz.” diyor.”

K9:

“Atmıyorum, hepsini değerlendirmeye özen gösteriyorum. Yani bu evdeki hiçbir gıdayı atmıyorum ben. Yani bozulmadıysa mutlaka yiyorum yani. Mesela buzdolabında bekletmek için 5 gün sürem var. 5 gün sonrasında atıyorum evet. Yani çok az attım ya şimdiye kadar.”

N2:

“Aldığımız sebzeleri yıkayıp, ayıklayıp bir kısmını dondurup daha sonra kullanmayı da seviyoruz. Bodrum’da otlar falan çıkıyor ve bu çok kısa bir süre. Şuan tam zamanı. Hatta “Acı Ot Festivali” var

şuan Bodrum'da. Bu kısıtlı zamanlarda ot, mantar gibi yerel ürünleri alıp onları dondurup sonrasında yaz boyunca kullanabiliyoruz...”

N3:

“...O bir artı pazara çıkmadan evet bir liste yapıyoruz. Zaten siz de bilirsiniz, “fiffo” diye bir şey var. Dolaba bakıyorsun, dolapta önceden olan ürünleri değerlendiriyoruz...”

N9:

“...Etmış, tavukmuş bunlar genelde böyle köpük şeylerin içerisinde satılır. O köpüklerinden çıkartmak lazım onları, onları da çıkartıp, başka kapların içerisine alarak saklıyoruz ya da streçliyoruz öyle saklıyoruz ya da buzdolabı poşetinin içine koyuyoruz...”

N25:

“...Buzdolaplarını çok dolduruyorlar. Buzdolabını çok doldurduğun zaman buzdolabının fanları yeteri kadar çalışmıyor. Yeteri kadar çalışmayınca soğutmak için daha fazla enerji harcıyor. Özellikle derin dondurucu (dipfriz) kısmını çok dolduruyoruz...”

N26:

Çünkü biz stokçu bir milletiz. Yani elimizin altında olması gerekiyor. Kiler kültürümüz var, ayçiçek yağı şimdi biliyorsunuz, makarna vardı pandemide. Sürekli bir stok halindeyiz bu korkulardan dolayı da buzlugu da dolduruyoruz her şeyle ve o da fazla enerji sarfiyatında bulunuyor.

R4-R5:

“Tabi şöyle bir durum da söz konusu, eşim ve ben de kırsal kökenli olmaktan kaynaklı özellikle eşim tarafından yıllık bazda işte tereyağı olsun, erişte olsun gibi ürünler bize yapılıyor. Bütün sülaleye yapılıyor biz de iştikakımızı oradan temin ediyoruz. Aynı zamanda kendi yaptığım işimden dolayı yöresel bir takım ürünler üretiyoruz. Salça, tarhana, erişte, domates sosu, domates püreleri gibi, zeytinyağı gibi gerekli olursa oradan da temin ediyorum yani...”

Eski zamandan bu yana tüketilmekte olan çorba çeşidi olarak tarhana kışlık ürün hazırlıkları yapılırken üretilen başlıca ürünlerdendir. Saklama kolaylığı ve kullanım ve tüketim süresinin uzun olması, pişirme işlemlerinin basitliği sebebiyle Anadolu'da çokça tercih edilen bir gıdadır (Özçelik ve Özdoğan, 2007). Tarhana, reçel, ekme vb. kışlık ürünler, teorik bilgi fark etmeksizin hane halkının beslenmesini sağlayan gıdalar olarak depolanarak saklanmaktadır. Teorik bilgisi olmayan katılımcıların her biri memleketlerinden ya da yaşadıkları alandan kışlık gıdaların teminatını, üretimini sağlamaktadır. Orta düzey teorik bilgi sahibi katılımcılar genellikle ailelerinden temin

etmekte, teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılarda üretici konumda olan ve yerli üreticilerden satın alan kişiler mevcuttur.

FİFO, stoklama ve kiler kültürü, fazla stoklama dolayısıyla kiler ve buzdolapları dondurucuların çok kalabalık olması sebebiyle enerji sarfiyatı gözlemlenmiştir. Bazı katılımcıların depolarında üretilen gıdalar ve kışlık ürünler tüketilemediği için böceklenme bozulma bayatlama vs. meydana gelebilmektedir. Katılımcılar bu soruna kendi çözüm yollarını bulmaya çalışmaktadır (Örneğin; kavanoza koyma, sarımsak koyma, buzluğa koyma vb.). Teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılar tarafından toplumda saklama, dondurma ve depolama konusunda bilgi eksikliği gözlemlenmiştir. Kalan ve üretilen gıdaların toplum genelinde hanelerde buzluk, dondurucu gibi soğutucu alanların kapasitesinden fazla doldurarak kullanıldığı varsayılmaktadır. Bu konuda katılımcıların enerji sarfiyatına dair önlemleri daha alt düzeydedir.

Mutfak değerlendirme rutini:

Bu kümeleme altında katılımcıların mutfakta kalan ürünleri, gıdaları, ambalajları ve tüketilen somut kaynakları değerlendirme biçimlerine dair örnekler yer alacaktır.

Teorik bilgiye bağlı olmaksızın katılımcıların su hassasiyetine bağlı olarak yeşillik ve sebze yıkamada harcadıkları suyu değerlendirme eğilimi yüksektir. Yıkadıkları ürünlerin suyuyla bitkileri ve çiçeklerini sulama alışkanlıkları gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra yumurta haşlanan suyu bitkilerde kullanma ve makarna suyunu çorbalarda değerlendirme gibi farklı yöntemlerin uygulandığı ortaya çıkmıştır.

A19:

“...Sürekli akmaktansa bir kovanın içinde doldurup onu mesela bazen bunu yapıyorum, sirkeli suyla yeşillikleri ıslatıp, baya 1 saat ıslatıp, tekrar bir leğenle de yıkayınca da aynı şey oluyor aslında...”

D6:

“ (ambalaj kutularını) Onları geri kullanıyorum. Eve gelenleri, süte yoğurda. Tekrar üzerinden ben de yapıyorum. Yok çöpe atmıyorum, köy yeri olduğu için gerekiyor.”

F27:

“Çöpe de bazen kâğıtlar plastikler atılıyor ama köyde olursam onlar da atılmıyor yanıyor. Tandırda kullanıyoruz.”

G11-12:

“Poşetleri için de gene mesela okula bir sandviç götüreceksem günlük o poşetlerde temizse hani kullanabileceğim şekildeyse saklıyorum onları. Onları o şekilde değerlendirmeye çalışıyorum hani. Tek bir kullanımlık olarak değil de birkaç defa o yıpranana kadar kullanmaya çalışıyorum.”

“Güzel bir soru. Açıkçası (değerlendirme yemekleri) o konuda biraz sıkıntılıyım...”

H45:

“... Haşladığım yumurtanın suyunu direkt lavaboya “cos” diye dökmem, başka bir kabın içine alırım. Soğursa hem de yumurtanın kabuğundan geçen mineral bitkiye iyi gelir diye onu bitkinin dibine dökerim.”

L23:

“...Yani su tüketiminde hani bir de ben kendi adıma şey yapardım hani eskiden beri mesela sebze yıkadığım o suları kesinlikle (biz Mersin’de yaşamadık 2 yıl öncesine kadar ve çok sıcak belki biliyorsun balkonda da çok çiçeğimiz vardı. O çiçeklere ben hep mutfak sularıyla mesela çok az yani normal su kullanırdım. Biriktirdim yani 2 kovam vardı...”

P12:

“Mesela sebze suları falan yapacaksam havucun kökü, onun sapı bunun bilmem nesini kullanıyorum veya mesela bir kilo kereviz almışım hepsini kullanamamışım. İşte bir kısmını pişiriyorum, bir kısmını pişirmiyorum. İşte çok fazla yeşil sapı gelmiş onları doğrayıp dipfrize atıp sonra yemeklere katıyorum. Yani gıdayı, “alışveriş yapmak”, “ayıklamak”, “pişirmek” ilk bu üçünde zaten dikkat ettiğin zaman dördüncüsü “atık” çıkmıyor. Atacak gıda çıkmıyor.”

R14:

“Pırasanın sapı kalırsa dışarı attırveriyorsun. Toprakla buluşuyor ve sonra kendi içinde döngüye dâhil oluyor bizim böyle bir şansımız var. Bu şans kentte tabi çok farklı.”

Katılımcıların pek çoğu plastik ambalajları, kapları, poşetleri tekrar tekrar kullandıklarını ifade etmiştir. Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar gıdaların yetiştiği toprağın bilgisi ve yerli üreticiden alma konusunda uygulamaları oldukça yüksektir; (N, O, P, R Katılımcıları) bu sebeple ürünlerin kabuklarını, köklerini, sapını kısaca pişebilecek her yerini kullandıklarını belirtmiştir.

Mutfak dönüştürme rutini:

Bu alt küme altında katılımcıların kalan yemekleri ve gıdaları nasıl dönüştürdüğüne dair örnekler bulunmaktadır. Katılımcıların hemen hemen hepsi değerlendirme yemekleri ile kalan yemeği yeni bir forma kavuşturarak tekrar tüketmeyi amaçlamaktadır.

Bu alt küme için örnek vakalar şu şekildedir:

C12:

“Epey uzunca zamandır yemekten yemek türetmedim. Dedim ya az pişirip hemen tüketiyoruz diye. Mesela pirinç pilavına şehriye koymuyorum, kaldığı zaman ondan yayla çorbası yaparken onu koyuyorum. Ya da işte onu tekrar mesela işte buzlukta muhafaza ediyorum, tekrar pilavın üzerine koyup onun tazelenmesini sağlıyorum ya da işte mercimek çorbasının içine atıyorum onu.”

D25:

“Genelde kendimiz üretiyoruz. Salçamızı, konservelerimizi, fasulyelerimizi yani aklına bildiğin ne gelirse evde oluyor yani. Fazla çarşıya gitmiyorsun...”

J12:

“...Kalsa da o da zaten hızlı bir şekilde tüketiliyor yani hani hiçbir şey dönüştürmedim yani. Çorbayı şunu yapıyım bundan şunu yapayım. Bir kez denedim açıkçası, çok kötü sonuçlandı. Başaramadım. Genelde zaten ölçülü satın alıyorum, ölçülü pişiriyorum.”

K8:

“...vegan beslenme hep yeni bir şeyler üretmeye dayalı bir beslenme tarzı. Her şeyi karıştırıp bir şeyler yapabiliyorum yani. Kalan bir yemeği genelde hep yeni bir yemek olarak değerlendiriyorum.”

N11:

“Yeni bir akım var, çok da lezzetli bir akım bence. *“Everything is soupable”* yani “Her şey çorba edilebilir.” Biz çorba içmeyi çok severiz, çorba blenderimiz var. Normal blender da olur. Kalmış bütün sebzeler, daha sonra şey işte ilk kabukları çöpe atılır genelde onlar, çekirdekler, elmanın kabuğu, akşamdan kalma pilav... blenderden çekerseniz şahane bir çorba elde etmiş olursunuz.”

P16:

“Bir kere şöyle kış hazırlıkları çok önemlidir bizim kültürümüzde. Bu ne demek? Aslında bu mevsimselliğin en güzel örneklerinden bir tanesi bu. Ne demek bu örnek: Tarhana hazırlayalım, kışın içelim. İşte domates kurutalım domates sosu yapalım. Hatta işte ekmek, tandır ekmeçleri yapalım. Kışın onları ıslatıp yiyelim gibi hani Anadolu’ya doğru gittim şuan farkındayım. Onlar çok hala çok güzel özellikler. İşte yok pestiller, meyve kuruları, aslında bizim kültürümüz muhteşem yemek kültürümüz. Hem yazı hem kışı kapsayan bir yemek kültürümüz var. Kışın yazı, yazın kışı düşünebiliyoruz aslında ama pek öyle yapılıyor tabi genelde Anadolu’da işte bildiğin gibi şehirlerde daha hızlı tüketime döndük.”

Teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılar ürünleri ölçülü ve miktarı belli gramajlarda pişirdiği için kalan yemek oranı düşüktür. Kültürün önemli yemeklerinden olan çorba dönüşüm yemeklerinde sıklıkla kullanılmaktadır. Çorba geleneksel olarak kültürde önemli bir yer taşımaktadır. Tüm örneklerde çorbaya değer veren katılımcı örnekleri yer almaktadır.

Bunun yanı sıra kalan sebze, meyve vb. ürünlerden kışlık gıdaların üretilme oranı yüksek gözükmektedir. Ek olarak kalan ekmeklerin galetaya çevrilmesi, kurutulup yenilmesi ve köfte içinde değerlendirilmesi gibi yöntemlerin mutfaklarda sıklıkla kullanıldığı saptanmıştır. Teorik bilgi düzeyi arttıkça ekmek tüketiminin azaldığı ve dilim şeklinde tüketime döndüğü kısaca ekmek tüketiminin azaldığı ve kontrollü gerçekleştiği hassasiyeti gözlemlenmiştir.

Evsel atık rutini:

Bu alt küme pek çok araştırmaya konu olmuş olan gıda israfı (*food waste*) ve gıda kaybı (*food losses*) konusunu hanelerin teorik bilgi bağlamında nasıl yürüttüklerine dair bir bakış açısı sunmaktadır.

“Evsel Atık Rutini” alt kümesine dair kullanıcı görüşmelerinde ifade edilen bazı yorum, eleştiri ve değerlendirmeler kümenin işaret ettiği içerik bütünlüğüne ilişkin örnek vakalar sunulmuştur:

B22:

“...Mesela kızartma yaptığımız yağ, ben onu bir şişem var, cam şişem kızartma yaptıktan sonra onu cam şişeye koyup geri dönüşüme gönderiyoruz. Biz 4-5 arkadaş bunu yapıyoruz ve oradan da tebrik alıyoruz. Bize teşekkür ediyorlar ve herkesi de buna yönlendirmeye çalışıyoruz. Mesela çok çamaşır suyu kullanmamaya çalışıyorum çocuklarım için, kendim için.”

C11:

“...Yani onu meslek edinen kâğıt toplayan, plastik toplayan, cam toplayan insanlar var. Dışarı çıktığım zaman onların topladıklarını görebiliyorum.”

H46:

“...Çöp benim en çok irade gösteremediğim şey: çöp. Benim en irade gösteremediğim. Bazen ayırmaya çalışıyorum, böyle plastikleri vs. ayrı yerlere koyuyorum. Sonra o yine benim çöp poşetimde aynı yere gidiyor. Çünkü şunu biliyorum ben onu ayrı da koysam çöpe atan kişiler beraber atıyordur gibi geliyor...”

L29:

“...Tabi çok eskilerde bunları böyle değerlendirme şeyleri çok yoktu ama ben yine biriktiriyordum, toprağa gitmesi yere çöpe ya da yağı soba yakarken falan kullanılır diyerek soba yakanlara falan veriyordum. Atık yağları biriktirip işte belli noktalarda belediyeler *McDonalds*'a falana bazen vermiştim buna halen dikkat ediyorum. Atık yağları kanalizasyona dökmüyorum kesinlikle...”

K6-K7:

“...Geri kalan kısımları da kâğıt toplayıcılarına veriyorum. Kâğıt toplayıcılarına verdiğim kâğıt, plastik, cam, metal. Evim gelen çöplerin atıldığı yere çok yakın. O gelen çöpleri toplayan sürekli bir kâğıt toplayıcısı oluyor yani. Yani ne zaman gitsem buluyorum birilerini.”

Teorik bilgiye sahip olmayan katılımcılar ve orta düzey teorik bilgisi olan katılımcılar çöp ayırma işlemiyle uğraşmakta olan atık toplayıcılarına (kağıt toplayıcıları) biriktirdikleri ve ayırdıkları ambalaj, kağıt vb. atıkları verdiklerini ifade etmişlerdir.

Özellikle belediyenin bu konuda sistemsizliğinden kaynaklı atıkların doğru şekilde ayrışma tesisine aktarılmadığına dair güvensizlik ve uygulamalarının boşa gittiğini düşünen kişi sayısı oldukça fazladır. Bunun yanı sıra atıkları ayırma, toplama ve dönüştürme mevzusunda toplumu yönlendiren ve bilgilendiren araçlarda kılavuz eksikliği fark edilmiştir. Apartman, site vb. yerlerde çöp toplayan firmaların vs. ayrıştırılan atıkları atık bidonlarına uygun şekilde atıp/atmadığı çoğunlukla katılımcıların söylemlerine göre meçhuldür.

M38:

“Market. Büyük süpermarketler işte şey marketleri, mahalle arasındaki yerel marketler şunlar bunlar. Raflarında ürünleri satarken hepsi satılmayabiliyor, mecburen yoka düşmemek için raflarında fazla fazla ürün tutuyorlar. Özellikle peynir, zeytin, salam, sucuk yağ da oluyor bu kuru gıda da oluyor. Balık, tavuk, et SKT geçtiğinde bunları asla tüketemezsiniz ve o kadar ciddi çöp artıkları çıkıyor ki. Bunu hala hiçbir firma bir çalışıp da projelendirip de şey yapamadı yani yeniden değerlendirme noktasını sağlayamadı. O yüzden ben şeyleri çok görmüşümdür, çok da üzülüşümdür...”

P28:

“Evet, inanıyorum ama şunu da eksik buluyorum. Ben mesela çöpleri ayırmak istiyorum. Çöpleri ayırsam da aynı yere koyuyorsun. Çöp yani kompost yapmaktan bahsetmiyorum. Bu mecbur aldığın ve kullandığın plastikler falan mesela torba, mutfak torbasından bahsediyorum.”

R16:

“Ama işte aynı noktaya geliyoruz burada. Kentle kırsalın yaşamı ve dinamikleri çok daha farklı bu noktada. Hani atık üretmek, çöp çıkarmak genelde köylerde olan bir şey değil. Köyler çok kolaylıkla atık ve çöp çıkarmaz. Çöp de atmazlar Çünkü mefhumları yok üretilen her şey yenilen ve atık olarak çıkan her şey yine bir şekilde gene o döngünün içerisine dâhil oluyor. Hiç kimse hiçbir şey yemezse tavuklar yiyor eninde sonunda. Tavuk yemi olarak kullanılıyor. O yüzden köy-kent mefhumu bu noktada çok farklı...”

Katılımcıların pek çoğu kalan yemekleri değerlendiremediklerinde yakın olduğu kişiler, komşuları ve iş arkadaşlarıyla paylaşarak veyahut sokak hayvanları, köy hayvanlarıyla paylaşarak ya da doğaya karıştırma yöntemine başvurarak elden çıkardıklarını dile getirmiştir.

Şehirde yaşayan katılımcıların pek çoğu sistem eksikliği sebebiyle bu konuda kendilerini ilerletemediklerini, köyde yaşayan katılımcıların çoğuyse kalan tüm ambalaj, yemek, gıda vs. atıkların dönüştürülerek kullanıldığını belirtmiştir. Bu durum köyde ürünlerin çöp olmaktan kurtulduğunu gösteren önemli bir veridir. N katılımcısı bu durumu şu şekilde özetlemiştir:

“...Köylü teyze sürdürüyor zaten. Şehri sürdürmemiz lazım. Köylü teyze zaten çok güzel sürdürüyor dünyayı.”

4.2.3 Manevi meseleler

Maneviyat Türk Dil Kurumu'na göre “maddi olmayan, manevi şeyler; yürek gücü, moral.” olarak ifade edilmiştir (TDK, n.d., 2022). Hane içi mutfak eylemleri için manevi hassasiyetlerin ve davranış kodlarının, sürdürülebilir davranış değişimine etkisi bu tema altında incelenecektir.

“Manevi Meseleler” teması altında “Kişisel inanç”, “Hassasiyet” ve “Düşünce ve Niyet” kümeleri yer almaktadır.

4.2.3.1 Kişisel inanç

Bu küme altında katılımcıların mutfak eylemlerine ve davranışlarına yansıttıkları manevi ruh durumları ve inanç dünyalarına dair yorumlamaları, iç görüleri yer almaktadır. Bu küme “Dini normlar” ve “Ahlaki normlar” olarak alt kümelere ayrılmıştır.

Dini normlar:

Din, inanç sistemi olarak görülmekte ve Türk Dil Kurumu'nda "Bu nitelikteki inançları kurallar, kurumlar, töreler ve semboller biçiminde toplayan, sağlayan düzen." olarak tanımlanmaktadır (TDK, n.d.).

Bu bakış açısı doğrultusunda mutfak eylemleri üzerine kullanıcı görüşmelerinden örneklendirmeler şu şekildedir:

A35:

"Tabi ki, "Annecim şu sana yeter mi, bu kadar iyi mi?" diyorum. "İyi." diyor. Eğer orada bir iki kaşık kaldıysa ben tekrar kendine soru soruyorum. "Oğlum, annecim bak ben sana sordum. Burada iki kaşık kaldı. Hadi sünnetleyelim." Diyorum ona da dikkat ediyorlar."

B42:

"Tamamen dinime olan hassasiyetim. Fazla tüketmek, israf mesela. Ne bileyim en gündüz ışığı yak. Hem doğaya zarar, hem israf, hem günah. Bunun günah olduğunu da biliyorum. Mesela sen göz göre göre fırını yak. Ama içine bir şey koyma tamamen israf. Günah ve bu benim de kazancımı etkiliyor."

H54:

"Arkandan ağlar.", "Onu tabağında bırakma, arkandan ağlar." Pirinç taneleri kadar çocuk açlıktan ölür" ... "Tabağımı ekmekle sıyr sünnettir" bu gene biraz ılımlı ama yine de sıyırmak zorunda değilim o tabağı yıkanmış gibi ama israfı önüyor. Ciddi manada su tüketimini azaltıyor."

J28:

"...Yoksa bu kadar gerçekten özünde hassas olunmuş olsaydı böyle bir israf olabileceğine kesinlikle inanmıyorum... Yani hele hele bizim gibi Orta Doğu toplumunda ekmek kutsaldır, belli şeyler kutsaldır..."

J41:

"Ya sadece "İsraf etme, günah." başka bir şey yok. Şey ya hani "Bunu bulamayanlar var." Bu bence çok önemli bir şey. Bir şeyi yemeyi tercih etmediğinde çocukken ben de şımarıklık yaptım ama şuan ben de kendi çocuğuma aynı şeyi söylüyorum. "Bak bunu bulamayanlar var, buna ulaşamayan insanlar var." yani bu felsefeyle yürütünce ben yemiştım yani tabağımı gerçekten bitirmiştım diyeyim."

L38:

"Aynen, biz ekmeği hiçbir şekilde çöpe atmayız. Yani burada şansımız da var sonuçta hayvanlara veriyoruz. Baktık ki bozulacak ekmeği kendimiz üretiyoruz, olabildiğince değerlendiriyoruz. Yani tabi çocukken yere düşünce koymak gibi. Yani kutsaldır, kutsiyet atfedilmiş ya. Ekmeği atma. Onun dışında işte dinsel olarak "öp başına koy" dan çok yani "bir lokma ekmeğe muhtaç olan insanlar var" yani bizde daha çok ahlaki ya da başka insanların bunlar için biz sahibiz, olmayanlar var."

M23:

“Yani nasıl desem, en takdir ettiğim... Yine herhalde şey diye düşünüyorum: Planlı yemek yaparız biz genel olarak hani toplum olarak, Türk toplumu olarak belki işte Müslümanlıktan, belki işte kendi gıda kültürümüzden gıda israfını çok sevmiyoruz. Hani “nimet” falan derler ya hani. Herhalde takdir ettiğim sadece odur diye düşünüyorum. Gıda israfını sevmememiz...”

N21:

“...Sofrada çok yemek var, hep çok yemek var. Ramazan sofrasını örnek alabiliriz mesela, oruç kültüründe nefsi korumak veya denemek neyse işte tam bilmiyorum ama biraz daha fukaranın halinden anlamak gibi özünde var olan değerler çok güzel... Biz bunu restoranlarda da yapıyoruz maalesef ki yüzlerce liraya bir kuş sütü eksik, yani aynı sofrayı kuruyorsun aslında...”

“İsraf, ekmek, nimet, günah, haram” ortaya çıkan kavramlar yemek ve din ile ilişkilendirilmiştir. “Yazık”, “günah”, “müsrif” vb. fenomenolojik durumlar katılımcıların hassasiyetini oldukça etkileyen kavramlar ve olgulardır. Bunun yanı sıra ihtiyaç sahipleriyle gıda ve yemek paylaşımı, Kurban Bayramı gibi seramonyel kutlamalar ile dini ritüellere ve normlara dahil edilebilir.

R Katılımcısı ekmek ve türevlerinin toplumumuzdaki önemini sosyolojik olarak şu şekilde dile getirmiştir: “Yani ekmeği çöpe atmama genelde var olan inanışla ilişkilendiriliyor toplumumuzda sosyolojik olarak. Ekmeğin çöpe atılmamasından ziyade özellikle buğdayın ilk tarıma alınmasının Mezopotamya olduğunu düşünürsek Fırat ve Dicle arası ve buğdayın da daha sonra Karacadağ üzerinden yayıldığını düşünürsek buğdayın toplumumuzu doyuran en temel gıda maddesi olduğunu düşünürsek buğday bizim için çok kutsal bir öneme sahip...”

Ahlaki normlar:

Ahlaki eylemde bulunan kişinin sorumluluğu altında olan kişisel ahlaki değerlerine dışarıdan bir başkası müdahale edememektedir. İnsanların karakterini oluşturan ve ahlaki kişilik kazandıran toplumsal ahlaki değerler olarak tanımlanmaktadır. Aral’a göre (2014) mühim olan konu ahlaki değerlerin teorik bir çabayla öğrenilemeyeceği; değerlerin kavranması için içselleştirilmesi ve benimsenmesi gerektiğidir.

Türk Dil Kurumu’na göre, ahlak sözcüğü “Bir toplum içinde kişilerin uymak zorunda oldukları davranış biçimleri ve kuralları, aktöre, sağıtöre.” şeklinde ifade edilmiştir (TDK, n.d.).

Ahlaki olarak adap ve edep konuları arasında irdelenen, toplumun kolaylaştırdığı ve baskıladığı davranış ve olaylar bu başlık altında irdelenmektedir.

H51:

“Din odaklı şeyler çok fazla o yüzden gerçekten toplumumuzda muhtemelen onun için gıda konusunda çok şey bir ülke değiliz. Çünkü “ekmek çarpsın” böyle büyümüşüz, o ekmeğin size gerçekten çarpacağını düşünüyorsunuz uzun bir süre, arkandan ağlayacağını düşünüyorsunuz uzun bir süre yemeklerin. Yani ben hiç yemek o yüzden bırakamam.”

I46:

“O yemek bitecek.” Bizim kalıplaşmış cümlelerimizden biri. “Boşa israf etmeyin.” Şeyi yengem çok söylerdi “Bugün bulduk yarın bulacak mıyız?” çok derdi. Onu çok söylerdi yani. Hep israf olmasın diye yani yemek dökülmezdi yani. Ona göre yapılırdı.”

M48:

“Ya ben toplumun ekmek kullanım konusundaki zaten kullanım alışkanlığını çok yanlış buluyorum. Yeneceğine atılmasını daha doğru buluyorum. Atılması demek tekrar başka bir ekmek alınıp tüketilecekse o da üzücü bir şey tabi ki israf. Ama bu kadar ekmek tüketmememiz gerekiyor bizim.”

R27:

“Özellikle buğday başta olmak üzere buğdaydan yapılan bütün gıdalara bir kutsallık vermişiz. O yüzden de ekmek de süreç içerisinde tamamen bizim gıdamız haline geliyor buğdaydan kaynaklı ve ekmek haline geliyor ve toplumumuzun temel gıda maddesi olduğu için de ekmeği çöpe atamıyoruz.”

S14:

“...Yani mutfakta en hoşuma gitmeyen başta ekmek bir kere diğer pek çok ham ya da pişmiş gıda yemeğin israfı çok yaygın Türkiye’de, hala israf söz konusu yani bu kadar yokluk bu kadar hayat pahalılığına rağmen insanlar yemekte ve ekmek kullanımında, tabaklarında yemek bırakma gibi pek çok olumsuz alışkanlığa sahip.”

Toplumda yemek birlikteliği çağrıştıran pek çok zamanla bağdaştırılabilmektedir. Özellikle seramoniyel yemeklerin beraber yenilmesi ve yemeklerin paylaşılması kültürde sıklıkla karşılaşılabilmektedir.

Katılımcıların pek çoğunda manevi davranışlarının kişisel (ahlaki) normlarla şekillendiği düşünülmüştür. Manevi düşüncelerin din ve toplumun ahlaki değerleri üzerine şekillenmesi katılımcıların bu konuyu toplum genelinde yorumlamasını sağlamıştır. Özellikle aileden aktarılan mutfak eylemlerine dair cümleler üzerinden

toplumsal olarak “yemeğe şükretme”, “yemeğin varlığına tamah etme”, “yemek bulamayan kişileri hatırlama ve paylaşma”, “tabakta yemek ve tane bırakmama”, “ekmek israfını önemseme ve kutsal kabul etme” niyeti veriler sonucu açığa çıkmıştır.

Hem ahlaki hem de dini norm kümeleri sonucunda teorik bilgisi olmayan katılımcıların dine ve maneviyata bağlı olarak israf ve tüketimden kaçınması tutumu yoğun şekilde gözlemlenmiştir. Örneğin “tabağı sünnetleme” ve “besmele ile yemeğe başlama” gibi dini dogmalara bağlı davranışlar yalnızca bu örnekte gözlemlenmiştir. Orta düzey teorik bilgi sahibi katılımcılar kişisel (ahlaki) normla şekillenen davranışlarını genellikle aileden öğrenerek sürdürmekte pek çoğuna kişisel yorumunu da katmaktadır. Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların da orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar gibi aktarımlar sonucu ve toplumsal değerler yardımıyla öğrendiklerini kişisel yorumlarıyla ilerlettiği düşünülmüştür.

4.2.3.2 Hassasiyet

Hassasiyet, Google Sözlük’te “hassaslık” ve Türk Dil Kurumu’nun sözlüğünde “duyarlık” anlamlarına gelmektedir. Bu kümelemenin amacı katılımcıların sürdürülebilir davranışlarını etkileyen hassasiyet kodlarına ulaşmaktır.

Bu kümede “Yeryüzü ve çevre hassasiyeti” ve “Canlı varlık hassasiyeti” alt kümeleri bulunmaktadır.

Yeryüzü ve çevre hassasiyeti:

Türk Dil Kurumu’na göre yeryüzü, “coğrafya, yer kabuğu, dünya.” anlamlarına gelmektedir (TDK, n.d.).

Yeryüzü, yaşamın aktığı canlıların hayat bulduğu alan olarak da tanımlanabilir. Üzerinde yaşadığı dünya üzerinde çevresel izlerini bırakan canlılar olarak insanlar kendilerinden ne kadar az şey bırakırsa yeryüzüne o kadar az zarar verecek ve gelecek için sürdürülebilir bir yeryüzü bırakabilecektir. Bu hassasiyete dair katılımcıların mutfak eylemlerinde yeryüzü hassasiyetlerini gösteren davranış kodlarına örnek vakalar şu şekildedir:

C27:

“...Bunun böyle olmadığını da söylüyorum yani hani diyorum bu böyle olmaz bunu ihtiyacımız kadar bitirmemiz lazım, bunun parayla bir alakası yok. Çok suyla durulanınca temiz olacağını düşünen

insanlar var. Bunlar sadece su değil deterjanı da çok fazla kullanıyorlar. Bu şekil düşünen insanlar, mesela o deterjanın da gereğinden fazla kimyasal olduğunu düşünüyorum...”

G36:

“Suyu tüketmek beni biraz korkutuyor. Çünkü hiç tükenmeyecek bir kaynak olarak bazen düşündüğümüzü düşünüyorum...”

I5:

“Ya şeye çok fazla bir kere ambalaj var. Ya poşet onun içinde karton, onun içinde alüminyum folyoya sarılmış ne bileyim patates başka bir şeye konulmuş. İşte ketçabı mayonezi çok fazla böyle. Naylon poşet tarzı şeyler var. Ben bakınca hoşuma gitmiyor ama soğuk gidince başkası laf ediyor gibi bir süreç olduğu için onlara da biraz hak veriyorum. Gerçekten çok fazla yine belki o yine kâğıda dönüşebilir. Kâğıt paketler var ya onlar olabilir yani. Kolayca hemen yok edilebilme açısından.”

I28:

“...su tüketimini olabildiğince azaltmaya çalışıyorum. Bu normal deterjan işte sabun kullanımında çok o konularda çok yüksek benim kullanım şeyim ama onları da artık azaltmaya çalışıyorum.”

L22:

“Su tüketimini çok önemsiyorum dediğimde suyun çok tüketildiğini gözlemliyorum yani çevremde ister istemez öyle. Sebze falan yıkamada bulaşık da gerçi şimdi bulaşık makineleri çıktı ama bir de bulaşık makinesine atmadan önce durulama var. Nerdeyse bir bulaşık kadar su tüketiliyor ve bu beni çok üzüyor...”

