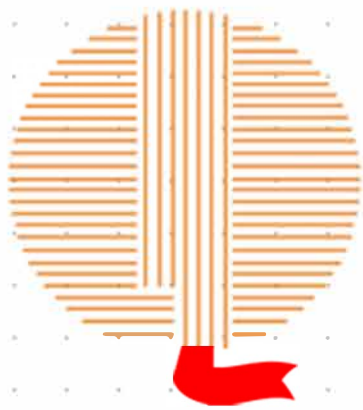


Scientific
Refereed
Semi-Annual

ISSN 2822-6739



AS

ANATOLIA SOCIAL
RESEARCH JOURNAL

Issue :1
Volume :4
2025



ANATOLIA SOCIAL RESEARCH JOURNAL

2025, Cilt 4, Sayı 1
Çevrimiçi Basım Tarihi: Mart, 2025

2025, Volume 4, Issue 1
Publishing Date: March, 2025

Anatolia Social Research Journal **Yılda 2 Defa** Yayınlanmaktadır. Mart ve Ekim aylarında yayınlanan hakemli ve süreli bir e-dergidir. Dergide yer alan yazılar kaynak gösterilmeksizin alıntılanamaz. Dergide yer alan yazıların sorumluluğu yazarlarına aittir. Dergi; **ideal online**, **Google scholar** ve **International Scientific Indexing** tarafından endekslenmektedir.

www.anadolusosyal.com
anatoliasocialresearchjournal@gmail.com

Anatolia Social Research Journal Adına

Editör – Editor
Doç. Dr. Murat ARSLANDERE

Dergi Sekreteryası / Journal Secretariat
Öğr. Gör. Mustafa AKTurfan

Editör Yardımcıları / Associate Editors

Doç. Dr. Yusuf ER
Doç. Dr. İlhami TUNCER
Dr. Öğr. Üyesi Ali ŞEN
Öğr. Gör. Mustafa AKTurfan

Alan Editörleri (Field Editors)

**Rekreasyon ve Rekreasyon Yönetimi
Bölümü**
Prof. Dr. Hamdi Alper Güngörmüş
Dr. Öğr. Üyesi Leonard Stoica

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
Prof. Dr. Selda UCA
Prof. Dr. Kim Jung Soo

Turizm Bölümü
Prof. Dr. Yasin Bilim
Prof. Dr. Carlos Fernandes

İşletme ve Ekonomi Bölümü
Prof. Dr. Mehmet Melemen

Yayın Dili / Language

Türkçe-İngilizce / Turkish– English

BİLİM KURULU – SCIENTIFIC BOARD

- Prof. Dr. Serkan ADA, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Aydın ŞENTÜRK, Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Cihan COBANOGU, University of South Florida, Amerika Birleşik Devletleri
- Prof. Dr. İsmet KAYA, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Salih YEŞİL, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Mehmet MELEMEN, Marmara Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Muratbek KOCOBKOV, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kırgızistan
- Prof. Dr. Kim Jung Soo, Pai Chai University, Kore
- Prof. Dr. Nurudin KIRALİEV, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kırgızistan
- Doç. Dr. Ali TÜRKER, Muş Alparslan Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Alper DOĞAN, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Emel GELMEZ, Selçuk Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Hasan Hüseyin YILDIRIM, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Kazım KARABOĞA, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mehmet DEMİREL, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mehmet İLKİM, İnönü Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mohammad ABUBAKAR, Antalya Bilim Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. On-Ook OH, University of Colorado Denver, Amerika Birleşik Devletleri
- Doç. Dr. Rustamjon URİNBOYEV, Lund University, İsveç
- Doç. Dr. Bobir TURSUNOV, Tashkent State University of Economics, Özbekistan
- Doç. Dr. Cengiz BUYAR, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kırgızistan
- Doç. Dr. Shayzak KHOLMUMİNOV, Taşkent Devlet Üniversitesi, Özbekistan
- Doç. Dr. Mokhichexra KURBANBEKOVA, Taşkent Devlet Üniversitesi, Özbekistan
- Dr. Öğr. Üyesi Muhittin ÇAVUŞOĞLU, Northern Arizona University, Amerika Birleşik Devletleri
- Dr. Öğr. Üyesi Wencui Han, University of Illinois, Amerika Birleşik Devletleri
- Dr. Öğr. Üyesi Leonard Stoica, Dunarea de Jos University, Galati, Romanya
- Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ, Mersin Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Mustafa YILMAZ, Karabük Üniversitesi, Türkiye

ANATOLIA SOCIAL RESEARCH JOURNAL AMAÇ VE KAPSAMI

Amaç ve Kapsam

Anatolia Social Research Journal (AS), Turizm, Rekreasyon ve Rekreasyon Yönetimi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İşletme ve Ekonomi alanlarında Türkçe ve İngilizce hazırlanmış bilimsel makalelerin yayınlanmasını amaçlar.

Anatolia Social Research Journal (AS) sosyal bilimlerin farklı alanlarında yapılmış bilimsel nitelikli araştırma yazıları yayınlamaktadır. Derginin önceliği “bilimsel araştırma makaleleri” olmakla birlikte, “editöre mektup” ve “kitap incelemesi” türünden çalışmalarda yazım kurallarına uygun hazırlanmış olması koşuluyla değerlendirmeye kabul edilir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizce’dir. Değerlendirilmek üzere dergimize gönderilen metinlerin, daha önce yayınlanmamış, yayınlanmak üzere kabul edilmemiş ve yayınlanmak için değerlendirilme sürecinde olmaması gerekir. Değerlendirme sürecinde olan ve yayınlanan eserlerin sorumluluğu tümüyle yazar (lar) aittir.

Editör

Doç. Dr. Murat ARSLANDERE

Orijinal Makale / Original Article

Sayfa / Page

Karaman’da Yaşayan Bireylerin Bulgur Tüketim Alışkanlıkları
Bulgur Consumption Habits of Individuals Living in Karaman

5-24

(Ali ŞEN, Cemile GÖKSU)

Erkek Futbolcuların Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi
Examination of Rumination Levels in Male Football Players

25-32

(Bilal KARAKOÇ, Osman Bülent ALTIN)

Karaman’da Yaşayan Bireylerin Bulgur Tüketim Alışkanlıkları

Ali ŞEN^a, Cemile GÖKSU^b

^a Selçuk Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Konya, Türkiye -alisen.gastronomi@gmail.com-
ORCID No: 0000-0002-4310-362X

^b Milli Eğitim Bakanlığı, Yunus Emre Ortaokulu-Karaman, Türkiye- cemilegoksu76@gmail.com-
ORCID No: 0009-0008-2808-4820

ÖZ

Bu araştırma, Karaman ilinde yaşayan bireylerin bulgur tüketim alışkanlıklarını ile bu alışkanlıkları etkileyen demografik ve ekonomik faktörleri incelemeyi amaçlamaktadır. Betimleyici ve ilişkisel araştırma yöntemi kullanılarak tasarlanan çalışmada, 404 katılımcıdan elde edilen veriler istatistiksel analizler ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, bulgur tüketiminin yaş, gelir seviyesi, eğitim durumu ve meslek gibi faktörlerle anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların %82,9’u haftada en az bir kez bulgur tükettiğini belirtirken, tercih nedenleri arasında sağlık (%68,1) ve lezzet (%47,8) ön plana çıkmaktadır. Düşük gelir gruplarında bulgur tüketim sıklığı daha yüksek bulunmuş, eğitim seviyesi arttıkça tüketimin azaldığı gözlemlenmiştir. Alternatif karbonhidrat kaynakları olarak pirinç (%75,2) ve makarna (%53,2) öne çıkmaktadır. Ayrıca, bulgurun en sık tüketildiği yemek türleri arasında pilav (%89,4), kısır (%70,5) ve dolma (%46,3) yer almaktadır. Elde edilen bulgular, bulgur tüketim alışkanlıklarına yönelik farkındalığı artırmakta ve gıda tercihlerini etkileyen sosyo-ekonomik dinamikleri anlamak açısından önemli bir temel sunmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu bulguların farklı coğrafi bölgeler ve kültürel gruplar üzerindeki genellenebilirliğini inceleyerek genişletilebilir.

Anahtar kelimeler: Bulgur Tüketimi, Beslenme Alışkanlıkları, Sosyo-Ekonomik Faktörler, Karaman.

Bulgur Consumption Habits of Individuals Living in Karaman

ABSTRACT

This study aims to examine the bulgur consumption habits of individuals residing in Karaman and investigate the demographic and economic factors influencing these habits. Designed using a descriptive and correlational research method, the study evaluates data collected from 404 participants through statistical analyses. The findings indicate that bulgur consumption was significantly associated with factors such as age, income level, educational status, and occupation. While 82.9% of participants consume bulgur at least once a week, the primary reasons for preference include health benefits (68.1%) and taste (47.8%). It has been observed that bulgur consumption frequency is higher among lower-income groups, whereas individuals with higher educational attainment consume it less frequently. As alternative carbohydrate sources, rice (75.2%) and pasta (53.2%) were preferred. Moreover, bulgur was most commonly consumed in the form of pilaf (89.4%), kısır (70.5%), and stuffed dishes (46.3%). These findings contribute to raising awareness regarding bulgur consumption habits and provide a significant basis for understanding the socio-economic dynamics influencing food choices. Future research may expand on these findings by examining their generalizability across different geographic regions and cultural groups.

Keywords: Bulgur Consumption, Dietary Habits, Socio-Economic Factors, Karaman.

Received: 29.11.2024

Accepted: 03.03.2025

Published: 26.03.2025

Cite as: Şen, A. & Göksu, C. (2025). Karaman’da yaşayan bireylerin bulgur tüketim alışkanlıkları. *Anatolia Social Research Journal*, 4 (1), 5-24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15090233>

EXTENDED ABSTRACT

Purpose

Bulgur, a traditional staple food in Middle Eastern and Anatolian cuisine, holds significant nutritional and cultural value. This study aims to examine the bulgur consumption habits of individuals residing in Karaman, Turkey, and analyze the demographic and socio-economic factors influencing these habits. Despite its rich nutritional content, bulgur consumption patterns vary based on income levels, educational background, and cultural preferences. Understanding these factors is crucial for promoting bulgur as a healthy dietary alternative and maintaining its cultural significance in Turkish cuisine. This research also seeks to explore how alternative carbohydrate sources, such as rice and pasta, impact the frequency of bulgur consumption among different socio-economic groups.

Furthermore, given the increasing awareness of healthy eating habits, this study investigates the primary reasons individuals prefer bulgur, such as its perceived health benefits, affordability, and taste. The findings will provide insights for policymakers, food industry stakeholders, and nutritionists to develop strategies for encouraging bulgur consumption and improving dietary habits among the population.

Design/Methodology/Approach

This research was conducted using a descriptive and correlational research design. A structured survey was administered to 404 participants residing in Karaman. The data collection was carried out through both online and face-to-face interviews to ensure a diverse sample representation.