Katılımcıların rahatsız olduğu ve kendini yetersiz hissettiği pek çok hane içi mutfak davranışı bulunmaktadır. Kaynak ve ham madde tüketimindeki kayıplar katılımcılarda üzüntü, pişmanlık, suçluluk vb. duyguların açığa çıkmasına sebep olmuştur. Katılımcılar özellikle su tüketiminde kendilerini üzgün hissettiklerini ve su kıtlığına karşı tedirgin olduklarını belirtmişlerdir. Su ve elektrik tüketimi konusunda dikkat etmeyen bireyleri uyardıklarını da dile getirmişlerdir.

Genellikle hane içi mutfak temizliği konusunda çamaşır suyu ve deterjan için farklı seçenekler aransa da aynı temizliği sağlayamadığı için devam edemediklerini dile getiren katılımcıların sayısı yüksektir. Ek olarak sebze-meyve yıkama esnasında sirke ve karbonat kullanımı oranca yüksektir. Aynı katılımcılardan arap sabunu vb. temizleyici kullananlar bulunmaktadır, ek olarak kalan sebze ve meyve kabuklarıyla sirke gibi temizleyici madde üretme girişimleri olan katılımcılar da bulunmaktadır fakat devam etmediklerini dile getirmişlerdir.

Bunun yanı sıra teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılardan köyde yaşayan R ve S katılımcıları şehir merkezine ulaşmak için özel araç kullanımından rahatsız olsalar da kullanmak zorunda kaldıklarını ifade etmiştir (R40, S24). Katılımcılar özel araç kullanımının da çevreye zarar verdiği hassasiyetiyle rahatsız hissettiklerini dile getirmiştir.

Canlık varlık hassasiyeti:

Varlık, özünde pek çok farklı anlamları taşıyan zengin bir kavramdır. Bu kelime felsefi olarak “kalıcı olan, gelip geçici olmayan şey.” ve “mevcudiyet, ömür, hayat.” olarak ifade edilmiştir (TDK, n.d.).

Bu alt kümede katılımcıların canlı varlıklar konusundaki hassasiyetleri, yorumları ve iç görülerine dair veri örneklerine yer verilecektir:

A30:

“Ekmeği çünkü tavuk yiyebiliyor. Dışarıda aç hayvanlar var. Yani onlar dururken çöpe atmak çok şey geliyor. Yani mesela dışarıya bir kap da bırakıp kuşlar da yiyebiliyor. Kediler dışarıdaki hayvanlar yiyorlar. Yani onların yediğini görünce sen mutlu oluyorsun, o yüzden biraz da.”

C14:

“...Kuşların yiyeceklerini, pilavları şeyleri bayatlayınca yani mümkün mertebe ekşiyene kadar beklemiyorum. Çünkü onları hayvanların yiyeceğini düşünerek götürüyorum, kendi yemeğimiz gibi dolapta muhafaza ediyorum.”

B21:

“...ne bileyim balkon yıkarken suyu böyle şarıl şarıl açıp, oraya çamaşır suyunu çok döküp, hem çevreye hem kendine o köpükler öyle yayılıyor oralarda ve çocuklar basıyor. Mesela ben kendi çevremdekini söylüyorum şuanda. Atıyorum benim çocuğum top oynarken ya da arkadaşımın çocuğu top oynarken o köpüklere elini sürebiliyor. Onlar kimyasal orada çamaşır suyu var.”

G13:

“...Genelde çöpe atmadan önce ilk benim düşündüğüm “Bunu hayvanlar yiyebilir mi?” gibi düşünüp aşağıdaki beslenme noktama bırakıyorum eğer yemeyeceksem onu...”

I27:

“...Et tüketimi artık eti biraz hayatımdan çıkartmak derdindeyim...”

N36:

“Daha az et tüketmeli insanlar. Biraz daha et yemeye devam edersek zaten hayvancılık endüstrisi dünyayı mahveden bir endüstri. Geleceğin veganlıkta olduğunu düşünüyorum, eti çok seviyor olmama rağmen. Geleceğin aynı zamanda böceklerde olduğunu düşünüyorum. Bununla ilgili çalışmalar mevcut şuan yapılıyor. Böcekleri nasıl insanlara yedirebiliriz diye işte başka ne gibi şeyler var? Et üretmeye çalışıyorlar hayvan hücrelerinden. Yani işte hayvanlara çok ihtiyaç olmadan “*clean meat*”, “*beyond meat*”böyle akımlar var.”

R31:

“Bence et yemeyi azaltmak konusunda da Türkiye’de et yemek azalmadı, hatta daha da yükseldi. Türkiye et tüketen, bu şekilde vahşi bir şekilde et tüketen bir topluma sahip değildik. Ama bir anda son 10 senede hamburgerciler, *steakhouse*lar açılmaya başladı. Et “*food porn*” haline gelmeye başladı. Bu benim hiç hoşuma giden bir şey değil.”

Canlı varlık hassasiyetine göre katılımcıların 18’inden 12’si kalan yemeklerle hayvanları beslediklerini ve kalan yemeklerin çöpe atılması ihtimalinde canlıların düşünülmemesinden rahatsız olduklarını ifade etmiştir. Bu alt küme altında veganlık, vejetaryenlik, et endüstrisi ve et tüketimine dair katılımcıların kendilerini yorumladıkları analizler yer almaktadır.

Teorik bilgisi olmayan katılımcıların neredeyse hepsi kalan yemeklerle hayvanları beslemektedir, et tüketimine dair herhangi bir veri toplanmamıştır.

Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılarda da bu oran oldukça yüksektir ek olarak et tüketimine en fazla dikkat eden örnektir. Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların canlı hassasiyeti Kurban Bayramı gibi dini kutlamalar konusunda da ortaya çıkmaktadır. Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar yemek bırakma konusunda daha dikkatli olmalarının yanı sıra kalan yemekleri hem hayvanlarla paylaşmakta hem de et, balık, tavuk tüketimi konusunda azaltmaya çalıştıklarını ifade eden katılımcıları barındırmaktadır. Etin endüstriyel şekilde sınırsızca tüketilmesine karşı tepki gösteren katılımcılar olmuştur.

4.2.3.3 Düşünce ve niyet

Düşünce, Türk Dil Kurumu’na göre “dış dünyanın insan zihnine yansıması.” “niyet, tasarı.” olarak ifade edilmiştir (TDK, n.d.). Bir davranış için öncelikle düşünme, irade, karar ve niyet aşamalarının tamamlanması gerekmektedir.

Bu başlık altında “Kişisel bilinç”, “Sorumluluk algısı”, “Bireysel farkındalık”, “Duygular” ve “Kişilik özellikleri ve tercihler” ve “Öğrenme ve motivasyon” olmak üzere altı farklı alt kümelere incelenecektir.

Kişisel bilinç:

Bilinç, Türk Dil Kurumu’na göre “insanın kendisini ve çevresini tanıma yeteneği, şuur.” olarak ifade edilmiştir. Ek olarak algılananların zihinde belli süreçlerden geçerek izlenmesi olarak da tanımlanmıştır.

Katılımcıların toplumsal ve kişisel bilinç durumlarına dair toplanan veriler bu alt küme altında irdelenecektir. Bu kümeye örnek vakaları şu şekilde gösterebiliriz:

A12:

“Evet, tabi ki sonradan öğrendim, önce bu kadar değildim. İnsan büyüdükçe daha ince düşünüyor yani. Ziyane olmasın diye düşünüyor.”

I48:

“2014’te falan Tübitak projesindeydik. Projede geliyordu işte özel okuldaki çocuklar Kazan’da Orhaneli diye bir köy vardı. Biz orada çocuklar geliyorlardı, ders yapıyorduk. Orası köy olduğu için arada da keçiler var koyunlar var. Biz şey yaptırmıştık ya inek sağma dersi yapmıştık. Çocuk inek görmemiş, inek memesi görmemiş. Düşünebiliyor musun ya? O çocuk sütün nereden geldiğini bilmiyor...”

J17:

“...Gençken tabi biraz şeydik ama. Biraz büyüyünce şey diyorsun. Bu modanın, trendlerin ya da işte insanların yaptığı reklamlarla dünyanın nasıl tüketildiğini ve ne kadar zarar gördüğünü görüyorsun...”

K11:

“Vegan olunca şeyim değişti. Yani israfa karşı bakış açım da çok değişti. Her şeye karşı değişti yani. “Bunu yapayım o zaman bunu da yapmalıyım, ertelememeliyim.” gibi şeyler yaptım. Sistemin içinde çok eriyip kaybolmak istemiyorum. Tüketim içinde çok eriyip kaybolmak istemiyorum. Kendi çapımda bir direniş benim için, çöp ayırmak da bir direniş. Türkiye’de çöp ayıranların atası olmak istiyorum.”

K24:

“...atıyorum gençken enerjisel şeylere çok da dikkat edemiyorsun. O kadar önemli olduğunu fark edemiyorsun ancak yaş ilerledikçe, bir şeyler böyle değersel kavramlar daha çok oturdukça daha çok dikkat ediyorsun bunlara daha kolay oluyor. Böyle bir farklılık oldu.”

L16:

“Yani tabi günlük şehir hayatında tabi ki emekli olduktan sonra hem zaman daha bana kaldı hem de daha çok kafa yordum, daha çok zaman ayırabildim falan derken tabi ki gençliğin ilk yıllarında dikkat

ettiğim temel şeyler vardı ama açıkçası işte bu kadar komposttu, ayrıştırmaydı hem bilinç olarak hem de toplumsal bilince çok çıkmamıştı bu...”

M17:

“Tüm sürecin aslında çok ciddi hakimiyim. Ama gelin görün ki artık bunu yapmaya enerjim kalmamış, inancım kalmamış. Hani insanlara dışarıda eğitim veriyorum ben mesela Perşembe günü 100-150 kişilik bir eğitimim var. Onlara bunu anlatacağım hani. İşte gıda israfının olmaması için diyelim bir restoran çalışsanız. Az çok ne kadar müşteri geldiğini biliyorsunuz. Hangi ham maddeyi ne kadar sürede tükettiğinizi biliyorsunuz, ona göre sipariş verin. İşte şu şu gıdalarda stoklu çalışmayın. Stoklu çalıştığınızı gıdaları iyi şartlarda saklayın ki israf olmasın...”

N40:

“...Bireysel olarak kendimizi bu konuya ne kadar adarsak o kadar güzel. Dünya için bir şey yaptığımızı düşüneneceğiz. Ama sonunda mavi gezegen kurtulacak mı? Hayır, kurtulmayacak...”

R39:

“Bizden sonra dünya ne hale gelecek? Bizim umrumuzda mı? Benim umrumda mı mesela? Ben bugün varım, yarın yokum. Olmasam da olur. Dünya ne olacak? Onu da bilmiyorum. Bir takım böyle spesifik sorgulamalar var yaşla beraber...”

Çevre bilinci açık tüketicilerin araştırmalar sonucu genellikle eğitim ve gelir düzeyinin yüksek olduğu, bilgi edinmek için daha fazla araştırdıkları saptanmıştır. Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılardan bazıları çevre bilinci üzerine projelerde yer almıştır, bazıları ise çevre bilinci ve tarım, gıdaya dair daha fazla bilginin eğitimde yer alması gerektiğini belirtmiştir. Gene aynı katılımcılar çevresel örgütlenmelerin sınırlı olduğunu dile getirmiştir.

Bunun yanı sıra katılımcıların gene yaş oranı ve teorik bilgi düzeyi arttıkça çevresel bilinçlendirme çalışmalarına katılım oranının da arttığı gözlemlenmiştir. Örneğin, I katılımcısı bir dönem kısa projelerde yer almış olup; M, S katılımcıları aktif olarak, N, O, P, R katılımcıları danışmanlık ve yazılarıyla sürdürülebilir mutfak eylemlerini içine alan konularda çalışmaktadır.

Örneklerin yaşa bağlı olarak çevresel hassasiyet ve kişisel sorgulamanın arttığı, bu sayede daha bilinçli hareket ederek çevrelerine bu bilgi ve bilinci aşılama eğiliminde oldukları analiz edilmiştir. Katılımcılardan pek çoğu kişisel olgunlaşmanın davranışlarına olumlu biçimde yansıdığını aktarmıştır.

Sorumluluk algısı:

Sorumluluk, Türk Dil Kurumu'na göre "Kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi, sorum, mesuliyet." şeklinde tanımlanmıştır.

Bu alt küme için mutfak eylemlerine dair katılımcıların davranış kodlarını kapsayan örnek vaka cümleleri şu şekildedir:

B31:

"Ben 14 yaşında sorumluluk aldım. Annem sürekli tarlaya giderdi, iş yapmak zorundaydı. üç tane abim vardı ben de evi tamamen kendime aldım. Onlara sürekli yemek yap, yoğurt mayala. Olsa olmaz mı şimdi olur..."

D30:

"Anne olma içgüdüyle. Savunma gücüyle çocuklarını ve aileni. Yani onunla her şeyi yapıyorsun, gücünü toparlıyorsun, gidip alıyorsun. Yani aile ve çocuk içgüdü. Anne-baba olmanın içgüdü."

E2:

"Tek başıma yapıyorum. Çorba yapıyoruz, bir şeyi pişirmeden önce yoğurması, kesmesi, pişirmesi vs hepsini yapıyorum."

M41:

"Aslında bakarsanız az önce söylediğim gibi hani aileden gelen bir ahlaklı terbiye almanın getirmiş olduğu bir şey var bence, sorumluluk duygusu var. Çünkü ne kendimize ne başkasına zarar vermek gibi bir terbiyeyle yetişmiyorsunuz. Tam tersi "zarar verme kimseye" falan gibi. Doğa sevgisi öğretiliyor bir defa, bence önce aile ama sonra da kişinin kendini geliştirmesi diye düşünüyorum ben."

S25:

"...dünya vatandaşı olmak basit, mütevazı yaşamak. Sürdürülebilir yaşam tarzını benimsemiş olmak. Su, enerji, madde, karbon ayak izini en düşük yaparak atmosfer, hava, iklimi korumak havaya verdiğin zararları en aza indirmek. Bir yandan da sağlıklı beslenmeyi sürdürmek."

Bu alt küme altında sorumluluk, davranış ve düşünce açısından irdelenmiştir. Davranış açısından mutfak eylemlerinde hane içi sorumluluğun bu araştırmada (genellikle kadın katılımcılara ulaşılabildiği için) genellikle kadınlarda olduğu gözlemlenmiştir. Teorik bilgiye sahip olmayan katılımcıların pek çoğu genellikle mutfak işlerini görev olarak zorunlu bir şekilde sürdürdüklerini dile getirmiştir. T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın araştırmalarına göre, ailelerde toplumsal

cinsiyet rollerinin geleneklere göre devam ederek, kadınların evin pek çok görevinden sorumlu konumdayken erkeklerin çoğunlukla ev geçindirme görevine tabi tutulduğu ifade edilmiştir (TAYA, 2013). 2011 yılında TAYA'nın (2013) çalışmasında hanelerde yemeklerin kadın/anne tarafından yapılma oranı %95 olarak saptanmış ve kadın/annenin yaptığı mutfak üzerine yaptığı diğer işler bulaşık (%94), çay servisi (%90), sofraya kurma ve kaldırma (%92), ev toplama (%93) oranlarında analiz edilmiştir. Aile üyeleri arasındaki iş dağılımının eşitsizliği ve cinsiyet rollerine göre iş paylaşımının mutfak sorumluluğunda olumsuz bir etkisi olduğu kanaati getirilmiştir. Teorik bilgi düzeyi arttıkça mutfak eylemleriyle ilgilenen erkek sayısında katılımcılar bağlamında artış olmuştur.

Düşünce açınsındansa dünya vatandaşı olma ve dünya, yeryüzüne karşı vicdani olarak sorumlu hisseden katılımcıların sıklıkla orta düzey ve yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar arasında olduğu gözlemlenmiştir.

Bireysel farkındalık:

Farkındalık, bir canlının çevresinde olan olaylara kayıtsız kalmadan hissetme, duyumsama ve algılama becerisi olarak tanımlanabilmektedir. Fark etme hali bireylerin kendi mutfak davranışını gözlemlene gibi bilinci dâhilinde olan şeyleri kontrol etmesini sağlamaktadır.

Bu küme Planlı Davranış Teorisi'nde bahsedilen Algılanan Davranış Kontrolü gibi bireylerin davranışlarının ve uygulamalarının performanslarını kolaylaştıran ve baskı altına alan etkenlerin ortaya çıkmasını amaçlayan bir bilgi kümesidir.

B15:

“Mesela geçen Ramazan'da israf ettiğim ne olmuştu, ... Nereden baksan bir sekiz çeşitti. Bir de aradaki soğuklar olsun, ara mezeler olsun belki tadı beğenilmediğinden değil de biraz fazla olduğu için biraz abartmış da olabilirim...”

E9:

“Oruçlukta çok ziyan oluyor. Pişirdiğimiz oruçlukta kalıyor. Bu kez de taze pişiriyoruz. Yani bayat oldu diye onu ziyan ediyoruz, onu döküyoruz. Çarşıdan da getiriyoruz, geliyor, kalıyor, dökülüyor.”

F11:

“Misafir geldiği zaman israf oluyor ya, çok yapılıyor. Yani kestiremiyorsun, doğal olarak oluyor. Bazısını donduruyorum bazısını yemek yapmıyorum birkaç gün bir çeşit bir çeşit ısıtıp yiyoruz.”

G16:

“...Günüme göre evde olma durumumu ayarlamadıysam yemek planımda o durumlarda çok fazla israf oluyor maalesef.”

H47:

“Tabi ki üzüntü ama kaçış gene de. Kaçma duygusu. Kendinizi o davranıştan sonra rahatlatmak istiyorsunuz.”

J32:

“Et tüketiminde de şöyle bir şey var, benim çok böyle *overdose* vegan arkadaşlarım var. Hep şey söylüyorlar bana mesela: “Belgeseller var, bunu mutlaka izlemelisin. İzlersen sen kesin vegan olursun.” Diyorlar. Ben izlersem kesin vegan olabilirim evet çünkü böyle, hayvanlara yapılan şiddet, işte vs. izlersem kesin et tüketimi konusunda o boyuta gidebilirim ama izlememeyi tercih ediyorum.”

K33:

“Yok, stoklamıyorum. Anneler gönderiyorsa çok da çok değil yani. Marketten hiçbir şeyi stoklamıyorum özen gösteriyorum ona. Çünkü günlük para kazanan insanlar var. Stokçuluk durumunda hani o adamlar o dakika kazanıp o dakika alabiliyorlar. Onların haklarını gasp etmemek için.”

N38:

“Bir işe yaramayacak derken de şimdi ben geri dönüşüm kutusuna attığım karton kutunun geri dönüştürülmediğinden emin değilim, araştırmadım. Ama geri dönüştürüldüğünü düşünmüyorum. Çünkü Türkiye’de bir sistemin olabileceğine inanmıyorum...”

...

Benim hatam bunu araştırmam lazım ama arkasındaki gerçekle yüzleşmek istemiyorum. Bu yaptığının boşa gitmediğini düşünmek beni psikolojik olarak rahatlatıyor en azından normal çöpe atmadığımı biliyorum.”

Yukarıdaki örnek vakalara göre teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılar, orta düzey teorik bilgi sahibi katılımcılar ve teorik bilgisi olmayan katılımcıların her birinin algıladığı en önemli farkındalık, misafir ve konuk etme davranışlarında, toplu yemek yenilen durumlarda israfa neden olabilecek toplumsal mutfak alışkanlıklarına sahip olma eğiliminde olduğumuzdur. Toplumsal olarak sosyal kurallardan biri misafir ve konuk ağırlama esnasında çeşitli yemekler, ikramlar vs. hazırlanması yönündedir. Türk mutfağında beraber yeme-içme oldukça yaygın bir davranıştır ve Anadolu’da hem dinsel törenlerde hem özel günler ve bayramlarda toplu yemekler yenilmesi toplumumuzun çok eskiden beri sürdürdüğü bir gelenektir (Güler, 2010).

Algılanan kontrolü yüksek olan insanlar düşük olanlara göre bir takım olumlu özellikler gösterdikleri tespit edilmiştir. Algılanan kontrolü yüksek olan insanlar amaç belirleyip bu amaçları gerçekleştirmek için çaba göstermektedir, duygusal farkındalıkları yüksektir. Çeşitli planlar yaparak ve bu planları gerçekleştirene kadar çaba göstererek, planları gerçekleştirmek için çevrelerindeki destek kaynaklarına başvurmakta oldukları fark edilmiştir. Algılanan kontrolü düşük olanlar, amaç ve araç arasındaki ilişkiyi kurmakta zorluk çekmekte, iradesi daha zayıf kalmakta, gerçekçi ve etkili olmayan amaçlara sahip olabilmektedir. Buna ek olarak (Stefan vd, 2013) sorunlarla yüzleşmekten kaçınarak, hatalı eylemlere devam etme ve başarısız olacağına inanma kaygısı yaşayabilmektedirler.

Yüksek ve orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılarda kişisel mutfak eylemlerini irdeleme ve tüketim ve değişim olgularını sorgulama durumlarının teorik bilgisi olmayan katılımcılara göre daha fazla olduğu analiz edilmiştir.

Duygular:

Duygu, Türk Dil Kurumu'na göre “Duyularla algılama, his.” ve “Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim.” olarak tanımlanmıştır (TDK, n.d., 2022).

Bu kümede katılımcıların kişisel mutfak davranışlarını şekillendiren duyu ve duyguları, herhangi bir mutfak eyleminde hissettikleri ele alınacaktır:

A10:

“...Hani bazen misafir falan geldiğinde fazladan olan şeyleri attığımda vicdan azabı duyuyorum.”

E13:

“...ya poşeti ekmeğe koyuyorum, içini de kuşlara atıyorum. Ben hiç kıyamam ekmeğe.”

C18:

“Bu şekilde de paylaşıyorum ama arkadaşarımla paylaşmak istediğim için de paylaşıyorum. Onlarla daha mutlu yediğim için. Tek başına yerken çok mutlu olmuyorum...”

G15:

“...Meyve-sebze, mandalınanın kabuğunu vs. bu şeyleri atmaya çok üzülüyorum. Muz kabuklarını...”

I30:

“Genel olarak yemeği çöpe atmaktan hiç hoşlanmıyorum yani. Beni çok rahatsız ediyor.”

P8:

“...(kalan yemeği) Dökünce inanılmaz üzülüyorum, bozulmuştur mesela. Gerçekten sinirim bozuluyor.”

Tüm katılımcıların israfa karşı hassasiyeti sebebiyle duyguları genellikle yemeklerin bozulması, yemeğin çöpe atılması, ekmek israfı gibi konularda ortaya çıkmıştır. Ek olarak gıdaya erişimin zamanla zorlaşması ve maddi durum da kişisel duyguları tetiklemektedir.

Orta düzey teorik bilgisi olan K katılımcısının ifade ettiği bir örnek vaka: “Hatta çöpleri ayırmamdaki en temel sebep aslında çevreyi kirletmememle birlikte beni motive eden şey kâğıt toplayıcılarının bu konuda para kazanmış olması. Biraz da mesela üzülüyordum. Şeylere üzülüyorum. Maddi olarak daha zayıf insanlar çöplere atılan şeylerin ne kadar ciddi ve önemli besinler olduğunu görüp daha hayata dair kötü duygular beslemesini falan düşünüp üzülüyorum.”

Katılımcıların genelinin israfa karşı ifade ettiği duygular: üzüntü, pişmanlık, rahatsızlık, vicdan azabı, kıyamama, huzursuzluk, tiksinti, suçluluk, katılımcıların genelinin biriktirme, istifleme ve çöpe karşı ifade ettiği duygular: pişmanlık, huzursuz, korkutulma vb. olarak şekillenmiştir. Son olarak teorik bilgisi yüksek katılımcılardan bazılarında gıda ve sürdürülebilir davranış konusuna ilişkin karamsarlık ve olumsuz duyguların hâkim olduğu gözlemlenmiştir.

M36:

“...Siz artık o endüstrinin kölesi haline geliyorsunuz mecburen. Böyle bir sürdürülemez nokta o kadar yüksek ki, ağlayacağım şimdi...”

O32:

“...Ama toplumsal olarak da bir takım şeylerin fakına varmak ve harekete geçmek gerekiyor çünkü ankette özellikle son soruda yanıt vermeye çalıştım. Ben gıdanın geleceği konusunda biraz karamsarım açıkçası.”

Tercihler ve kişilik özellikleri:

Tercihler, kişilik özellikleri ve yaşam tarzı hakkında bireylerin öznel beslenme biçimleri ve yönelimlerini göstermektedir. Tercihler sosyoekonomik ve demografik durumlara bağlı olarak değişmektedir.

Teorik bilgi düzeyi düşük olan katılımcıların tümü hepçil beslenme tarzına sahiptir, orta düzey teorik bilgisi olanlar içinde vegan ve vejetaryen beslenme tipi gösteren

katılımcılara ek olarak endüstriyel tavuk yemeyi bıraktığını belirten ve hepçil beslenenler bulunmaktadır. Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar hepçil beslenmekte olup bazı katılımcılar endüstriyel tavuk yemeyi terk ettiğini belirtmiştir; et tüketimini azaltma konusunda N, O, P, R katılımcılarının girişimleri olmuştur (Çizelge 4.3).

Çizelge 4.3 : Katılımcılarla görüşmelere dair beslenme tercihlerini açıklayan veriler.

Katılımcı	Beslenme Tipi	Tercihler
A	Hepçil Beslenme	Evde Beslenme
B	Hepçil Beslenme	Evde Beslenme
C	Hepçil Beslenme	Evde Beslenme
D	Hepçil Beslenme	Evde Beslenme
E	Hepçil Beslenme	Evde Beslenme
F	Hepçil Beslenme	Evde Beslenme
G	Vejeteryan Beslenme	Evden ve Dışarıdan Beslenme
H	Hepçil Beslenme	Evden ve Dışarıdan Beslenme
I	Hepçil Beslenme	Evden ve Dışarıdan Beslenme
J	Hepçil Beslenme	Evde Beslenme
K	Vegan Beslenme	Dışarıdan Beslenme
L	Hepçil Beslenme	Evden ve Dışarıdan Beslenme
M	Hepçil Beslenme	Evden Beslenme
N	Hepçil Beslenme	Evden ve Dışarıdan Beslenme
O	Hepçil Beslenme	Evde Beslenme
P	Hepçil Beslenme	Evden ve Dışarıdan Beslenme
R	Hepçil Beslenme	Evde Beslenme
S	Hepçil Beslenme	Evde Beslenme

Tüm katılımcılar tarafından yemek genellikle evde pişirme yöntemiyle yapılmaktadır. Katılımcıların pek çoğu yoğunlukları dolayısıyla basit, pratik ve hızlı yemekler yapmayı tercih ettiği belirtmiştir; teorik bilgisi olmayan katılımcılarda yöresel yemek yapma durumu daha yüksektir. Katılımcılar iki öğün (kahvaltıyı öğle yemeğiyle birleştirme) ve üç öğün beslenmektedir.

L4:

“Kesinlikle, tavuk yemiyoruz. Yani şeyde yetişen fabrikasyon türü, yaklaşık 5,6 yıldır kesinlikle dışarıdan tavuk almamaya çalışıyoruz. Hani çok ender. Misafir gelirken getirmişse, mangal yapılacaksa falan ama onun dışında tavuk tüketmiyoruz.”

N41:

“Bir sene vejeteryan beslendim. Bu bir senenin sonunda işin etik tarafı bende şey oldu. Şuna dönüştü. Kendini kandırmaktır bu arada ama vicdan rahatlatmak zaten pek çok insan da bunu yapıyor. Bu da

yine bir akım, “*head to tail*” işte “kafadan kuyruğa” hayvana saygı duymak. İşte madem o hayvan kesildi, öldü o zaman bunun kulağından da gözünden de kuyruğundan da bir şey yapmak lazım.

...

İşte bunlar üst üste gelince bizim ülkemizde bir takım algı değişiklikleri oluyor, ben o zaman başlamıştım bunu şey yapmaya araştırmaya ve kendimde bir şeyleri değiştirmeye. Az tüketmekle ilgili de Pandemi zamanında biraz ihtiyacı olanlara vermiştim ve daha az şey minimalizmle ilgili araştırmalar yapmıştım. O zaman evde ne kadar gereksiz şeyin olduğunu fark edip, ihtiyacı olanlara vermiştim ve daha az şey almaya odaklanmıştım.”

Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar gıdayı yerel üreticiden alarak beslenmeye önem vermektedir. Katılımcıların altısından beşi tanıdıkları kişilerden ve üreticilerden ürün aldıklarını belirtmiştir. Katılımcıların öğünleri ve yeme sıklıkları değişmektedir. Toplumsal olarak olduğu gibi katılımcılarda da genellikle hepçil beslenme tercih edilmektedir.

Hane içi sürdürülebilir mutfak değişimi için yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar et tüketimini azaltmak istese dahi vazgeçemediklerini veya irade gösteremediklerini ifade etmişlerdir.

Öğrenme ve motivasyon:

Motivasyon, Türk Dil Kurumu’na göre “isteklendirme” ve “güdülenme” şeklinde ifade edilmiştir (TDK, n.d.).

Bu kümede katılımcıların kişisel mutfak davranışlarını teşvik eden duygu, düşünce ve öğrenim süreçleri katılımcı yorumlarıyla ele alınmaktadır. Aşağıda örnek vakalar yer almaktadır:

B32:

“...Mesela burada peynir alıyoruz kenarları kireç. Ben üzülüyorum çocuklarıma yedirirken onları. Kaşar, ne olduğu belli değil içinde. Hani kaşarı yapamayabilirim ama güzelinden peynirimizi de yaparız yani. Kesinlikle yapacağım. Diyorum ki “Orada hayvan besleyeceğim, ürünlerini size doğal doğal göndereceğim.” Lezzeti, tadı damağında kalıyor. Arzum var yani isteğim var bunu temenni ediyorum.”

D26:

“Yapmaya çalışıp bıraktığım bir şey yok imkânıma göre yapıyorum. İmkânlarım olsa daha güzel şeyler yaparım. ...Yerim olsa çiftlik gibi yaparım, 5 tane inek yaparım, süt tankeri alırım. Yani o tip şeyler yapmak isterim de imkânımız yok.”

G38:

“İçim rahat. Hani o çöpü at, o poşeti veya o yemeği başka bir şeye çevirdiğimde ya da o meyve kabuğunu başka bir şeye dönüştürdüğümde daha mutlu oluyorum. Mutlu ve bir şey yapmış olma kendim ve yaşam alanım için en azından gelecek için bir şey yapmış olma fikri beni ayakta tutuyor aslında.”

H49:

“Gıda sürdürülebilirliğini de yine internet üzerinden öğrendim.”

I43:

“Yani kendim gerçekten bu insanlar söylüyor ya bahçesi olan işte bahçesinden toplayıp meyveyi sebzeyi öyle bir yaşam şeklim olsun isterdim. Yani domatesini, salatalığını, biberini bu küçük marul, maydanoz, yumurta için tavuk falan besleyenler böyle bir evim böyle bir yaşantım olsun isterdim. O döngünün içinde olmak isterdim yani dışarıya muhtaç olmadan kendi besinimi kendim üretebilmek isterdim.”

J5:

“...Sonra oğlumla birlikte bu belgeseli biz izledikten sonra (tamamını izleyemedik zaten sonra çok üzölmeye başladık, baktık hiçbir şey yememeye başlayacağız badem de bile bir sorun çıkıyor) avokadoyu, chiayı, kinoayı hayatımızdan çıkardık...”

L36

“Valla çevre bilinci geliştikçe sürdürülebilir mutfak sadece sürdürülebilir mutfak da değil aslında yaşamımızın her alanında daha minimalist yaşamaya, daha bilinçli, daha az tüketime dayalı yaşamaya itti. Çevre bilinci beni motive etti diyebilirim.”

M45:

“...tarhanayı çok öğrenmek istiyorum... Tarhana gerçekten çok sağlıklı, fermente bir ürün ve kesinlikle çok endüstrileşemiyor da. Herkes mesela kendi annesinin tarhanasını ister. Klasikleştirilemiyor...”

O49:

“... hem okuyup hem de uygulamaya geçirmek istediğim şeylerden biri çok bir taraftan da popüler kompost yapmak. Hedeflerimden bir tanesi hatta hedeflerimden biri şeydi küçük bir böyle üstesinden gelebileceğim küçük bir toprak alıp orada küçük bir bahçe uygulamaları yapmak. Hatta oğluma bu şeyleri bir şeyin nasıl üretildiğini göstermek gibi planlarım vardı. Kısmen bunu yine Pandemi’de saksıda, balkonda domates biber yetiştirme denemelerimiz oldu. İşte kısmen taneyle de olsa bir şeyler yiyebildik gibi.”

O50:

“bir kısmı aileden bir kısmı işte internet ortamından ya da şey var bir dizi hani okunmayı bekleyen yeni insan yayınevının yayınları var...”

Teorik bilgisi olmayan katılımcılar kendi sürdürülebilir performanslarına en az 4, 5 puan verirken orta düzey bilgiye sahip katılımcılar çoğunlukla 3 ve 4 puan vermiştir.

Teorik bilgisi olmayan katılımcılar yüksek oranda kendi davranışlarından memnundur, orta düzey bilgiye sahip katılımcılar davranışlarını olumlu bulmakta fakat sorgulamaktadır, yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar davranışlardan memnun olsa da geleceğe dair belirsizlik ve olumsuz bakış açısı taşımaktadır.

Motivasyon alt kümesinde yer alan örnek vaka analizlerine göre katılımcılar planlı şekilde, rutinleri takip ederek çevre yanlısı davranış sergileyebildiği müddetçe motive olmaktadır ve çevre yanlısı davranışları öğrenerek, gelişmeleri görerek güdülenmektedir. Genellikle katılımcılar kompost üretimi, çöpleri ayırma ve dönüştürme, hobi yetiştiriciliği, bahçe-bostan ile uğraşma isteklerini dile getirmiştir.

Özellikle orta düzey bilgiye sahip katılımcıların hemen hemen tümü sosyal medya, araştırmalar ve literatürden beslenmekte olduğunu ifade etmiştir. Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılarda nesil farkında en bariz durum Y katılımcılarının daha çok sosyal medya özellikle Instagram'dan sürdürülebilir hesapları takip ederek ve belgesellerden feyz alarak; Bebek Patlaması ve X kuşağı okumalar, araştırmalara ek olarak belgesel yoluyla kendilerini geliştirdiklerini ifade etmiştir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç ve öneriler bölümü araştırma sorularına göre dört farklı başlık altında sırayla ele alınacaktır. Sonuç kısmı genel bilgilerin bulgular ışığında değerlendirilerek özetleneceği bölümdür.

5.1 Giriş

Bu çalışma, katılımcıların hane içi mutfak davranışlarını kodlar üzerinden inceleyerek; sürdürülebilir tasarım ve davranış değişimindeki problemleri, çözüm yollarını, teşvik edici ve engelleyici faktörleri ortaya koyabilmeyi amaçlamıştır. Bu sayede endüstriyel tasarım alanındaki çalışmaları kolaylaştırmak ve hanede sürdürülebilir davranış değişimini motive edici çalışmalara ön ayak olabilecek bir rehber olması hedeflenmiştir.

Çizelge 5.1 : Araştırma soruları ve çıkarımlar.

Araştırma Soruları	Çıkarımlar/Sonuçlar
1. Metodolojide davranış değişikliklerini açıklayan ve teşvik eden hangi teoriler ve stratejiler mevcuttur? Hane içi mutfak eylemlerini analiz edebilecek hangi davranış teorileri bulunmaktadır?	ÇEVRE YANLISI DAVRANIŞ TEORİLERİ VE DEĞİŞKENLERİ: <ul style="list-style-type: none">Bireysel Odaklı Karar Verme Teorileri
2. Öncelikle teorik bilgi düzeyindeki farklılıklar olmak üzere sosyodemografik dağılım ve nesiller arası farklılık hane içi mutfak eylemlerinde davranış kodlarına (davranış değişimlerine) nasıl yansımaktadır?	ÇEVRE YANLISI DAVRANIŞ TEORİLERİNE GÖRE: <ul style="list-style-type: none">Teorik Bilgi Düzeyindeki Farklılıklar<ul style="list-style-type: none">Sosyodemografik DağılımNesiller Arası Farklılık
3. Hane içi mutfak eylemlerinde davranış kodları nelerdir? Gündelik hane içi mutfak eylemlerimiz için sürdürülebilir davranışı tetikleyen faktörler nelerdir?	TEMALAR: <ul style="list-style-type: none">Maddi MeseleManevi MeseleKültürel Mesele
4. Ortaya çıkan davranış kodları ürün tasarım sistem/deneyim/hizmet ekosistemine yeni bir çözüm önerisi sunabilir mi? Eğer sunabiliyorsa bu konuda sürdürülebilirliği teşvik etmek için endüstriyel tasarıma nasıl bir öneri/tablo/kılavuz sunulmaktadır?	FIRSAT VE BARIYERLER

1. Davranış değişikliklerini açıklayan ve teşvik eden hangi teoriler ve stratejiler mevcuttur? Hane içi mutfak eylemlerini analiz edebilecek hangi davranış teorileri bulunmaktadır?

Birinci araştırma sorusunun konusu olan çevre yanlısı davranış değişikliğini teşvik eden teoriler ve stratejiler Bölüm 2.4’de açıklanmıştır. Kısaca özetlemek gerekirse:

Schwartz (1977), Norm Aktivasyon Teorisi ile kişisel normun önemine değinmiştir. Schwartz’ın (1977) Norm Aktivasyon Teorisi’ne “Dünya Görüşleri” ve “Değerler” değişkenleri eklenerek Stern (2000) öncülüğünde Norm-İnanç-Değer Teorisi türetilmiştir. Her iki teoride de yer alan kişisel norm kavramı sürdürülebilir davranış değişikliği için tasarımın (*DfSB*) davranış değişimi elementlerinden biri olan “niyet” etmenini etkilemektedir. Buna bağlı olarak araştırmada Norm Aktivasyon Teorisi veya Değer-İnanç-Norm Teorisi net şekilde birbirinden ayırlamadığı için bu teorilerinin altyapısında yer alan değişkenlerden sürdürülebilir davranış değişimine fayda sağlayan her bir değişken çalışmaya dâhil edilmiştir.

Triandis (1977) tarafından Kişilerarası Davranış Teorisi türetilmiştir. Triandis’in Kişilerarası Davranış Teorisi’nde davranışın kişilerin gerçekleştirmek istedikleri davranış yani kişisel tutumlar, yapılması baskılanan ve yapmak zorunda olduklarını hissettikleri sosyal normlar ve alışkanlıklardan etkilendiği fark edilmiştir. Ajzen’in (1991) Planlı Davranış Teorisi’nde bahsedilen öznel (sübjektif) norm ve algılanan davranışsal kontrol değişkenleri kişisel “tutum” değişkenini etkilemektedir. Kişisel tutumlarsa davranışın en temel tetikleyicisi olan niyetlerle bağdaşmaktadır. Kısaca, Ajzen ve Fishbein, Triandis’in çalışmaları “niyet” değişkenini etkilemektedir. Dolayısıyla teoriler arasındaki kavramların ve anlamların birbiriyle olan yakınlığı sebebiyle çevre yanlısı davranış değişkenlerini etkileyen davranış teorileri birbirinden tamamen bağımsız şekilde değerlendirilmeden çalışmaya konu edilmiştir.

Stern (2000), Schwartz (1977), Triandis (1977) ve Ajzen (1991) gibi farklı davranış teorileri üzerine birbirinden etkilenecek çalışan araştırmacıların davranış bilimlerine ve diğer bilim dallarına katkısının oldukça yüksek olduğu düşünölmüştür. Yapılan araştırmalar sonucu çevre yanlısı davranış değişkenleri her bir teorinin köklerinden beslenerek ve her bir teorinin farklı özelliklerinden kesitler sunarak ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın çevre yanlısı davranış değişkenleri ve PDT başlığı altında incelenmesi hedeflenmiştir. Anket sonuçları bu çıkarımlar ile yorumlanmıştır. Buna ek olarak

araştırmalarda tablolarda yer alan ve araştırmanın literatür kısmında detaylı olarak açıklanmayan diğer teoriler ön bilgi amaçlı tabloya dahil edilerek analiz kısmında kullanılmamıştır.

2. Öncelikle teorik bilgi düzeyindeki farklılıklar olmak üzere sosyodemografik dağılım ve nesiller arası farklılık hane içi mutfak eylemlerinde davranış kodlarına (davranış değişimlerine) nasıl yansımaktadır?

Hane içi mutfak eylemlerinde teorik bilgi düzeyindeki farklılıklar ana örneklem olarak seçilerek kuşaklararası farklılık konusu ve sosyodemografik çeşitlilik konuları incelenmiştir.

- Ana arka plan faktörü: Teorik bilgi düzeyindeki farklılıklar
 - Ara arka plan faktörleri: Sosyodemografik dağılım
 - Ara arka plan faktörleri: Nesiller arası farklılık

5.2 Teorik Bilgi Değişikliğine Göre Çevre Yanlısı Değişkenler ve PDT

Teorik bilgi değişimiyle çevre yanlısı değişkenlere göre analizler aşağıdaki gibidir. Anket ve kullanıcı görüşmesi sonuçları ve PDT'ye göre davranışlar bölüm sonunda özetlenmiştir.

5.2.1 Teorik bilgiye sahip olmayan katılımcılara göre sonuçlar

Alışkanlıklar: Katılımcıların geneli rutinlerine bağlı hareket etmektedir. Genellikle hanelerin daha kalabalık olması sebebiyle de çeşitliliğin fazla olduğu yemeklerin tercih edildiği gözlemlenmiştir. Katılımcılar nadiren dışarıdan beslenmeye eğilimlidir. Genel yorumlarına göre alışveriş, hazırlama ve pişirme gibi mutfak eylemleri değişkendir. Bazı katılımcılar alışverişini ve haftalık beslenme rutinlerini oldukça planlı ilerletebilirken bazıları alışverişine ve ürünlere bağlı yemek pişirmeyi tercih etmektedir. Genellikle kalan yemekten yeni yemek türetebilmek, yemeği dönüştürebilmek bu örneklem için çok sık karşılaşılan bir mutfak eylemidir.

Bunun yanı sıra katılımcıların kışlık gıda vb. geleneksel alışkanlıklara hâkimiyeti oldukça yüksektir ve direkt üretici konumundadır. Yaşça büyük katılımcıların kışlık gıda üretimi vb. konularda deneyimi daha yüksektir ancak yaşça küçük katılımcıların her biri üretime hâkimdir ve büyüklerinden öğrenerek sürdürmektedir.

Genellikle beklenenin aksine öğrenmeye ve yeni davranışları içselleştirmeye karşı esnek bir tavır sergilemektedirler.

Algılanan Davranışsal Kontrol: Kaynak ve hammadde kullanımını azaltmak amacıyla terk edilen ya da kullanım sıklığı değişen ürünlerin sayısı oldukça yüksektir. Örneğin su ısıtıcı (*kettle*), çay makinesi, tost makinesi, fırın vb. kullanımına dikkat eden katılımcı sayısı bu örnekte fazladır. Hanede en fazla konuk ağırlama esnasında (düğün, ramazan, iftar vb. etkinlikler) veya plansız misafir geldiğinde israf gerçekleştiğini belirtmişlerdir. En fazla sebze, yeşillik yıkama esnasında, büyük tencere vb. bulaşık makinesine girmeyen mutfak eşyalarında, bulaşık yıkamada vb. gibi hijyen konularında su harcadıklarını dile getirmişlerdir. Kalan yemeklerin tekrar yenilmesine en az dikkat eden örneklem olsa da kalan yemeklerin dönüşümü konusunda en az problem yaşayan örnektir. Kışlık gıdaları genellikle bütün katılımcıların kendisi köylerinde (memleketlerinde) veya yaşadıkları yerde üretebilmektedir.

Öznel Norm: Genellikle israf etme, yemeği dökme gibi durumlarla az karşılaşan teorik bilgisi olmayan katılımcılar, mutfak eylemlerinde hatalı veya istemediği bir davranış sergilediğinde manevi olarak kendini suçlu ve pişman hissetme eğilimindedir. Katılımcılar mutfağa dair istemedikleri bir eylem sergilediklerinde vicdan azabı çektiklerini de ifade etmiştir. Tüm canlılara karşı açlık-tokluk bağlamında türlerin beslenmesine karşı hassasiyetin oldukça yüksek olduğu saptanmıştır. Geneli ekmek konusunda da hassasiyet taşıdıklarını dile getirmiştir. Ekmeği çöpe atmamak ve dönüştürmek bu örnekte ön plana çıkmaktadır.

Kişisel Norm (Ahlaki Sorumluluk Hissi): Teorik bilgisi olmayan katılımcıların niyet ve yaklaşım olarak din odaklı maddi ve manevi düşünce yanında, aileden aktarım ve duyguları sürdürerek davranışlarını sergilediği gözlemlenmiştir. Eve gelen misafire ne olursa olsun sofrayı kurma, bir kişilik fazladan yemek pişirme, yemeğe dua ederek başlama, birlikte yemek yeme, özel yemeklerin saklanarak aileyle yenmesi, yiyeceklerin komşularla çok sık paylaşılması ve sıklıkla tabak sirkülasyonu bu örneğin alışkanlığıdır.

Tercihler ve Kişisel Özellikler: Katılımcıların pek çoğu ürünleri kendi ürettiği için markete oldukça az gittiğini belirtmiştir. Şehirde yaşayan katılımcılar pazardan ve

marketten alışveriş yapmayı tercih etmektedir. Alışveriş diğer örneklemelere nazaran ihtiyaç dâhilinde ilerlediği için plansızdır.

Kişisel Tutum: Kalan yemekleri hayvanlarla paylaşma hassasiyeti, ekmek israfı hassasiyeti, kaynak ve ham madde tüketimini önlemek için suyu az harcamaya çalışma gibi davranışlar gözlemlense de atık ve çöp ayrıştırma konusunda en zayıf bilgiye sahip örneklemidir. Atıklar genelde birlikte çöpe atılmaktadır. Kalan yemeklerin köyde düzenli olarak hayvanlara verilmesi ve plastik ürün, kap, poşet, kâğıt ambalajlarının yakılması köyde tüm ürünlerin değerlendirildiğine işaret etmektedir.

Kişisel Duygu ve Geçmiş Hikâyeler: Genellikle katılımcılar aileden aktarılan pişirme alışkanlıklarını aynı şekilde devam ettirdiklerini ya da kendi deneyimleriyle zenginleştirdiklerini ifade etmişlerdir.

En değer verilen, takdir ettikleri toplumsal ve geçmiş davranışlar, kıtlık ürünlerin üretilmesi, aileden aktarım geleneği, imece ve paylaşma değerleri, israf etmeme konusundaki hassasiyetlerdir. Buna ek olarak teorik bilgiye sahip olmayan katılımcılar, misafir ağırlama ve gıda paylaşımı konusunda en öne çıkan örneklemidir. Katılımcıların teorik bilgiyi uygulamaya dönüştürme konusundaki beceri ve pratikliği göze çarpmaktadır.

Değerler: Teorik bilgiye sahip olmayan katılımcıların çoğunluğu diğer örneklemelere oranla daha olumlu ve umutlu bir bakış açısı taşımaktadırlar. Gıdaya erişimin zorlaşması, gıdanın kalitesizleşmesi ve gıda fiyatlarının değişimi katılımcıların en büyük kaygısı olarak gözlemlenmiştir. Kalan yemeklerle hayvanların beslenmesi, yemek israfına karşı ve su ve ekmek hassasiyeti yüksektir. Anne olma içgüdüleriyle besleme, maddi ve manevi yaklaşımlarla davranış değişimi ve hassasiyet bu örneklemde öne çıkan faktörlerdir.

5.2.2 Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılara göre sonuçlar

Alışkanlıklar: Diğer örneklemelere göre davranışlar bu örneklemde farklılaşmaktadır. Katılımcıların bazıları teorik bilgiyi uygulamaya geçirememekte bazıları ise yüksek düzeyde sürdürülebilir performans göstermektedir. Vegan ve vejeteryen beslenen katılımcı örneklerini yalnızca bu örneklem barındırmaktadır. Genellikle pratik yemekler ve hızlı pişen gıdaların daha fazla tercih edildiği gözlemlenmiştir. Katılımcılardan X ve Y kuşakları, yoğun zamanlarında, sebze-meyve gıda eksikliği yaşadıklarında ya da yemek yapamadıklarında dışarıdan beslenmeye eğilimlidir.

Katılımcıların genel yorumlarına göre alışveriş, hazırlama ve pişirme gibi mutfak eylemleri değişkendir. Bazı katılımcılar alışverişi ve haftalık beslenme rutinlerini oldukça planlı ilerletebilirken bazıları alışverişe ve ürünlere bağlı yemek pişirebilmektedir. Genellikle kalan yemekten yeni yemek türetebilmek, yemeği dönüştürebilmek konusunda en zayıf kalan örnektir. Bunun yanı sıra katılımcıların kışlık gıda vb. geleneksel alışkanlıklara geçmişten ve aileden hâkimiyetinin yüksek olduğu ancak üretim bilgisi konusunda diğer örneklemelere nazaran zayıf kaldığı gözlemlenmiştir. Yaşça büyük katılımcıların kışlık gıda üretimi vb. konularda deneyimi daha yüksektir. Yaşça küçük katılımcılardaysa kışlık gıdaların üretimini öğrenme isteği yüksektir. Katılımcılar genellikle yeni bilgiye ve öğrenmeye karşı oldukça olumlu bir tavır sergilemektedir.

Algılanan Davranışsal Kontrol: Kaynak ve ham madde kullanımını azaltmak amacıyla terk edilen ya da kullanım sıklığı değişen ürünlerin sayısı bu örnekte de oldukça fazladır. Örnek verecek olursak su ısıtıcı (*kettle*) ve çay makinesi kullanımına dikkat eden katılımcı sayısı bu örnekte fazladır. Katılımcılar hanede alışveriş konusunda planlama yapılmadığında, fazla malzeme alındığında veya plansız misafir geldiğinde israf gerçekleştiğini belirtmişlerdir. En fazla sebze meyve yıkama esnasında ve bulaşık yıkama gibi hijyen konularında su harcadıklarını dile getirmişlerdir. Kalan yemeklerin tekrar yenmesine en çok dikkat eden örneklem olarak kalan yemeklerin dönüşümü konusunda en fazla problem yaşayan örnektir. Kışlık gıdaları genellikle bütün katılımcılar aileden temin etmektedir.

Öznel Norm: Genellikle israf etme, yemeği dökme gibi durumlarla az karşılaşan katılımcılar, mutfak eylemlerinde hatalı veya istemediği bir davranış sergilediğinde yeryüzü ve Dünya'ya karşı kendini suçlu hissetme, üzüntü, korku eğilimi yüksektir. Tüm canlılara ve hayvanların beslenmesine karşı hassasiyetin oldukça yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların geneli su konusunda hassasiyet taşımaktadır.

Kişisel Norm (Ahlaki Sorumluluk Hissi): Teorik bilgi düzeyi ortalama olan katılımcılar niyet ve yaklaşım olarak doğaya ve toprağa saygı yaklaşımıyla davranışlarını değiştirme eğilimi göstermektedir. Genellikle ahlaki ve manevi yaklaşımları da çevreye karşı duyulan sorumluluk ve yeryüzü, canlı hassasiyeti bağlamında genişlemekte ve davranış değişimi gerçekleşmektedir. Katılımcılar kendilerini doğaya karşı sorumlu hissetme içgüdüleriyle kendilerini değiştirmek için bilimsel kaynaklara, belgesellere ve araştırmalara sıklıkla başvurduklarını ifade

etmiştir. Aileden aktarımlarla iletilmiş olan kalıplaşmış cümlelerin ve ahlaki normların etkisi bu örnekte genellikle olumsuz his bırakmaktadır. İsrâf etme konusunda hassas olduklarını dile getirmişlerdir. Fakat teorik bilgilerin uygulanması konusunda yetersiz kalabilmektedirler. Bu örneklem katılımcıları misafir ağırlama ve tabak sirkülasyonu konusunda yetersiz kaldığını vurgulamıştır.

Tercihler ve Kişisel Özellikler: Katılımcıların pek çoğu pazardan ve marketten alışveriş yapmayı tercih etmektedir. Şehirde yaşayan katılımcılar genellikle ürün stoklamadan ihtiyaç dâhilinde ve plansız alışverişler yapmaktadır.

Kişisel Tutum: Kalan yemekleri hayvanlarla paylaşma hassasiyeti, az tüketme, et tüketimini azaltma ve vegan/vejetaryen yaklaşımı benimseyebilme, endüstriyel tavuk tüketimini terk eden katılımcılar bu örnekte de mevcuttur.

Kişisel Duygu ve Geçmiş Hikâyeler: Genellikle katılımcılar aileden aktarılan pişirme alışkanlıklarını geliştirdiklerini ifade etmiştir. Çoğunluğu şehir hayatında yaşayan katılımcılar kışlık ürün hazırlama ve depolama bilgisi konusunda da zaman zaman bilgi eksikliği yaşadığını dile getirmiştir.

En değer verilen ve takdir edilen toplumsal ve geçmiş davranışların kışlık ürünlerin üretilmesi, değerlendirme ve dönüştürme yemekleri, yemeği tekrar yeme, ürünlerin depolanması ve saklanması, israf etmeme konusundaki duyarlılıktır. Buna ek olarak orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar misafir ağırlama ve gıda paylaşımı konusunda en zayıf kalan örnektir. Katılımcıların teorik bilgiyi uygulamaya dönüştürme konusunda zaman zaman beceri eksikliği yaşadığı gözlemlenmiştir.

Değerler: Orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların çoğunluğu gelecek ve şimdiye dair algılanan çevresel kaygılarını açıklamıştır. Fakat teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılara oranla daha olumlu ve umutlu bir bakış açısı taşımaktadırlar. Çöp ve plastik atıkların yaygınlaşması, atıkların ayrıştırılamaması orta düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların en büyük kaygısı olarak gözlemlenmiştir. Ambalajlar genellikle ayrıştırılarak çöp toplayıcılarına ya da kişisel çabalarla atık kutularına götürülmektedir. Kalan yemeklerin çöpe atılmaması, hayvanların beslenmesi, su hassasiyeti ve kaynak tüketimine karşı hassasiyet yüksektir. Biriktirilen suların başka yerlerde değerlendirilmesi, çevresel ve canlı duyarlılığı, ürünleri stoklamadan satın alım gücüne bağlı herkesin yaşam hakkına sahip olması vb. etik düşünce gibi kıymetli davranışlar bu örnekte mevcuttur.

5.2.3 Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılara göre sonuçlar

Alışkanlıklar: Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar pişirme yöntem ve tekniklerini diğer örneklemelere göre daha bilimsel ele aldıkları için oldukça az atık çıkararak, kontrollü yemek pişirmekte olduklarını ifade etmişlerdir. Genelde tüm sebzelerin kökünü, sapını ve yaprağını farklı şekillerde değerlendirerek, dondurarak kullanabilmektedirler. Katılımcıların yorumlarına göre alışveriş, hazırlama ve pişirme gibi mutfak eylemleri planlanmaktadır. Katılımcıların geneli alışveriş ve gıda satın alırken sağlıklı ve kaliteli ürün araştırması yaptığı için liste dışı ve değişken zamanlarda ürün satın alabilmektedir. Dışardan yemek yeme sıklığı nadir olsa da esnaf lokantası, uygun fast food ürünleri arada bir tüketilmektedir. Çöp ayırma davranışları genellikle rutin şekilde devamlı olarak yapılmaktadır fakat hem sistem değişiklikleri hem de kişisel motivasyon kaybı sebebiyle çöp ayırma alışkanlığını terk eden katılımcılar da mevcuttur. Genel olarak çöp ayırma konusunda sistemsizlik ve güvensizlik sebebiyle çabalarının doğru sonuçlanmadığını düşünen yüksek bilgi düzeyinde katılımcıların sayıca oranı fazladır.

Algılanan Davranışsal Kontrol: Kaynak ve hammadde kullanımını azaltmak amacıyla terk edilen ya da kullanım sıklığı değişen ürünler bulunmaktadır fakat gene de ürün kullanımlarından vazgeçme oranı düşüktür. Hanelerde en fazla misafir ve konuk ağırlama sonrasında gıda israfı gerçekleştiğini ve en fazla sebze meyve yıkama esnasında su harcadıklarını dile getirmişlerdir. Kalan yemekler sıklıkla dönüştürülerek, tekrar yenmektedir. Özellikle pişen yemekler tekrar ısıtılıp yenmekte fakat pişmeyen ham sebzeler bazen buzdolabında unutulup çöpe atılabilmektedir. Genellikle mesleki bilgiler dolayısıyla depolama ve dönüştürme tekniklerine hâkimiyet fazla olduğu için yemek israfı ve atık az seviyededir. Kışlık gıdalar, aileden temin edilmenin yanı sıra katılımcıların çoğu üretimi öğrenmiştir ve sürdürmektedir.

Öznel Norm: Genellikle israf etme, yemeği dökme gibi durumlarla çok az karşılaşan yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcı mutfak eylemlerinde hatalı veya istemediği bir davranış sergilediğinde çevreye ve doğaya karşı kendini suçlu hissetme, üzüntü, stres eğilimi taşımaktadır.

Kişisel Norm (Ahlaki Sorumluluk Hissi): Teorik bilgi düzeyi yüksek katılımcılar niyet ve yaklaşım olarak doğaya ve toprağa saygı yaklaşımıyla davranışlarını değiştirme eğilimi göstermektedir. Genellikle ahlaki ve manevi yaklaşımları da çevreye karşı

duyulan sorumluluk ve yeryüzü, canlı hassasiyeti bağlamında genişlemekte ve davranışları değişmektedir. Katılımcılar kendilerini doğaya karşı sorumlu hissederek ilerleyen yaşlarda şehir yaşamından kopma eğilimi yüksektir. Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar israfa oldukça fazla hassasiyetle yaklaşmaktadır. Ahlaki bir konu olan ekmek israfına tüm katılımcılar oldukça fazla dikkat etmektedir, ekmek katılımcıların söylemine göre kesinlikle çöpe atılmamaktadır. Ekmeği çöpe atmama ve dönüştürme konusunda bu örneklem ön plana çıkmaktadır. Geleneksel öğretilerin kendilerine uygun olanlarını seçerek sürdüren yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar misafir ağırlama, gıdayı paylaşma, ekmek hassasiyeti, israf etmeme, tabakta yemek bırakmama konusunda aile öğretilerini kendilerine göre yorumlayarak devam ettirmektedir.

Tercihler ve Kişisel Özellikler: Katılımcıların pek çoğu yerel üretici ve pazardan alışveriş yapmayı doğru bulmaktadır. Markete gitme sebepleri çoğunlukla taze sebze ve meyve tercihlerindense diğer hane ihtiyacına bağlı ürünleri satın almaktır. Pandemi dolayısıyla market uygulaması kullanımı ve sadece markete giderek ürün alan katılımcılar da mevcut fakat sınırlıdır. Katılımcıların geneli yerel satıcı ve üreticilerle, pazar satıcılarıyla birebir iletişim kurarak alışveriş süreçlerini yürütmektedir.

Kişisel Tutum: Kalan yemekleri hayvanlarla paylaşma, gıdayı ölçülü ve yeterli tüketme, et tüketimini azaltma ve vegan/vegetaryen yaklaşımı deneyimleme, endüstriyel tavuk tüketimini terk etmeye yönelik karar alma vb. kişisel niyetlerini bu yönde şekillendiren yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların genel tavırlarıdır.

En değer verilen ve takdir edilen toplumsal ve geçmiş davranışların kışlık ürünlerin üretilmesi, değerlendirme yemekleri, çorba tüketimi, israf hassasiyeti, aile-mutfak ilişkisi olduğu fark edilmiştir. Buna ek olarak yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar gıdaya duyduğu saygı ve sevginin genellikle aileden geçtiğini ve kendi çabalarıyla arttığını dile getirmiştir. Bazı katılımcılar için yemeği ve öğünü paylaşma, tanı misafiri için artı bir kişilik fazladan yemek pişirme gelenekleri devam etmektedir.

Değerler: Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların geneli geleceğe dair karamsar ve olumsuz yorumlarda bulunmuştur. Tarımda zirai ilaç ve pestisit kullanımı, konvansiyonel tarımın yaygınlaşması yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcıların en büyük kaygısı olarak gözlemlenmiştir.

Çizelge 5.2 : Katılımcı örneklemelerinin açıklanması.

ÖRNEKLEM	MUTFAK EYLEMLERİ	Y KUŞAĞI	X KUŞAĞI	BEBEK PATLAMASI KUŞAĞI
Teorik Bilgisi Olmayan Katılımcılar	Alışveriş	Market/Pazar	-Market/Pazar	-Pazar alışverişi.
		(Planlı ve plansız)	-Bahçe	-Bahçe ve bostan ürünleri.
	Planlama	Günlük ve dolaba bakarak yemek planlama.	-Günlük ve dolaba bakarak yemek pişirme,	-Günlük ve dolaba bakarak yemek yapma.
		Misafire özenli ve çok çeşit yemek yapımı.	-Misafire evde ne varsa onu pişirme.	-Misafire evde ne varsa o pişer (yöresel)
			-Dışarıdan yemek siparişi çok nadir.	
	Yemek Pişirme	Evde günlük yemek pişirme.	-Evde günlük yemek pişirme.	-Evde günlük yemek pişirme,
		Fazla çeşit yemek.	-Pratik yemekler yapma.	-pratik ve yöresel yemekler yapma
	Hazırlama	Ocak, fırın, kettle vb. kullanımı yüksek.	-Ocak, fırın, kettle vb. kullanımı kul. az.	-Ocak, fırın, kettle vb. kullanımı minimum.
		Yemek dönüştürme mevcut.	-Yemek dönüştürme yüksek düzey.	Yemek dönüştürme mevcut %50
	Elden Çıkarma	Yemek 2. kere tekrar yenmiyor.	-Yemek 2. kere tekrar yeniyor.	-Yemek 2. kere tekrar yeniyor.
		Paylaşım yüksek.	-Paylaşım yüksek	-Paylaşım yüksek.
	Depolama	-Kışlık ürün, dondurucuda olan gıdaların üretimi ve tüketimi,	-Kışlık ürün, dondurucuda olan gıdaların üretimi ve tüketimi,	-Kışlık ürün, dondurucuda olan gıdaların üretimi ve tüketimi.
		-Stoklama mevcut .	-Stoklama mevcut.	-Stoklama mevcut.
	Çöpe Atma	-%50 hayvanlara kalan yemeği verme.	-%100 hayvanlara kalan yemeği veriyor.	-%100 hayvanlara kalan yemeği verme.
-%50 çöpler ayrıştırılıp kentte çöp toplayıcısına veriliyor.		-%50 kentte çöp toplayıcısına veriliyor, %50 köyde toprağa karıştırıyor.	-%100 toprağa karıştırıyor.	
Orta Düzey Teorik Bilgiye Sahip Katılımcılar	Alışveriş	-Market/Pazar/Organik Pazar	-Market/Pazar	-Bahçe ve Bostan ürünleri.
		(Planlı ve plansız)	-Organik Pazar	-Yerel ve lokal satıcı.
	Planlama	-Günlük ve dolaba bakarak yemek planlama.	-Pişirme: Haftalık yemek listesiyle %50, mevsim sebzeleri %50.	-Günlük ve dolaba bakarak yemek yapma.
		-Misafire özenli fakat sıradan yemek yapımı.	-Dışarıdan yemek siparişi yüksek düzey.	-Misafire evde ne varsa o pişer (yöresel)
	Yemek Pişirme	-Evde pişirme ve dışarıdan sipariş etme.	-Evde günlük yemek pişirme.	-Evde günlük yemek pişirme,
		-Az çeşit yemek.	-Pratik yemekler yapma.	-pratik ve hızlı yemekler yapma
	Hazırlama	-Ocak, fırın, kettle vb. kullanımı azaltılmış.	-Çaycı kullanımı yok, kettle ve fırın kul. az.	-Ocak, fırın, kettle vb. kullanımı minimum.
		-Yemek dönüştürme mevcut yöntemler konusunda zayıf.	-Yemek dönüştürme orta düzey.	-Yemek dönüştürme mevcut %100
	Elden Çıkarma	-Yemek tekrar tekrar yeniyor.	-Yemek kalmıyor, kalırsa ertesi gün yeniyor.	-Yemek kalmıyor, kalırsa ertesi gün yeniyor.
		-Paylaşım zayıf.	-Paylaşım az	-Paylaşım yok.
	Depolama	-Kışlık ürün, aileden sağlama.	-Kışlık ürün, aileden temin etme.	-Kışlık ürün, dondurucuda olan gıdaların üretimi ve tüketimi.
		-Stoklama mevcut.	-Stoklama mevcut.	-Stoklama mevcut.
	Çöpe Atma	-%100 kalan yemeği hayvanlara verme.	-%100 hayvanlara kalan yemeği verme.	-%100 hayvanlara kalan yemeği verme.
		-%100 sistemsel sorun sebebiyle çöpü ayrıştırılmıyor.	-%100 çöpler ayrıştırılıyor.	-%100 toprağa karıştırıyor.

Çizelge 5.2 (devam) : Katılımcı örneklemelerinin açıklanması.