The questionnaire included both closed-ended and open-ended questions to collect detailed information about bulgur consumption frequency, purchasing habits, reasons for preference, and demographic data. The statistical analysis was performed using SPSS 27.0, applying descriptive statistics, chi-square (X^2) tests, and hypothesis testing to examine the relationships between bulgur consumption and demographic factors.

The study tested multiple hypotheses regarding the impact of gender, age, education level, occupation, household size, income level, and purchasing preferences on bulgur consumption frequency. Additionally, alternative carbohydrate preferences and cultural eating habits were analyzed to identify potential factors influencing individuals' dietary choices.

Findings

The study revealed several key findings regarding bulgur consumption habits in Karaman:

- High Consumption Rates: Approximately 82.9% of participants reported consuming bulgur at least once a week, with 5.2% consuming it daily.
- Health as a Primary Motivator: The most significant reason for bulgur preference was health benefits (68.1%), followed by taste (47.8%) and habitual consumption (33.7%).
- Income and Consumption Frequency: Lower-income groups consumed bulgur more frequently, while higher-income individuals tended to prefer rice (75.2%) and pasta (53.2%).
- Education Level Impact: Bulgur consumption frequency decreased as education levels increased, with university and postgraduate-educated individuals consuming it less frequently than those with primary education.
- Gender and Age Correlations: There was no statistically significant difference in bulgur consumption between genders. However, older individuals (41-50 years) consumed bulgur more frequently than younger individuals (18-30 years).
- Purchasing Preferences: Participants who purchased bulgur from local producers or markets consumed it more frequently than those who bought it from supermarkets.
- Popular Dishes: Bulgur was most commonly consumed as pilaf (89.4%), followed by kısır (70.5%) and dolma (46.3%).

The results indicate that bulgur remains an essential part of traditional Turkish cuisine, particularly among lower-income groups and individuals with strong cultural ties to traditional foods.

Practical Implications

The findings of this study have several practical implications for different stakeholders:

- Nutritional Awareness Campaigns: Health professionals and policymakers can develop educational programs to promote bulgur as a nutritious and cost-effective carbohydrate source. Schools and public health institutions can integrate bulgur-based meals into their meal plans to encourage healthier eating habits.
- Marketing Strategies for the Food Industry: Food manufacturers and retailers can target higher-income and more educated consumers by promoting bulgur as a modern, versatile ingredient in various cuisines, emphasizing its nutritional benefits and ease of preparation.
- Support for Local Producers: Given that individuals who buy bulgur from local producers consume it more frequently, initiatives supporting small-scale farmers and local markets can enhance accessibility and consumption.
- Innovative Bulgur-Based Products: The development of ready-to-cook bulgur-based meals and healthy snack alternatives could appeal to younger demographics and busy urban populations, increasing its adoption.
- Alternative Carbohydrate Promotion: Addressing the competition between bulgur and other carbohydrate sources like rice and pasta by showcasing its advantages in terms of fiber content, protein levels, and glycemic index can encourage a shift in dietary habits.

Originality/Value

This study is among the few empirical analyses focused on the bulgur consumption habits of individuals in a specific region of Turkey. It provides a detailed understanding of how demographic and socio-economic factors shape dietary behaviors related to bulgur, offering valuable insights for nutritionists, policymakers, and the food industry.

The research contributes to existing literature by highlighting the changing dietary preferences in Turkish society, where traditional foods are increasingly competing with modern alternatives. It underscores the need for targeted interventions to preserve the role of bulgur in daily nutrition while adapting to contemporary dietary trends.

Furthermore, the study's comprehensive approach in examining multiple variables—including income, education, gender, and purchasing behaviors—offers a more nuanced perspective on food consumption patterns. Future research can build upon these findings by exploring similar consumption trends in different geographical areas, facilitating a more comprehensive understanding of bulgur consumption in Turkey and beyond.

1. GİRİŞ

Bulgur, Orta Doğu ve Anadolu mutfaklarının temel besin kaynaklarından biri olup, binlerce yıllık bir geçmişe sahiptir. Geleneksel olarak sert buğdaydan üretilen bulgur, yüksek besin değeri, düşük glisemik indeksi ve lif oranı ile sağlıklı beslenme açısından önemli bir gıda maddesi olarak konumundadır (Özbay & diğ., 2016). Türkiye'de özellikle İç Anadolu Bölgesi'nde yaygın bir tüketim alanına sahip olan bulgur, ekonomik olması, uzun raf ömrü ve çeşitli yemeklerde kullanımıyla beslenme alışkanlıklarında önemli bir yer tutmaktadır (Kayaoğlu & Gülmez, 2022).

Son yıllarda değişen tüketici eğilimleri ve modern beslenme alışkanlıkları, geleneksel gıdalar üzerinde farklı etkiler yaratmıştır. Yapılan araştırmalar, bireylerin bulguru tercih etme nedenlerinin sağlık, ekonomik erişilebilirlik ve kültürel alışkanlıklar çerçevesinde şekillendiğini göstermektedir (Şimşek & Kaya, 2024). Bununla birlikte, gelir düzeyi ve eğitim seviyesi gibi sosyo-ekonomik faktörlerin bulgur tüketimi üzerinde belirleyici rol oynadığı bilinmektedir (Akbulut & Ersoy, 2008). Yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin pirinç ve makarna gibi alternatif karbonhidrat kaynaklarını daha fazla tükettiği, buna karşın düşük gelir gruplarında bulgurun daha yaygın bir tüketim alışkanlığına sahip olduğu belirtilmektedir (Moutou & Brester, 1998).

Bulgur tüketim alışkanlıkları, yalnızca ekonomik faktörlerle değil, aynı zamanda bireylerin kültürel geçmişleri ve satın alma tercihleriyle de doğrudan ilişkilidir. Geleneksel mutfak kültürüne sahip bireylerin bulguru daha fazla tüketme eğiliminde olduğu, köylerden doğrudan satın alma eğilimi gösteren bireylerin ise bulguru daha düzenli tükettikleri ortaya konmuştur (Yaman vd., 2020). Ayrıca, bulgurun sağlıklı bir karbonhidrat kaynağı olduğu yönündeki farkındalık arttıkça, tüketici tercihlerinde bulgura yönelik ilginin arttığı gözlemlenmektedir (Sabbag & Yeşilyurt, 2018).

Bu araştırma, Karaman ilinde yaşayan bireylerin bulgur tüketim alışkanlıklarını analiz ederek, tüketimi etkileyen temel faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, meslek, gelir düzeyi vb.) ve kültürel faktörlerin bulgur tüketimi üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bulguların, hem tüketici davranışlarını anlamaya yönelik akademik çalışmalara katkı sağlaması hem de gıda politikaları açısından önemli çıkarımlar sunması beklenmektedir.

2. LİTERATÜR İNCELEMESİ

Kültür, bir toplumun tarihsel süreç içerisinde oluşturduğu tüm maddi ve manevi değerleri kapsayan geniş bir kavramdır. Toplumların yaşam biçimleri, yeme-içme alışkanlıkları da bu kültürel yapının önemli bir parçasını oluşturur (Güler, 2010; Talas, 2005). Türk mutfağı da tarih boyunca farklı coğrafyalardan etkilenerek zenginleşmiş ve dünya çapında bilinen köklü mutfaklardan biri haline gelmiştir. Özellikle tahıl ürünleri, Türk mutfak kültürünün temel taşlarından biri olarak öne çıkmaktadır (Ertuş vd., 2017; Karakuş vd., 2007).

Bulgur, tarihsel süreç içerisinde Türk mutfağının en önemli tahıl ürünlerinden biri olmuştur. Geleneksel üretim yöntemleriyle günümüze kadar ulaşan bulgur, sahip olduğu yüksek besin değeri, uzun raf ömrü ve ekonomik erişilebilirliği nedeniyle geçmişten günümüze yaygın şekilde tüketilmektedir (Kenar, 2016; Şen, 2018). Anadolu'da köklü bir tüketim geleneğine sahip olan bulgur, Orta Asya'dan göç eden Türklerin Mezopotamya'nın tahıllarıyla harmanladığı bir ürün olarak önemli bir besin kaynağı olmuştur (Dönmez vd., 2004; Işık, 2011; Kemahloğlu & Demirağ, 2010). Ayrıca, bulgurun lif, protein ve mineral bakımından zengin olması, onu fonksiyonel bir gıda haline getirmekte ve sağlıklı beslenme açısından önemli bir konuma yerleştirmektedir (Baysal, 1993; Karakuş vd., 2007).

Ancak, modern beslenme alışkanlıklarının değişmesi, sanayileşme ve küreselleşme süreçleriyle birlikte geleneksel gıda tüketiminde dönüşümler yaşanmaktadır. Yapılan çalışmalar, bireylerin bulguru tercih etme nedenlerinin sağlık, ekonomik faktörler ve kültürel alışkanlıklarla şekillendiğini göstermektedir (Şimşek & Kaya, 2024; Kayaoğlu & Gülmez, 2022). Aynı zamanda, gelir düzeyi, eğitim seviyesi ve meslek gibi sosyo-ekonomik faktörlerin bulgur tüketimini etkileyen önemli değişkenler olduğu belirtilmektedir (Akbulut & Ersoy, 2008; Özbay vd., 2016).

Bulgur tüketimi üzerine yapılan araştırmalar, beslenme alışkanlıkları, ekonomik faktörler ve kültürel etkiler açısından çeşitli sonuçlar ortaya koymaktadır. Çalışmada Özbay vd. (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, bulgur tüketiminin sosyo-ekonomik faktörlerle doğrudan ilişkili olduğu, özellikle düşük gelirli hanelerde bulgurun temel besin kaynaklarından biri olarak öne çıktığı belirlenmiştir. Bu bağlamda, bulgurun ekonomik erişilebilirliği, düşük maliyetli bir karbonhidrat kaynağı olmasını sağlamaktadır.

Diğer taraftan, Kayaoğlu ve Gülmez (2022) tarafından yürütülen bir araştırmada, tüketicilerin bulguru sağlık ve besin değerleri açısından tercih ettikleri vurgulanmıştır. Aynı çalışmada, eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte bulgur tüketiminin azaldığı, özellikle yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin alternatif karbonhidrat kaynaklarına yöneldiği belirlenmiştir. Bu bulgu, Karaman ili özelinde yapılan araştırmalarla da örtüşmektedir.

Bulgur tüketimi aynı zamanda yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Akbulut ve Ersoy (2008) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 65 yaş üstü bireylerin diyetlerinde bulgura daha fazla yer verdikleri, genç nüfusun ise pirinç ve makarna gibi alternatif karbonhidratları daha fazla tükettiği saptanmıştır. Benzer şekilde, Şimşek ve Kaya (2024) bulgurun geleneksel mutfak kültüründe önemli bir yer tuttuğunu ve özellikle kırsal kesimlerde yaygın olarak tüketildiğini ortaya koymuştur.