ÖRNEKLEM	MUTFAK EYLEMLERİ	Y KUŞAĞI	X KUŞAĞI	BEBEK PATLAMASI KUŞAĞI	
Yüksek Düzey Teorik Bilgiye Sahip Katılımcılar	Alışveriş	-Market/Pazar/Yerel Satıcı	Pazar/	Pazar alışverişi.	
		(Planlı ve plansız)	-Yerel ve Lokal Satıcı	-Bahçe ve Bostan ürünleri.	
	Planlama	-Haftalık yemek planlama.	-İlham veren gıdalla yemek pişirme ve mevsim sebzelerine uygun pişirme %100	Planlı yemek pişirme	
		-Misafire özenli yemek yapımı.	-Dışarıdan yemek siparişi nadiren.		
	Yemek Pişirme	-Evde yemek pişirme.	-Evde günlük yemek pişirme.	-Evde günlük yemek pişirme.	
		-Az çeşit yemek.	-Pratik yemekler yapma.	pratik ve hızlı yemekler yapma	
	Hazırlama	-Ocak, fırın, kettle vb. kullanımı azaltılmış.	-Çaycı kullanımı yok, kettle ve fırın kul. az.	-Ocak, fırın, kettle vb. kullanımı minimum.	
		-Yemek dönüştürme mevcut fakat genelde yemek ölçülü olduğu için bitiyor.	-Yemek dönüştürme çok yüksek düzey.	-Yemek dönüştürme mevcut %100	
	Elden Çıkarma	-Yemek kalmıyor.	-Yemek kalmıyor, kalırsa ertesi gün yeniyor.	-Yemek kalmıyor, ertesi gün yeniyor.	
		-Paylaşım orta.	-Paylaşım orta	-Paylaşım mevcut.	
	Depolama	-Kışık ürün, dondurucuda olan ürünleri aileden sağlama,	-Kışık ürün ve gıdaları aile ve tanıdığından temin etme ve üretme.	-Kışık ürün tüketimi belirsiz.	
		-Stoklama az.	-Stoklama mevcut.	-Stoklama mevcut.	
Çöpe Atma	-Yemek kalmıyor.	-Yemek kalmıyor.	-%100 hayvanlara kalan yemeği verme.		
	-%100 çöp bir dönem ayrıştırılmış fakat devamlılığı her katılımcıda mevcut değil.	-%100 çöpler kendi çabalarıyla ayrıştırılıyor.	-%100 toprağa karışıyor.		

5.2.4 Planlı davranış teorisine göre sonuçlar

Algılanan davranışsal kontrol, öznel norm ve kişisel tutum başlıkları PDT'yi ve katılımcı niyetlerini doğrudan etkilemektedir. Yemek hazırlama, alışveriş, yemeği değerlendirme ve dönüştürme konularına dair sorulardan derlenen çıkarımlar sonucu teorik bilgi düzeyi düşük katılımcıların pratikte oldukça olumlu davranışlar sergilediği gözlemlenmiştir. Orta düzey teorik bilgi sahibi katılımcılar sürdürülebilir mutfak eylemlerini uygulayabilme, bilme-becerme konusunda zaman zaman geride kalabilmektedir. Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılarsa mesleki ve uzmanlık bilgilerini bir nevi aileden aktarımlar ve çevresel duyarlılıkları sayesinde kendileri geliştirmiştir. Yüksek düzey teorik bilgiye sahip katılımcılar teknik ve yöntem bilgisiyle sürdürülebilir davranış disiplini anlamında diğer örneklemelerin önünde yer almaktadır.

3. Hane içi mutfak eylemlerinde davranış kodları nelerdir? Gündelik hane içi mutfak eylemlerimiz için sürdürülebilir davranışı tetikleyen faktörler nelerdir?

Üçüncü araştırma sorusunda davranış kodları ortaya çıkan alt kümeler, kümeler ve temalar olarak incelenmiştir. 3. Bölüm olan “Bulgular”, hane içi mutfak eylemlerinde davranış kodlarına kullanıcı görüşmeleriyle ulaşmıştır. Ortaya çıkan temalar: “Maddi Mesele”, “Manevi Mesele” ve “Kültürel Mesele”dir.

- Maddi Meseleler (altyapı), fiziksel unsurlar olarak çalışmada yer bulmuştur. Katılımcıların sosyal ve ekonomik durumları, kurum ve yönetimlerin yürütme şekli, her türlü araç-gereç-malzeme kullanımına dair kodlar bu tema altında toplanmıştır.
- Kültürel Meseleler (arayapı), hem fiziksel hem içsel unsurlar olarak tanımlanmıştır. Hem maddi hem manevi meselelerden etkilenen kültür hassasiyetlerin davranışa dönüştüğü kodları barındırmaktadır. Kültürel meseleler dilsel ve davranışsal öğeler barındırmaktadır.
- Manevi Meseleler (üstyapı), fiziksel olmayan, içsel unsurları içine almaktadır. İçinde değerler, semboller, nomlar, inanç ve niyet gibi kavramları barındırmaktadır.

5.3 Fırsatlar ve Bariyerler

4. Ortaya çıkan davranış kodları ürün tasarım sistem/deneyim/hizmet ekosistemine yeni bir çözüm önerisi sunabilir mi? Eğer sunabiliyorsa bu konuda sürdürülebilirliği teşvik etmek için endüstriyel tasarıma nasıl bir öneri/tablo/kılavuz sunulmaktadır?

Araştırma sonucunda hane içi mutfak davranış kodlarının davranış değişimini sürdürülemez hale getiren “bariyerler” ve sürdürülebilirliği güdüleyen “fırsatlar” tablosu karşılaştırmalı olarak sunulmuştur (Çizelge 5.3).

Çizelge 5.3 : Hane içi mutfak eylemlerine dair saptanan fırsatlar ve bariyerler tablosu.

Fırsatlar	Bariyerler
<ul style="list-style-type: none"> • İnanış ve gelenekler sebebiyle israfa karşı genel hassasiyet (ekmek, su vb.). • Öğünlerde ve dönüşüm yemeklerinde çorba alışkanlığı. • Yemek ve pişmiş gıdaların komşu, tanıdık vb. kişilerle paylaşılması geleneği. • Organik ve doğal ürünlerle beslenme tercihleri. • Tarımla uğraşarak mevsimsel sebze ve meyve üretimi konusunda beceri ve deneyim. • İmece usulüyle ekmek, kışlık ürünler vb. gıdaların hazırlanması. • Kalan yemeği değerlendirme ve yeni bir yemeğe çevirebilme alışkanlıkları. • Aileden aktarımlar vasıtasıyla üretim ve yemek hazırlama konusunda bilgi ve deneyim. • Kalan atık yemeklerin hayvanlarla paylaşılması alışkanlığı. • Canlılara ve yeryüzüne karşı sağduyu ve çevresel duyarlılık. • Ekmeğin kültürel ve dini bir motif olarak kutsal görülmesi ve ekmek hassasiyeti. • Hanelerde mutfak temizliği ve araç-gereç temizliğine önem verilmesi tutumu. • Kalan yemeklerin veya fazla ürünlerin dondurulması ve saklanması bilgi ve becerisi. • Yerel üreticiden ve pazardan alışveriş alışkanlıkları. • Bulaşık makinesi vb. ürünleri tamamen doldurarak çalıştırma alışkanlıkları. • A++ beyaz eşya ürünlerinin hane içinde tercihi. • Memleket ve köyde yaşayarak toprakla uğraşabilme olanaklarının var olması. • Ambalaj atıklarının ileri dönüşüm yöntemiyle değerlendirilerek mutfak araç-gereci vb. materyallere dönüştürülmesi alışkanlığı. • Tabak sirkülasyonunun yemek kültürlerini ve yemek paylaşımını arttırması geleneği. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alışveriş listesi ve yemek hazırlığı konusunda plansız ve programsız rutinler. • Alışveriş listesine uygun olmayan ürünlerin eklenerek alınan ürünlerin çoğaltılması alışkanlığı. • Çevreye ve misafire zengin sofraya kurma zorunluluğu hissetme, ahlaki (kişisel) norm. • Ölçüsüz ve duyusal pişirme sebebiyle pişen yemek gramajını saptayamama alışkanlığı. • Porsiyon kontrolsüzlüğü. • Yenilmeyen yemeklerin ahlaki olarak olumsuz algılanması. • Misafir ve konuk ağırlama, Ramazan'da iftar vb. etkinliklerde pişen yemek çeşidinin fazla olması sebebiyle yemek israfı. • Yemek yeme konusunda uyarılar ve porsiyonda ısrarcılık gibi yemek yeme baskıları. • Pazarda ürünlerin alıcıya fazladan satış politikası ve alıcının gereğinden fazla gıda alması rutini. • Çöp konusundaki cezai yaptırım eksikliği. • Çöp ayırma ve atık konusunda kılavuz eksikliği ve yetersiz bilgilendirme. • Kültürel sembol olan ve her gün içilen çaydanlık ve çay makinesinin sürekli sıcak tutulması alışkanlığı. • Türkiye koşullarına göre fazla ekmek üretimi ve tüketimi. • Gıdaları depolama, dondurma, kurutma, haşlama vb. konularda kontaminasyon ve teknik bilgi yetersizliği. • Sebze ve meyvelerin gıdaya uygun olmayan materyallerde satışı. • Sebze ve meyvelerin çabuk deforme olması ve kalitesinin düşmesi. • Bulaşıkları sudan geçirme eyleminin terk edilememesi. • Et, tavuk, süt ve yumurta endüstrisinin canlılara ve yeryüzüne verdiği zarar. • Endüstrilerin gereken besin miktarından fazla tüketmeyi standardize etmesi. • Kaliteli ve temiz gıdaya erişilebilirliğin ve maddi imkânların zayıflaması. • Ham madde ve kaynak fiyatlarındaki orantısız ve belirsiz fiyat artışı.

Çizelge 5.3 (devam) : Hane içi mutfak eylemlerine dair saptanan fırsatlar ve bariyerler tablosu.

Fırsatlar	Bariyerler
<ul style="list-style-type: none">• Yaş aldıkça çevre bilinci ve tutumun olumlu yönde davranışa yansımaları.• Öznel norm olarak tabakta yemek bırakmanın olumsuz görülmesi sebebiyle tabaktaki yemeğe hassasiyet	<ul style="list-style-type: none">• SKT ve TETT konusunda bilgi ve yönlendirme eksikliği.• Çöp ayırma ve çöp atıkları konusunda sistemsel eksiklikler ve boşluklar.• Kişisel çabaların ve duyarlılıkların boşuna gittiği hissine kapılan bireylerin motivasyon kaybetmesi.• Nesiller arası farklılık sebebiyle yemek yeme konusunda ayrışma.

Fırsat ve bariyerler önerisiyle endüstriyel tasarımcıya mutfak eylemleri üzerine sunulan rehberlere örnek ve öneriler de bu çalışmayla verilmek istenmiştir.

Sürdürülebilir davranış tetikleyene etmenler (meseleler), sürdürülebilir davranışın teşviki söz konusu olduğunda aynı zamanda çözüm imkanı da sunmaktadır. Bu sebeple kodların ortaya çıkardığı temalar çözüm yolları olarak düşünülmektedir. Meselelere çözüm gözüyle bakarak yorumlamak davranış değişimini psikolojik olarak da kolaylaştırıcı bir unsur olarak hissettirmeyi amaçlamıştır.

Şekil 5.1’de fırsat ve bariyerlere bağlı olarak düşünülmüş ilk eskiz çalışması örnek bir öneri olarak yer almaktadır. Bazıları halihazırda olan bu önerilerin yeterince ve verimli şekilde uygulanamaması sonucunda oluşan problemler gözetilerek tekrar ele alınması gerektiği veya yöntemlerin çeşitlendirilmesi gerektiği düşünülmüştür.



Misafiri ağırlama
aplikasyonu:
*yenilmeyen gıdalar,
*alerji yapan gıdalar,
*tercihler,
*tüketim göstergeleri.



Eğitim ve müfredat,
gıda bilgisi:
*Ekin,dikim ve tarımın
seçmeli ve uygulamalı
derslerin eklenmesi.



Saklama ve Depolama:
*buzluktan çıkan ürünler vs.
dondurma/çözdürme için pratik
ambalajlar üretme,
*limitli et-tavuk satışı.



Mevsimsel logo:
*Mevsim ürünlerin damgalanması.

Kışlık
ürünlerin
devamlılığı:
*köy satışı,
*köy çalıştayı,
*köy eğitimi.



Su ve gıda
ölçümü:
*sebze ve meyve
suyunun
biriktirilmesi.
*konvansiyonel
tarımın engellenmesi.



Atık ayırma bilinci:
*Kağıt toplayıcılarının önemi
ve atık üzerine cezai
yaptırımların olması.

Şekil 5.1 : Fırsat ve bariyerlere bağlı sürdürülebilir tasarım proje öneri eskizleri.

5.4 Hane içi Mutfak Eylemlerinin Sürdürülebilir Davranış Değişiminde Mevcut Yeri Üzerine Sonuç ve Öneriler

Çalışmada öncelikle davranışların ve hassasiyetlerin neden alışkanlığa dönüşemediğini anlayabilmek adına psikolojik ve sosyal altyapıda davranış faktörleri incelenmiştir. Ön plana çıkan nokta sürdürülebilir davranışı ve davranış değişimini etkileyen faktörlerin çok yönlü olarak ele alınması gerekliliğidir. Çalışma ilerlerken psikolojik ve sosyal araştırmalar üzerinden çevre yanlısı davranış konusuna yoğunlaşarak teorilere, değişkenlere, kavramlara ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda davranış teorileri üzerine pek çok farklı alandan (sağlık, eğitim, ekonomi, sosyal vb.) çalışma yapıldığı gözlemlenmiştir.

Sürdürülebilir davranış ve davranış değişimi için tasarım konularında bilimsel boşlukları dolduran pek çok çalışma bulunmaktadır. Özellikle kısmi olarak gıda, evsel gıda atığı, gıda israfı vb. konularda hem ulusal hem de uluslararası pek çok çalışmadan öngörü edinilmiş ve faydalanılmıştır. Araştırmalar sonucu toplumsal hane içi mutfak eylemlerine ve hassasiyetlere bağlı davranış kodları üzerine genel araştırmaların daha kapsamlı şekilde ele alınması gerektiği düşünülerek; bu vaka çalışmasını teorik bilgi düzleminde gerçekleştirmek amaçlanmıştır. Toplum ve hane halkını ilgilendiren

mutfakta sürdürülebilir davranış konusu, mutfakta fazla zaman geçiren ve yakinen ilgilenen bireylerle eylemleri üzerinden geçmişe ve bugüne dair alışkanlıkları, algıları ve farkındalıkları danışılarak tamamlanmıştır.

“Tipik Türk popülasyonu mutfakta nasıl davranır ve nelerden etkilenmektedir? Özünde alışkanlıklar ve kültürel değerler, hassasiyetler sürdürülebilirliğe nasıl etki etmektedir? Kent, şehir ve köy mefhumu, bilgi ve beceri, yaş ve kuşak farkı toplumun mutfak hassasiyetlerine ve davranış kodları üzerinde nasıl bir etki bırakmıştır?” gibi kişisel meraklarla yola çıkılan bu araştırmada duyarlılıkların ve hassasiyetlerin eylemlere dönüştüğünü ve eylemlerinse davranışları şekillendirdiği saptanmıştır. Niyet edilen bir işi becerebilme, (birinin) elinden iş gelmesi, üretme ve hamarat olma durumu belirtilen işin sahiplenilmesine ve o davranışı teşvik eden duyguların motive olmasına olanak sağlamaktadır. Özünde tüm örneklemlerdeki katılımcılar bir işi veya davranışı yapabildiğini gördüğü zaman o davranışı sürdürmek ve ilerletmek istemektedir. Bu sebeple herhangi bir davranış öncesinde hissedilen duyarlılıklar (hassasiyetler), eyleme dönüşemediği müddetçe bireyler sürdürme anlamında yetersiz hissetmektedir ve pratiğe dönmesi gereken mekânlara, araçlara ve teşviklere ihtiyaç duymaktadır.

Bu araştırmanın amacı insanlara hane içi mutfak eylemlerini sürdürürken gıda konusunda sürdürülebilir davranış değişimini motive eden teşviklerin, hane tüketicisine ve ürün tasarımcısına ilham verebilecek bileşenleri bulmaktır. Bu bileşenler PDT gibi çevre yanlısı davranış teorilerinde yer alan değişkenlerin katkılarıyla sunulmuştur. Sürdürülebilir davranışı anlayarak içselleştirmek, hassasiyet ve duyarlılıklarımıza yansıtma; davranışlarımızı değiştirerek eylemlerimize (pratiklerimize) aktarmak değişim için zaruri bir gerekliliktir. İnceleme, sürdürülebilir davranışları teşvik etmede katılımcı bilgi (teorik vb.), beceri, tecrübe, deneyim potansiyelini kullanmanın tasarımı farklı bir bakış açısıyla şekillendirmesine rehber olarak sunulmuştur.

Örneğin: misafir konuk etme eylemleri, konukseverlik, bu dünyayla ilgili sürdürülebilir mutfak ürünleri tasarlanırken değerlendirmeye alınması gereken bir fenomen olarak tasarımcının karşısına çıkacaktır. Tasarımcıya mutfak üzerine karşılaşılabilecek olan fırsat ve bariyerleri sunarak projelendirme ve tasarlama aşamasında sürdürülebilir davranış motive edici ürün, sistem ve hizmetlerin tasarlanmasına öneriler sunmak istenmiştir.

Bir işi “mutfağından” gelerek öğrenme (teorik bilgisi olmayan katılımcılar) ve araştırarak, okuyarak daha doğrusu sonradan kazanımlarla öğrenme (orta ve yüksek düzey teorik bilgi sahibi katılımcılar) arasında bu sebeple fark bulunduğu düşünülmüştür. Sürdürülebilir mutfak eylemlerinin gözlenebilir olduğu her alan sürdürülebilir davranışın farkında olmaksızın yayılmasına ve aktarılmasına da vesile olmaktadır. Bu çalışmadan ortaya çıkan bilgi düzeyi arasında farklar olan katılımcıların yeterli ve yetersiz olduğu mutfak eylemlerini karşılıklı olarak paylaşmasının, eğitimlerin, bu alana eğilmiş çalışmaların ve toplumsal değerleri ön plana çıkararak projelerin ileriki çalışmalar için önemli ufuklar doğurabileceği düşünülmüştür.

Ortaya çıkan davranış kodlarının da vesilesiyle sürdürülebilir davranışı teşvik edebilecek öneriler:

- Kültüre ve hassasiyetlere bağlı tüm davranışların eğitim kaynağı haline getirilerek köy-kent yaşamını düzenli faaliyetlere dönüştürmesi,
- Mevcutta sürdürülemez olan pek çok tüketim metası, kaynak ve ham madde için geçerli olabilecek araştırmaların devamlılığı,
- Haneler gibi fabrikalar, oteller, avmler ve alışveriş merkezleri, restaurantlar, fabrikalar, okullar, üniversiteler, yurtlar vb. tüketim ve üretim gerçekleşen mekânlarda da sürdürülemez davranışlara dair farkındalık yaratabilecek projelerin sağlanması,
- Yapılan çalışmalar sonrası katılımcıların çalışmayla ilgili ve sağladığı fayda konusunda bilgilendirilerek eylemlerinden geri dönüş alabildiği etkinlikler ve faaliyetlerin artması,
- Bu gibi sosyolojik, psikolojik ve nitel çalışmaların farklı disiplinlerden öğretilerle beraber kurgulanarak yeni oluşumlar önerilebilmektedir.

5.5 Kısıtlılıklar ve İleri Çalışmalar için Öneriler

Sürdürülebilir tasarım ve sürdürülebilir davranış değişimi konusu çalışmalarla desteklenerek geçmişten bu yana olgunluk düzeyine ulaşmayı başarmıştır. Çalışmanın kısıtlarından birisi konunun uzun yıllardan beri ele alınması olabilir fakat gıda sürdürülebilirliği ve davranış değişimi konularında yetersiz eylemler ve uygulamaya

dönüşmeyen çalışmalar son yıllarda gıda krizi ile çarpıcı şekilde hissedilmektedir. Bu çalışmanın Pandemi koşullarında tamamlanması sebebiyle rehberli ev turu gibi katılımcının birebir mutfağında yapılabilecek ya da katılımcılara müdahale edilmeden verilen görevlere göre gözlemlenebileceği, odak grup görüşmesi ile çalıştaylar düzenlenerek yapılabileceği pek çok farklı çalışmanın önü kısıtlanmıştır.

Bu çıkarımlar sonucu fırsat ve bariyerlere daha fazla veri toplayabilmek adına farklı örneklerle (örneğin Z kuşağı) de çalışmanın devam edilmesi gerekmektedir. Mevcut çalışmalara ek olarak sosyal eylem teorisi (*social practice theory*) ve eylem odaklı tasarım kavramları ve tasarım yaklaşımları ile sürdürülebilir davranış değişiminin ileri çalışmaları kurgulanabilir. Araştırmaların daha detaylı gözlemlenebilmesi adına hanelerde birebir gözlemler belirli bir süre boyunca kayıt altına alınarak hane içi katılımlı çalışmalar yürütülebilir. Türkiye’de mutfak eylemleri gibi farklı tüketim davranış ve eylemleri (örneğin; temizlenme, ulaşım, ısınma ve ısıtma üzerinden, banyo yapma, temizlik yapma, evi ısıtma, araba ve araç kullanma, toplu taşıma kullanma vb.) ileri ki çalışmalarda ele alınabilir. Konunun dünyadaki önemli ölçekler ve çalışmalar üzerinden karşılaştırmalı analizleri yapılabilir.

6. KAYNAKÇA

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior içinde* (1 1-39). Heidelberg: Springer.
- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behaviour: Reactions and Reflections. *Psychology & Health*, 26(9), 1113-1127.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs: NJ: Prentice-Hall.
- Aral, V. (2014). İnsan ve Norm. *Journal of Istanbul University Law Faculty* , 72(1), 17-42. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuhfm/issue/9191/115274> adresinden alındı.
- Aschemann-Witzel, J., Hooge, I., Amani, P., Bech-Larsen, T., & Oostindjer, M. (2015). Consumer-Related Food Waste: Causes and Potential for Action. *Sustainability*, 7, 6457-6477.
- Avrupa Çevre Ajansı. (2022, 05 11). Gıda Atıkları. <https://www.eea.europa.eu/tr/isaretler/isaretler-2012/yakin-plan/gida-atiklari> adresinden alındı.
- Ay, U. (2017). Çevreci Tüketim Davranışlarının Değer-İnanç-Norm Kuramı Temelinde İncelenmesi. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi, 9(1), 1-33.
- Baltacı, A. (2019). Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.
- Bamberg, S., Fujii, S., Friman, M. & Gärling, T. (2011). Behaviour theory and soft transport policy measures.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In *Handbook of Personality: Theory and Research*.
- Baudrillard, J. (1997). *Tüketim Toplumu*, 9. Baskı. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bhamra, T., & Lofthouse, V. (2007). *Design for sustainability: a practical approach*. Hampshire: Gower.
- Bhamra, T., Lilley, D., & Tang, T. (2011). Design for Sustainable Behaviour: Using Products to Change Consumer Behaviour. *The Design Journal*, 14(4), 427-445.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1992). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1997). *Qualitative research for education*. Boston, MA.: Allyn & Bacon.

- Borgmann, A. (1984). *Technology and the Character of Contemporary Life*. Chicago, IL: Univ. of Chicago Press,
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Büte, M. (2017). *Davranışın Psikolojik Temelleri* [PDF belgesi]. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. Ders Notu Çevrimiçi Web site: 15 Ocak 2022 tarihinde chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/kok/davranisbilimleri.pdf adresinden erişildi.
- Ceschin, F., & Gaziulusoy, I. (2016). Evolution of design for sustainability: From product design to design for system innovations and transitions. *Design Studies*, 47, 118-163.
- Clear, A., Hazas, M., Morley, J., Friday, A., & Bates, O. (2013). Domestic food and sustainable design: a study of university student cooking and its impacts. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '13)* (pp. 2447-2456). ACM. <https://doi.org/10.1145/2470654.2481339>
- Coskun, A., Zimmerman, J., & Erbug, C. (2015). Promoting sustainability through behavior change: A review. *Design Studies*. 41(B), 183-204.
- Coşkun, A. (2020). Biz, Siz Onlar: Gıda İsrafına İlişkin Tasarım Müdahaleleri ve Farklı Kullanıcı Yönelimleri. *UTAK 2020 Dördüncü Ulusal Tasarım Araştırmaları Konferansı: Tasarım ve Öngörü* (s. 71-86). Ankara: Odtü Basım İşliği.
- DECC. (2009). *Energy Consumption in the UK Domestic Data Tables 2009 Update*. UK: National Statistics.
- DEFRA. (2011). *Habits, Routines and Sustainable Lifestyles Summary Report to the Department for Environment Food and Rural Affairs*. Department for Environment, Food and Rural Affairs.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2008). *The landscape of qualitative research*. United States of America: Sage Publications.
- Ehrenfeld, J. R. (2008). *Sustainability by Design: A Subversive Strategy for Transforming Our Consumer Culture*. New Haven: Yale University Press.
- Ergen, A. (2014). *Maddi Değerler, Gönüllü Sade Yaşam Biçimi, Çevre Bilgisi: Sürdürülebilir Tüketim Davranışı Açısından Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- European Commission (2018). *Food Losses and Food waste*. European Parliament and Council, 2018. Directive (EU) 2018/851 of the European Parliament and of the Council of 30 May 2018 amending Directive 2008/98/EC on waste.: European Parliament and Council.
- Festinger, L. A. (1954). *Theory of social comparison processes*.
- FAO. (2011). *Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

- FAO. (2013). *Climate-Smart Agriculture Sourcebook*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- FAO. (2020). *Türkiye'nin Gıda Kayıpları ve İsrafının Önlenmesi Azaltılması ve Yönetimine İlişkin Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı*. Ankara: Çevre ve Şehircilik Bakanlığı.
- Gaziulusoy, İ. (2015). A critical review of approaches available for design and innovation teams through the perspective of sustainability science and system innovation theories. *Journal of Cleaner Production*, 107, 366-377.
- Ghazali, E., Nguyen, B., Mutum, D., & Yap, S.-F. (2019). Pro-Environmental Behaviours and Value-Belief-Norm Theory: Assessing Unobserved Heterogeneity of Two Ethnic Groups. *Sustainability*, 11, 2-28
- Gıda Güvenliği Derneği. (2020, 07 09). *Gıda Kayıpları ve Atıkların Azaltılması*. Gıda Güvenliği Derneği: <https://ggd.org.tr/gida-kayıplari-ve-atiklarinin-azaltilmasi/> adresinden alındı.
- Gillingham, K., Rapson, D., & Wagne, G. (2015). *The Rebound Effect and Energy Efficiency Policy*. *Review of Environmental Economics and Policy*.
- Glesne, C., & Çeviri Editörleri Ali Ersoy, P. Y. (2013). *Nitel Araştırmaya Giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Google Elektronik Sözlük. (2022, 03 06). Google. Sözlük: https://www.google.com/search?q=niyet+nedir&rlz=1C1CHBD_trTR884TR885&oq=niyet+nedir&aqs=chrome..69i57j0i512l7j0i22i30l2.2142j1j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8 adresinden alındı.
- Greening, L. A., Greene, D., & Difiglio, C. (2000). Energy efficiency and consumption -the rebound effect- a survey. *Energy Policy*, 28(6-7), 389-401.
- Gubrium, J., & Holstein, J. (2003). *Postmodern Interviewing*. International Educational and Professional Publisher: SAGE Publications.
- Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R., & Meybeck, A. (2011). *Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention*. Save Food! Rome: FAO.
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 24-30.
- Halıcı, N. (1997). *Anadolu Bayramlarında Beyaz Renkler*. K. Toygar içinde, *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Harris, J. M. (2000). *Basic Principles of Sustainable Development*. Global Development and Environment Institute Working Paper: 00-04, Tufts University, USA.
- Hampton, D., & Keys, Y. (2017). Generation Z students: Will they change our nursing classrooms. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(4), 111-115.
- Heath, Y., & Gifford, R. (2002). Extending the Theory of Planned Behavior: Predicting the Use of Public Transportation. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(10), 2154 - 2189.

- Howe, N., & Strauss, W. (2000). *Millennials Rising: The Next Great Generation*. New York: Knopf Doubleday Publishing.
- Holmberg, J. & Sandbrook, R. (1992). *Sustainable Development: What Is to Be Done? Making Development Sustainable: Redefining Institutions, Policy, and Economics*. (Ed. J. Holmberg). International Institute for Environment and Development, p. 19-38, Island Press, Washington, D. C.
- iklimBU Boğaziçi Üniversitesi. (2022, 05 01). iklimBU Boğaziçi Üniveritesi Center for Climate Change and Policy Studies. Karbon Ayakizi: <http://climatechange.boun.edu.tr/karbon-ayakizi/> adresinden alındı.
- Jackson, T. (2005). Motivating sustainable consumption, Sustainable Development Research Network. Sustainable Development Research Network, 29, 30.
- Jégou, F., Liberman, J., & Walle, G. (2009). Collaborative design sessions of objects proposing energy-saving practices. Energy Efficiency & Behaviours Conference (s. 1-38). Maastrich, Holland: Strategic Design Scenarios.
- Kalkan, A. (2011). Kişisel Tutum, Öznel Norm ve Algılanan Davranış Kontrolünün Girişimcilik Niyeti Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(14), 189-206.
- Kuijter, L. (2014). Implications of social practice theory for sustainable design. (Doktora tezi). Eindhoven University of Technology, Eindhoven.
- Kuijter, L., & Jong, A. (2011). Practice Theory and Human Centered Design: A Sustainable Bathing Example. Nordic Design Research Conference, (s. 1-7). Helsinki.
- Lilley, D. (2009). Design for sustainable behaviour: strategies and perceptions. Design Studies, 30(6): 704-720.
- Madge, P. (1997). Ecological Design: A New Critique. Design Issues, 44-54 (11 sayfa).
- Madran, C., & Özsoy, T. (2015). Ürün Ömrü Algısının Sürdürülebilir Tüketim Boyutundan Bir Analizi. Global Journal of Economics and Business Studies Küresel İktisat ve İşletme Çalışmaları Dergisi.
- Medeiros, J. F., Rocha, C. G., & Ribeiro, J. L. (2018). Design for sustainable behavior (DfSB): Analysis of existing frameworks of behavior change strategies, experts' assessment and proposal for a decision support diagram. Journal of Cleaner Production, 188, 402-415.
- Memişoğlu, A. (2022, 05 20). Türkiye'deki tüketicilerin bu yıl alışveriş yolculuklarında benimsedikleri 8 davranış. Think With Google: <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/tr-tr/icgoruler/tuketici-trendleri/turkiyedeki-tuketici-lerin-bu-yil-alisveris-yolculuklarinda-benimsedikleri-8-davranis/> adresinden alındı
- Nişanyan Sözlük. (2022, 05 18). Nişanyan Sözlük. Nişanyan Sözlük (Çağdaş Türkçenin Etimolojisi): <https://www.nisanyansozluk.com/kelime/ekonomik> adresinden alındı.

- Nordlund, A. M., & Garvill, J. (2003). Effects of values, problem awareness, and personal norm on willingness to reduce personal car use. *Journal of Environmental Psychology*, 23(4), 339-347.
- Özçelik, A., & Özdoğan, Y. (2007). Tarhananın Türk Beslenme Kültüründeki Yeri ve Önemi. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi* (s. 1025-1040). Ankara.: 38. ICANAS.
- Özdemir, N. (2019). Kuşaklararasılık ve Kültürel Değişme. *Çocuk ve Medeniyet*, 4(7), 125-149.
- Papanek, V. (1985). *Design for the real world: human ecology and social change*. London: Thames & Hudson.
- Pettersen, I. N. (2015). Towards practice-oriented design for sustainability: the compatibility with selected design fields. 8(3), 206-218.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1982). *Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change*.
- Pronello, C., & Camusso, C. (2011). Travellers' profiles definition using statistical multivariate analysis of attitudinal variables. *Journal of Transport Geography* 19(6):1294-1308.
- Pronello, C., & Gaborieau, J.-B. (2018). *Engaging in Pro-Environment Travel Behaviour Research from a Psycho-Social Perspective: A Review of Behavioural Variables and Theories*. MDPI Open Access Journals.
- Raats, M. M., Shepherd, R., & Sparks, P. (1995). Including moral dimensions of choice within the structure of the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(6), 484-494. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb01763.x>
- Raworth, K. (2017). *Doughnut Economics: Seven Ways to Think Like a 21st-Century Economist*. Random House Business.
- Reckwitz, A. (2002). Toward a Theory of Social Practices: A Development in Culturalist Theorizing. *University of Hamburg, Germany*, 5(2), 243-263.
- Rogers, R. W. (1983). Cognitive and physiological processes in fear appeals and attitude change: A revised theory of protection motivation.
- Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. Thousand Oaks: Sage.
- Salihoglu, G., Salihoglu, N., Ucaroglu, S., & Banar, M. (2018). Food loss and waste management in Turkey. *Bioresource Technology*, 248(2018), 88-99.
- Schwartz, S. H. (1977). Normative Influence on Altruism. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology içinde* (221-279). New York: Academic Press.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structures of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. I. M. Zanna içinde, *Advances in experimental psychology* (s. 1-65). Orlando: Academic Press.

- Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. Online Readings in Psychology and Culture.
- Senemoğlu, O. (2017). Tüketim, Tüketim Toplumu ve Tüketim Kültürü, İnsan & İnsan Yıl 4, Sayı 12 (s. 66-86)
- SKD Türkiye. (2016). 100 Maddede Sürdürülebilirlik Rehberi. İstanbul: EKOLOGOS Sürdürülebilirlik Yönetim ve İletişim Hizmetleri.
- Solmaz, Y., & Altınır, D. (2018). Türk Mutfak Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme. Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 108-124.
- Stancu, V., Haugaard, P., & Lähteenmäki, L. (2016). Determinants of consumer food waste behaviour: Two routes to food. *Appetite*, 7-17.
- Stefan, V., van Herpen, E., Tudoran, A., & Lähteenmäki, L. (2013). Avoiding food waste by Romanian consumers: The importance of planning and shopping routines. *Food Quality and Preference*, 375-381.
- Steg, L. (2005). Car use: Lust and must. Instrumental, symbolic, and affective motives for car use. *Transportation Research-A*, 39(2-3), 147-162.
- Steg, L., & Groot, J. (2012). Environmental values. S. D. Clayton içinde, *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology* (s. 81-92). Groningen: The Oxford handbook of environmental and conservation psychology.
- Stern, P. C. ve diğ. (1999). A value-belief-norm theory of support for social movements: the case of environmentalism. *Hum. Ecol. Rev.* vol. 6, pp. 81-97
- Stern, P. C. (2000). Towards a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior. *Journal of Social Issues*, 56(3), 407-424.
- Stern, P., Dietz, T., Abel, T., Guagnano, G. A., & Kalof, L. (1999). A Value-Belief-Norm Theory of Support for Social Movements: The Case of Environmentalism. *Society for Human Ecology. Human Ecology Review*, 6(2), 81-97.
- Strauss, W., & Howe, N. (1997). *The Fourth Turning: An American Prophecy - What the Cycles of History Tell Us About America's Next Rendezvous with Destiny*. New York: Broadway Books.
- Plassmann, K., & Edwards-Jones, G. (2010). Carbon footprinting and carbon labelling of food products. In *Environmental Assessment and Management in the Food Industry* (pp. 272-296). Woodhead Publishing. <http://climatechange.boun.edu.tr/karbon-ayakizi/>: <http://climatechange.boun.edu.tr/karbon-ayakizi/> adresinden alındı.
- Şimşek, M. Ş., Çelik, A., & Akgemci, T. (2019). *Davranış Bilimleri*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- T.C. Dışişleri Bakanlığı. (2022, 05 20). Girişimci ve İnsani Dış Politika. Uluslararası Kuruluşlar ve İlişkilerimiz: <https://www.mfa.gov.tr/sub.tr.mfa?23a3fc26-4f3b-47dd-943e-d8934cdad97e> adresinden alındı

- T.C. Ticaret Bakanlığı. (2018). Türkiye İsrar Raporu. Ankara: Türkiye Cumhuriyeti Ticaret Bakanlığı.
- Tang, T., & Bhamra, T. (2009). Improving energy efficiency of product use: an exploration of environmental impacts of household cold appliance usage patterns. 5th International Conference on Energy Efficiency in Domestic Appliances and Lighting (EEDAL'09) (s. 1-12). Berlin, Germany: Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena).
- Tang, T., & Bhamra, T. (2011). Applying a Design Behaviour Intervention Model to Design for Sustainable Behaviour. The Tao of Sustainability: An International Conference on Sustainable Design in a Globalization Context. Beijing: China, October 27–29.
- Tavşancıl, E., & Aslan, A. (2001). Sözel, Yazılı ve Diğer Materyaller için İçerik Analizi ve Uygulama Örnekleri. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- TAYA. (2013). Türkiye Aile Yapısı Araştırması: Tespitler, Öneriler. Ankara: Araştırma ve Sosyal Politika Serisi.
- TDK, (n.d.) Türk Dil Kurumu Sözlükleri. TDK Sözlük: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı.
- Thøgersen, J., & Ölander, F. (2002). Human values and the emergence of a sustainable consumption pattern: A panel study. *Journal of Economic Psychology*, 23(5), 605–630.
- Thøgersen, J. (2009). The Motivational Roots of Norms for Environmentally Responsible Behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(4), 348-362.
- Triandis, H. C. (1977). *Interpersonal behavior*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole Pub. Co.
- Tuğer, A. T., Dursun, İ., & Tümer Kabadayı, E. (2018). Çevreci Tüketim Davranışı: Etkili Faktörler ve Teorik Açıklamalar. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 2978-3007.
- TÜİK. (2021, 12 30). TÜİK Kurumsal. Bitkisel Üretim İstatistikleri, 2021: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Bitkisel-Uretim-Istatistikleri-2021-37249> adresinden alındı.
- TÜİK. (2022, 05 26). Türkiye İstatistik Kurumu. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2021: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuc-lari-2021-45500> adresinden alındı.
- Uçar, G. K. (2020). Değer Yönelimleri ve Çevre Yanlısı Davranışlar. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 801-822.
- UN. (1987). *Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future*. New York: United Nations.
- UN. (2022, 04 04). Sustainable development goals: 17 goals to transform our world. United Nations: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/energy/> adresinden alındı.
- UNDP. (2015). <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-consumption-production/>. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-consumption-production/> adresinden alındı.

- Verplanken, B., & Holland, R. (2002). Motivated decision making: Effects of activation and self-centrality of values on choices and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), 434-447.
- Visschers, V. H. & Siegrist, M. (2015) Does Better for the Environment Mean less Tasty? Offering More Climate-Friendly Meals Is Good for the Environment and Customer Satisfaction. *Appetite*, 95, 475-483.
- Visschers, V. H., Wickli, N. & Siegrist, M. (2016). Sorting out Food Waste Behaviour: A Survey on the Motivators and Barriers of Self-Reported Amounts of Food Waste in Households. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 66-78.
- Werff, E. v., Steg, L., & Keizer, K. (2013). The value of environmental self-identity: The relationship between biospheric values, environmental self-identity and environmental preferences, intentions and behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 34, 55-63.
- Wever, R. (2012). Design Research for Sustainable Behaviour. *Journal of Design Research*, 10(1/2), 1-6.
- Whiteley, N. (1993). *Design for Society*. London: Reaktion Books.
- Wilson, G. T. (2013). *Design for Sustainable Behaviour: Feedback Interventions to Reduce Domestic Energy Consumption*. (Doktora tezi). Loughborough Design School, Loughborough.
- World Commission on Environment and Development (1987). *Our Common Future*. Oxford: Oxford University Press.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 7-17.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zemke, R., Raines, C., & Filipczak, B. (2000). *Generations at Work: Managing the Clash of Veterans, Boomers, Xers, and Nexters in Your Workplace*. New York: AMACOM Books.

EKLER

EK A: Kullanıcı Görüşme Soruları

EK B: Örnek Kullanıcı Görüşmesi Deşifresi ve Tematik Kodlaması

EK C: Tematik Kodlamalara Göre Kullanıcı Örnekleri

EK D: Etik Kurul Raporu

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi
Yüksek Lisans / 2021-2022 Güz
Kullanıcı Görüşme (Röportaj-Mülakat) Soruları

“Sürdürülebilir Davranış Değişimini Etkileyen Motivasyon ve Kavramların Analizi: Hane İçi Mutfak Pratikleri (Eylemleri) Üzerine Bir Vaka Çalışması”

Merhaba Ben Bengü DAĞLI, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Endüstri Ürünleri Tasarımı bölümünde yüksek lisans tez çalışmamı yürütmekteyim. Yürütmekte olduğum tez çalışmasında hanede mutfaktaki davranış değişimi ve sürdürülebilir davranışta sizi etkileyen etmenleri ve motivasyonları konuşacağım. Soruların cevapları tamamen yorumlarınıza bağlıdır, doğru ve yanlış cevap yoktur. Verdiğiniz cevaplar sayesinde teorik ve pratik bilgiye sahip olan mutfak kullanıcılarının sürdürülebilir davranış kodlarına ulaşmayı hedefliyorum. Eysel mutfak eylemlerinizden bahsederken **“planlama, alışveriş, pişirme, yeme-içme, düzenleme, depolama ve elden çıkarma, çöpe atma”** pratiklerinizden ve günlük rutinlerinizden bahsediyor olacağız. Çalışmamız yaklaşık 1 saat sürecektir ve toplam 19 soru sorulacaktır.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katıldığınız için “Bilgilendirmiş Onam Formu” doldurmaktasınız; prosedür gereği sizden sözlü imza almam gerekmektedir.

- Kendinizi bana kısaca tanıtır mısınız? (İsim, yaş, medeni durum, eğitim, iş)
- Nerede yaşıyorsunuz? Ne zamandır burada yaşamaktasınız?
- Burada başka birileri sizinle yaşıyor mu? Evinizde kaç kişi yaşıyor?

1. Son zamanlarda uyguladığınız tipik bir yemek üretme sürecinizi anlatır mısınız? (Özetle alışveriş, planlama, düzenleme, yemek yeme, toplama, depolama)
2. Yemediğiniz/bıraktığınız bir gıda çeşidi var mıdır? Neden tercih etmiyorsunuz tat lezzet olarak mı yoksa tadını sevseniz de başka bir hissiyat ve farkındalıkla mı?
3. En son evde dışardan sipariş ettiğiniz bir yemeği yediğinizde yemek yeme esnasında nasıl hissettiniz? Gıda ambalajları ve eve gelen alışveriş paketleri konusunda neler yapıyorsunuz, davranışlarınız nelerdir? Bu konuda uyguladığınız yöntemler var mı?
4. En son ne zaman bir yemek kaldığında yeni bir yemek üretebildiniz? Bu konuda uyguladığınız yöntemler nelerdir? Üretmediğinizde neler yapıyorsunuz? Artan yemekleri çöpe attığınızda neler hissetmektesiniz?
5. En son ne zaman çok fazla gıda israf ettiğinizi düşündünüz? Siz yemek yaparken atık üretmek, çöp çıkarmak gibi konulara ne derece dikkat ediyorsunuz? Bu alışkanlığı sonradan mı öğrendiniz, anne-babadan mı? Kısaca kaynağı nedir?
6. En son ne zaman biriyle bir gıda paylaşımında buldunuz? Sizce neden yaptınız ve nasıl davrandınız?
7. Kültürünüzdeki mutfak davranış ve alışkanlıkları hakkında yorumlarınızı öğrenmek istiyorum. Kültürünüzde sürdürülebilir mutfak davranış ve alışkanlıkları hakkında en takdir ettiğiniz ve en hoşlanmadığınız davranışlar nelerdir? Toplumunuzda değer verdiğiniz (yemek üretme/depolama/tüketme) sürdürülebilir-çevreci mutfak davranışlarına örnekler verir misin?
8. Mutfaktaki fazladan su/enerji tüketimini nerelerde gözlemlediniz? Su/enerji kaybını nasıl bir duyguyla tarif edersiniz? Mutfak içinde kullanılan mutfak eşyalarından hangilerinin su/enerji/gaz vb. tüketimine yol açtığını düşünüyorsunuz? Farkında olup azalttığınız bir eşya kullanımı varsa örneklendirir misiniz? Kaybı önlemek için nasıl davrandınız?
9. Aynı şekilde endüstriyel mutfak eşyalarından/ürünlerinden tüketim değil hanenize katkı sağladığını düşündüğünüz gaz/enerji/su hammadde kaynağı kullanımını azaltan/üreten ürünler var mıdır? Varsa örneklendirir misiniz?
10. Hani bizde vardır ya “ekmeği çöpe atamayız”. Bu konuda ne düşünüyorsunuz ve ne hissediyorsunuz? Siz gündelik hayatta bunu yapıyor musunuz? Kaynağı nedir?
11. Bugün gıda alanında sürdürülebilir (kolay anlatım ile çevre duyarlı) davranış nedir? Konuyu nasıl algılıyorsunuz? Konuya dair mutfak davranışlarınızdan örnekler verebilir misiniz? (Et yemeyi azaltmak mı?/Su tüketimini azaltmak mı?/Kompost üretmek mi?/Gıdayı mevsiminde almak mı?/Ekmeği israf etmemek vb.)

12. Hane içinde mutfak eylemlerinizi hatırlamaya çalışın. Mutfakta çevreye zarar vermeme odaklı davranışlarınız ve sürdürülebilir mutfak bilgi-becerileriniz konusunda kendinizi nasıl yorumlarsınız? (planlama, alışveriş, pişirme, yeme-içme, düzenleme, depolama ve elden çıkarma, çöpe atma vb.)
13. Mutfaktaki eylemlerinizi için çevreci davranışlarınızın zaman içinde değişime uğradığına inanıyor musunuz? Davranış değişimlerinize "planlama, alışveriş, pişirme, yeme-içme, düzenleme, depolama ve elden çıkarma, çöpe atma" alanından örnekler sunar mısınız?
14. Öğrenip uygulamaktan vazgeçtiğiniz (irade gösteremediğiniz) sürdürülebilir-çevreci bir mutfak pratiğiniz var mıydı? En son nasıl bir davranıştan vazgeçtiniz? Sürdürülebilir davranmadığınızda neler hissetmektesiniz? Hangi konularda hiçbir şey yapamadığınızı hissediyorsunuz?
15. Sizi bu zamana kadar en çok hangi alanda tüketim ve israf konusu etkiledi? Hassasiyetlerinizi açığa çıkaran şeyler sizce ne oldu? Aklınıza geliyorsa mutfak pratiklerinizden konuya dair örnek verir misiniz?
16. Mutfak kullanımında sürdürülebilir davranışlarınızı yönlendiren yaklaşım, niyet nereden gelmiş ve sizi etkilemiş olabilir? Kendi içinizde bunun kontrolünü sağlayan sizi yönlendiren varlık/inanç nedir?
17. "Evimde mutfakta.....davranışı..... yapmak isterdim/çok özeniyorum." Dediğiniz çevreci ve sürdürülebilir bulduğunuz pratik ve davranışlara örnekler gösterir misiniz?
18. Sizi anneden, aileden, geçmişten etkileyen aktarılmış mutfak ve yemek kültürü ile ilgili kalıplaşmış cümleler/atasözleri var mı aklınızda? Ne düşündürüyor?
19. Bu konuyla ilgili herhangi bir çalışmada yer almak ister misiniz? Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Bu raporaj soruları Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Endüstri Ürünleri Tasarımı Yüksek Lisans kapsamında "Sürdürülebilir Davranış Değişimini Etkileyen Motivasyon ve Kavramların Analizi: Hane İçi Mutfak Pratikleri (Eylemleri) Üzerine Bir Vaka Çalışması" başlıklı tez çalışmam için danışmanım Prof. Dr. Ahmet Zeki TURAN bilgisi dâhilinde hazırlanmıştır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Kullanıcı görüşmesi yaklaşık 60~ dakika sürmektedir. Vaktiniz ve katılımınız için çok teşekkür ederim.

EK B

ARAŞTIRMACI: Kendinizi bana kısaca tanıtır mısınız? Nerede ve kaç kişi yaşıyorsunuz?

KATILIMCI (K16): T. Ş., 49 yaşındayım. Bekarım. Bir çocuğum var kendi şirketim var. Yemek sektöründe 28 senedir çalışıyorum. Yazı yazıyorum. Sempozyum düzenliyorum gibi. İstanbul, X'te yaşıyorum. 9 senedir burada yaşıyorum.

ARAŞTIRMACI: Burada başka birileri sizinle yaşıyor mu kaç kişi yaşıyor?

KATILIMCI (K16): 2 kişi yaşıyorum kedilerim sayılırsa 4.

ARAŞTIRMACI: Son zamanlarda yaptığınız tipik bir yemek üretme sürecinizi bana anlatır mısınız? İşte mesela planlamanızı alışverişinizi öğünlerinizi anlatabilirsiniz.

KATILIMCI (K16): Ben yıllardır, sabah kalktığı zaman su içerek güne başlıyorum genelde. Daha sonra spor yapıp kahve içiyorum. Yıllardır kahvaltı etmiyorum. Kahvaltı etmeyi sevmiyorum. Yani çalıştığım zaman genelde öğlen ilk yemeğimi yiyorum. Öğlen yemeğinde de canım o gün ne isterse onu yiyorum. Mevsiminde ne varsa, dolabımda ne varsa ya da dışarıdaysam genelde bir esnaf lokantası. Sevdiğim bir lokanta, sevdiğim bir restaurant gibi. **1)MEVSİMSEL BESLENME** Bir yerlere gidip yiyorum ama ilk öğün yedim diye hani bir kahvaltı ürünü yemiyorum. Bu demek değildir ki onları sevmiyorum. Çok seviyorum ama öyle kahvaltıyla güne başlama gibi bir şeyim yok. Alışkanlığım yok. **Yemeği günlük yapıyorum genelde yani.** Evet, her gün yemek yapıyorum ama böyle kocaman kocaman yemekler değil. O gün yiyeceğimiz yemeği yapıyorum taze taze. Ya işte evde olan malzemeden ya çıktığımda dolaştığımda gördüğüm bana işte ilham veren beğendiğim bir malzemeden o gün yemek yapıyorum. O gün o yeniyor zaten. **2)GÜNLÜK YEMEK PİŞİRME / 3)İLHAM VEREN MALZEMEYLE YEMEK YAPMA** Oğlumla ben onu yiyoruz. Kalan olursa ertesi işte öğlen ben evdeysen onu yemeye devam ediyorum. Öyle, akşam yemekten sonra da bir şey yemiyoruz. Oğlum genelde eve gelince bir meyve yer. Akşam beraber yemek yeriz zaten bazen yemekten sonra da meyve yeriz. İşte kuruyemiş yer, yemek yer, meyve yer gibi.

Birazcık olan ürün yemek yapmayı seviyorum. Olmayanı oldurmaya çalışmıyorum. Mesela çıktım kasabama gittim atıyorum. “Ya, X Hanım, sen biftek alma” der bana. Ben “illa biftek alacağım, yapacağım” demem, “tamam almayayım” derim. “Yarın gel” der, yarın almaya gelirim.

ARAŞTIRMACI: Yemediğiniz/bıraktığınız bir gıda çeşidi var mıdır? Neden tercih etmiyorsunuz? Tat olarak mı yoksa başka bir hassasiyetle mi?

KATILIMCI (K16): Ben lezzetsiz olan hiçbir şey yemeyi sevmiyorum. Hani canım simit istiyor diye herhangi bir simidi yemekten hoşlanmıyorum. İyi bir simit yoksa onu yemekten hoşlanmıyorum, önce bir onu söyleyeyim. Bıraktığım bir şey çok şeker sevmiyorum ben. Tatlı şeyleri sevmiyorum onun için de onları yemiyorum. Onu söyleyebilirim ama bazen meyve kurularını falan yiyebilirim. Bıraktığım çok azalttığım mesela ekmek. Çok yemiyorum, aramıyorum da zaten. Hiçbir zaman hayatımın ortasında ekmek olmadı benim zaten, unlu mamülleri çok az tüketiyorum ve dikkat etmeye çalışıyorum çünkü bir toleransım var onlara karşı. Zaten her gün çok büyük bir hantallık yapıyor vücudunda gerekli besini almıyor ve yoruluyorsun o besini fazla yediğin zaman. Şeker ve unlu mamülleri diyebilirim sana. **P4)KALİTELİ GIDALARI SEÇEREK BESLENME**

ARAŞTIRMACI: En son evde dışardan sipariş ettiğiniz bir yemeği yediğinizde yemek yeme esnasında nasıl hissettiniz?

KATILIMCI (K16): Zaten çok fazla eve yemek söyleyemiyorum, söyleyeceksem de birkaç farklı yerden söylüyorum. Onun için de kimin pişirdiğini, ne yaptığını bildiğim nasıl malzeme kullandığını bildiğim bir yemek yiyoruz. Ama çok fazla dışardan yemek yemiyorum. **5)DIŞARDAN NADİREN YEMEK YEME**

ARAŞTIRMACI: Gıda ambalajları ve eve gelen alışveriş paketleri konusunda neler yapıyorsunuz, bu konuda uyguladığınız yöntemler var mı?

KATILIMCI (K16): Öncelikle hep işaretlemeye çalışıyorum, “şunu getirmeyin bunu getirmeyin.” Diye ama kimse uymuyor buna. Hatta not yazıyorum, “Peçete getirmeyin.” Neyse işte plastik bir şey getirmeyin, onu getirmeyin. Mesela arada tavuk suyu aldığım bir yer var. Burda koca tavuğu haşlayacağıma arada böyle ufak tavuk suları aldığım bir muhallebicimiz var burda mesela ona da söylüyorum. “Limon yollama, ekmek yollama, onu yollama, bunu yollama.” Ona da onları söylüyorum mesela. Kullanmadığım şeyi getirsinler istemiyorum eve. Öyle bir şey yapmaya çalışıyorum. Getiriyorlar maalesef ve gıda ambalajı konusunda çok geriyiz. Çok fazla plastik ve çok fazla aslında gıdaya uygun olmadığını hissettiğim kötü kötü kokan malzemeler de kullananlar maalesef var. **6)GIDALARIN SAĞLIKSIZ AMBALAJLARLA TEMAS ETMESİNDEN RAHATSIZ OLMA**

ARAŞTIRMACI: En son ne zaman bir yemek kaldığında yeni bir yemek üretebildiniz? Bu konuda uyguladığınız bir yöntem var mı?

KATILIMCI (K16): Her gün yapabilirim. Bu çok rutin bir şey benim için bu. Mesela dün akşam 2 gün önce kalan bir salataya daha başka malzemeler ekledim. Salata derken yeşil salata değil işte havuç ve kara lahana, kırmızı lahana salatasına başka malzemeler, baharatlar koyarak başka bambaşka bir salata yaptık dün akşam mesela. Bizim hep yaptığımız şeyler. Mesela pirinç kaldığı zaman işte şey, mesela pilav kaldığı zaman ondan başka şeyler yapabiliyorum. Mesela işte bol sebze işte evde deepfreeze’e atıyorum, bol sebzeyle karıştırarak. Çok yani çok fazla şey. “Leftover” dediğiniz şey ben de çok fazla dönüyor. Hiç atılmaz yemek bende. **7)SIKLIKLA DEĞERLENDİRME YEMEKLERİ YAPMA**

ARAŞTIRMACI: Peki kalan yemekten yeni bir yemek üretemediğinizde neler yapıyorsunuz? Hani çöpe attığınız oluyor mu?

KATILIMCI (K16): O pek olmuyor bende ama şeyse mesela çok yapmışsam ve unutmuşsam bir yerde çok olan bir şey değil bu bende. Yüzdesi 5 falandır daha da azdır hatta. Dökünce inanılmaz üzülüyorum, bozulmuştur mesela. Gerçekten sinirim bozuluyor. **8)KALAN YEMEKLERİ ÇÖPE DÖKÜNCE ÜZÜLMEK** Bir şeyi atarken yemediğim bir şeyi atarken ama dediğim gibi çok çok az oluyor ben de hatta olmuyor gibi bir şey. Mesela kalan meyveleri bile toplayıp bir şey yapıyorum. En kötü pestil yapıyorum meyveleri karıştırıp falan. Onları kurutuyorum bir şeyler yapıyorum hani ayıklayıp çürük taraflarını ama şöyle bir şey var alışveriş alışkanlıklarını onlara göre düzenlersen zaten kalmıyor. **9)ALIŞVERİŞ ALIŞKANLIKLARINI DÜZENLİ UYGULAMA**

ARAŞTIRMACI: “En son ne zaman çok fazla gıda israf ettiğinizi düşündünüz?” diye sormuşum. Demişim ki aslında bu tekrar bir soru oluyor siz yemek yaparken atık üretmek, çöp çıkarmak gibi konulara ne derece dikkat ediyorsunuz demişim.

KATILIMCI (K16): Ya bir kere şöyle söyleyim kabuğunu soymayacağım ve zehirsiz olduğuna emin olduğum gıdalar aldığım için mesela havuç, elma gibi şeylerde daha tabii ki az atık çıkıyor. **10)KABUKLARI SOYMAMAYA DİKKAT ETME** Çünkü onları da yiyorsun bir kere öncelikle onun için aldığın gıda çok mühim şeyler de zaten söyle adını, mesela portakalın kabuğundan zamanında biz portakal sıklığımız zaman ki biz meyve suyu içiyoruz ama onlardan böyle temizleyici malzemeler falan yaptığımız oluyor. Ya da işte kuruttuğum falan oluyor. **11)KALAN MEYVE KABUKLARIYLA TEMİZLEYİCİ ÜRETME** Ama her dakika bunu yapıyor musun hayır. Mesela sebze suları falan yapacaksam havucun kökü, onun sapı bunun bilmem nesini kullanıyorum veya mesela bir kilo kereviz almışım hepsini kullanamamışım. İşte bi kısmını pişiriyorum bir kısmını pişirmiyorum. İşte çok fazla yeşil sapı gelmiş onları doğrayıp dipfrize atıp sonra yemeklere katıyorum. **12)SEBZELERİN SAPINI YEMEKLERDE KULLANMA 13)KALAN SEBZELERİ DONDURARAK SAKLAMA** Yani gıdayı, bak alışveriş yapmak, ayıklamak, pişirmek ilk bu üçünde zaten dikkat ettiğin zaman dördüncüsü atık çıkmıyor. Atacak gıda çıkmıyor.

ARAŞTIRMACI: Peki bu alışkanlıkları sonradan mı öğrendiniz aileden mi? Sizce kaynağı nedir?

KATILIMCI (K16): Aileden aileden, yemek yapılan evlerde zaten böyledir zaten Türk kadını çok fazla şeyi atmaz aslında. Her şey kullanılırdır eskiden böyle bu kadar çok malzemeler de yoktu ben büyürken. Yani her gün kasaplara gidip kilolarca et de alınmazdı. Pazara bir kere gidilirdi o pazardaki her şey bitirilirdi. Haftaya bir daha gidilirdi, bu kadar her şey yoktu ben büyürken. Onun için her şey kullanılırdı

ya Bengü yani şey yoktu böyle israf falan. Bunlar bence fazlalığın, bolluğun ve her zaman erişilebilir olduğunu düşünmemizin verdiği bir tembellik ben sana söyleyim yani benim düşüncem böyle. “Nasıl hep varcılık”. Aslında yok. **14)TOPLUMSAL VE KÜLTÜREL ALIŞKANLIKLARIN OLUMSUZ YÖNDE EVRİLMESİ**

ARAŞTIRMACI: En son ne zaman biriyle bir gıda paylaşımında buldunuz? Bu da şey yani fazla pişen bir yemeğin verilmesi olabilir, misafirliği zaten onun üzerinden de hatırlayabiliriz.

KATILIMCI (K16): Yok hayır. Misafirlikte gelen insanın yakınlığı ve içilecek şey de önemli. Bizim soframız her zaman özenli olur. Fakat çok çok özendiğim koşullar değişebiliyor. Gelen insan çok yakındı, evde ne varsa onu çıkarttık yedik ama mesela sen gelecek olsan belki birkaç tane çeşit yapılır.

ARAŞTIRMACI: Kültürünüzdeki mutfak davranış ve alışkanlıkları hakkında yorumlarınızı öğrenmek istiyorum. Kültürünüzde sürdürülebilir mutfak davranış ve alışkanlıkları hakkında en takdir ettiğiniz ve en hoşlanmadığınız davranışlar nelerdir? Yani bunu işte gene alışveriş düşünebilirsin, planlama düşünebilirsin, düzenlemek, depolamak, yemek yemek, çöpe atmak.

KATILIMCI (K16): Yani en takdir ettiğim biz topraktan ne çıkarsa pişirebilecek bir kültüre sahibiz. Bir kere en takdir ettiğim şey o ve biraz önce söylediğim şeyi tekrar söyleyeceğim son yıllardaki her şeyin ulaşılabilir olduğunu düşünmemiz ve bunun da bize yol açtığı tembellikten hiç hoşlanmıyorum. O eski ezberimizi kaybettik yani, az olan zamanlarda daha iyi değerlendiriyorduk ve şimdi her şey çok fazla var. Kışın ortasında domates yiyip beğenmiyoruz falan. E yemememiz gerekiyor zaten. Kendim için söylemiyorum hani ama yiyorsunuz da diyemeyeceğim. Salatalığın fiyatına kızıyoruz 25 lira diye. Kışın ortasındayız. Fasulye geçen mahallede 60 liraydı. Niye var fasulye? Çünkü çok isteniyor. Zeytinyağlı fasulye yenecek, yenmesin. Yani baklagil yensin, bu mevsimsellikten uzaklaşmış olmak ve her zaman her şeyin bu kadar ulaşılabilir olduğunu düşünmemiz beni çok üzüyor açıkçası. **P15)HER ŞEYE ULAŞILABİLİRLİĞİN ARTMASI SONUCU TÜKETİMİN ARTMASI** Fazla hayvan kesiyoruz. Fazla balık avlıyoruz ve bizden sonraki nesile de hayvan nesline de yani her şeyi fazla yapıyoruz. “Over” yani. Her şeyimiz fazla öyle düşünüyorum.

Bir kere şöyle kış hazırlıkları çok önemlidir bizim kültürümüzde. Bu ne demek? Aslında bu mevsimselliğin en güzel örneklerinden bir tanesi bu. Ne demek bu örnek: Tarhana hazırlayalım, kışın içelim. İşte domates kurutalım domates sosu yapalım. Hatta işte ekmek, tandır ekmekleri yapalım. Kışın onları ıslaktıp yiyelim gibi hani Anadolu’ya doğru gittim şuan farkındayım. Onlar çok hala çok güzel özellikler. İşte yok pestiller, meyve kuruları, aslında bizim kültürümüz muhteşem yemek kültürümüz. Hem yazı hem kışı kapsayan bir yemek kültürümüz var. Kışın yazı, yazın kışı düşünebiliyoruz aslında ama pek öyle yapılıyor tabi genelde Anadolu’da işte bildiğin gibi şehirlerde daha hızlı tüketime döndük. **16)KIŞLIK TARHANA, DOMATES SOSU, TANDIR EKMEĞİ, PESTİL VS. ÜRETİMİ**

ARAŞTIRMACI: Mutfaktaki fazladan su/enerji tüketimini nerelerde gözlemlediniz? Mutfak içinde kullanılan mutfak eşyalarından hangilerinin su/enerji/gaz tüketimine yol açtığını düşünüyorsunuz?

KATILIMCI (K16): Şöyle gene aynı şeye döndüreceğim ben mümkün olduğunca zehirsiz sebze meyve aldığım için onları yıkama suyuyla ben çiçek suluyorum. Onları biriktiriyorum. Büyük 5 litrelik şeylerim var. 5 mi 3 mü? Beyaz beyaz sürehilerim var emaye. Yeşillik yıkadım mesela onu oraya koyuyorum, onlarla çiçeklerimi suluyorum mesela ben. Onu yıllardır öyle yapıyorum ama zehirsiz olduğu için. Suyu zaten çok öyle kullanıyorum. **17)ZEHİRSİZ SEBZE TÜKETİMİ/ 18)SEBZELERİN YIKAMA SUYUNU BİRİKTİREREK BİTKİLERİ SULAMA** Su akmaz bende mesela bulaşık yıkarken eski usul bir şeyin içine deterjan koyup elde yıkayacağım şeyi yıkayıp sonra duruluyorum. **19)SUYU AKITMAK YERINE LEĞEN İÇİNDE BULAŞIK SUDAN GEÇİRME** Yani su şarıl şarıl akmaz bende. Bunun dışında da elektrik, evde çalıştığım yere mutfak çalıştığım tezgahın üzerinde elektrik var. Bilinçliyim o konuda yani öyle her yeri açmam, yemeğin altı yiyeceğim zaman açılır. Onun için hani onu söyleyim, yok bende çok fazla.

ARAŞTIRMACI: Farkında olup kullanmayı azalttığınız bir eşya kullanımı var mı?

KATILIMCI (K16): Kettlem yok, tost makinam da yok. Döküm tavada tost yapıyorum. Su kaynatacağım zaman normal doğalgazda kullanıyorum. 20)KETTLE VE TOST MAKİNASI KULLANMAMA 21)SUYU DOĞALGAZDA KAYNATMA Elektrik onun için bir tane büyük robotum var onu da böyle çok değil, humustu, domates sostu falan yapacağım zaman kullanıyorum. Onun için öyle mutfaklarda kullanılan çok fazla elektrik bende yok aletlerim yok çünkü kullanmıyorum. Her şeyi bizzt diye çeken şey varya soğan keserken falan, onları kullanmıyorum her şeyi bıçakla yaptığım için. Onlar yok yani zaten bende. Yani kullanmadığım şeyi almıyorum benim böyle şey gibi ev mutfağı gibi yüzlerce küçük elektrikli ürün yok. Elektrikli blenderim var bir de büyük blenderim var öyle.

ARAŞTIRMACI: Aynı şekilde endüstriyel mutfak eşyalarından/ürünlerinden tüketim değil hanenize katkı sağladığını düşündüğünüz gaz/enerji/su hammadde kaynağı kullanımını azaltan/üreten ürünler var mıdır? Varsa örneklendirir misiniz?

KATILIMCI (K16): Maalesef öyle bir altyapı yok. Yani eski bir mahallede oturuyorum hani güneş enerjisi gibi şeylerse sorduğun müsait değil, İstanbul'un göbeğinde. Mesela yağmur suyu toplama falan çok isterdim. Yönetmelik'te var İstanbul'da yeni yapılan evlere galiba belli bir metrekaare evlerin üstüne yağmur suyu toplama şeyi galiba mecbur konuldu. Ama eski semtlerde maalesef öyle şeyler yok. İsterdim çok isterdim ama yok. 22)YAĞMUR SUYUNU BİRİKTİRME ÖNERİSİ

ARAŞTIRMACI: Bugün gıda alanında sürdürülebilir davranışı nasıl algılamaktasın? Konuya dair kendi mutfak davranışlarından tekrar örnek verebilir misin?