Bulgur tüketim tercihlerinin belirleyicileri arasında sağlık bilinci de önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. [Yaman ve arkadaşları \(2020\)](#) tarafından yürütülen bir çalışmada, sağlıklı beslenme bilincine sahip bireylerin bulguru lif ve protein açısından zengin bir gıda olarak tercih ettikleri ifade edilmiştir. Öte yandan, tüketici tercihleri, beslenme alışkanlıklarının yanında, satın alma alışkanlıkları ile de doğrudan ilişkilidir. [Moutou ve Brester \(1998\)](#) tarafından yapılan araştırmaya göre, tüketicilerin süpermarketlerden veya geleneksel pazarlardan yaptıkları alışverişler, bulgur tüketim alışkanlıklarını etkileyen faktörlerden biridir.

Son olarak, kültürel faktörler bulgur tüketiminin yaygınlığını belirleyen unsurlar arasında yer almaktadır. [Sabbag ve Yeşilyurt \(2018\)](#) tarafından yapılan bir çalışmada, bulgurun geleneksel yemeklerdeki rolü ve yöresel yemeklerde kullanımının yaygınlığı vurgulanmıştır. Karaman özelinde yapılan bu araştırma, literatürdeki benzer çalışmalardan elde edilen bulgularla karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve tüketim alışkanlıklarına dair kapsamlı bir analiz sunulmuştur.

3. YÖNTEM

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemine dayalı olarak gerçekleştirilmiş; katılımcıların bulgur tüketim sıklıkları ile bu tüketimi etkileyen demografik, ekonomik ve kültürel faktörler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın ana tasarımı betimsel ve farklılık analizleri üzerine kurgulanmış ve değişkenler arasındaki anlamlı ilişkiler istatistiksel analizler ile değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan anket soruları, [Özbay \(2014\)](#) tarafından yapılan çalışmadan alınarak uyarlanmıştır.

3.1. Araştırma Tasarımı

Bu çalışma, betimsel ve ilişkisel araştırma tasarımına sahiptir. Betimsel analizler, katılımcıların bulgur tüketim alışkanlıklarını, tüketim motivasyonlarını ve satın alma eğilimlerini anlamaya yönelik olarak uygulanmıştır. İlişkisel analizler ise, bulgur tüketimi ile demografik ve ekonomik değişkenler arasındaki anlamlı ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu çerçevede aşağıdaki araştırma hipotezleri test edilmiştir:

- H1:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- H2:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı yaşa göre farklılaşmaktadır.
- H3:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
- H4:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı mesleğe göre farklılaşmaktadır.
- H5:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı evde yaşanan kişi sayısına göre farklılaşmaktadır.
- H6:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı gelire göre farklılaşmaktadır.
- H7:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı gıda harcamalarının gelirdeki payına göre farklılaşmaktadır.
- H8:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı satın alma tercihinine göre farklılaşmaktadır.
- H9:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı bulgurun tercih nedenine göre farklılaşmaktadır.
- H10:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı alternatif karbonhidrat kaynaklarına yönelimine göre farklılaşmaktadır.
- H11:** Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı kültürel beslenme alışkanlıklarına göre farklılaşmaktadır.

3.2. Veri Toplama Yöntemi

Veriler, yapılandırılmış anket yöntemi ile toplanmış olup hem çevrimiçi hem de yüz yüze uygulamalar aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Anket formu, kapalı uçlu ve açık uçlu sorular içermektedir:

- Kapalı uçlu sorular: Katılımcıların bulgur tüketim sıklıkları, satın alma alışkanlıkları, tüketim motivasyonları ve demografik bilgileri hakkında sayısal veriler elde etmek için kullanılmıştır.
- Açık uçlu sorular: Katılımcıların bulgur tüketimi ile ilgili kişisel görüşlerini ve deneyimlerini detaylandırmalarına olanak sağlamıştır.

Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılmış olup, herhangi bir maddi teşvik sağlanmamıştır.

3.3. Örneklem ve Katılımcılar

Araştırmanın örnekleme, rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup, farklı sosyo-ekonomik ve demografik gruplardan bireyleri kapsamaktadır. Toplamda $n = 404$ katılımcıya ulaşılmıştır. Örneklem dağılımı şu şekildedir:

- **Cinsiyet:** Kadın (%55,9), Erkek (%44,1)
- **Yaş Grubu:** 18-30 yaş (%16,8), 31-40 yaş (%32,9), 41-50 yaş (%38,1), 51 ve üzeri (%12,1)
- **Eğitim Düzeyi:** İlköğretim (%15,1), Lise (%11,6), Üniversite (%45,8), Lisansüstü (%27,5)
- **Meslek:** Serbest (%15,6), İşçi (%5,9), Öğrenci (%10,1), Memur (%66,6), Esnaf (%1,7)
- **Evde yaşayan kişi sayısı:** Yalnız (%2,7), 1-2 kişi (%13,9), 3-4 kişi (%62,6), 5-6 kişi (%18,6), 7-8 kişi (%2,2)
- **Gelir düzeyi:** 0-22.000 TL (%11,8), 22.001-40.000 TL (%33,9), 41.000 TL ve üzeri (%54,5)
- **Gıda harcamalarının gelire oranı:** %10-%30 (%40,8), %31-%50 (%38,1), %51-%70 (%21)
- **Satın alma tercihi:** Market (%54,2), Süpermarket (%22,8), Köyden (%23)

3.4. Veri Analizi Teknikleri

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 27.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Eksik ve hatalı yanıtlar analizlere dahil edilmemiştir. Verilerin analizinde aşağıdaki teknikler kullanılmıştır:

Betimsel İstatistikler:

- Frekans analizleri ile demografik değişkenlerin ve tüketim alışkanlıklarının dağılımı incelenmiştir.
- Yüzdelik analizler ve merkezi eğilim ölçütleri (ortalama, standart sapma) hesaplanmıştır.

Ki-Kare (χ^2) Testi:

- Demografik ve ekonomik değişkenler ile bulgur tüketim sıklığı arasındaki ilişkileri test etmek için kullanılmıştır.
- Parametrik olmayan bir test olduğu için kategorik veriler üzerinde uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2018).
- Ki-kare analizinin uygulanabilmesi için aşağıdaki koşullar sağlanmıştır (Can, 2018):
 - Beklenen değerin hiçbir hücrede 1'den küçük olmaması.
 - Beklenen değeri 5'ten küçük olan hücrelerin oranının, toplam hücre sayısının %20'sini aşmaması.
 - Her gözlem bağımsız olmalı ve her birey yalnızca bir kez değerlendirilmelidir.

Hipotez Testleri:

- Katılımcıların bulgur tüketim sıklığını etkileyen faktörlerin incelenmesi için Ki-kare testine dayalı hipotez testleri yapılmıştır.
- Ki-kare testinin uygulanabilirliği için gerekli koşullar sağlanmış ve istatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilerek, hipotezlerin kabul veya reddedilmesine karar verilmiştir.

Güvenilirlik Analizi:

- Anket ölçeklerinin güvenilirliğini ölçmek amacıyla Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır.
- Cronbach's Alpha değeri ($\alpha = 0.82$) olarak hesaplanmış olup, ölçeklerin yüksek güvenilirlik seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2018).

3.5. Etik İlkeler

Araştırma sürecinde yer alan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış; kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve elde edilen kişisel veriler anonimleştirilerek yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Çalışma, etik ilkelere uygun olarak tasarlanmış ve yürütülmüştür. Bu bağlamda araştırma, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 06.02.2025 tarihli, 02 sayılı toplantısında alınan 45 numaralı karar ile etik açıdan uygun bulunmuştur (Karar No: 02-2025/45).

4. BULGULAR

4.1. Betimleyici İstatistikler

404 kişi üzerinde yapılan çalışmanın katılımcılarına ait genel bilgilerinin frekans dağılımları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Bilgiler ve Diğer Betimleyici Veriler

		Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Cinsiyet	Erkek	178	44,1	44,1
	Kadın	226	55,9	100
	Toplam	404	100	
Yaş	18-30	68	16,8	16,8
	31-40	133	32,9	49,8
	41-50	154	38,1	87,9
	51 Ve üzeri	49	12,1	100
	Toplam	404	100	
Eğitim Durumu	İlköğretim	61	15,1	15,1
	Lise	47	11,6	26,7
	Üniversite	185	45,8	72,5
	Lisansüstü	111	27,5	100
	Toplam	404	100	
Meslek	Serbest	63	15,6	15,6
	İşçi	24	5,9	21,5
	Öğrenci	41	10,1	31,7
	Memur	269	66,6	98,3
	Esnaf	7	1,7	100
	Toplam	404	100	
Evde Yaşanılan Kişi Sayısı	Yalnız	11	2,7	2,7
	1-2 kişi	56	13,9	16,6
	3-4 kişi	253	62,6	79,2
	5-6 kişi	75	18,6	97,8
	7-8 kişi	9	2,2	100
	Toplam	404	100	
Gelir	0-22.000 TL	48	11,8	11,8
	22.001-40.000 TL	137	33,9	45,7
	41.000 TL ve üzeri	220	54,5	100
	Toplam	404	100	
Gıda Harcamalarının Gelirdeki Payı	%10-%30	165	40,8	40,8
	%31-%50	154	38,1	79
	%51-%70	85	21	100
	Toplam	404	100	
Satın Alma Tercihi	Market	219	54,2	54,2
	Süpermarket	92	22,8	77
	Köyden	93	23	100
	Toplam	404	100	

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların (%55,9)'u kadın, (%44,1)'i erkektir. Katılımcıların (%16,8)'i 18-30 yaş aralığında, (%32,9)'u 31-40 yaş aralığında, (%38,1)'i 41-50 yaş aralığında, (%12,1)'i 51 ve üzeri yaş aralığında olduğu saptanmıştır. Katılımcılar eğitim durumlarını ilk ve ortaöğretim (%15,1), lise mezunu (%11,6), üniversite mezunu (%45,8) ve lisansüstü mezunu (%27,5) olarak belirtmişlerdir. Mesleğe göre serbest (%15,6), işçi (%5,9), öğrenci (%10,1), memur (%66,6) ve esnaf (%1,7) olarak belirtmişlerdir. Evde yaşanan kişi sayısına göre yalnız (%2,7), 1-2 (%13,9), 3-4 (%62,6), 5-6 (%18,6), 7-8 (%2,2) dir. Aylık gelire göre katılımcıların gelir dağılımının 0-22.000 TL (%11,8), 22.001-40.000 TL arasında (%33,9), 41.000 TL ve üzeri (%54,5) olduğu görülmüştür. Gıda harcamalarının gelirdeki payına göre %10-%30 (%40,8), %31-%50 (%38,1) ve %51-%70 (%21) dir. Satın alma tercihinine göre market (%54,2), süpermarket (%22,8) ve köyden (%23) dür.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların bulgur alırken nelere dikkat ettikleri ile ilgili verileri gösterilmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Bulgur Alırken Nelere Dikkat Ettikleri İle İlgili Veriler

		Frekans	Yüzde
Marka	Evet	275	68,1
	Hayır	129	31,9
	Toplam	404	100
Fiyat	Evet	90	22,3
	Hayır	314	77,7
	Toplam	404	100
Görünüm	Evet	112	27,7
	Hayır	292	72,3
	Toplam	404	100
Kalite	Evet	25	6,2
	Hayır	379	93,8
	Toplam	404	100

Katılımcıların bulgur alırken nelere dikkat ettiklerinin büyükten küçüğe doğru oranları aşağıda sıralanmıştır.

- Marka %68,1
- Fiyat %22,3
- Görünüm %27,7
- Kalite %6,2

Marka tercihi (%68,1) en önemli kriterdir. Bu durum, tüketicilerin güvenilir ve bilinen markalara yönelme eğiliminde olduğunu gösterir. Fiyatın yalnızca %22,3’ü için önemli olması, bulgurun zaten ekonomik bir gıda olduğu için fiyat faktörünün daha az önemsendiğini düşündürülebilir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların bulguru neden tercih ettikleri ile ilgili verileri gösterilmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Bulguru Neden Tercih Ettikleri İle İlgili Verileri

		Frekans	Yüzde
Sağlık	Evet	275	68,1
	Hayır	129	31,9
	Toplam	404	100
Fiyat	Evet	52	12,9
	Hayır	352	87,1
	Toplam	404	100
Lezzet	Evet	193	47,8
	Hayır	211	52,2
	Toplam	404	100
Alışkanlık	Evet	136	33,7
	Hayır	268	66,3
	Toplam	404	100

Katılımcıların bulguru neden tercih ettikleri ile ilgili sorulan soruların özet verileri aşağıda verilmiştir;

- Sağlık için tercih ederim %68,1 oranında evet cevabı verilmiştir.
- Fiyat için tercih ederim %12,9 oranında evet cevabı verilmiştir.
- Lezzet için tercih ederim %47,8 oranında evet cevabı verilmiştir.
- Alışkanlık için tercih ederim %33,7 oranında evet cevabı verilmiştir.

Sonuçlar değerlendirildiğinde; en büyük etken sağlıktır (%68,1), bu da tüketicilerin bilinçli beslenmeye önem verdiğini göstermektedir. Lezzet tercihi (%47,8), bulgurun sadece sağlıklı olduğu için değil, aynı zamanda damak tadına hitap ettiği için de tüketildiğini gösterir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların bulguru nasıl tükettikleri ile ilgili verileri gösterilmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Bulguru Nasıl Tükettikleri İle İlgili Verileri

		Frekans	Yüzde
Köfte	Evet	163	40,3
	Hayır	241	59,7
	Toplam	404	100
Dolma	Evet	187	46,3
	Hayır	217	53,7
	Toplam	404	100
Pilav	Evet	361	89,4
	Hayır	43	10,6
	Toplam	404	100
Kısır	Evet	285	70,5
	Hayır	119	29,5
	Toplam	404	100
Çorba	Evet	102	25,2
	Hayır	302	74,8
	Toplam	404	100
Sarma	Evet	177	43,8
	Hayır	227	56,2
	Toplam	404	100
Batırık	Evet	188	46,5
	Hayır	216	53,5
	Toplam	404	100

Katılımcıların bulguru nasıl tükettikleri ile ilgili verileri aşağıda maddeler halinde özetlenmiştir.

- Bulguru köfte olarak tüketenlerin oranı %40,3 dür.
- Bulguru dolma olarak tüketenlerin oranı %46,3 dür.
- Bulguru pilav olarak tüketenlerin oranı %89,4 dür.
- Bulguru kısır olarak tüketenlerin oranı %70,5
- Bulguru çorba olarak tüketenlerin oranı %25,2
- Bulguru sarma olarak tüketenlerin oranı %43,8
- Bulguru batırık olarak tüketenlerin oranı %46,5

Pilav olarak tüketim oranı oldukça yüksektir (%89,4), bu da bulgurun en yaygın kullanım şeklinin pilav olduğunu doğrulamaktadır. Kısır (%70,5) ve dolma (%46,3) da önemli tüketim şekilleridir, özellikle geleneksel mutfak kültürünü yansıtan yemeklerde kullanımı yaygındır.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların bulgur yerine hangi gıdaları tercih ediyorsunuz ile ilgili verileri gösterilmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Bulgur Yerine Hangi Gıdaları Tercih Ettikleri ile İlgili Verileri

		Frekans	Yüzde
Pirinç	Evet	304	75,2
	Hayır	100	24,8
	Toplam	404	100
Makarna	Evet	215	53,2
	Hayır	189	46,8
	Toplam	404	100
Erişte	Evet	151	37,4
	Hayır	253	62,6
	Toplam	404	100

Katılımcıların bulgur yerine hangi gıdaları tercih ettikleri ile ilgili verileri aşağıda maddeler halinde özetlenmiştir.

- Bulgur yerine pirinç olarak tüketenlerin oranı %75,2 dür.
- Bulgur yerine makarna olarak tüketenlerin oranı %53,2 dür.
- Bulgur yerine erişte olarak tüketenlerin oranı %37,4 dür.

En büyük rakip pirinçtir (%75,2). Bu durum, bulgur ve pirincin tüketiciler için genellikle birbirinin yerine geçebilecek karbonhidrat kaynakları olarak görüldüğünü gösterir. Makarna tercihi (%53,2), hızlı ve pratik yemek ihtiyacına bağlı olabilir.

4.2. Ki-Kare Analizleri

Bu bölümde katılımcıların bulgur tüketim sıklığı ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, evde yaşanan kişi sayısı, gelir, gıda harcamalarının gelirdeki payı, satın alma tercihi, bulgurun tercih nedeni, alternatif karbonhidrat kaynaklarına yönelim ve kültürel beslenme alışkanlıkları unsurları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-kare analizleri yer almaktadır.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların cinsiyete göre bulgur tüketim sıklığı tercihlerini etkileyen faktörler gösterilmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyetlerine GöreBulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

		Bulguru Ne Sıklıkla Tüketiyorsunuz				Toplam	P değeri
		Her gün	Haftada 2 ile 3	Haftada 1	Ayda 1 ile 2		
Cinsiyet	Erkek	f	9	4	130	35	178
		%	5%	2%	73%	20%	100%
	Kadın	f	12	11	169	34	226
		%	5%	5%	75%	15%	100%

$\chi^2=3,138$, $df=3$, $p=0,371$

Yukarıdaki tabloda katılımcıların cinsiyeti ile bulgur tüketim sıklığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyma bağlamının da ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır. Bulgur tüketim sıklığı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p=0.371$). Bu durum, kadın ve erkeklerin beslenme tercihlerinin büyük ölçüde benzer olduğu anlamına gelebilir. Bu çerçevede H1 hipotezi reddedilmiştir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların yaşa göre bulgur tüketim sıklığını etkileyen faktörler gösterilmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Yaşa Göre Bulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

		Bulguru Ne Sıklıkla Tüketiyorsunuz				Toplam	P değeri
		Her gün	Haftada 2 ile 3	Haftada 1	Ayda 1 ile 2		
Yaş	18-30	f	4	3	46	15	68
		%	6%	4%	68%	22%	100%
	31-40	f	6	2	98	27	133
		%	5%	2%	73%	20%	100%
	41-50	f	8	7	118	21	154
		%	5%	5%	76%	14%	100%
	51 ve üzeri	f	3	3	37	6	49
		%	6%	6%	76%	12%	100%

$\chi^2=7,220$, $df=9$, $p=0,614$

Yukarıdaki tabloda katılımcıların yaşı ile bulgur tüketim sıklığı ilişkisini ortaya koyma bağlamının da ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır. Bulgur tüketim sıklığı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p=0.614$). Ancak 41-50 yaş grubunun en yüksek tüketim oranına sahip olması, geleneksel beslenme alışkanlıklarının etkisini gösterebilir. Bu çerçevede H2 hipotezi reddedilmiştir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların eğitim durumuna göre bulgur tüketim sıklığı tercihlerini etkileyen faktörler gösterilmektedir.

Tablo 8.Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Bulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

		Bulguru Ne Sıklıkla Tüketiyorsunuz				p değeri
		Her gün	Haftada 1	Ayda 1 ile 2	Toplam	
Öğrenim Durumu	İlköğretim	f	10	41	9	60
		%	17%	68%	15%	100%
	Lise	f	3	30	11	44
		%	7%	68%	25%	100%
	Üniversite	f	6	147	27	180
		%	3%	82%	15%	100%
	Lisansüstü	f	2	81	22	105
		%	2%	77%	21%	100%

$\chi^2=25,881$,
df=9,
^ap=0,002

^ap <0,005

*Not : Beklenen değeri 5'ten küçük olan hücrelerin oranının, toplam hücre sayısının %20'sini aşmaması koşulunu sağlamak amacıyla haftada 2 ile 3 grubu çıkartılmıştır.

Yukarıdaki tabloda katılımcıların eğitim düzeyleri ile bulgur tüketim sıklığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyma bağlamında yapılan ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır.

Bulgur tüketimi tercihi ile katılımcıların eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Eğitim arttıkça bulgur tüketim sıklığı azalmaktadır (p=0.002). Yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, daha çeşitli beslenme alışkanlıklarına sahip olabilir veya modern gıdalara daha fazla yöneliyor olabilir. Bu doğrultuda H3 hipotezi kabul edilmiştir.

Ki-kare analizi sonuçlarına göre eğitim durumu bağlamında bulgur tüketim sıklığı seçimleri aşağıdaki gibidir;

- Bulguru her gün tüketen sınırlı sayıdaki katılımcıların (f=21) içinde 'İlköğretim' eğitim grubunun diğer eğitim gruplarına nazaran daha çok olduğu,
- 'Üniversite' ve 'Lisansüstü' eğitim gruplarının bulguru diğer eğitim gruplarına nazaran daha çok 'haftada bir' tükettikleri,

Aşağıdaki tabloda katılımcıların mesleğe göre bulgur tüketim sıklığı tercihlerini etkileyen faktörler gösterilmektedir.

Tablo 9.Katılımcıların Mesleğe Göre Bulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

		Bulguru Ne Sıklıkla Tüketiyorsunuz			Toplam	p değeri
		Her gün	Haftada 1	Ayda 1 ile 2		
Meslek	Serbest	f	7	40	15	62
		%	11%	65%	24%	100%
	İşçi	f	4	17	2	23
		%	17%	74%	9%	100%
	Öğrenci	f	2	32	5	39
		%	5%	82%	13%	100%
	Memur	f	6	206	46	258
		%	2%	80%	18%	100%

$\chi^2=28,450$, df=12, ^bp=0,005

^bp <0,010

*Not : Frekans değerleri çok düşük olması nedeniyle esnaf grubu ile haftada 2 ile 3 grubu bu analizde dahil edilmemiştir.