KATILIMCI (K16): Aslında hep konuştuğumuz şey, sürdürülebilir olan bir kere yemeğinin nereden geldiğini gıdanın nereden geldiğini bilmek gerekiyor öncelikle. 23)GIDANIN NEREDEN GELDİĞİNİ SORGULAYARAK BESLENME Birincisi hane halkına yetecek kadar bu SKT'si kısa olan ürünleri az alıp bitince almak bir kere, kesinlikle. Kullanacağın ürünleri kullanacağın kadar, kullanacağın zamandan önce alıp kullanıp yenisini almak öncelikle. Evet depolamamak tabi ki bence önemli kullanacağın kadar almak önemli. 24)İHTİYACIN KADAR ÜRÜN SATIN ALMA 25)SKT KISA ÜRÜNLERİ TERCİH ETME

Şöyle söyleyim ben mesela yeşilliklerimi aldığım bir çiftlik var yeşillikler bitmeye yakın ertesi gün mesela daha var bitmedi, mesela başka zaman sipariş veririm. Her hafta sipariş vermem. O hafta çok soğuk oluyor canım salata yemek istemiyor yememiş oluyorum. Ama şöyle bir şey de va onları yıkamadan ve düzgün kaldırdığım için ürünler çok fazla dayanıyor. Saklayabilmeyi de bilmek lazım. 26)ÜRÜNLERİ DOĞRU SAKLAMA YÖNTEMLERİNİ BİLME Saklamak önemli tabi alışveriş yaparken onu öyle yapıyorum. Mesela işte meyve bitmeye yakın gene alıyorum. Et kilolarca almıyorum hani zaten iki kişiyiz. 27)STOKLAMADAN AZ MİKTARDA ALIŞVERİŞ YAPMA Yiyeceğim kadar o gün bir et varsa alıyorum yine balık aynı şekilde. Az bir kilo balık ya da yiyeceğimiz kadar alıyoruz hep. Ama şu da var mesela zeytinyağı gibi bir üründen bahsediyim evde 10-12 çeşit zeytinyağı var. Hepsini farklı şeylere kullandığım için. Hani 5 litrelikler falan değil o bir tat hani başka bir şey bir de tat durumu var. Bir sürü baharat var evde ama kilolarca değil, işte 50şer gram, 100er gram gibi.

ARAŞTIRMACI: Hane içinde mutfak eylemlerinizi hatırlamaya çalışın. Mutfakta çevreye zarar vermeme odaklı davranışlarınız ve sürdürülebilir mutfak bilgi-becerileriniz konusunda kendinizi nasıl yorumlarsınız? Mutfaktaki eylemlerinizi için çevreci davranışlarınızın zaman içinde değişime uğradığına inanıyor musunuz?

KATILIMCI (K16): Evet, inanıyorum ama şunu da eksik buluyorum. Ben mesela çöpleri ayırmak istiyorum. Çöpleri ayırsam da aynı yere koyuyorsun. Çöp yani kompost yapmaktan bahsetmiyorum. Bu mecbur aldığın ve kullandığın plastikler falan mesela torba, mutfak torbasından bahsediyorum. 28)ÇÖPLERİ SİSTEMLİ AYIRAMAMA Ben mutfak torbasını baya çok kullanıyorum yıkıyorum, kurutuyorum bir daha kullanıyorum eğer mutfak torbası kullanacak isem. 29)MUTFAK TORBALARINI YIKAYARAK TEKRAR TEKRAR KULLANMA Mesela yeşillikleri yıkadım kaldırırken onları kutulara koyuyorum şeye değil torbaya değil ama hani kutuya bir şey koyacaksam israf mesela işte kağıt havlu yerine mutfakta kullandığım şeyler var el bezleri bir sürü, onları kullanmaya çalışıyorum. 30)PEÇETE

YERİNE HAVLU KULLANMA Yani böyle böyle ufak ufak üst üste koyarsan bir sürü şey oluyor mesela şu da var: Tencere, ekipman seçimi de önemli mesela yirmi yıldır aynı tencereleri kullanıyorum. Yani yeni atıyorum mesela ucuz bir şey alayım çabuk gitsin değil, mesela 20 küsur senelik tencere çoğu ben de öyle. Çocuğumun çocuğunun çocuğunu da götürecektir tencereler bu arada. **31)MUTFAK EKİPMANLARINI UZUN YILLAR KULLANMA**

Yani benim şey hoşuma gidiyor tabii yani o tencereyi aldığım zamanı biliyorum. 20 senedir o pencerede ne yemekler pişti. O çok keyifli bir şey. Şunu da söyleyim benim yıllık tencere masrafım yok mesela. Tencere almıyorum ben bir tek ufak teflon, evde 2 tane teflon tavam var minicik ama. Bir çekirdek falan kavurmak için kullandığım yoksa bir yemek de pişirmiyorum mesela teflon tencerem de yok mesela. Yani çünkü onların da ne kadar iyisi de olsa tabii gidiyor ve çöpe gidiyor sonuçta. Onun için bir tek gıda değil kullandığım ekipman da benim çok uzun ömürlü. Yıllardır almıyorum hiçbir şey yani.

ARAŞTIRMACI: Peki evde ürünler de mi minimal sayıda?

KATILIMCI (K16): Değil minimal falan, hiç minimal bir sayıda değil çünkü. Yılların birikimi var evde zamanında almışım çok almışım. Restaurant çıkar evden iki tane.

Gene aldığımız ürünler zehirsiz olduğu için bozulabiliyorlar. Mesela bakliyat özellikle, onları da saklarken içine birkaç diş sarımsak koyuyorum mesela. O zaman bozulmuyorlar. Bak bu hatayı yaptık kaç sene önce. İyi oldu bunu sorduğum. Kendi hatamdan öğrendiğim için mesela o bakliyatı aldığım zaman ya az alıyorum, ya az koyuyorum. Ya da şey kavanoza koyup içine sarımsak koyuyorum. Ama azalttım da, yıllardır eskisi gibi kullanmıyorum, almıyorum eskisi kadar. **32)BAKLİYATLARI BOZULMAMASI İÇİN SARIMSAK KOYARAK SAKLAMA** Şimdi bu tabii özel bir şey ama boşandıktan sonra da attım sonuçta o da bir ezber. Sonuçta 3 kişi yemek pişirmek başka, bir büyük bir küçük çocuğa pişirmek başka. O yüzden azalta azalta yavaş yavaş öğreniyorsun onu. Yemek pişirme de alışveriş de belli kazanılmış bir alışkanlık ve onu bir gün de değiştiremiyorsun ama onu gördüğün zaman değiştirmek istiyorsan değiştiriyorsun tabii ki ben onu yaptım mesela. Mesela kuruyemiş eskiden çok alırdım, bayatlayıp dökülmezdi tavada kavururdum çok yerdim ama her yer kuruyemiş ne gerek var? Şimdi az az alıyorum, bitiyor, yeniden alıyorum. Alışkanlık edinmek de güzel bir şey yaşamına göre. **33)EV MEVCUDUNA UYGUN YEMEK PİŞİREBİLME**

ARAŞTIRMACI: Evet biraz da pandeminin etkisiyle sizde ters bir etki olmuş ama, insanlar daha çok depolamaya alıştı gibi geliyor bana.

KATILIMCI (K16): Evet, alıştı çünkü bitecek sanması kötü bir şey. İstanbul'da bir şey çok bitmez. Çok zor bitmesi ama böyle giderse tarım politikalarıyla böyle giderse zaten yakında çiftçi zaten ekmeyi bırakacak çünkü şuan maliyetini karşılayamayacak durumda bu satış fiyatlarıyla o başka bir konu.

ARAŞTIRMACI: Öğrenip uygulamaktan vazgeçtiğiniz (irade gösteremediğiniz) sürdürülebilir-çevreci bir mutfak pratiğiniz var mıydı? En son nasıl bir davranıştan vazgeçtin ya da neyi bıraktın irade gösteremedin?

KATILIMCI (K16): Ben kısa kısa vereyim ekmeği israf etmiyorum. Hani çok az ekmeği tüketiliyor evde. Daha fazlası olunca da ya kurutuyorum ya galeta yapıyorum. Ya papara yapıyorum. Bir şey yapıyorum yani ekmeği atılmıyor. Yani asla atılmıyor. Ya da dondurup çıkartıyorum tekrar ısıtıyorum. Yani bir şey atılmıyor. **34)EKMEĞİ KURUTMA VE GALETA YAPIMI** Ama kompost üretmiyorum. Çünkü çıkıyor ama keşke üretsem. Çıksa ne yapacağım onu da bilmiyorum çünkü dağıtabileceğim bir şeyim yok. Onu için üretmiyorum. **35)KÖMPOST ÜRETİMİYLE NEREYE FAYDA SAĞLAYACAĞINI BİLEMEME** Et evet et tüketimimizi azalttık, balık tüketimini azalttık. Kırmızı et veya beyaz et hepsini azalttık zaten. Hani oğlumun ihtiyaçları olmasa belki ya da büyüyünce o da daha az yemek isterse o ona kendisi karar verecek çünkü, o zaman daha da azaltılacak. **36)ET TÜKETİMİNİ AZALTMA** Çünkü büyüyen bir çocuk olunca ona göre gidiyor mutfak, mesela ekmeği ben onun için alıyorum. Ekmeği yemesem de olur, aklıma gelmiyor. Ama onun için alıyorum unlu bildiğimiz düzgün bir ekmeği.

ARAŞTIRMACI: Şeyi sormak istiyorum ailede de mi bu şekildeydi yoksa sizin mi ekmeğe karşı tüketiminiz bu şekilde?

KATILIMCI (K16): Yani mesela bizde ben annemle büyüdüm. Öyle her gün gidilip ekmek alınır ya hiç öyle bir hayatımız olmadı annemle. Annemde öyle güzel ekmek alırdı zamanında dilimleyip dolaba koyduğunu hatırlıyorum. Hatta kalkınca onları çıkartırdı, yiyeceğim kadarını ısıtırdı. Hala öyle, benim çocukluğumdan beri öyle bir alışkanlığım var. Ekmek alınan bir evde değilim evet, doğru söylüyorsun bak şimdi söyleyince ben de hoşuma gitti düşününce. Fırına gidip ekmek almazdık ama Ramazan pidesi ayrı. Güzel bir şey şimdi Ramazan geliyor yaşasın. **37)EKMEĞİN BUZLUKTA DİLİMLENMIŞ ŞEKİLDE DONDURULMASI VE YEDİKÇE ISITMA**

ARAŞTIRMACI: Sizi bu zamana kadar en çok hangi alanda tüketim ve israf konusu etkiliyor? Hassasiyetlerinizi açığa çıkaran şeyler sizce nelerdir?

KATILIMCI (K16): Ben alışveriş alışkanlıklarına deliriyorum. Hep söylediğim şeyi tekrar söyleyeceğim sonsuzmuş gibi alışveriş yapılması, bitmeden atılması, yeniden sıfırdan alınması beni çok rahatsız ediyor. Ya biz böyle değildik. Her şeyi çok fazla almamız çok rahatsız ediyor beni, çok ama. Bi de onun dışında da para politikaları rahatsız ediyor ama onun bu konuyla ilgisi yok. **38)TOPLUMDA ALIŞVERİŞ ALIŞKANLIKLARININ PROBLEMLİ OLMASI** Mesela çok fazla balık tutulması da rahatsız ediyor bir çok şey rahatsız ediyor. Mevsiminde yenmemesi, çokluk ve buna alışmış olmak beni rahatsız ediyor. **39)FAZLA BALIK TUTULMASINDAN DUYULAN RAHATSIZLIK**

ARAŞTIRMACI: Mutfak kullanımında sürdürülebilir davranışlarınızı yönlendiren yaklaşım, niyet nereden gelmiş ve sizi etkilemiş olabilir? Kendi içinizde bunun kontrolünü sağlayan sizi yönlendiren varlık/inanç nedir?

KATILIMCI (K16): Bir kere ne yapıyorsak, ne alıyorsak, ne yiyorsak bu politik bir davranış ve bizim her düşündüğümüz dakika, her aldığımız şey bizim gıda konusunda nerede durduğumuzu gösteriyor. Ne demek bu? Ben gidip hergün konvansiyonel tarımla yetiştirilmiş kilolarca kışın ortasında kabak mı alacağım. Yoksa ben üreticisini bildiğim küçük üreticisini bildiğim toprağına iyi bakan, çevreye zarar vermeyen suyu kullanan, suyu iyi kullanan üreticiye mi destek olacağım? Bunu düşündüğün zaman zaten ikinciye gidiyorsun, 1. Mümkün değil. Buna göre aldığın şeyi hep düşünerek alman gerektiğini düşünüyorum ne olursa olsun, benim verdiğim zarar ne? Benim verdiğim katkı ne? Ben o paramı, ben de çalışıp didiniyorum ve ben bunu nasıl kullanıyorum? Kimi desteklemeliyim ki o da bana nasıl geri döndürsün? Ben hep bunu düşünmeyi seviyorum. **40)YERLİ VE ÇEVRECİ ÜRETİCİYİ DESTEKLEME**

ARAŞTIRMACI: Yani en başından en sonuna kadar tüm...

KATILIMCI (K16): Ama zaten öyle değil mi yemeğinle ilgili verdiğin tüm kararlar politik bir karar. Bak bir gün, bir gün sadece insanlar konvansiyonel tarım ve işlenmiş gıda almasınlar bak neler oluyor. Bir gün ya fazla değil. Bir kişi aslında. Çok kuvvetliyiz. Ama işte yapsak keşke. Neyse, politikaya girmeyelim.

ARAŞTIRMACI: “Evimde mutfaktadavranışı yapmak isterdim/çok özeniyorum.” Dediğiniz çevreci ve sürdürülebilir bulduğunuz pratik ve davranışlara örnekler gösterir misiniz?

KATILIMCI (K16): Yok, zaten yapıyorum.

ARAŞTIRMACI: Son soruya geldik aslında. Seni anneden, aileden, geçmişten etkileyen aktarılmış mutfak ve yemek kültürü ile ilgili kalıplaşmış cümleler/atasözleri geliyor mu aklınızda? Bu cümlelerle ilgili aklına ne geliyor? Tamamen tabağıyla ilgili de düşünebilirsin işte, başka bir şey geliyorsa aklına onları da düşünebilirsin hemen gelmeyebiliyor bu soruda insanların aklına.

KATILIMCI (K16): Var ama kullanıyor musun dersen tabi aklıma gelen var. Ama ben çocuğuma kullanmıyorum onları. “Arkandan ağlar.” falan gibiler değil mi? Yok ben kullanmıyorum onu evde. Mesela onu anlatayım sana, tabi şeyi anlamıyorsun bazen karşındaki çocuğun midesinin ne kadar ufak ne kadar büyük olduğunu bazen anlamıyorsun. Sonuçta o da büyüyen bir mekanizma olduğu için. Kendisine genelde “Bu kadar yeter mi?” diye sorarım tenceren sıcak bir yemek vereceksem. Ya da işte

daha fazla istiyor diyelim “Onu bitir, sonra alırsın, daha var.” diyorum. Evet, bu senin soruna tam cevap değil ama işte “tabağında ağlar”, işte “tabağında bir tane pirinç bırakırsan bilmem ne” “ya bak işte günah.” falan bunları ben söylemiyorum. Biliyorum, bunlara büyüdük belki ama ben bunları kullanmaktan kullanmıyorum, hayır yanlış çünkü. **41)TOPLUMDA YEMEK ISRARI VE UYARILARINI YANLIŞ BULMA**

ARAŞTIRMACI: Kullanmama sebebiniz sizce neydi?

KATILIMCI (K16): Kullanmama sebebim şu, benim annem yemekle bana çok güzel bir ilişki kurdu ben büyürken. Hem çok iyi şeyler yedirdi hem de ben o yemeklerin nerden geldiğini bilirdim; annemin yaptığı yemekler anneannemin yaptığı yemekler. Bir hayvanın kesilmesinden sofraya gelene kadar, bir meyvenin ağacın yolunu tabağıma gelene kadar ben hep bilerek büyüdüm. **42)GIDANIN SOFRAYA GELENE KADAR TÜM SÜRECİNİ ÖĞRENEREK BÜYÜTÜLME** Çocuğuma da ben aynı şeyi yapıyorum ve anlatıyorum mesela. Yaşına göre daha fazla şey anlatıyorum. Mesela ahtapotun ne olduğunu biliyor, yediği zaman ne yediğini biliyor. Balığın ne olduğunu biliyor, etin ne olduğunu biliyor. Neyinin neresini yediğini biliyor. Sorduğu zaman yalan söylemiyorum ve neyse o onu söylüyorum. Onun için o bağı düzgün kurmaya çalışıyorum. **43)YEMEK VE GIDAYLA DOĞRU İLETİŞİM KURMANIN AİLEDEN BAŞLAMASI** Nasıl gördüysem daha da şehrin göbeğinde ne kadar yemeğinden kopmamasını sağlayacaksam ona göre kurmaya çalışıyorum onun için de şey oluyor yani o eskiden duyulmuş tabağına yemek koyulup, ondan sonra çekilip yemeğini bitirmesini bekleyip aa işte bitirmedin demektense kendisi alsın, bazen çok koyuyor tabağına “Bak diyorum bitiremeyeceksin.” Sonra bitirmiyor. Ben de diyorum ki “Bak ben sana söylemiştim. Yemek burada duruyor, istediğin zaman alabilirsin. Bu tabağına koyduğun zaman bizim bunu dökmemiz gerekebilir. N’apacağız?” Ya anlatabiliyor muyum? Bunu şimdiden şey yapmaya çalışıyorum ki iyi de gidiyor bu arada. Bitirdiği zaman alsın, tabağını çok doldurmasın, kendi yiyeceğini kendisi ayarlasın. Onun için de o laflara gerek yok zaten bende yok o. Yani çünkü 7 yaşında bir çocuğum var, başka türlü pratikler var bizim evde. Hani kendim olsam başka. Bir öğün bir şey yaparsın ama o olunca birkaç çeşit bir şey yapıyorum. **44)ÇOCUĞA SOFRA VE YEMEK KÜLTÜRÜNÜ BİLİNCİLİ ŞEKİLDE ÖĞRETME**

ARAŞTIRMACI: “Bu konuyla ilgili herhangi bir çalışmada yer almak ister misiniz? Ekleme istediğiniz bir şey var mı?” demişim genelde ben hani aktarılan geleneksel mutfak alışkanlıklarıyla ilgili yorumları da merak ediyorum katılımcılarda. Ama siz zaten çoğunu söylediniz. Hani mesela akmeğin kutsallaştırışmasını, depolamayla ilgili, alışverişle ilgili o yüzden çok teşekkür ederim.

KATILIMCI (K16): Ekmek bizde kutsal evet, benim mahalleimde kurtuluş’ta hani her köşe başında 3 tane falan fırın var. Her yerden ekmek çıkabilir karşına yani. Çok ekmek var, fırın dolu dolu. Herkes hergün ekmek alıyor, genelde öyle bir alışkanlık da var. Mesela ben bunun içindeyim ama hergün gidip ekmek almak yok yani. Çünkü o yediğim besinin “ekmek” adı altında beni beslemeyeceğini biliyorum öyle bir şey. **45)TOPLUMDA EKMEĞİN KUTSAL ADDEDİLMESİ**

Onun için eve aldığımız herhangi bir ürünü gene aynı şeyi söylüyorum “Kimden alıyorum? Nasıl bir un kullanıyor?” Hep bunlar bir zincir. Zincire benim de ne kadar katkı olursa evdeki aldığımız gıda ne kadar vücudumuzu, beynimizi beslerse ve ruhumuzu da. Ben biliyorum işte mesela benim dolaptaki marullarımı kim yetiştirdi biliyorum. Emin Ali yetiştirdi. Nerede yetiştirdi? Çatalca’da yetiştirdi. Nasıl bir yerde yetiştirdi? Efsane bir yerde. Biliyorum. Mesela şey Karacadağ pirinci, Pınar yetiştirdi. Zehirsiz yetiştirdi. Biliyorum nerede yetiştirdi. Aslında çok şanslıyım bunu da ben kurdum bu bağı. **46)YEDİĞİ GIDALARIN ÜRETİCİLERİNE VE İŞLERİNE GÜVEN DUYYMA**

ARAŞTIRMACI: Evet, onu soracaktım ben de.

KATILIMCI (K16): Bu bağı ben kurdum kucağıma düşmedi tabi. Direkt satıcıdan alabildiğim işte mesela zeytinyağını kim üretiyor? Nerede üretiyor? Nasıl bir zeytinlikte üretiyor? O zeytine nasıl davranıyor onu biliyorum. Mesela enginar gelecek yarın, İzmir’den. Onu biliyorum, kimin nasıl bir yerde yetiştirdiğini anlatabiliyor muyum? Bu tabi benim yemeğe yaklaşımım. Çok kutsal bir şey yemek ve bizi birleştiren bir şey. Sofralar çok kıymetli. E sofraya koyduğun şey de senin kıymet vermen, çünkü çok

önemli bir şey. Benim merkezim yemek, merkezimde yemek var. Çok önemli. Onun için herhangi bir şey değil yemek benim için. Kendimi ifade etme biçimim. 47)YEMEĞİN SERAMONİYELLİĞİ VE SOFRANIN BİRLEŞTİRİCİ ETKİSİNE İNANÇ İşte sempozyumdan belli ondan belli bundan belli. Onun için de çok istiyorum herkesin, dün bir video koydum gördün mü bilmiyorum. İstanbul'da sarma kokoreç yapan birkaç kişi kaldı. Yapan usta. Ben bunu yaza yaza biri çok insan şuan tüketiyor. Benim çok katkı olduğunu düşünüyorum, o satıldığı zaman o usta onu yapmaya devam edecek. Çok önemli bunlar. Ben saatlerce konuşurum. 48)YEREL VE LOKAL ÜRETİCİLERLE İLETİŞİME GEÇME



EK C

4.2.1 Maddi meseleler

Tüketim ve Yönetim Sistemi:

I38:

“...3 tane çeri domates alıyorsun köpük içinde böyle. Ne kadar uzaklaşmaya çalışsan da daha da yaklaşıyor yani. Mesela plastik kullanmamak için istemiyorum bunu, çok fazla plastik var çünkü. Streç var üstünde bir sürü plastik var. Yani şey var bir de bizim tüketim alışkanlığımız satıcıya yansıyor hemen. Sen bunu aldıңça o da daha fazla böyle streçli ürün satmaya başlıyor.”

M19:

“...Örneğin ambalajsız bir gıda aldığında gıdalar zaten artık çok kalitesiz, örnek veriyorum patates aldık. Patatesin yarısı çöp oluyor, değil kabuğunu soymak. Hani önceden kabuğunu soyardık ve kullanırdık, şimdi o patatesin kabuğunu soyuyoruz, içindeki o yaralı bereli lekelerini temizliyoruz.”

O43:

“...Ya da mesela değiştirmek istediğim şey daha somut şimdi aklıma geldi musluktan su içebilmek ya da musluktaki suyu yemeklerde kullanabilmek mesela damacanayla su almak zorunda kalmamak. ... Ama yine de içme suyuna para vermemek çünkü en temel ya hava gibi insan haklarından bir tanesi bence.

... O su kaynakları bir şekilde o şirketlere kiralanıyor ve satılıyor değil mi? Aslında o su kaynakları bütün insanlığa ait değil mi ya da hepimize ait değil mi?”

O28:

“Bu steakhouse benzeri işte kasapların mangalçıya dönüşmesi et ürünlerine dönüşmesi... Toplumun belli kesimi zaten hiç et tüketmiyor onun nedeni belli. Ama bir kesimi de ihtiyacından yani o protein ihtiyacından çok daha kat ve kat et tüketmeye başlıyor. Bu kadar et tüketmeli miyiz bir soru işareti bu kadar et tüketiminin karşılığında et üretiminin çevresel maliyetini hep beraber ödüyoruz. Dünyanın en büyük su tüketicisi durumunda et endüstrisi ya da hayvancılık endüstrisi ya da dünyanın en büyük sera gazı üreticisi...”

Ev idaresi:

B16:

“Kaynağı şöyle, nasıl anlatayım burada çok iyi bir noktaya değindin. Bizim bir şeyimiz oldu, iflas ettik biz. Orada 3 su bardağı bulgurun fazla gelip diğer haftalara ya da diğer günlere kalmasını düşünmeye başladım. Tutumluluk değil de israf etmeme ve diğer günlerde çocuklarımı daha iyi beslemek için.”

D9:

“ (Gıda israfı) Valla hiç de etmiyoruz, hayat çok pahalı. Her şeyi ölçülü pişiriyoruz artık eskisi gibi değil. Eskiden olsaydı bir paket makarnayı yarısını yiyordun, yarısı gidiyordu. Ama şimdi yarı pişiriyorsun, onu ziyan etmiyorsun.”

4.2.1.2 Politik kararlar

Su/tarım/iklim politikaları:

O41:

“Elverişli bir coğrafyada yaşıyoruz. Tüm kaybedilen, dezavantajlı hale gelen unsurlara rağmen bunu söylüyorum. Dolayısıyla bu mevsimselliğin canlandırılması gerekiyor; mevsimsel üretimin ve tüketimin. Bunun kendiliğinden zaten sürdürülebilir bir üretim biçimi olduğunu düşünüyorum ben. Ama onun dışında tabii bir sürü farklı bileşen de var: Kimyasal kullanımı, pestisit kullanımı, herbisit kullanımı gıdanın (özellikle tarımsal üretimin) sürdürülebilir olmasının önündeki en önemli engellerden bir tanesi...”

M35:

“Sürdürülebilir gıda bana o kadar şey böyle büyük global bir düşünme şekli geliyor ki, yani işte toprak kaynaklarının kirletilmemesi, zirai ilaçlarla tarım ilaçlarıyla zehirlenmemesi bu yüzden de toprakların sürekli olarak ekilen tohumu ürüne dönüştürebilmesi, işte yine hayvancılığın aynı şekilde yok edilmemesi. Bu da tabii politikadan kaynaklı şey yapıyor, mutlaka bir dolaylı olarak dokunuyor.”

...

Artık toprak zehirlendi. Gerçekten temiz toprak kaynağı kalmadı nerdeyse dünyada. Yani artık organik, morganik falan hikâye. Yok ki, organik ürün üretecek temiz toprak yok. Çünkü hepsi zirai ilaç, döküldü artık yani. Hani o toprağın temizlenebilmesi için yıllar geçmesi gerekiyor yani o da meçhul. Bilimsel çalışmalar yapmak lazım ki toprak temizlendi mi, temizlenmedi mi? Çünkü toprağı kimyasal olarak kirlettik biz ve o çok ciddi bir sıkıntı.”

Devlet yaptırımları:

G35:

“o kompostu yaptıktan sonra henüz şehrin buna hazır olmadığını düşünüyorum. Kompostu nereye döküp neye geri dönüştüreceğimizle ilgili Kadıköy’de bununla ilgili bir şey vardı, kompost biriktirip belediyenin bir girişimi vardı ama tek bir noktadaydı. Keşke bunu bütün mahallelerde yaygınlaştırsa da mesela biz oraya gidip döksek kompostlarımızı farklı bir çöp alternatifi olarak, belediye de alıp onu daha köylerde kullanım için belki dağıtsa bilmiyorum, ama vardı bu girişim. Henüz bu konuda bir şey yapamadım maalesef.”

M12:

“Yani benim o inancım kırıldı, topluma olan inancım. Benim şunda tek şeyim umutlu bakabildiğim şey çok ciddi para cezaları olur. İşte çok ciddi ödüller olur falan o da yasal olarak devlet tarafından şartlar konulur. İşte çöpünü ayırmayana şöyle ceza, belki diyorum hani o zaman bu toplum bilinçli olarak değil de hani bir hayvanı idare etmek gibi ödül mamasıyla otur, kalk gibi. Başka türlü pek olmayacak gibi geliyor.”

4.2.2 Kültürel meseleler

4.2.2.1 Sosyal etki

Gelenek ve görenek:

A4:

“Çocuklarla dediğin gibi sofrayı seriyoruz biz, yer sofrası yani eski usul. Yer sofrasında çocuklarla birlikte yiyip birlikte kaldırıyoruz.”

K16:

“En sevmediğim mutfak alışkanlığı ne olabilir... Herkesin aynı yerden “curraaa!” diye yemek yemesi mesela.”

N22:

“Yani hep bol, bol, bolculuk var bizde aman gözümüz doymuyor. Yani bir kâse çorbayla da doyulabilir aslında ama biz hep çorba, salata, et, makarna, pılav, tatlı her şey bir arada.”

S21:

“Günümüzde geleneksel mutfak, aile mutfak ilişkisi üç öğünü olabildiğince evde yerelden ve ham gıda maddesi alan pişirerek evde yemek yapmak bunu ağırlıklı olarak sürdürmek en önemli sürdürülebilir mutfak davranışı diye düşünüyorum. Ya bunu sürdürebilsek pek çok sorunun üstesinden de gelmiş oluruz.”

C20:

“En takdir ettiğim şey böyle bazı yiyeceklerin saklanması, sevdiğimizle paylaşılıp yenilmesi yani böyle ayrılması, annemden gördüğüm şey. Hep biz yiyelim değil de, saklanılıp beraber yenilmesi özel yiyeceklerin hep birlikte yenilmesi, özel bir lezzetimizin oluşu, bunu hep birlikte yapmamız bunu takdir ediyorum.”

F14:

“Genelde hep yapıyorum, bir kişilik fazla pişirip veriyorum yani. Ama 3-5 aydan beri vermiyorum, bir kere vermek istediğimde almak istemedi. Ondan sonra da ben vermedim. 2 aydan beri vermiyorum.”

B17:

“... Kimin evinde ne pişiyse paylaşmıştır. Herkese porsiyon olarak onu da yapıp paylaşıyoruz ve karşıdaki helva yapmış o bizimle paylaştı. Bizim binamızda sürekli paylaşılır.”

Aktarım:

A16:

“Yani kayınvalide ile yaşayınca insan daha çok anlayarak, daha güzel bir şekilde öğreniyor yani.”

C23:

Kış gelirken hazırlık yapmak da güzel. Beraber o telaşı birlikte çekiyor olmak. Sonra onu kışın birlikte yemiş olmak da güzel. Bunlar güzel şeyler, kurutmak meyveleri onları paylaşmak, onlardan yemekler pişirmek güzel şeyler.

D27:

“Küçüklükten beri yapıyorum. Bahçemiz her şeyimiz vardı annemin, hayvansal şeylerimiz, ineklerimiz... Ben hep annemden öğrendim ve annem hala yapar.”

E19:

“...Benim annem yoktu, amcalarımın hanımından ve akrabalarımından öğrendim iş yapmayı.”

F13:

“(Alışkanlıklarınızın kaynağı ne?) Herhalde annemden. Hepimizi aşıladı gitti. Kardeşlerim de böyle.”

H13:

“Genel olarak bence aileden öğrendiğim şeyleri uyguluyorum. Ama şu son birkaç yılda biraz daha gıda israfı, kıtlık gibi konuların dikkatimi çekmesiyle aileden öğrendiklerim dışında ne yapabilirim, diye düşünüyorum. Diğer insanları da gözlemliyorum. Aileden öğrendiklerim dışında ne yapabilirim diye sorguluyorum...”

I11:

“Yani ben büyüdüğüm evde böyle gördüm ya çok israf olmazdı. Yani ben amcamlarla büyüdüm, yengem onu yapardı yani pilavdan sonra çorba yapılıyor ya böyle. Çorba yapardı ya da öğlen biz o yemeği kesin yerdik. Hani o yemek bitecek derdi ve biterdi yani. Başka bir seçenek yoktu, bu bayat ekmek tüketmek gibi bir şeydi bizde yani.”

J19:

“...Oğlum da bu şekilde yetiştiriyorum. Oğlumun da kendi kararları var. Dedim ya avokadoyu çok seven çocuk bir anda istememeye başladı. “İstemiyorum, insanlar bunun için öldürülüyor.” dedi. Su tüketiliyor bunun içinde de, yani bitirdik. Yani kolay oldu bizim için açıkçası.”

O52-O54:

“Ya ben çok kolay bir gelir elde eden bir ailede yetişmediğim için ve hem paranın zor kazanıldığını bildiğim için babam tarafından hem de özellikle hani inanç temelinde değil de yitecek kutsal yani hani bu ekmeğin yere düşüp işte öpülüp daha yükseğe konması gibi bir şeyden bahsetmiyorum. Bir şeyin atılması tabu. Tabu gibi bizim için yani benim yetiştiğim aile de. Dolayısıyla o aktarımın çok güçlü olduğunu düşünüyorum ben...”

...

“...45-50 doğumlu benim annemle babam. Yani yokluğun gerçek anlamda hissedildiği dönemlerde çocuklukları geçtiği için dolayısıyla bazı şeylerin özellikle yiyecek maddelerinin çok büyük kıymeti var. O yüzden hani bunun bana iyi aktarıldığını düşünüyorum...”