Yukarıdaki tabloda katılımcıların mesleği ile bulgur tüketim sıklığı arasındaki ilişkisini ortaya koyma bağlamında yapılan ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır.

Bulgur tüketim sıklığı tercihi ile katılımcıların meslek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Gelir düzeyi arttıkça bulgur tüketimi azalmaktadır (p=0.035). Bu durum, düşük gelir gruplarının ekonomik nedenlerle bulguru daha sık tercih ettiğini düşündürülebilir. İşçi grubu içinde bulguru her gün tüketenlerin oranı daha yüksektir (%17), serbest meslek grubu ise daha az tüketmektedir (%11). Kamu

çalışanları haftada 1 tüketim oranında en yüksek gruptur (%77). Bu doğrultuda H4 hipotezi kabul edilmiştir. Ki-kare analizi sonuçlarına göre bulgur tüketim sıklığı seçimleri aşağıdaki gibidir;

- Bulguru her gün tüketen sınırlı sayıdaki katılımcıların içinde ‘İşçi’ meslek grubunun diğer meslek gruplarına nazaran daha çok olduğu,
- Bulguru ayda 1-2 defa tüketen katılımcıların içinde ‘serbest meslek’ grubunun diğer meslek gruplarına nazaran daha çok olduğu görülmektedir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların gelire göre bulgur tüketim tercihlerini etkileyen faktörler gösterilmektedir.

Tablo 10.Katılımcıların Gelire Göre Bulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

		Bulguru Ne Sıklıkla Tüketiyorsunuz			Toplam	
		Her gün	Haftada 1	Ayda 1 ile 2		
Gelir	0-22.000 TL	f 6	29	10	45	$\chi^2=13,555$, df=6, $p=0,035$
		% 13%	65%	22%	100%	
	22.001.40.000 TL	f 10	98	25	133	
		% 7%	74%	19%	100%	
	41.000 TL ve üzeri	f 5	172	34	211	
		% 2%	82%	16%	100%	

$p<0,050$

Not : Frekans değerleri çok düşük olması nedeniyle haftada 2 ile 3 grubu bu analizde dahil edilmemiştir.

Yukarıdaki tabloda katılımcıların gelir düzeyleri ile bulgur tüketim sıklığı ilişkisini ortaya koyma bağlamında yapılan ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır. Katılımcıların bulgur tüketim sıklığı ile gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Gelir düzeyi arttıkça bulgur tüketimi azalmaktadır ($p=0.035$). Bu durum, düşük gelir gruplarının ekonomik nedenlerle bulguru daha sık tercih ettiğini düşündürülebilir. Bu doğrultuda H6 hipotezi kabul edilmiştir. Ki-kare analizi sonuçlarına göre bulgur tüketim sıklığı seçimleri aşağıdaki gibidir;

- Bulguru her gün tüketen katılımcıların içinde ‘0-22.000 TL’ gelir grubunun diğer gelir gruplarına nazaran daha çok olduğu görülmektedir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların evde yaşanan kişi sayısına göre bulgur tüketim sıklığı tercihlerini etkileyen faktörler gösterilmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların Evde Yaşanılan Kişi Sayısına Göre Bulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

		Bulguru Ne Sıklıkla Tüketiyorsunuz				Toplam	p değeri
		Her gün	Haftada 2 ile 3	Haftada 1	Ayda 1 ile 2		
Evde Yaşanılan Kişi Sayısı	Yalnız	f 0	0	8	3	11	$\chi^2=16,039$, df=12, $p=0,189$
		% 0%	0%	73%	27%	100,00%	
	1-2 kişi	f 1	1	43	11	56	
		% 2%	2%	76%	20%	100,00%	
	3-4 kişi	f 14	10	189	40	253	
		% 5%	4%	75%	16%	100,00%	
	5-6 kişi	f 6	4	55	10	75	
		% 8%	5%	73%	14%	100,00%	
	7-8 kişi	f 0	0	4	5	9	
		% 0%	0%	44%	56%	100,00%	

Yukarıdaki tabloda katılımcıların evde yaşanan kişi sayısı ile bulgur tüketim sıklığı arasındaki ilişkisini ortaya koyma bağlamında yapılan ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır. Bulgur tüketim sıklığı ile katılımcıların evde yaşanan kişi sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu doğrultuda H5 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Gıda Harcamalarının Gelirdeki Payına Göre Bulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

		Bulguru Ne Sıklıkla Tüketiyorsunuz					Toplam	p değeri
		Her gün	Haftada 2 ile 3	Haftada 1	Ayda 1 ile 2			
Gelirdeki Pay	%10-%30	f	5	4	127	29	165	$\chi^2=6,138$, $df=6$, $p=0,408$
		%	3%	2%	77%	18%	100,00%	
	%31-%50	f	8	7	113	26	154	
		%	5%	5%	73%	17%	100,00%	
	%51-%70	f	8	4	59	14	85	
		%	8%	6%	70%	16%	100,00%	

Yukarıdaki tabloda katılımcıların gıda harcamalarının gelirdeki payı ile bulgur tüketim sıklığı ilişkisini ortaya koyma bağlamında yapılan ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır. Bulgur tüketim sıklığı ile gıda harcamalarının gelirdeki payı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu çerçevede H7 hipotezi reddedilmiştir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların satın alma tercihinine göre bulgur tüketim sıklığı tercihlerini etkileyen faktörler gösterilmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların Satın Alma Tercihlerine Göre Bulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

		Bulguru Ne Sıklıkla Tüketiyorsunuz			Toplam	p değeri
		Her gün ve Haftada 2 ile 3	Haftada 1	Ayda 1 ile 2		
Satın Alma Tercihleri	Market	f	14	168	37	219
		%	6%	77%	17%	100%
	Süpermarket	f	7	66	19	92
		%	7%	72%	21%	100%
	Köyden	f	15	65	13	93
		%	16%	70%	14%	100%

* $p<0,050$

*Not : Beklenen değeri 5'ten küçük olan hücrelerin oranının, toplam hücre sayısının %20'sini aşmaması koşulunu sağlamak amacıyla hergün grubu ile haftada 2 ile 3 grubu birleştirilmiştir.

Yukarıdaki tabloda katılımcıların satın alma tercihleri ile bulgur tüketim sıklığı ilişkisini ortaya koyma bağlamında yapılan ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır. Bulgur tüketim sıklığı ile satın alma tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Süpermarketten alışveriş yapanların tüketim sıklığının daha düşük olduğu görülmektedir ($p=0.043$). Geleneksel yöntemlerle (köyden) satın alanların daha sık tükettiği gözlemlenmiştir. Bu çerçevede H8 hipotezi kabul edilmiştir. Ki-kare analizi sonuçlarına göre bulgur tüketim sıklığı seçimleri aşağıdaki gibidir;

- Bulguru 'ayda 1 ile 2' kez tüketen katılımcıların 'süpermarketten' satın alma tercihi grubunun diğer gruplara nazaran daha çok olduğu,
- Bulguru 'her gün' ve 'haftada 2-3' kez tüketen katılımcıların içinde 'köyden' satın alma tercihi grubunun diğer gruplara nazaran daha çok olduğu görülmektedir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların bulguru neden tercih ettiklerine göre bulgur tüketim sıklığı tercihlerini etkileyen faktörler gösterilmektedir.

Tablo 14. Katılımcıların Bulgurun Tercih Nedenine Göre Bulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

Bulguru neden tercih ettikleri		Bulgur Tüketim Sıklığı										P değeri
		Her gün		Haftada 2 İle 3 Kez		Haftada 1		Ayda 1 ve 2		Toplam		
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Sağlık	Evet	11	52%	13	87%	209	70%	42	61%	275	68%	$\chi^2=6,871$, df=3, p=0,076
	Hayır	10	48%	2	13%	90	30%	27	39%	129	32%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Fiyat	Evet	2	10%	2	13%	41	14%	7	10%	52	13%	$\chi^2=0,859$, df=3, p=0,835
	Hayır	19	90%	13	87%	258	86%	62	90%	352	87%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Lezzet	Evet	9	43%	11	73%	150	50%	23	33%	193	48%	$\chi^2=10,584$, df=3, p=0,014
	Hayır	12	57%	4	27%	149	50%	46	67%	211	52%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Alışkanlık	Evet	3	14%	8	53%	106	35%	19	27%	136	34%	$\chi^2=7,718$, df=3, p=0,052
	Hayır	18	86%	7	47%	193	65%	50	73%	268	66%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	

^cp<0,050

Yukarıdaki tabloda katılımcıların bulgurun tercih nedeni ile bulgur tüketim sıklığı arasındaki ilişkisini ortaya koyma bağlamında yapılan ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır. Bulgur tüketim sıklığı ile bulgurun tercih nedeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Lezzet tercihi haftada 2-3 kez tüketen grupta daha yüksektir (p=0.014), bu da belirli bir tüketim düzenine sahip bireylerin lezzet faktörünü daha önemli gördüğünü gösterebilir. Bu çerçevede H9 hipotezi kısmi olarak kabul edilmiştir. Ki-kare analizi sonuçlarına göre bulgur tüketim sıklığı aşağıdaki gibidir;

- Katılımcılardan bulguru ‘haftada 2-3’ tüketen grubun diğerlerine göre bulguru daha çok lezzetli bulduğu için tercih ettiği görülmektedir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların alternatif karbonhidrat kaynaklarına yönelimine göre bulgur tüketim sıklığı tercihlerini etkileyen faktörler gösterilmektedir.

Tablo 15. Katılımcıların Alternatif Karbonhidrat Kaynaklarına Yönelimine Göre Bulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

Alternatif Karbonhidrat Kaynaklarına Yönelim		Bulgur Tüketim Sıklığı										P değeri
		Her gün		Haftada 2 İle 3 Kez		Haftada 1		Ayda 1 veya 2		Toplam		
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Pirinç	Evet	10	48%	11	73%	231	77%	52	75%	304	75%	$\chi^2=9,285$, df=3, p=0,026
	Hayır	11	52%	4	27%	68	23%	17	25%	100	25%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Makarna	Evet	15	71%	10	67%	167	56%	23	33%	215	53%	$\chi^2=15,679$ df=3, p=0,001
	Hayır	6	29%	5	33%	132	44%	46	67%	189	47%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Erişte	Evet	11	52%	8	53%	111	37%	21	30%	151	37%	$\chi^2=5,080$, df=3, ^b p=0,166
	Hayır	10	48%	7	47%	188	63%	48	70%	253	63%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	

^ap<0,005, ^cp<0,050

Yukarıdaki tabloda katılımcıların alternatif karbonhidrat kaynaklarına yönelimi ile bulgur tüketim sıklığı arasındaki ilişkisini ortaya koyma bağlamında yapılan ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır. Bulgur tüketim sıklığı ile pirinç ve makarna tercihi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Pirinç sık tüketenler, bulguru daha az tüketme eğilimindedir. Bu doğrultuda H10 hipotezi kısmi kabul edilmiştir. Ki-kare analizi sonuçlarına göre bulgur tüketim sıklığı seçimleri aşağıdaki gibidir;

- Katılımcılardan bulguru ‘her gün’ tüketen grubun diğer gruplara göre alternatif karbonhidrat kaynaklarından pirinci daha az tercih ettiği
- Katılımcılardan bulguru ‘her gün’ ve ‘haftada 2-3’ kez tüketen grupların diğer gruplara göre alternatif karbonhidrat kaynaklarından makarnayı daha fazla tercih ettiği

Aşağıdaki tabloda katılımcıların kültürel beslenme alışkanlıklarına göre bulgur tüketim sıklığı tercihlerini etkileyen faktörler gösterilmektedir.

Tablo 16. Katılımcıların Kültürel Beslenme Alışkanlıklarına Göre Bulgur Tüketim Sıklığı Tercihleri

Kültürel Beslenme Alışkanlığı		Bulgur Tüketim Sıklığı										P değeri
		Her gün		Haftada 2 ile 3 Kez		Haftada 1		Ayda 1 veya 2		Toplam		
				f	%	f	%	f	%			
Köfte	Evet	13	62%	9	60%	124	42%	17	25%	163	40%	$\chi^2=13,694$ df=3, ^b p=0,003
	Hayır	8	38%	6	40%	175	58%	52	75%	241	60%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Dolma	Evet	12	57%	9	60%	140	47%	26	38%	187	46%	$\chi^2=4,220$, df=3, p=0,239
	Hayır	9	43%	6	40%	159	53%	43	62%	217	54%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Pilav	Evet	17	81%	15	100%	275	92%	54	78%	361	89%	$\chi^2=14,431$, df=3, ^b p=0,002
	Hayır	4	19%	0	0%	24	8%	15	22%	43	11%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Kısır	Evet	15	71%	12	80%	218	73%	40	58%	285	70%	$\chi^2=6,708$, df=3, ^b p=0,082
	Hayır	6	29%	3	20%	81	27%	29	42%	119	30%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Çorba	Evet	10	48%	8	53%	71	24%	13	19%	102	25%	$\chi^2=13,696$ df=3, ^a p=0,003
	Hayır	11	52%	7	47%	228	76%	56	81%	302	75%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Sarma	Evet	12	57%	9	60%	138	46%	18	26%	177	44%	$\chi^2=12,585$, df=3, ^c p=0,006
	Hayır	9	43%	6	40%	161	54%	51	74%	227	56%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	
Batırık	Evet	13	62%	11	73%	140	47%	24	35%	188	47%	$\chi^2=10,164$ df=3, ^c p=0,017
	Hayır	6	38%	4	27%	159	53%	45	65%	216	53%	
	Toplam	21	100%	15	100%	299	100%	69	100%	404	100%	

^ap<0,005, ^bp <0,010, ^cp<0,050,

Yukarıdaki tabloda katılımcıların kültürel beslenme alışkanlığı ile bulgur tüketim sıklığı arasındaki ilişkisini ortaya koyma bağlamında yapılan ki-kare analizi sonuçları yer almaktadır. Bulgur tüketim sıklığı ile katılımcıların kültürel beslenme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Pilav, çorba ve sarma tüketimiyle bulgur tüketim sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (p<0.05). Geleneksel yemeklerde bulgurun yaygın olarak tercih edildiği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda H11 hipotezi kısmi olarak kabul edilmiştir. Ki-kare analizi sonuçlarına göre kültürel beslenme alışkanlığı seçimleri aşağıdaki gibidir.

- Katılımcılar bulguru ‘köfte’ olarak tüketenlerin bulgur tüketim sıklığı olarak daha çok ‘her gün’ ve ‘haftada 2 ile 3’ kez tüketen gruplarda yer aldığı,
- Katılımcılar bulguru ‘pilav’ olarak tüketenlerin bulgur tüketim sıklığı olarak daha çok ‘haftada 2 ile 3 kez’ ve ‘haftada 1’ tüketen gruplarda yer aldığı,
- Katılımcılar bulguru ‘çorba’ olarak tüketenlerin bulgur tüketim sıklığı olarak daha çok ‘haftada 1’ tüketen gruplarda yer aldığı,
- Katılımcılar bulguru ‘sarma’ olarak tüketenlerin bulgur tüketim sıklığı olarak daha çok ‘her gün’ ve ‘haftada 2 ile 3’ kez tüketen gruplarda yer aldığı,
- Katılımcılar bulguru ‘batırık’ olarak tüketenlerin bulgur tüketim sıklığı olarak daha çok ‘her gün’ ve ‘haftada 2 ile 3’ kez tüketen gruplarda yer aldığı, söylenebilir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışma, Karaman'daki bireylerin bulgur tüketim eğilimlerini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Bulgular, önceki araştırmalarla büyük ölçüde tutarlılık göstermekte ve bulgur tüketiminin demografik, kültürel ve ekonomik değişkenlerden önemli ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Öncelikle, araştırmada cinsiyet değişkeni ile bulgur tüketim sıklığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, [Özbay vd. \(2016\)](#) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde belirtilmiştir; kadın ve erkek bireylerin bulgur tüketim sıklığında belirgin bir fark gözlemlenmemiştir. Ancak kadın katılımcıların oranının erkeklere kıyasla daha yüksek olması, beslenme alışkanlıklarında cinsiyetin dolaylı etkileri olabileceğini düşündürmektedir.

Bulgular, yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde, 41-50 yaş aralığındaki bireylerin en yüksek bulgur tüketim oranına sahip olduğu görülmüştür. [Akbulut ve Ersoy \(2008\)](#) tarafından yapılan araştırmada da yaşlı bireylerin bulgur gibi geleneksel gıdaları daha fazla tüketme eğiliminde oldukları gösterilmiştir. Yaş ilerledikçe, sağlıklı beslenmeye verilen önemin arttığı ve geleneksel tahıllara yönelimin arttığı anlaşılmaktadır.

Eğitim düzeyi ile bulgur tüketimi arasındaki ilişki incelendiğinde, eğitim seviyesi arttıkça bulgur tüketiminin azaldığı görülmüştür. Üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin bulguru daha az sıklıkta tüketmeleri, [Kayaoglu ve Gülmez \(2022\)](#) tarafından yürütülen araştırma ile uyumludur. Bu çalışmada da eğitim seviyesi yüksek bireylerin alternatif karbonhidrat kaynaklarına daha fazla yöneldiği belirtilmiştir. Bu durum, modern beslenme eğilimlerinin eğitim düzeyi arttıkça değiştiğini ve beslenme tercihlerinin çeşitlendiğini göstermektedir.

Gelir seviyesi, bulgur tüketimi üzerinde önemli bir etkiye sahip bir değişken olarak öne çıkmıştır. Gelir seviyesi düşük olan bireylerin bulguru daha sık tükettiği, yüksek gelir grubundaki bireylerin ise pirinç ve makarna gibi alternatif karbonhidrat kaynaklarını tercih ettiği belirlenmiştir. [Moutou ve Brester \(1998\)](#) tarafından yapılan çalışmada, düşük gelir seviyesine sahip bireylerin ekonomik gıdaları daha fazla tercih ettikleri ifade edilmiştir. Bu sonuç, bulgurun ekonomik bir gıda olması nedeniyle düşük gelirli hanelerde daha fazla tüketildiğini desteklemektedir.

Bulgur tüketimiyle satın alma tercihi arasındaki ilişki incelendiğinde, bulguru haftada 2-3 kez tüketen bireylerin çoğunlukla köyden satın alma eğiliminde olduğu belirlenmiştir. Süpermarketten alışveriş yapan bireylerin bulgur tüketim sıklığı daha düşük seviyede bulunmuştur. [Şimşek ve Kaya \(2024\)](#) tarafından yapılan araştırma, geleneksel üretim yöntemlerine güvenen bireylerin doğrudan üreticiden veya köylerden gıda tedarik etmeye daha eğilimli olduğunu göstermektedir. Karaman'da da benzer bir durum gözlemlenmiş ve tüketici alışkanlıklarının gıda tedarik zinciri ile doğrudan ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Bulgurların tercih edilme nedenleri incelendiğinde, en önemli faktörün sağlık olduğu görülmüştür (%68,1). [Yaman vd. \(2020\)](#) tarafından yürütülen çalışmada, bulgurun yüksek lif ve protein içeriği nedeniyle sağlıklı beslenme bilincine sahip bireyler tarafından tercih edildiği belirtilmiştir. Araştırmamızda da benzer bir sonuç elde edilmiş ve bulgurun sağlıklı bir karbonhidrat kaynağı olarak değerlendirildiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, bulgurun lezzet açısından da önemli bir yere sahip olduğu ve bazı bireyler için geleneksel tatlar açısından vazgeçilmez olduğu gözlemlenmiştir.

Alternatif karbonhidrat kaynakları açısından değerlendirildiğinde, en fazla tercih edilen alternatifin pirinç olduğu görülmüştür (%75,2). Bu sonuç, [Sabbag ve Yeşilyurt \(2018\)](#) tarafından yapılan çalışmada da belirtilmiş olup, pirincin hızlı hazırlanabilmesi ve çeşitlendirilebilir olması nedeniyle birçok hane için temel bir karbonhidrat kaynağı olduğu ifade edilmiştir. Bulguru her gün tüketen bireylerin makarnayı daha fazla tercih etmesi ise modern beslenme alışkanlıklarının bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Son olarak, bulgur tüketimi ile kültürel beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki incelendiğinde, köfte, pilav ve sarma gibi geleneksel yemekleri tüketen bireylerin bulgur tüketim sıklığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. [Şimşek ve Kaya \(2024\)](#) tarafından yapılan çalışma, bulgurun özellikle geleneksel mutfak kültüründe önemli bir yere sahip olduğunu ve kırsal kesimlerde tüketimin daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur.

Karaman özelinde yapılan bu araştırma, bulgur tüketiminin geleneksel yemeklerde önemli bir bileşen olduğunu doğrulamaktadır.

Genel olarak, araştırmamız bulgur tüketimi ile demografik ve sosyo-ekonomik faktörler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, literatürdeki mevcut çalışmalarla büyük ölçüde uyumludur ve Karaman ili özelinde bulgur tüketim dinamiklerinin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, farklı bölgesel ve kültürel gruplarda benzer analizlerin yapılmasını sağlayarak, Türkiye'deki genel bulgur tüketim eğilimleri hakkında daha geniş çaplı çıkarımlar yapılmasına yardımcı olabilir.

Literatür Bağlamında Karşılaştırmalı Değerlendirme

Karaman ili özelinde gerçekleştirilen bu çalışma, Türkiye genelindeki bulgur tüketim alışkanlıklarıyla büyük ölçüde paralellik göstermektedir. [Kayaoğlu ve Gülmez \(2022\)](#) tarafından Mardin'de yapılan araştırmada, bulgurun tercih edilme nedenleri arasında sağlık ve ekonomik erişilebilirlik ön plana çıkmıştır. Bu bulgu, Karaman'daki katılımcıların %68,1'inin bulguru sağlık gerekçesiyle tercih ettiğini belirtmesiyle uyumludur.