R15:

“Tabi anne babadan da öğrenilen durumlar da söz konusu ama ister istemez hani bu dikkat bir yandan da gelişen yeme içme alışkanlıkları ondan sonra kendi kişisel gayretin bir yandan da işte dünyanın dinamiklerinin de değişiyor olması gibi durumlar sonucunda artık biraz da kendi inisiyatifinize kalıyor. Onu yapmak veya yapmamak. Eğer biraz daha bilinç varsa o kültür veya o terbiye varsa çok daha fazla dikkat ediyorsunuz.”

Trendlere bağlı değişim:

B29:

“(Ertesi gün kalan yemeği yeme) Yok, yok anneler kesinlikle yapmıyordu. Kalanı babam çok da sevmez, yani atarlardı. Bir de acaba saklama şeyi mi yok orada? Dediğin gibi buzdolapları çok iyi olmayabilir bir de köylerde elektrik çok gidip geliyor. Doğal şartlarda taze yemek istiyorlar...”

C39:

“Ben kendimin zaman içerisinde hep öğrenmem gerektiğini düşünüyorum yani. Sürekli açık tutup aklımı öğrenmem gereken bir şey olduğunu düşünüyorum gerçekten de mutfaktaki şeyler olsun, evdeki şeyler. Mesela bugün böyledir, yarın öyledir. Yarın öyle de uyum sağlamam gerektiğini düşünüyorum.”

D14-D15:

“Yani ne diyelim, hep hazırı yiyelim diyoruz, üretmiyoruz. Köylerde de böyle oldu. Yani herkes “hazır tüketelim ama elimizi taşın altına bırakmayalım” diyor artık, herkes paket. X Market ’de açıldı burada, herkes pakete koşuyor. Yani ben istisnayım öyle söyleyeyim sana.”

...

Çünkü sonra daha kıymetli olacak. Çünkü şuan marketlerden yediğimizin çok kötü olduğunu kimse bilmiyor bence. Şimdiki gençlik yani köyde de hiçbir şey yapmıyor. Aynı şehirdeki gibi geliyor.”

F15:

“...Yeni nesil çok hazır gıdalar yiyor. Ben doğal yiyorum. O konuda çok anlaşıyoruz ama genelde benim çocuklarım çok hazır yemezler. Ama dışarıdaki çocuklar bakıyorum evdeki yemeği yemiyor hiç. Dışardan yemek istiyor, ben bundan rahatsız oluyorum mesela.”

J35:

“...bu insanları ne biliyor musun özellikle bu çılgınca tüketime yönlendiren şey, Instagram, sosyal medya falan yani. Ay bir bakıyorsun şunu alalım, bunu alın, şunu yiyin. Ay diyorum ki bu kadar yemek neden? Bu kadar giymek neden? Neden yani bu kadar çok şey almak zorundayız? Herkes koşulsuzca almak istiyor...”

P38:

“Ben alışveriş alışkanlıklarına deliriyorum. Hep söylediğim şeyi tekrar söyleyeceğim sonsuzmuş gibi alışveriş yapılması, bitmeden atılması, yeniden sıfırdan alınması beni çok rahatsız ediyor. Ya biz böyle değildik. Her şeyi çok fazla almamız çok rahatsız ediyor beni, çok ama.”

İletişim:

B43:

“Mesela büyük kızım bardak yıkar, bir suyu açar, “şakır şakır şakır”. Hem üstü başı ıslanıyor oradan israf, hem su çok gidiyor. Ona kızırım yani “Yapma öyle, çok açma.” Aktarmaya ve öğretmeye de çalışırım...”

C26:

“...Mesela ev hanımlarının çoğu bunu da çok yapıyorlar. Elektrikler sonuna kadar yakılıyor, dikkat edilmiyor. Çocuklarına bunu aşılamıyorlar, çok az insan bunu yapıyor. Mesela bulaşıkları falan yerleştirirken o su sonuna kadar açılıyor, o musluk. Mesela çok az bir suyla elini yıkarken falan böyle sonuna kadar açmak, “şar şar” çok yüksek bir sesle... Bunun böyle olmadığını da söylüyorum: “Bu böyle olmaz bunu ihtiyacımız kadar bitirmemiz lazım.”

L21:

“Sürdürülebilir tüketim davranışında ben su tüketimini çok önemsiyorum, işte mesela “şarşarşarşar” akan su. Bunu da eleştiriyorum yani yakın çevremde hatta kızımı bile sık sık bir noktada uyarmak zorunda kalıyorum. Hemen çeşmeye müdahale ederim falan böyle bir hassasiyetim var.”

J40:

“Ben belli konularda hassas olmayı ya da sevmeyi, dikkatli olmayı annemden öğrendim. “Oğlum da ondan öğrensini istiyorum.” demiştim. Annem kesinlikle yani her ürüne her şeye çok saygı duyan bir kadın, ben tamamen ondan öğrendim. Yani başka kimse etkilemedi beni.”

P43:

“...Çocuğuma da ben aynı şeyi yapıyorum ve anlatıyorum mesela. Yaşına göre daha fazla şey anlatıyorum. Mesela ahtapotun ne olduğunu biliyor, yediği zaman ne yediğini biliyor. Balığın ne olduğunu biliyor, etin ne olduğunu biliyor. Neyinin neresini yediğini biliyor...”

4.2.2.2 Gelişimsel faaliyetler

Kişisel sağlık gelişimi:

B41:

“...Söylediğim gibi hem maddi hem manevi hayat bana bunu gösterdi, kendimi frenledim. Her şeyden daha çok hazırlardan, hazır gıdalardan kendimi geri çektim...”

B48:

“...Biz mesela GDO’lu, hormonlu şeyler daha çok yiyoruz. Mesela bibere akşamdan minicik, ama bir ilaç sıkıyorlar kocaman oluyor. E biz onları tüketiyoruz. Annem, “Aman yavrum yemeyin onları.” dese de. Annem mesela kışın kurutur biberi biz öyle tüketiriz. Patlıcanı öyle tüketiriz. Ama bir karniyarık yapmak için alıyoruz yani.”

C5:

“Paketteki gıdaları bıraktık eskisine göre. Bu bisküvi, çikolata, cips, abur cubur bunları eskiden markete gittiğimde sebze meyve alır gibi alıyordum. Onları açık olarak alıyorduk, artık kuru meyveler ve çerezler gibi şeyler alıyoruz...”

C36:

“...Mesela bizim bölgemizde yetişemeyen şeyleri çok fazla alıp yemek... Çünkü o şey insan kendi bölgesinde yetişen şeyleri yemesi gerekiyormuş zaten fizyolojik olarak. Bu doktorlar çıkıyorlar anlatıyorlar ya zaten burada yetişmiyorsa sana çok faydalı bir şey değil, vücudun çok fazla istemiyor...”

H19:

“Sadece renk konusunda paketlemeler şey yapabilir beni, çok renkle paketlenmiş şeyleri sevmiyorum. Diğerleri bana kanserojen maddeyi daha fazla veriyormuş gibi geliyor.”

I41:

“Yani aldığımız on ürünün üçünü israf ediyoruz. Çok alıyoruz, çok tüketiyoruz. İşte plastikte temas çok olduğu için çok çabuk bozuluyor. Yani o yüzden on ürünün ikisi, üçü kesin israf oluyor.”

J44:

“...Anneannen yememiş, babaannen yememiş. Ya alerji bile olabilirsin. Vücudun reaksiyon da gösterebilir ona. İşte bunları hiç düşünmüyoruz biz, biz sadece “Sağlıklı”, “Kim dedi?”, “Birisi dedi.”. “Okudun, nerden okudun?” Harvard mı makale yayınlamış, DSÖ mü? Yok, hiçbirisi yayınlamamış. Bizim böyle bir trend takıntımız var.”

M4:

“Hijyenik koşullar, ne yediğinizi bilmiyor olunuz. Yani işte mesela kebabçılarda yediğiniz Adanaların, tas kebablarının içinde işte kanatlı etler olabiliyor. Tek tırnaklı etleri olabiliyor. Bayat etler satılabilir...”

M39:

“Nasıl yemek yememiz gerektiğini çok iyi bilmemiz lazım. Ama toplum hiç bilmiyor. Hiç bilmiyor yani toplumda o kadar kötü ki bu durum. Yani bir köpeğin işte hani etin, tavuğun kokusunu aldığında her şeyi unutup yemek yemesi gibi yemek yiyoruz yani o kokudan sebep canımız istiyor, ucuz diye canımız istiyor. Hayır, önce “Sağlıklı mı? Temiz mi? Ne yediğimi biliyor muyum?” cevaplamak lazım. Sonra parasına ve lezzetine bakmak lazım. Hiç seçici değiliz tam tersi “Pisse lezzetlidir.” diye ilginç bir algımız var yani.”

P6:

“...Maalesef ve gıda ambalajı konusunda çok geriyiz. Çok fazla plastik ve çok fazla aslında gıdaya uygun olmadığını hissettiğim kötü kötü kokan malzemeler de kullananlar maalesef var...”

P23:

“Aslında hep konuştuğumuz şey, sürdürülebilir olan bir kere yemeğinin nereden geldiğini gıdanın nereden geldiğini bilmek gerekiyor öncelikle...”

4.2.2.3 Kişisel alışkanlıklar

Mutfak alışveriş rutini:

B34:

“(mevsiminde olmayan gıdaları) İster istemez alıyorum, hiç almıyorum dersen yalan söylemiş olurum. İster istemez alıyorum.”

D4:

“İspanaktı, pırasaydı. Kış sebzelerini çarşıdan alıyoruz, yaz sebzelerini kendimiz yetiştiriyoruz.”

F3:

“Alışverişimi toplu yapıyorum, her aya birini sığıdırıyorum. Bir ay zeytinyağı alıyorum. Bir ay toplu olarak deterjan alıyorum. Hemen hemen markete gitmekten hoşlanmıyorum.”

G1-G2:

“Bir süredir pazardan alışveriş yapıyorum. Evimizin yakınında organik pazar açılıyor, Pazar günleri ve daha çok yerel ürünler üreticilerin ve kooperatiflerin getirdiği ürünler satılıyor pazarda. Bir süredir oradan alışveriş yapıyoruz, pazar günleri.”

H35-H36:

“Alışveriş konusunda pek şey değilim. Eğer pazara gidiyorsam her şeyden almak istiyorum, her şeyden. Ben tek başıma gidiyorum ve bir aileye yetecek haftalık pazar alışverişi yapıyorum. Dolayısıyla bozulan ürün gerçekten oluyor...”

...

“Pazara gidince “ben 3 tane alayım” diyemiyorsunuz yani. 1 kilo almak zorundasınız en az 1 kilo yani. Hatta pazarcı sana şey diyor “bir kilo vermem” bile diyor yani. Ama ben 1 kilo istiyorum. O yüzden biraz kandırılıyorum ben pazarda. Pazar değil de market alışverişinde daha netimdir.”

K12:

“Şöyle yani mesela vegan olmadan önce çok atabiliyordum, atıyorum işte tek başıma yaşıyordum ama mesela pazardan vs. alışveriş yapınca çok alıyordum. Her şeyi daha fazla almak zorunda kalıyordum. Her zaman yemek yapma imkânım olmuyordu. Onlarda dolapta çürüyor yani sebzeler meyveler. Öyle yani yemeği atmaktan ziyade besinin kendisini atıyordum.”

K22:

“...Gıdayı mevsiminde almaya özen gösteriyorum ama domates vs. konusunda çok şansım olmuyor. Onların da mümkün olduğunca en iyilerini en organik olanlarını almaya çalışıyorum.”

M1:

“Son dönemde kuru gıdalarımı aylık almaya çalışıyorum yağ salça, bulgur, pirinç ve stoklu çalışıyorum. Hani her ay maaşımı aldığımda stoklu kuru gıda yapıyorum bu da aslında tamamen ekonomik nedenlerden dolayı. Taze gıdayı peynir, zeytin işte şarküteri ürünü, et ve meyve, sebzeyi haftalık almaya çalışıyorum. Onları da yine haftalık yaptığım bir yemek listem var.”

N1:

“Haftada bir alışveriş yapıyoruz biz. Cumartesi günleri Pazar kuruluyor. Pazardan yapıyoruz sebze meyve vesaireyi hali hazırda pazara çıkmışken de işte kasaba da uğruyorsun, manava da uğruyorsun.”

N34:

“...SKT’si daha yakın olan ürünü alırım. Daha uzak olanı değil. Daha yakın olanı aldığım zaman çünkü onun çöpe gitmesini engellemiş oluyorsun...”

O31:

“...Ama dediğim gibi bu yerel üretici ağlarının desteklenmesi Türkiye’de başka bir gerçek daha var kadın üreticiler. Daha doğrusu tarımda kadın üreticilerin erkeklere kıyasla çok daha aktör durumunda. Dolayısıyla belki de kadın üreticilerin desteklenmesi de bu anlamda olumlu bir şey olabilir...”

P24-P25:

“Birincisi hane halkına yetecek kadar bu SKT’si kısa olan ürünleri az alıp bitince almak bir kere, kesinlikle. Kullanacağın ürünleri kullanacağın kadar, kullanacağın zamandan önce alıp kullanıp yenisini almak öncelikle. Evet depolamamak tabi ki bence önemli kullanacağın kadar almak önemli.”

R33:

“Gıdayı mevsiminde almak tabi ki çok çok önemli. Çünkü gıdayı mevsiminde aldığında zaten minimumda o gıdanın ihtiyacı olmayan tarım ilacını ve kimyasalı kullanmama durumuna gelmeye başlıyorsunuz. Bir domatesi tarlada açık alanda Temmuz ve Ağustos ayında yetiştirmek demek o domatesin aslında ihtiyacı olan tarım ilacını ve kimyasalı vermemek demek.”

R35:

“Ham gıdayı elimizden geldiği kadar çevremizden almaya özen gösteriyoruz. Köyde bakkalın olmadığını düşündüğümüzde en yakın bakkala arabayla gitmemiz gerekiyor. O zaman burada bir takım depolamalar yapıyoruz işte zeytinyağını depoluyorsun. Buğdayı depoluyoruz, pirincimiz duruyor. Yani ihtiyacımızdan fazla duruyor çünkü buğday pirinç kolay kolay bozulan ürünler değil. Raf ömürleri uzun o yüzden de onlar depolanabiliyorlar.”

Mutfakta pişirme/yeme rutini:

A8-A9:

“Bir yemek kaldığında mesela ertesi gün yanına yeni bir yemek yapıp onu birlikte tüketiyoruz.”

“Ama bir gün içinde tükenmesi gerekiyor. Taş çatlasın ikinci gün, o da ısınmayacak o yemek. Ertesi gün o tekrar dolaba bırakılmaz.”

B36:

“Misal atıyorum kızım evde yaptığım pizzaya benim yaptığım salçayı istemiyor. Mesela onu gidip dışarıdan alıyoruz. Mesela onu üstü 1 haftada bembeyaz oluyor. Ama benim yaptığım salça da hiçbir şey olmuyor...”

C1:

“Genelde yöresel yemekler yerine pratik yemeklerden yapıyoruz ama bunun yanında saklayabildiğimiz de yemekler yapıyoruz. Çorbalar falan da 2 öğün yiyebiliyoruz yani.”

G3:

“...Hafta içi için yemek planımızı oradaki alışverişimize bağlıyoruz.”

G14:

“...özellikle bu tarz şeylerde makarna ve pilavın ölçüsünü kaçırabiliyorum iki kişilik olarak. Bu durumlarda şey yapıyorum mesela iki ölçü koyuyorsam bu durumlarda 1,5 ölçüye düşürüyorum. Çünkü yarım ölçülük dökmüş oluyorum.”

K1:

“Genellikle çok yemek yapmıyorum. Okulumuza yakın bir yer var. Oradan 3 çeşit yemek alıyorum. Çorba ve pilav kısmını okulda yiyorum, ana yemek kısmını evde yiyorum. Çok güzel yemekler yapıyorlar hepsi vegan.”

S10:

“Evet, evet fazla yapmıyorum yani iki öğünü geçmiyor. Et gibi tavuk gibi balık gibi taze olanları bir öğünlük pişiriyorum. Yani işte pilavdır, çorbadır, makarnadır, mantıdır ne bileyim öyle şeyler iki öğünlük olabiliyor. Biliyorsun öyle şeyler tencerede pişebiliyor.”

Mutfakta kaynak/ham madde kullanımı:

ÇAY TÜKETİMİNE DAİR VERİLER:

B37:

“Mesela doğalgaz. Ocağın üstünde çay var. Ben sürekli o çaydanlığın altı yansın isterim. Eşim de kapatmak ister. Yani elimde değil onu yapamıyorum, o kaynayacak evdeysem...”

YİTİRMEYE (ZAYİ VERMEYE) DAİR VERİLER:

B38:

“Mesela kıvrıcık yıkarken çok uçları böyle çamurlu oluyor ya ben oraları israf edebiliyorum, atabiliyorum. Bi de çok çürümüş şeylere böyle karşıyım. Kullanamıyorum böyle, aman orasını alayım burasını alayım. Patateste bunu çok yapıyorum. Patates soyarken ince soyulur ya ben onu israf ediyorum aslında. Biraz kalın soyuyorum onu öyle israf ettiğim oluyor.”

F23:

“...Bakıyorum karpuzu, kavunu soyuyorlar yarısını kabukta bırakıyorlar. Ben onu yapmıyorum. Bir bakıyorum domatesi soyuyorlar yarısı kabukta gidiyor. Domatesin vitamini ve bağırsakları çalıştıran kabuğu onun...”

R20:

“...İyi yıkadığın zaman mesela soymana gerek kalmıyor gibi ben bunu hala devam ettiriyorum. Bir şekilde yemek yaparken o hammaddenin yenilebilecek her kısmını bir şekilde kullanmaya özen gösteriyorum.”

SU VE KAYNAK HARCAMAYA DAİR VERİLER:

C52:

“...Mesela bulaşığı çabucak yıkamak, o da “bulaşığı erken yıkarsan toplarsan bulaşık sana yalvarır, geç yıkarsan sen bulaşığa yalvarırsın.” Yani kuruyor ya her şey gerçekten daha çok su tüketiyorsun...”

D24:

“Hayvan gübreleri tarlalara yetişmiyor. Hayvansal gübre tarlalara yetişmediği için organik değil kimyasal gübre alınıyor. Genelde yani dıştan gübre alınıyor çünkü onları döksen de az geliyor.”

E18:

“Şimdi valla cereyan (elektrik) pahalı diye çayı bile az pişiyoruz. Çabukça çayını atıyoruz çayı çok kaynatıyor diye. Elektrik doğalgazdan daha pahalıya geliyor. Köyde tüpte pişiyoruz. Tüpte daha çok harcıyoruz. Doğalgaz uygun da tüp uygun değil fiyat olarak. Bittiğini bile bilmiyoruz kaynıyor. Su için enerji kullanıyoruz, yazları o iyi oluyor.”

G24:

“Bence el bezi suyu çok tüketiyor. Çok kullanılıyor çünkü. Yine hijyen durumuna bağlanıyor...”

H27:

“...Makineye gerçekten sudan geçirmeden dizemiyorum. Yok, olmuyor denedim ama şey de yapamıyorum...”

J29:

“...Yani bulaşığımı, kahvaltıdan sonra bulaşığımı yıkarsam hemen daha az su tüketecekmişim gibi geliyor bana...”

M27:

“Sebze yıkama, su. Ben sebzeleri tek tek yıkamadan asla rahat etmiyorum. Az önce bir bağ roka yıkadım sabahtan. Hani böyle derin bir suyun içinde bekletme hani sirkeyle ya da klorla bekletme yapıyorum ama sonrasında o akan suyun altında tek tek yıkamadan asla tüketemiyorum yeşilliği bu yüzden ben mutfak su israfında gerçekten şeyim. Çok su israf ediyorum mutfakta.”

N23:

“Sebze meyve yıkarken çok su harcıyor insanlar. Bu benim en büyük gözlemim zaten ben “atıksız mutfak” yapıyorum. Evde sürdürülebilirliğe destek oluyorum derken bir yandan foşur foşur bir yandan sebze meyve yıkandığında bu ne yazık ki atıksız bir mutfak olmuyor...”

P19:

“...Su akmaz bende mesela, bulaşık yıkarken eski usul bir şeyin içine deterjan koyup elde yıkayacağım şeyi yıkayıp sonra duruluyorum...”

Mutfak araçları/ürünleri kullanımı:

C30-32-33:

“...Bi de çayı demlerken çayımızın kettleda fazla tükettiğimi düşünüyorum. Çok fazla mesela açık kalıyor...”

Onun haricinde fırını küçülttük. Küçük fırın daha az getiriyor baktım. Daha önceki fırınımız çok kocamandı biz az kişiydik. Küçük şimdi daha rahat kullanıyoruz ve daha iyi oluyor. Ondan sonra evet tost makinesi kalktı bizde. O da küçük mesela bunlar etkiliyor büyük ihtimal. Zaten ütü yapmıyoruz. Tost makinesi gerçekten çok elektrik getiriyordu onu azalttık...”

D21-22:

“...Mutfakta fırın çalıştırırsam elektrik gidiyor. Sürekli sıcak suyumuz bulunduğu için kettle kullanmıyorum.”

“Elektrik çok pahalınca dondurucuyu çektim. İçinde ne var ne yok öbür dolaba ekledim.”

H32:

“...Benim mutfakta çok fazla kullandığım belki su ısıtıcısı (kettle) konusunda kendimi değiştirebilirim. Çünkü yalnız olduğum için su ısıtıcısında çok çay falan demlemediğimde mesela 10 dk'da bir 20 dk'da bir saat başı belki su ısıtıcısına (kettle) su koyup kaynatıyorum mesela. O beni çok rahatsız eden bir şey onu bir değiştirmeye dikkat etmeye çalışıyorum...”

K18:

Başka rahatsız eden, bilmiyorum ama mutfaklarımız çok kalabalık. Çok eşya varmış gibi geliyor. Gereksiz bir sürü kaşık, bıçak, çatal falan var. Yeni çıkan şeyi alma hastalığımız var ki. Kalitesiz ürünler, kalitesiz markalar çoğaldı hani biz de çok sorgulamadan işimizi görüyor diye aldık işte.

L25: "...Ocak üzerindeki tost makinelerini kullanıyorum, elektrik kullanamıyorum. Düdüklü tencere kullanmaya çok önem veriyorum. Düdüklü tencere benim vazgeçilmezim..."

M33-34:

"Azalttığım eşya kullanımı için şey diyebilirsiniz eskiden bulaşık makinesini her gün mutlaka bir bulaşık makinesi çalıştırdım ben... Mesela artık dolduğunda çalıştırıyorum sadece..."

"...buzdolabı bunlarda A+ almaya çalışıyorum ki elektik tasarrufunu daha fazla yapabileyim diye daha az enerji harcıyorlar çünkü."

N28-29:

"Kettle'ı mecbur işte kullanıyorum. Çünkü tüp bitmesin yani o yüzden... Makinayı tam dolunca çalıştırıyoruz, tam dolmadan çalıştırmıyoruz. Olabildiğince aynı bardakla girmeye çalışıyoruz, gün boyunca. Yani evde kim varsa su bardağı var aynı su bardağıyla devam ediyor hayatına."

O38:

"Mesela bozuldu gerçi özel olarak kaldırmadık ama mikrodalgadan vazgeçtik tamamen. O bazen bizim için bazı durumlarda hayat kurtarıcı olabiliyordu. Başka B sınıfı buzdolabımız vardı A sınıfı buzdolabına geçiş yaptık..."

P30-31:

"...kağıt havlu yerine mutfakta kullandığım şeyler var el bezleri bir sürü, onları kullanmaya çalışıyorum Yani böyle ufak ufak üst üste koyarsan bir sürü şey oluyor mesela şu da var: Tencere, ekipman seçimi de önemli mesela yirmi yıldır aynı tencereleri kullanıyorum..."

Mutfak saklama/depolama rutini:

B8-B9:

"...Kuru gıdayı çok buradaki marketlerden almıyoruz. Memleketten alıyoruz. Onları da getirip benim kavanozlarım var, onlara koyuyoruz. Su almaz, ıslanmaz, rutubetlenmez vesaire kötü olmaz, küflenmez onlarda daha iyi koruyabiliyorum."

B20:

"...Afyon'da vişneyi toparlayıp onu dondurucumda saklayıp yemeklerimin yanında Ramazan'da, çocuklarımın doğum gününde, hani onlara hazır gıda değil kola değil meyve suyu değil gazlı içecekler değil daha doğalından limonata. Mesela kıştan yazın çok limon çok portakal bulamıyoruz. Onları dondurucuda saklayıp limonata, portakal suyu, komposto bunları böyle şekilde yapıyorum, değerlendiriyorum."

C17:

“...artan o şekilde yemeğim kaldığında komşularıma da veriyorum ya da arkadaşlarımı çağırıyorum ya da buzlukta muhafaza ediyoruz kendimiz yiyoruz. Ben çok fazla gıda israf ettiğimi düşünmüyorum.”

E5:

“Yediğimiz temiz bir kap olursa, yediğimiz yemekten de koyuyoruz, yağ da basıyoruz, peynir de yapıp koyuyoruz. Pekmez de koyuyoruz. Yani şimdi o 5 litrelik sular var ya o şişelerin içine de depoluyoruz mesela.”

H4:

“...Kıymada buzlukta yine tek kişi olarak gibi değil de daha fazla olacak şekilde buzlukta yer ediniyor bizde. Genelde ailem getiriyor onları. O şekilde paketliyorlar. Eriyorlar tabi o zaman hepsini yapmam gerekiyor...”

H7:

“Artan yemekleri üretemediğimde mutlaka saklıyorum dolapta ama yemeği o an kaldı mesela çok az bir şey kaldıysa bile atmıyorum. Kesin bir yerlerde kullanırım. Ama tabi kullanmadığım anlar da oluyor e tabi dolayısıyla atmayım dediğim ve dolapta yer kapladığı ve eninde sonunda hatta bekleterek 2 hafta sonra fark ettiğim ve artık çok kötü bir halde olduğu için, herhangi bir yerde kullanma ihtimalim olmadığı için çöpe giden yiyeceklerim de olabiliyor. Burada bir yöntemim olmuyor. Saklamak, bozulduktan sonra atmak gibi tepkim var.”

K32:

“...kurutulmuş besin zaten anneler yapıyor genelde. Beslenme tarzımdan dolayı her türlü yazın çıkan sebze kurutuyorlar işte. Patlıcandı, fasulyeydi falan o tarz şeyleri. Dolmalık biber, salamura yapılan şeyler kışlık beslenme için iyi ve olumlu seçenekler...”

L34:

“Valla tüketmeye çalışıyoruz. Bazen böyle şey olsa da üst üste gelse de mesela reçel yapmışız belli bir yaştan sonra şeker tüketimi hastalıklardan dolayı az oluyor. Mesela gelen giden de olmayınca reçeller biraz duruyor yani baya bir yapmışım mesela. Aslında seviyoruz ama böyle evet oluyor. Turşu yapmışım mesela, turşular tuzlu saklanıyor sonuçta biz fazla tuzlu yiyemiyoruz. Mesela değerlendirsin diye ve birisi gelirse fazladan yapmışım mesela ama turşular da elimizde kalıyor. Biraz var yani birikmiş.”

M47:

“İlle de hani bir şey konserveleyecekseniz sağlıklı en azından bizim yiyeceğimiz şeylerden olsun. Böyle değiştirmeye çalışıyorum alışkanlıklarımı.”

O37:

“...Yüksek enerji harcayacak şekilde değil bunlar benim kişisel tabii ki önlemlerim ama belki de rasyonel kullanımı bu tür cihazların, rasyonel kullanımı bu şekilde olması gerekiyor...”

P13:

“İşte bir kısmını pişiriyorum bir kısmını pişirmiyorum. İşte çok fazla yeşil sapı gelmiş onları doğrayıp derin dondurucu (dipfriz) atıp sonra yemeklere katıyorum...”

P32:

“Gene aldığımız ürünler zehirsiz olduğu için bozulabiliyorlar. Mesela bakliyat özellikle, onları da saklarken içine birkaç diş sarımsak koyuyorum mesela. O zaman bozulmuyorlar. Bak bu hatayı yaptık kaç sene önce...”

P37:

“Yani mesela bizde ben annemle büyüdüm. Öyle her gün gidilip ekmek alınır ya hiç öyle bir hayatımız olmadı annemle. Annemde öyle güzel ekmek alırdı zamanında dilimleyip dolaba koyduğunu hatırlıyorum...”

R36:

“...Ama onun dışında gerçekten gelen tereyağı bitiyor. Kurbanda kesilen et bitiyor, atılmıyor ve bunların çoğu buzlukta kalıyor tabii. Eğer mesela tereyağı buzlukta tereyağı tuzsuz ise mutlak suretle buzdolabında duruyor ve inan o 10 aylık süreç içerisinde bütün bu ürünler bitiyor...”

Mutfak değerlendirme rutini:

C9:

“...Bir daha kullanmaya gayret ediyorum. Ondan sonra poşetleri de alıp direkt çöpe atıp yeni poşet alıp kullanmak yerine onları çöp poşeti olarak kullanıyorum...”

F19:

“...bulaşıkları durularken bazen altına el bezlerini koyuyorum o onlarla yıkıyorum. Atıyorum deterjansız yıkadığım suyun altına sebzeleri koyuyorum, orada ıslanıyor çamurunu döküyor mesela.”

J45:

“...kilitli poşetlerde etleri falan saklıyorum ya, bu konuda bazıları beni iğrenç bulur, mesela kırmızı etle o beyaz etin poşetlerini çıkartıp kırmızıninkine kırmızı, beyazınkine beyaz. Poşetleri çıkarttıktan sonra etleri yıkamadan çünkü yıkarsam bu sefer çok fazla su gidecek diyorum ki et yine etin içine koyuyorum zaten, deyip poşetlerini buzdolabımda saklamaya devam ediyorum.”

L9:

“Ama mesela ben kesinlikle ayrıştırıyorum yani köyde şuanda karton atıkları hani bazen yakıyoruz ama onun dışında plastiklerin hepsini poşette biriktiriyorum ve çöpe atıyorum. O şekliyle gıda ambalajlarını evimden o şekilde en azında evimden gıda ambalajlarını o şekilde uzaklaştırıyorum ondan sonrasını düşündüğümde moralim çok bozuluyor ama yapılacak bir şey yok.”

L33:

“Kendim de karbonatla sirke mesela ya da araştırıyorum limon suyu ya da kabuklarını biriktirip, turunçgillerden sirkemsi bir şey yapıyorum ve onu kullanmaya çalışıyorum. Deneysel çalışmalarım oluyor takip ettiğim ama sistemli yaptığımı söyleyemem.”

M15:

“Aynen, direkt çöpe atıyorum artık. Eskiden hayvan arardım sokaklarda yedireyim diye, şimdi hiç yani sıfır ve eskisinden çok daha kötü, artık israf ediyorum.”

O10:

“...suyun bir kısmını ben balkondaki çiçeklerde evin içindeki çiçeklerde değerlendirmeye çalışsam da o kadar su kullanılıyor ki hani çiçekleri sulayabileceğinizden çok daha fazlasını kullanmış oluyorsunuz dolayısıyla mecburen akıtmak zorunda kalıyorsunuz.”

P18:

“...zehirsiz sebze meyve aldığım için onları yıkama suyuyla ben çiçek suluyorum. Onları biriktiriyorum...”

P29:

“...Ben mutfak torbasını baya çok kullanıyorum yıkıyorum, kurutuyorum bir daha kullanıyorum eğer mutfak torbası kullanacak isem...”

R22:

“Ama onun dışında ortak aynı zamanda kültür diyeyim ben ham maddenin ellerinden geldiği kadar çöp üretmeden kullanılabilir olması domatesin tohumu, domatesin kabuğu dâhil olmak üzere.”

S22:

“Kompost yapamıyorum köpeğimiz olduğu için izin vermiyor bahçede. Kompost yapamıyorum ama diğer pek çok organik maddeyi, güvercinlerim var onların gübrelerini kendim ya da komşularımın bahçe tarımında kullanıyoruz...”

Mutfak dönüştürme rutini:

A31:

“Ben ekmeği genelde çok bırakmamaya çalışıyorum. Nasıl desem sana akşamdan ekmeği sabaha kaldırı ya ben fırında ısıtıp tekrar onu tüketmeyi tercih ediyorum. Mesela kaldıysa bir köfte yapmaya, tepsiye dilim dilim yapıp çorbanın yanında kurutup yemeyi tercih ederim...”

B10:

“...Buğdayının fazla geldiğini düşündüm. Onu saklama kabına koyup dondurucuya koydum. Birkaç gün sonra misafirim geldi onu hemen soğuk ayran çorbasına çevirdim.”

I31:

“Yani kendi evim olsa 10 üstünden 8 veririm kendime. Gerçekten bir ara konserve bile yapmaya çalışmışım konserve menemen gibi. Meraklıydım, reçel falan yapmıştık böyle...”

L20:

“...Yani imkânlar ölçüsünde değerlendirilir. İşte reçeller yapılır, kurutulur, tarhanalar yapılır. Bu tür şeyler sürdürülebilirlik adına...”