Benzer şekilde, [Şimşek ve Kaya \(2024\)](#) tarafından Kahramanmaraş'ta gerçekleştirilen çalışmada, kırsal bölgelerde bulgurun yaygın olarak tüketildiği ve köylerden doğrudan temin edilen ürünlerin tüketimde belirleyici rol oynadığı ifade edilmiştir.

Türkiye genelinde kişi başına düşen yıllık bulgur tüketimi ortalama 12 kg olarak belirtilmiştir ([Gıda Teknolojisi, 2024](#)). Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu bölgelerinde bu tüketim daha yüksekken, batı bölgelerinde daha düşüktür. Ege ve Marmara bölgelerinde kişi başına düşen yıllık tüketim 7-8 kg seviyesindeyken, İç Anadolu'da bu rakam 15 kg'a kadar çıkmaktadır ([Ulusal Hububat Konseyi, 2024](#)).

Uluslararası literatürde bulgur, genellikle geleneksel ve etnik mutfakların bir unsuru olarak değerlendirilmektedir. Dünya'nın ilk tam buğday bazlı ürünlerinden biri olarak kabul edilen bulgurun, üretim ve tüketimi kıtalar hatta ülkeler içindeki bölgeler arasında büyük farklılıklar göstermektedir. Tüketim bakımından Orta Doğu ülkeleri ilk sırada yer almakta olup, üretim açısından ise Türkiye dünya lideri konumundadır. Nitekim Türkiye'de bulgur üretimi, 19. yüzyılın başlarına kadar yalnızca ev ortamında gerçekleştirilirken, I. Dünya Savaşı sırasında askerî gıda ihtiyacını karşılamak amacıyla Karaman ilinde Türkiye'nin ilk bulgur fabrikası kurulmuştur ([Acıbuca & Doğan, 2021](#)). Ayrıca, bulgurun Tam Tahıl Konseyi tarafından "tam tahıl" grubunda yer alan besinlerden biri olarak kabul edilmesiyle birlikte, Avrupa ülkeleri ve Amerika Birleşik Devletleri'nde de tüketimi giderek artmaya başlamıştır ([Erbaş vd., 2016](#)).

Dünya genelinde artan nüfus, kültürler arası etkileşimin yoğunlaşması, yemek kültürlerinin coğrafyalar arası taşınabilir hale gelmesi ile; bulgurun kolay hazırlanabilirliği, besleyici özelliği ve sağlık açısından avantajları, ürünün küresel pazarda her geçen yıl daha fazla talep görmesine neden olmaktadır. Ancak buna karşın, özellikle Batı toplumlarında bulgurun genel halk tüketimi içindeki yeri hâlen sınırlı kalmaktadır ([Acıbuca & Doğan, 2021; Dönmez vd., 2004](#)).

Türkiye'de bulgur hem ekonomik hem de kültürel bağlamda günlük beslenmenin temel unsurlarından biri olmaya devam etmektedir. Karaman özelinde yapılan bu çalışma, bölgesel eğilimleri yansıtmakla kalmayıp, Türkiye'nin genel beslenme kültürüne ilişkin önemli bir örüntüyü de ortaya koymaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu araştırma, Karaman ilinde yaşayan bireylerin bulgur tüketim alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkları etkileyen demografik ve sosyo-ekonomik faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçları, bulgur tüketiminin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, gelir seviyesi ve kültürel beslenme alışkanlıkları gibi değişkenlerle anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Araştırma bulgularına göre:

- Cinsiyetin bulgur tüketim sıklığı üzerinde belirgin bir etkisi bulunmamaktadır. Hem kadınlar hem de erkekler benzer tüketim eğilimleri sergilemektedir.
- Yaş ilerledikçe, bulgur tüketim oranında artış gözlemlenmiş, özellikle 41-50 yaş grubundaki bireylerin bulguru daha fazla tükettiği belirlenmiştir.
- Eğitim seviyesi arttıkça, bulgur tüketimi azalmaktadır. Üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireyler, bulgur yerine alternatif karbonhidrat kaynaklarına yönelmektedir.
- Gelir seviyesi ile bulgur tüketimi arasında ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Düşük gelir grubundaki bireyler bulguru daha sık tüketirken, yüksek gelir grubundaki bireyler pirinç ve makarna gibi alternatif karbonhidrat kaynaklarını tercih etmektedir.
- Satın alma tercihi, bulgur tüketim sıklığı üzerinde etkili bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Köyden doğrudan satın alan bireyler bulguru daha sık tüketirken, süpermarketten alışveriş yapan bireylerin tüketim sıklığının daha düşük olduğu belirlenmiştir.
- Bulguru tercih eden bireyler arasında en önemli tüketim nedeni sağlık faktörüdür (%68,1). Bulgurun lif, protein ve düşük glisemik indeks gibi sağlık açısından avantajları, tüketimi teşvik eden önemli unsurlar arasında yer almaktadır.
- Kültürel beslenme alışkanlıkları, bulgur tüketiminde belirleyici bir faktördür. Geleneksel yemeklerde (pilav, köfte, dolma, kısır) bulgurun yaygın olarak kullanıldığı görülmüştür.

Bu sonuçlar, bulgurun hala Karaman'da önemli bir besin kaynağı olduğunu ve tüketici tercihlerini etkileyen çeşitli faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Bulgular, literatürdeki önceki çalışmalarla büyük ölçüde tutarlılık göstermektedir (Özbay vd., 2016; Kayaoğlu & Gülmez, 2022; Şimşek & Kaya, 2024; Akbulut & Ersoy, 2008).

Sonuç olarak, bulgurun hem geleneksel hem de ekonomik yönleriyle Karaman halkının günlük beslenmesinde merkezi bir yere sahip olduğu, ancak tüketim davranışlarının sosyo-demografik kırılımlara göre farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.

5.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayanarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

Bulgurun sağlıklı bir besin olduğu konusunda farkındalık artırılmalıdır.

- Halk sağlığı uzmanları ve beslenme uzmanları tarafından bulgurun besin değerleri hakkında bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır.
- Okullarda ve kamu kurumlarında sağlıklı beslenme programlarında bulgurun avantajları vurgulanmalıdır.

Bulgur, yüksek gelir grupları ve eğitim seviyesi yüksek bireyler arasında daha popüler hale getirilmelidir.

- Sağlıklı beslenmeye yönelik trendler göz önüne alınarak, bulgurun modern mutfaklara uygun farklı tariflerle tanıtımı yapılmalıdır.
- Yüksek gelir grubuna hitap eden organik veya özel üretim bulgur çeşitleri piyasaya sunulabilir.

Gıda sektöründe bulgur tüketimini artırmak için inovatif ürünler geliştirilebilir.

- Hızlı hazırlanabilir bulgur ürünleri, sağlıklı atıştırmalıklar veya glutensiz beslenen bireyler için özel bulgur bazlı ürünler üretilebilir.
- Restoran ve kafelerde bulgur bazlı alternatif menüler oluşturularak tüketim teşvik edilebilir.

Yerel üreticiler desteklenmeli ve köyden doğrudan satış mekanizmaları güçlendirilmelidir.

- Küçük ölçekli üreticilere yönelik teşvikler sağlanarak yerel bulgur üretimi artırılabilir.
- Üreticilerin doğrudan tüketicilere ulaşabileceği dijital platformlar veya kooperatifler oluşturulabilir.

Alternatif karbonhidrat tüketim alışkanlıkları dikkate alınarak bulgurun tercih edilebilirliği artırılmalıdır.

- Pirinç ve makarna tüketimi ile rekabet edebilmesi için bulgurun çeşitliliği artırılmalı ve uygun pişirme yöntemleri ile tanıtılmalıdır.
- Özellikle genç nüfus için bulgur bazlı hızlı tüketim ürünleri geliştirilebilir.

Gelecekteki araştırmalar için öneriler:

- Bu çalışmanın farklı bölgelerde tekrarlanarak Türkiye genelindeki bulgur tüketim alışkanlıklarının karşılaştırılması faydalı olacaktır.
- Tüketicilerin satın alma davranışlarını daha iyi anlamak için nitel araştırmalar ve derinlemesine görüşmeler yapılabilir.
- Bulgurun sağlık üzerindeki uzun vadeli etkilerini değerlendirmek için beslenme ve sağlık ilişkisini inceleyen longitudinal çalışmalar yürütülebilir.

Bu öneriler doğrultusunda, bulgur tüketiminin artırılması ve tüketici farkındalığının yükseltilmesi mümkün olacaktır. Aynı zamanda, yerel üreticilerin desteklenmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ile bulgurun hem ekonomik hem de besleyici bir ürün olarak tüketici tercihlerinde daha güçlü bir yer edinmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Acıbuca, V., & Doğan, Y. (2021). Dünya, Türkiye ve Mardin İlinde Bulgur Üretimi ve Ticareti. In *Coğrafi İşaretli Ürünlerin Pazarlanması: Mardin Bulguru Örneği* (pp. 15–30). Mardin Artuklu Üniversitesi Yayınevi.
- Akbulut, G. C., & Ersoy, G. (2008). Assessment of nutrition and life quality scores of individuals aged 65 and over from different socio-economic levels in Turkey. *Archives of gerontology and geriatrics*, 47(2), 241-252.
- Baysal, A. (1993). *Beslenme kültürümüz*. Kültür Bakanlığı Yayınları: Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem.
- Can, A. (2018). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi, Ankara.
- Dönmez, E., Salantur, A., Yazar, S., Akar, T., & Yıldırım, Y. (2004). Ülkemizde bulgurun yeri ve bulgurluk çeşit geliştirme. *Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 13(1-2), 1-6.
- Erbaş, M., Aykın, E., Arslan, S., & Durak, A. N. (2016). Adsorption behaviour of bulgur. *Food Chemistry*, 195, 87-90.
- Ertaş, N. (2017). A comparison of industrial and homemade bulgur in Turkey in terms of physical, chemical and nutritional properties. *Chemical Industry and Chemical Engineering Quarterly*, 23(3), 341-348.
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 24-30.
- Gıda Teknolojisi, (2024, Şubat 9). Türkiye un ihracatında tüm zamanların rekorunu kırdı. <https://www.gidateknolojisi.com.tr/>.
- Işık, N. (2011). *Bulgur yemekleri*. Duru Bulgur Yayınları: İstanbul.
- Karakuş, Ş., Küçükkömürler, S., & Ekmen, Z. (2007). *Türk kültüründe bulgur*. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 38, 10-15.
- Kayaoğlu, A., & Gülmez, Y. S. (2022). Determination of factors affecting consumers' bulgur consumption preferences. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 869-885.