M14:

“...O peynir o sıcaklıkla pişerken kendi de pişeceği için ölebilir. Börek yaparsınız ne bileyim, sigara böreği yaparsınız. Bir şekilde değerlendirebilirsiniz. Ama şimdi ben artık öyle bir şey oluyor ki değerlendiremiyorum. Yani vaktim olmuyor, sigara böreği yapamıyorum, omlet de yapamıyorum. Ama onu da yemeyeceğim yani belli, çünkü çok fazladır o tabakta bekliyor. Atıyorum, direkt atıyorum artık. İşte eskiden atmazdım, daha böyle hassastım ama artık atıyorum.”

R12:

“Ham maddeyi üretememe durumu olabiliyor. Öyle bir durumda pırasa aldık “aa!” unutmuşuz pırasa çürüdü. O zaman o tabi ki çöpe gidiyor ya da biraz parçalayıp bölüp toprağa atıyoruz ki kompost olsun bunu yapıyoruz.”

S4:

“Yani mesela bir başka yemek için hazırladığım sosu sonra yaptığım bir yemekte kullandım. Onu atmadım. Değerlendirdim.”

Evsel atık rutini:

B26-B27:

“...Bir de şöyle biz kâğıtları, plastikleri topluyoruz. Onları bu geri dönüşüme gönderip ya da bir arkadaşımız var ona veriyoruz. Ona hem de katkı sağlıyoruz toplayıp. O götürüp satıyor. Böyle de bir çevremize katkıda bulunduğumu da düşünüyorum.”

E6:

“...Reçel yapmıştık vişneden geçenlerde onu çöpe döktük. Yemediğimiz bir şey olursa çöpe döküyoruz.”

F35:

“...Aklıma koyduğum şeyi yapıyorum. Çöpleri ayırmak için çok imkânımız olmuyor mesela ayırsak da çok ayıramıyoruz. O imkânımız olmuyor biraz evet.”

G28:

“...Çöp poşetinde mutlaka şeye dikkat ediyorum, çünkü çöp poşetini maalesef ki kullanıyorum ve atıyorum çöpün tamamen dolmasına dikkat etmeye çalışıyorum. Çöpü azıcık dolup atmamaya çalışıyorum. Doğada çözünebilir olan markaları tercih ediyorum...”

G31.

...Cam şişe, cam çıkıyor cam ürünleri tercih ediyorum. Eğer bu evde kullanımımın fazla ise işte mesela annemin gönderdiği konserve ürünleri cam oluyor, ben onları biriktiriyorum kullandıktan sonra, anneme geri götürüyorum. Annem tekrar onları doldurup bana geri veriyor. O öyle bir şey olabilir. Birde cam mahallede özellikle eğer kullanımımın fazla evde cam ürün çıktıysa ne bileyim bir reçel kavanozu vs ve ben onu daha fazla kullanamayacaksam mutlaka cam dönüştürme çöp kutusuna mutlaka ayırıyorum. Mesela belli bir uzaklıkta burada benim mahallede, diğer sokakta mesela oraya kadar mutlaka ayırıp taşıyıp götürüp atıyorum. Ama mesela belediyenin bu hizmetlerini yeterli bulmuyorum.”

I32-I33-I34:

“Ya evet Adana’da şey vardı mesela yağları pet şişelere koyup götürüp koyabildiğimiz yerler vardı. Yani benim oturduğum Çukurova’da öyleydi. Yani Ankara’da da mesela genelde yağ falan lavaboya dökmemeye çalışıyorum falan. Pet şişeye koyup ayırıyorum. Yani pet şişeleri falan genelde ayrı bir poşete koyup öyle atmaya çalışıyorum. Ama artık apartmanda yaşadığı için kendim götürüp bir çöpe atamadığım için zaten yakında da şey yok işte Adana’da sokak başlarında vardı.”

J7-J8-J9:

“Şimdi şöyle bir şey biz Türkiye’de yaşarken Almanya’da ki gibi bir şey yoktu, bir yaptırım politikası yok ama Türkiye’de de buna çok dikkat ediyorduk mesela ben böyle şey yapıyordum işte su şişelerini, plastikleri bilmem neleri bu çöp toplamaya gelenler için ayrı koyuyordum ve onları gördüğüm zaman aşağı inip veriyordum. Kâğıtları, pilleri vs. atık kutularına atıyordum.

...

Ama Almanya’da böyle bir şey yok. Camları yine cam bölümü var, organik gıdaları yine kompost için ayırıyorsun. Böyle çok sevdiğim ve çok da keyif aldığım bir bölümü burada yapabiliyorum. Çok fazla atığın olmuyor.”

N10:

“...Bunu daha çok annem yapıyor açıkçası. Bunu o kadar yani ben tam bu düzeni sağlayamıyorum kendimleyken bunu utanarak söylüyorum ama. Ama annem buradayken mutlaka olabildiğince özellikle kâğıt ve plastik ürünleri geri dönüşüme kutusuna gidiyor. Oradan nereye gidiyor onu hiç sormuşturmam.”

O16:

“...Eğer böyle bir kaplama olan malzemeler varsa biz içimizi rahatlatıyor olabiliriz sadece geri dönüşüme bıraktığımız için ama bunların ne kadarını gerçek anlamda geri dönüştürülebilir olduğu doğa dostu olduğu tartışılır.

O21:

...Valla her zaman yani bir şekilde ya geri dönüştürülür ya da ben evin şeyi gibiyim geri dönüşüm kutusu gibiyim aslında.”

4.2.3 Manevi meseleler

4.2.3.1 Kişisel inanç

Dini normlar:

B47:

“... Annem ne pişse yer, “Bugün ne buldun, o” mesela annem der ki mesela “Çok özenmeyin, bugün ne bulduysanız o. Şükredin.” “Yarın bunu bulabilecek misiniz?” annem öyle. Annem beslenmeye daha çok önem verir. Daha önce söyledim ya memleketlerde olsun, köylerde olsun bunlara daha çok özen gösteriliyor.”

C46:

“Zaten bildiğim yani annemden bildiğim ve öğrendiğim bir duygu bu. Bizim çok fazla da olsa yani hiçbir zaman bir şeyi atıp çöpe atmadığından; sadece mutfak değil evdeki her şeyi değerlendirdiğinden, değerlendirme şeyi vardı bu görerek öğrendiğim bir şey. Tabi ki bir de inancımın dolayısı. Yani israf etmenin haram olduğunu ne olursa olsun zengin bile olsun. ... İsraf ettiğim zaman kendimi mutsuz hissediyorum.”

C47:

“Anam işte diyordu: “Hiç eti olmayan var, onlara götürürüz.” Mesela bir gün boyu onu parçalıyorduk, ediyorduk, onu tek tek götürüyorduk. Uğraşmayabilirdik biz onunla. Yani derisini bir ayrı kullanıyordu, şeyini bir ayrı kullanıyordu, kellesini bacıklarını. Yani onu bütün insanlara dağıtıyordu. Bizim yiyeceğimizi de ayırıyordu, işte kavurma yapıp bir yere koyuyordu.”

G18:

“...çalıştığım için çok fazla misafir konusunda şey olmuyor ama karşı komşumla bir yemek alışverişi yapıyorum...”

L39:

“...Sadece ekmek konusunda değil, “bunu bulamayanlar var” mesela biz de şükretme, elindekine sahip çıkma, onu ziyan etmeme hani o israfın şeyinde bu yatıyor biraz da yani bunu bulamayan ve aç yatan insanlar var.”

N45:

“Şimdi ekmeği israf etmek aslında “günah” bizim tabirimizde en basit tabiriyle. Ben ekmek nasıl çöpe atılıyor bilmiyorum ya? Buna verebilecek bir cevabım yok çünkü ekmekle yapılacak o kadar çok şey var ki...”

Ahlaki normlar:

E12:

“Mutfağın iyisi mi olur, mutfak kötü. Kim seviyor yemek pişirmeyi? İstememek de sonunda gene varıp (başına geçip) pişiyoruz. Takdir ettiğim şey olarak ekmeği israf etmemek, beğenmediğim de oruçta çok yemek boşa gidiyor.”

F34:

“Zor şartlarda kazandığın şeyi de boş yere harcamak istemiyorsun. Hem emek veriliyor, hem verdiğin emeğin karşılığını akıyorsun, almıyorsun. Onu boş yere niye harcayacaksın? Onu boş yere harcayacağına götür bir garibana ver.”

H50:

“Arkandan ağlar.”, “Onu tabağında bırakma, arkandan ağlar.” Pirinç tanelerini yemezsen ne olurdu o ya, birkaç tane pirinç tanesi kalırsa o kadar çocuk açlıktan ölür. “Ekmek musap çarpar.” Aslında mutfakla ilgili o kadar biraz üzücü.”

P47:

“...Çok kutsal bir şey yemek ve bizi birleştiren bir şey. Sofralar çok kıymetli. E sofraya koyduğun şey de senin kıymet vermen, çünkü çok önemli bir şey. Benim merkezim yemek, merkezimde yemek var. Çok önemli. Onun için herhangi bir şey değil yemek benim için. Kendimi ifade etme biçimim...”

F16:

“Valla toplumda neyi beğenmiyorum? Yeni nesil çok hazır gıdalar yiyor. Ben doğal yiyorum. O konuda çok anlayamıyoruz ama genelde benim çocuklarım çok hazır yemezler. Ama dışarıdaki çocuklar bakıyorum evdeki yemeği yemiyor hiç. Dışardan yemek istiyor, ben bundan rahatsız oluyorum mesela. Mesela bir yere gittik evde çocuklar hep dışarıdan söyledi, evde de 40 çeşit yemek pişiyor halbuki hoş bir şey değil bu yani. Yani o evde ne pişmişse herkes yemek zorunda yani. Yok, öyle şeyler bizde.”

J15:

“...Sonra dedim ki bu insanların temel gıdasını yok ettiğim gibi karbon ayak izinin sorumlusu benim. Şimdi insanlar şey diyor: “Sen almasan da bir başkası zaten alacak.”

K15:

“Ya israf konusunda bence toplumca duyarlıyız. Çok gıdaların atılması vesairesi konusunda hepimiz hassasız yani çoğumuz. En hoşuma giden tarafı bu, burada köken veya dini ya da beslenme tarzı da çok önemli değil. İnsanlar genel anlamda tüketim konusunda Türk halkında öyle bir hassasiyet var.”

K23:

“...Bunu fazlasıyla takdir ediyorum. Takdir etmediğim şey de böyle hani şey oluyor ya kadınların “gün” muhabbeti var ya. Böyle abartı, çok fazla, haddinden fazla ürün çıkartması bana çok komik ve çok saçma geliyor. Ve şey de çok kötü geliyor bir ürünü çöpe atmak. Mesela ekmeği çöpe atmak, bir şeyi çöpe atmak...”

N43:

“...O zaman evde ne kadar gereksiz şeyin olduğunu fark edip, ihtiyacı olanlara vermiştim ve daha az şey almaya odaklanmışım... Ama ben öyle başladım yani, vejetaryen olarak ondan sonra 1 sene sonra ben tekrar et yemeye başladım ama beni ilk bu olayları düşünmeye iten odur.”

P45:

“Ekmek bizde kutsal evet, benim mahallemde Kurtuluş'ta hani her köşe başında 3 tane falan fırın var...
... Herkes her gün ekmek alıyor, genelde öyle bir alışkanlık da var...”

R28:

“Böyle bir durum da söz konusu. Tabi ki biz daha sonra ister istemez sahip olduğumuz inanışlarla da birleştiriyoruz ve artık ekmek tamamen kutsal bir gıda maddesi haline geliyor bizler için. Yoksa ekmek de bir noktada çöpe atılıyor maalesef ve çok da fazla aslında atılıyor. Hem gıda firmaları hem de büyük kentlerdeki lokantalar, gıda üreten lokantalar, fırınlar çok fazla ekmeği çöpe atıyorlar. Çünkü aslında ihtiyacımızdan çok fazla olan ekmeği biz pişiriyoruz Türkiye koşullarında ve pişirilen, fırınlanan ekmek ertesi güne kaldığında işte hepimiz sosyal medya ve haberlerde görüyoruz. Dağ gibi ekmekleri çöpe attıklarını görebiliyoruz. Bu hoş değil. Bunu görünce ben zaten şey oluyorum. İnsan etkileniyor ister istemez. Birincisi ihtiyaca göre üretebiliyor olmak var ikincisi “Madem ihtiyaç fazlası var niye çöpe atıyorsunuz, niye biz bunu dağıtmıyoruz?” gibi bir soru oluşabiliyor benim kafamda. Ben atıyor muyum? Valla işte gene aynı noktaya geliyoruz, o ilk sorulara. Ekmek harmanlanıyor köpeklere veriliyor.”

S12:

“Yani deminde söyledim ben basit yani ne kadar param olursa olsun olanağım olursa olsun bir kere lüks tüketimden ve israftan kaçınıyorum. Basit ve mütevazı yaşıyorum. Bunu çevreme yayıyorum.”

4.2.3.2 Hassasiyet

Yeryüzü ve çevre hassasiyeti:

A36:

“(elektrik açık kaldıysa) ... Hemen gidip kapatırım yani rahatsız olurum çünkü ondan. Bunlara dikkat ederim, ben yapmasam bile benim çocuklarım da aynı onlar da dikkat ediyorlar yani.”

C45:

“...İster istemez insanda bir korku oluşturuyor sanki her şey bitecekmiş gibi bir şey oluyor yani. Yani bunlar şuan insanların birbirine azıcık verdiği şeyler çocukken parayla bile satılmıyordu herkes birbirine yani gelip alıyordu. Herkes ürettiyordu çünkü şu an herkes tüketiyor...”

G9:

“Şöyle aldığım marketten yoğurt kabıdır vs. ya da bu gelen şeyi seçsek de evde yediğimiz için işte bu peçete, çatal gibi şeyleri restoranlardan istemesek de bazen dikkat etmeden gönderebiliyorlar...”

H18:

“Sonrasında o gelen şeyin büyük kutuları, paketlenmesi beni mutsuz ediyor mesela. Yani bir şeyi temizlemiyorum ama onun çöpünü sevmiyorum mesela çöpü hemen dolduruyor. İşte bir sürü beni biraz rahatsız ediyor bu...”

H26:

“Su kaybı benim için çok önemsedğim bir şey. Yani his olarak da rahatsız eden bir şey. Belki mesela çöpleri ayıramamak da diyeyim o da beni rahatsız ediyor ama su bana daha şey geliyor. Oradaki yaptığım müsrifçe davranış beni orada daha çok rahatsız ediyor.”

I38:

“3 tane domatesi köpük bir tabağa üstünü bir de streçlemişler iyice öyle satılıyor, saçma bir şey çıktı iyice. 3 tane çeri domates alıyorsun köpük içinde böyle. Ne kadar uzaklaşmaya çalışsan da daha da yaklaşıyor yani. Mesela plastik kullanmamak için istemiyorum bunu, çok fazla plastik var çünkü...”

L30:

“Olabilirdiğince mutfakta çamaşır suyu kullanmamaya çalışıyorum işte sirke, karbonat türü şeyler. Tabi ki yine de onu da yapamıyorum...”

F31:

“Valla deterjanı çok kullanıyoruz. Yani başka alternatifini de yok her yere kullanıyorsun deterjanı. Deterjan olmayınca temizlik olmuyor. Yani sular da kirleniyor ama deterjanı kullanıyoruz. Bir ara daha çok kullanıyordum da şimdi eskiye nazaran azalttım. Çamaşır suyunu mesela çok kullanıyordum şimdi eskiye nazaran biraz azalttım. Ellerim falan deforme oluyor mecburen azaltıyorum.”

N32:

“Marketten alışveriş yaparken havucu streçe sarılı işte köpük bilmem neyin içinde alıyorsak sürdürülebilir hayata destek olmuyoruz. Bu yüzden ambalajların geri dönüştürülebilir olanlarına bakmak ve de gereksiz ambalajlardan kurtulmak gerekiyor. En azından onu satın almamak gerekiyor...”

R32:

“...Su tüketimi o noktada mesela azaltılmaya çalışılıyor çünkü “su fakiri” bir konuma doğru hızlı bir şekilde ilerliyoruz. Özellikle memleket kurak ve ikincisi yağış düzeni ve rejiminde homojen olmamasından kaynaklı...”

Canlık varlık hassasiyeti:

B12:

“Çöp değil, mahallemizde bir köpek besliyoruz. Ona veriyoruz...”

C35:

“...Çok fazla hayvan kesilmeyecek böylece. Ondan sonra mesela kuzu etini falan almak çok üzücü bir şey o ben üzüldüğüm. Ben üzüldüğüm yani kuzu eti...”

D8:

“Sürekli bir şey değerlendirmiyorum da bazen de kalsa bile tavuklar var ya tavuklara veriyorum. Ekmek parçalarını toparlıyorum tavukların önüne döküyorum. Hele de makarnaya bayılıyorlar. Yok, çöpe gitme olayı yok, hayvanlar olduğu için. Sokak hayvanlarına da atabiliyorsun, baktın bir şey oldu onlara da verebiliyorsun.”

K26:

“Ya işte evet, gene burada da veganizm önemli oluyor. Evet, yani et ürünleri vs. onlar. Tabi artıklarından şikâyetçi değilim hayvanlar dışarıda beslendiği için. Ama tüketiminden şikâyetçiyim...”

P36:

“Et evet et tüketimimizi azalttık, balık tüketimini azalttık. Kırmızı et veya beyaz et hepsini azalttık zaten. Hani oğlumun ihtiyaçları olmasa belki ya da büyüyünce o da daha az yemek isterse o ona kendisi karar verecek çünkü o zaman daha da azaltılacak.”

“...Mesela çok fazla balık tutulması da rahatsız ediyor birçok şey rahatsız ediyor. Mevsiminde yenmemesi, çokluk ve buna alışmış olmak beni rahatsız ediyor.”

4.2.3.3 Düşünce ve niyet

Kişisel bilinç:

A13:

“Mesela kayınvalidem, kendi annem. Onlar da çok dikkat ederler ona. İsraf olmasın diye çok dikkat ederler yani.”

H53:

“İlkokul, anaokul çağıyla birlikte, lise çağı zaten kendi kendine platformlardan ve internetten göre göre, görebildiği kadarıyla en azından daha fazla görüp daha fazla farkındalık kazanıyordur diye düşünüyorum...”

I39:

“Hijyenik de ne kadar hijyenik bilemem. Sorguladığın zaman boşa kürek çekmiş oluyorsun. Sen onu almayım diyorsun ama marketten 10 kişiden dokuzu onu alıyor. Kitlesele bir şeyler yok...”

O24:

“...Yani evet üretim bilgisinden yoksun hale gelmesi belki en en çok şey yaptığım şey bu da bilinçsiz bir şekilde yiyeceklerle olan ilişkiyi değiştiren bir şey.”

O29:

“Yani bence işte bu zaten Türkiye’de özellikle İstanbul da büyük kentlerde bir takım bilinçli etik ve çevre kaygısı yaşayan sorumlu tüketiciler ve aynı zamanda da üreticiler çeşitli kooperatifler aracılığıyla

çeşitli topluluklar aracılığıyla bir farkındalık oluşturmaya çalışıyorlar bir araya gelmeye çalışıyorlar. Dolayısıyla bunların hepsi aslında endüstriyel gıdaya karşı bir yandan mücadele vermeye çalışıyor.”

O53:

“Bende bunu kendi çocuğuma aktarmak istiyorum kısmen de aktarabildiğimi düşünüyorum tabi ki sonuçta şey biraz daha yetişkin ya da biraz daha büyüüp bunu kendinin de idrak etmesi lazım. Ama yinede yaşlarına göre çok iyi bir durumda olduğunu söyleyebilirim.”

O44:

“...mesela daha fazla su tüketmek ambalajlı su olduğu için bu de mesela benim eleştirel bakmamız gerektiğini düşündüğüm şeylerden bir tanesi. Kimse ya İstanbul’da belki çok sınırlı düzeyde görüyorsunuz herkes hala pet şişlerde su almak istiyor ya da üniversite kampüslerinde. Ben öğrencilere söylüyorum...”

S11:

“Yok, çocukluğumdan beri böyleydi titizdim bu konuda ama şimdi aynı zamanda iklim değişikliği, iklim değişikliği savaşı, çölleşme, kuraklaşma, gıda güvenliği, gıdanın bozulması gibi mütevazı basit bir yaşam, tüketim alışkanlıkların değiştirilmesi gibi pek çok konuyu yazıp çiziyorum. Şimdi daha anlamlı oldu başkalarına da anlatıyorum yani yazıp anlatıyorum öyle diyeyim...”

Sorumluluk algısı:

A33:

Evet, bıraktığım zamanlar oluyor. Bıraktığın zamanda da mecburi birşeyi mecbur yapmak zorundasın iki tane çocuk var. Onu yaptığımda hani çok iyi bir enerjin olmadığında onun yemeğe de geçtiğini düşünüyorum. Yetişemediğin oluyor, o an psikolojin ona izin vermiyor, canın istemiyor. Sürekli mutfak, sürekli çocuk, sürekli beslenme onları hazırladığım için. Yani bunu bazen çok güzel yapıyorum, bazen de çok zorlandığım da oluyor yani.

C41:

“... Yani biz burada geldik istediğimiz gibi yiyelim içelim değil yani. Burada işte bizden sonraki gelecek nesilleri daha güzel bir şeyler ayırmak, örnek olmak gerekiyor. Nasıl annem babam bana örnek olduysa. Bizi de arkadan gelenler örnek alacak mutlaka.”

H41:

“Bir değişim var. Bu değişim nasıl oluyor tabi, olumlu bir değişim oluyor. Şöyle olumlu bir değişim oluyor, siz neyi iyi yapıp neyi yapmadığınızı (siz sordukça da ben düşünüyorum) fark ediyorsunuz. Neyi ne kadar kullanmayı, tüketim sizin evinizde olduğu için bir kere her şeyi siz şey yaptığınız için daha az masraf çıksın diye şey yapabiliyorsunuz...”

J16:

“...”Evet, ama ben kendimi vicdanen rahat hissetmek istiyorum.” dediğimde oğlum dokuz yaşında, bu kararı aldığı anda sekiz yaşındaydı. O belgeseli izledi ve dedi ki: “Ben asla avokado tüketmeyeceğim.” dedi.”

M37:

“Bunları yapmak çok güzel aslında insanı zaten hani geliştirmiş olarak hissettiriyor, hani geliştirmiş, kendisine faydalı, topluma faydalı. Kendinden sonra bırakacağı dünyayı hani yeni nesile karşı bir manevi görevi varsa onu yapabilmiş hissi uyandırıyor...”

Bireysel farkındalık:

A11:

“Misafir geldiğinde. Yani mesela çocuğa bir tabak hazırlıyorsun tamam mı, o birbirine karıştırıyor. Mecbur onu atmak zorundasın.”

G32:

“...mutfakta ev içi malzemelerle de ilgili, “gerçekten bunu kullanmam gerekiyor mu”yu sorguluyorum artık. Hani “Bunu gerçekten almam gerekiyor mu?”, “Bu benim için daha fazla atık yapar mı?” bunu daha fazla düşünüyorum özellikle mutfak ve ev içi malzemelerde”

H10 - H11:

“Genelde yer değiştirdiğimde ve misafir geldiğinde, örneğin ekmeği ben değil de bir başkası alıyorsa eğer benim stilime uygun ekmek almıyorsa o ekmek genelde israf oluyor. Yemek biçimimiz birbirine uyan insanlar olmadığında ekmek çok israf oluyor.”

J13:

““Sanki çok fazla tüketiyormuşuz gibi geliyor.” diyoruz. Sürekli bunu söylüyoruz zaten böyle çöpleri ayırırken bile arkamızdan kendimize baktığımızda çok rahatsızlık duyuyoruz böyle...”

J18:

“...Kendini sorguluyorsun. “Ben burada ne yapabilirim?” Kendimizi eksik hissetmek istemiyorum. “Ben bunu yapabilirim, bununla bir tanesini kurtarabilirim.” Diyorum mesela. Herkes şey söylüyor mesela: “Biz işte ne yapabiliriz ki ne işe yararız?”, hayır, çok şey yapabiliriz. Ben hep bunu düşünüyorum”

J14:

“Yemek de atmadık, atmıyoruz da şu ana kadar. Bir şey bozulmadığı sürece, benim yaptığım bir hata sonucu yanmadığı sürece ya da yine işte bir hata sonucu bozulmadığı sürece kesinlikle şey olmuyor, atılmıyor bizim evimizde.”

M11:

“...bizim karbon ayak izi dediğimiz şey işte doğayı kirletme, deterjan mümkün olduğunca az kullan, suları kirletmeme, zehirleneme falan. Kendi baş denetçiliklerimde de aslında ben bunları öğretiyorum insanlara ama artık yapmıyorum...”

M18:

“Çünkü hani bir misafir geleceği zaman ister istemez bir gözün doyması için bizim kültürümüzden kaynaklı çok hazırlıyoruz...”

Duygular:

A7:

“...yorulmadığım için ondan mutlu oluyorum...”

A37:

“...niye bu kadar biriktirdim ya hani gibi toparlayıp pişmanlık duyuyorum yani.”

G8:

“...Dışarıdan söylediğimde karnımı doyurmak odaklı düşünüyorum. Çok da mutlu olduğum, mutlu olduğum için dışarıdan söylediğim düşünülemez yani. Dün mesela kendim daha az bir çeşit pişirsem bile daha da mutlu oldum yani.”

G41:

“...Aslında belki de hep o kalmış aklımda hep çöple tetiklenmemin ya da şeyin bence sebebi o. “Çöpe gidecek.” şeyi beni korkutuyor aslında...”

H17:

“O yüzden rahatsızlık duyuyorum böyle tabi dışardan söylenen şeyin önce mutfakta iş bırakmayacak olmasından dolayı mutluluk vermesini söyleyebilirim yani çünkü bulaşık yok, o yok, bu yok...”

H9:

“...Çünkü o kokan, bozulmuş şeyin temizliğini yapmak da çok rahatsız edici. Gıdalar ve yiyeceklere karşı bir tiksinti oluşturuyor...”

Tercihler ve kişilik özellikleri:

Öğrenme ve motivasyon:

A28:

“Aslında iyi yapıyorum ama bazen yorucu oluyor. Çok başarılı olduğumu düşünüyorum. Daha önce söyledim azıcık yemek kaldıysa bile onu hemen buzdolabında bırakıp eşim bile gerçekten çok dikkat eder ziyan olmasın ister onun dışında başka ne diyebilirim? Evet, kendimi çok iyi buluyorum yani mutfak konusunda.”

A29:

“Mesela bir arkadaşım var benim komşum, 7/24 aktif yani kadın mutfakta... Mesela bu arkadaş çöpe yemek kalıntılarını falan atarken hayvanlara salata kaldıysa pilav kaldıysa onlarınkini ayırır. Peçetelerini ayırır. Tavukların yiyebileceği şekilde çöpü atar. Sen bunu yapamıyorsun ama yapmak istiyorsun, evet tabi ki. Yani bazen mesela direkt es geçtiğin şeyler oluyor, ekmeği direkt çöpe atmıyorum. Mesela kesinlikle onu atamam, vicdan azabı duyarım...”

B44:

“Kendim her zaman yattığımda bunu düşünüyorum. Daha planlı olmayı, tabi hani başta da söylediğim gibi haftalık yiyeceklerimin planlı alıyorum ama bazı şeyler yolunda gitmiyor. Ama bu mesela en çok Ramazan’da oluyor...”

C49-C50:

“...çöpleri ayrı yapıyorlar ya yabancılar genelde görüyorum filmlerde onları yapmayı isterdim tabi ki... Yeşilliklerimi falan kendim üretmek isterdim. Yani daha az su giderdi o zaman, kendi sulayışıma dikkat ettiğim için onu yapmak isterdim.”

D11:

“Kendi kendime geliştirdim. Lise mezunu bir insanım sonuçta ortalık o kadar ve ekonomi kötü. Şartlar kötü, her şey çok pahalı. Yani sen bir şeyi tutup da bol yapıp da dökme şansın yok. Düşünerek edindim şeyim yani.”

G17:

“...Aslında gerçi ailemde de çok fazla israf olduğunu düşünmüyorum ama hani dönüştürebilmek açısından ama en azından malzemelerle vejetaryen beslendikten sonra, yani 4 yıldır vejetaryen besleniyorum. Çevreye ve hayvanlara daha dikkatli olmaya başladığım için bunu sonradan kendi kendime daha çok çevre ve takip ettiğim kişilerin etkisiyle Instagram, sosyal medyayla bence tetiklendiğini ve arttığını düşünüyorum.”

G34:

“...Mesela işte bu tarz şeylerle günden güne o yazının etkisiyle ve benim kafama yatmasıyla geliyorum bence kesinlikle.”

H21:

“Genel anlamda ben kültürümüzde mutfak sürecini olumlu buluyorum. Ürünlerin işte saklanması, saklanan ürünlerin kullanımı, atık hale getirilmesini az görüyorum. Ürün çoğu zaman iyi değerlendiriliyor, çoğu zaman gördüğümde ve dikkat ettiğimde. Çok fazla israf yapılmıyor gerçekten...”

I19:

“Evet, ben çok isterdim yani. Yemeğe karşı da meraklı olduğum için gerçekten bunun devam etmesini isterdim yani. İnsanlar kalan meyveden reçel yapıyormuş yani. Süper bir şey bence bu.”

I47:

“...Ben ya da bir başkası ama gerçekten artık birilerinin bir şeyleri kırıp biraz daha toprağa dönmesi şey yapması gerekiyor. Kendi çocuğumun da öyle olmasını isterim yani köyde falan yetişsin isterim...”

J22:

“...Bir şeyi bir şeye çevirmeleri güzel oluyor. Atıyorum pilav kalmış, ertesi gün kaldıysa ondan kadınbudu köfte ya da bir şeyden ben bunu çok yapamıyorum beceremiyorum. Bunu yapanları takdir ediyorum. Bir şeyden çorbaya çevirme. Pilavı çorbaya çevirmek, yemeği çorbaya çevirmek...”

J36:

“Zamanla değişime uğradım, işte belgesel mesela izleyerek dediğim gibi belli şeyleri tüketmemeye çalıştım. Ya okuduğum şeylerden, ya da belgesellerden çok fazla etkileniyorum ben. Yani bir anda bıçak gibi kesebiliyorum...”

K14:

“Kaynağı evet ailede öğrendim ama daha çok hani hayata bakış açım, dünyadaki açlık vs. hassasiyetim. %50’si aileyse %50’si kendimin...”

K29:

“Sürdürülebilirlik açısından olabilir mi bilmiyorum ama evde düzenli yemek yapmak isterdim mesela. Yani daha planlı olur, maddi olarak da olur. Tüketim olarak da daha etik bence çünkü ben mesela hayvan tüketen yerlerden kimi zaman besin alıyorum. Bak bu evet taviz verdiğim bir yer, bir şey bence.”

L17:

“...Okuyoruz tabi okumalarımız var. Bilinçleniyorsun öyle. Kendi çabamız tabi irade burada şart, tabi okusan da. İradeni hayata geçiremezsen pek anlamı kalmıyor...”

M42:

“Mesela bizim mutfaklarımızda çöp öğütücüsü yok ama Avrupa’da her mutfağın çöp öğütücüsü var. O kadar güzel bir şey ki bu. Onlar zaten ambalaj çöpünü ve organik gıda çöpünü ayırmışlar birbirinden ve gıda çöplerini de öğüterek böyle lapa haline getiriyorlar ki o çok daha kolay parçalanıyor doğada ve gübre oluyor.”

EK D

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.02.2022-47443



T.C.
MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Fen Bilimleri Enstitüsü

Sayı : E-96241527-302.14.99-47443
Konu : Bengü DAĞLI (Etik Kurul Onayı)

Sayın Bengü DAĞLI

İlgi : a) 28.01.2022 tarihli dilekçe.
b) 02.02.2022 tarih, 2022-03-06 sayılı Yönetim Kurulu Kararı.

İlgi a) dilekçenize ilişkin alınan Enstitü Yönetim Kurulu Kararı aşağıda sunulmuştur. Bilgilerinize sunar, gereğini rica ederim.

02.02.2022 tarih, 2022-03-06 sayılı Yönetim Kurulu Kararı:

Endüstriyel Tasarım Anabilim Dalı, Endüstri Ürünleri Tasarımı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Bengü DAĞLI'nın Etik Kurul Başvuru Formuna ilişkin dilekçesi incelendi.

Yapılan değerlendirmeler sonucunda; adı geçen öğrencinin lisansüstü tez çalışması kapsamında kullanılan yöntem ve anketlere ilişkin tez danışmanı tarafından yapılan etik inceleme Üniversite Senatosu'nun 24.05.2018 tarih ve 10 sayılı toplantısında alınan 11 numaralı kararı doğrultusunda uygun görüldü.

Prof. Dr. Burçin Cem ARABACIOĞLU
Enstitü Müdürü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS43STZ2K2 Pin Kodu :45562

Belge Takip Adresi :
http://ebys.msgsu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx

Adres :Meclis-i Mebusan Caddesi No: 24 34427 Fındıklı / İstanbul
Telefon:(0212) 252 16 00 - 248 Faks: (0212) 244 05 41
e-Posta :fenbil@msgsu.edu.tr
Kep Adresi :msgsu@hs03.kep.tr

Bilgi için: Ersin KOCAYAYLA
Unvanı: Enstitü Sekreteri

Tel No: 2122440541