- Kemahlıoğlu, K., & Demirağ, K. (2010). İzmir piyasasında tüketime sunulan bazı bulgurların türk gıda kodeksi bulgur tebliği ile türk standartları enstitüsü bulgur standardı'na uyumlarının karşılaştırılması. *Akademik Gıda*, 8(4), 29-34.
- Kenar, S. (2016). *Tarihinden tarifine bulgur*. Duru Bulgur Yayınları: İstanbul.
- Moutou, C., & Brester, G. W. (1998). Trends in US wheat-based food consumption: Nutrition, convenience, and ethnic foods. *Journal of Food Distribution Research*, 29(2), 1-14.
- Özbay, M. (2014). *Karaman ili kentsel alanında tüketicilerin bulgur tüketim alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Karaman.
- Özbay, M., Karataş, M., & Asım, M. (2016). Determination of different demographic, socio-economic factors on bulgur consumption in Karaman. *Journal of Applied Biological Sciences*, 10(3), 53-60.
- Sabbag, C., & Yesilyurt, C. (2018). The effect of ecological food production on food culture: example of Adıyaman. *Fresenius Environmental Bulletin*, 27(8), 5259-5268.
- Şen, A. (2018). Türk mutfak kültüründe bulgur ve bulgur yemekleri. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Alanında Yenilikçi Yaklaşımlar 3*. Gece Akademi. 717-729.
- Şimşek, R. & Kaya, S. (2024). Understanding consumer preferences in Kahramanmaraş for bulgur and bulgur products. *Natural Sciences and Engineering Bulletin*, 1(2), 38-56.
- Talas, M. (2005). Tarihi süreçte Türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz'e göre Türk yemekleri. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (18), 273-283.
- Ulusal Hububat Konseyi, (2024). 2023-2024 Bulgur Sektörü Analizi. www.uhk.org.tr
- Yaman, H. M., Ordu, B., Zencirci, N., & Kan, M. (2020). Coupling socioeconomic factors and cultural practices in production of einkorn and emmer wheat species in Turkey. *Environment, development and sustainability*, 22, 8079-8096.

Erkek Futbolcuların Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi

Bilal KARAKOÇ^a, Osman Bülent ALTIN^b

^a Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Yalova, Türkiye- bilal.karakoc@yalova.edu.tr-
ORCID:0000-0002-6688- 7914

^b Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yalova, Türkiye- obaltin@hotmail.com-
ORCID:0009-0000-1040-2108

ÖZ

Bu araştırmanın amacı erkek futbolcuların ruminasyon düzeylerinin farklı değişkenler (yaş, spor yılı, mevki, eğitim) açısından incelenmesidir. Araştırmaya Yalova ilinde futbol oynayan toplamda 161 futbolcu katılmıştır. Verilerin toplanma aracı olarak kişisel bilgi formu ve “Spor Müsabakalarında Ruminasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların yaşlarının artmasıyla ruminasyon düzeyleri düşerken genç yaşta olan sporcuların ise ruminasyon düzeyleri yüksektir. Eğitim durumuna göre ise lise mezunu sporcular ile lisansüstü mezunu sporcular arasında anlamlı farklılık tespit edilirken spor yılı ve mevki ile ruminasyon arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sonuç olarak bakıldığında sporcuların yaşlarının artmasıyla geçmiş hatalarda takılı kalma, kaçan fırsatları düşünme ve sürekli olumsuz düşünce, senaryolara kafa yorma gibi yaklaşımların azaldığı görülmektedir. Lise öğrencilerinin deneyimsiz olması, düşünce tarzlarının olgunlaşmamış olması ruminasyona maruz kalmalarını sağlarken lisansüstü mezunu olanların olgun ve rasyonel düşünce tarzlarının ruminasyon seviyesini düşürdüğü görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Futbol, Ruminasyon, Spor

Examination of Rumination Levels in Male Football Players

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the levels of rumination among male football players in relation to different variables (age, years of sport, position, education). A total of 161 football players participating in the study were from Yalova province. The data collection tools used were a personal information form and the "Rumination Scale in Sports Competitions." SPSS software was utilized for data analysis. According to the results obtained, as the athletes' ages increase, their levels of rumination decrease, while younger athletes tend to have higher levels of rumination. A significant difference was found between high school graduates and postgraduate graduates regarding educational status, while no significant difference was identified between years of sport, position, and rumination. In conclusion, it is observed that as athletes age, their tendencies to dwell on past mistakes, think about missed opportunities, and engage in continuous negative thoughts and scenario analysis decrease. The inexperience of high school students appears to lead to increased rumination, while the mature and rational thinking styles of those with postgraduate degrees seem to reduce their levels of rumination.

Keywords: Football, Rumination, Sport

Received: 17.12.2024

Accepted: 01.03.2025

Published: 26.03.2025

Cite as: Karakoç, B. & Altın, O. B. (2025). Erkek futbolcuların ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Anatolia Social Research Journal*, 4 (1), 25-32. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15090370>

EXTENDED ABSTRACT

Purpose

The aim of this research is to examine the levels of rumination among male football players in relation to different variables (age, years of sport, position, education). A total of 161 football players participating in the study were from Yalova province.

Design/Methodology/Approach

Rumination is a concept that refers to the tendency of individuals to engage in repetitive and often negative thoughts about their past experiences. Rumination, which is commonly observed among athletes, has a significant impact on their performance levels, coping capacities with stress, and overall motivation. In sports that require teamwork, quick thinking, and flexible decision-making, such as football, the effects of this thought pattern become even more pronounced. Therefore, examining the effects of rumination on athletes is crucial for supporting both individual and team success. Research shows that levels of rumination have negative effects on individuals' performance in tasks that require flexibility. Studies conducted on professional football players and other team athletes show that athletes tend to have lower levels of rumination compared to the general population. The main reason for this is that team sports require individuals to have quick adaptation and instant decision-making abilities. Defensive players are engaged in tasks that require more strategic and long-term planning, while offensive players face situations that demand quicker and more immediate decision-making. These differences make it important to understand the position-specific levels of rumination and the requirements for mental resilience. The data collection tools used were a personal information form and the "Rumination Scale in Sports Competitions. The rumination scale in sports competitions consists of a total of 6 items. The scale is scored using a 5-point Likert type. The scale is a measurement tool developed to assess athletes' levels of focus on repetitive and negative thoughts regarding past experiences, and its reliability has been proven. The Cronbach Alpha reliability value of the scale is found to be .872. The data was collected through face-to-face interviews with athletes playing in various football teams in Yalova province.

Findings

The findings indicate that there is no significant difference in the level of interest in football among age groups. This suggests that athletes involved in football may exhibit similar levels of rumination regardless of their age. However, previous studies emphasize the impact of age on mental processes. According to the results obtained in the study, a statistically significant difference was found between the age variable and the rumination scale in sports. The averages of athletes aged 18-21 are higher than those of athletes aged 22 and over. Accordingly, it is observed that athletes in the 18-21 age range are more affected by negative thoughts about competitions and negative ideas such as being stuck in the past. In other words, as athletes' ages increase, their level of rumination decreases, while this level increases as their age decreases. As athletes age and gain experience, they develop a healthier perspective on competition, matches, and contests as they mature within the sports atmosphere. When examining the sport rumination scale based on the sports year variable of the athletes participating in the research, no significant difference was found regarding the sports year variable. It appears that the sports year of the participants does not have a significant effect on rumination. There are many studies in the literature that show significant differences with the sports year variable. When examining the levels of rumination of football players based on their positions, no significant difference was found between the positions and the scores of the sport rumination scale. Looking at the literature, there are limited studies related to the levels of rumination of athletes specifically in the football branch. In terms of education level, a significant difference was found between the rumination levels of high school graduates and those with postgraduate degrees. It is observed that high school graduates exhibit a higher level of interest in football and consequently show rumination. This result can be associated with the high motivation of younger and less experienced athletes to prove themselves and their motivation for the football branch. However, the lower level of rumination among postgraduate graduates may indicate that they participate in sports with a more rational and measured approach.

Practical Implications

As a result, as athletes age, mental activities such as getting stuck on past negative experiences, dwelling on mistakes made in competitions, and overthinking missed opportunities decrease. In other words, it has been found that the levels of rumination decrease as athletes get older. It can be said that the high levels of rumination in young athletes aged 18-21 stem from their lack of experience and their tendency to get stuck on the mistakes they made and the belief that they did not take advantage of the opportunities presented to them. On the other hand, with increasing age, athletes seem to mature further and learn to cope with situations in a way that enhances their resilience against rumination by being more inclined to learn from their mistakes.

Originality / Value

According to the results obtained from the study, it can be said that the rumination levels of soccer players decrease as their age levels increase.

1. GİRİŞ

Ruminasyon, bireylerin geçmişteki deneyimlerine dair tekrarlayıcı ve genellikle olumsuz düşüncelerle meşgul olma eğilimini ifade eden bir kavramdır (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2015). Bu zihinsel süreç, bireylerin duygusal iyilik hâlini olumsuz yönde etkileyebildiği gibi, zihinsel dayanıklılık ve performans üzerinde de belirgin sonuçlar doğurabilir. Özellikle sporcular arasında yaygın olarak gözlemlenen ruminasyon, sporcuların performans düzeyleri, stresle başa çıkma kapasiteleri ve genel motivasyonları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Futbol gibi takım çalışmasını, hızlı düşünmeyi ve esnek karar almayı gerektiren spor dallarında, bu düşünce biçiminin etkileri daha da belirgin hale gelmektedir. Bu nedenle, ruminasyonun sporcular üzerindeki etkilerinin incelenmesi, hem bireysel hem de takım başarısını desteklemek adına oldukça önemlidir (Josefsson et al., 2017).

2. LİTERATÜR İNCELEMESİ

Araştırmalar, ruminasyon düzeylerinin, bireylerin esneklik gerektiren görevlerdeki performansları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Örneğin, yüksek düzeyde ruminasyona sahip sporcular, genellikle stresli durumlarla başa çıkmakta zorlanmakta ve bu durum, onların takım oyunlarına ve bireysel performanslarına yansımaktadır (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2015). Ayrıca, profesyonel futbolcular ve diğer takım sporcuları üzerinde yapılan çalışmalar, sporcuların genel popülasyona kıyasla daha düşük ruminasyon seviyelerine sahip olma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bunun temel nedeni, takım sporlarının bireylerden hızlı adaptasyon ve anlık karar verme yeteneği talep etmesidir. Ancak bu durum, ruminasyonun dinamik spor dallarındaki etkilerinin tamamen ortadan kalktığı anlamına gelmemektedir; aksine, bu etkilerin derinlemesine anlaşılması ve uygun müdahalelerle yönetilmesi gerekmektedir (Josefsson et al., 2017; Kabat-Zinn, 1990). Ruminasyon, sadece bireyin performansını değil, aynı zamanda duygusal düzenleme süreçlerini de etkilemektedir. (Gross ve John 2003), duygusal düzenleme stratejilerinin, bireylerin olumsuz düşüncelerle başa çıkmalarında kritik bir rol oynadığını ve adaptif stratejilerin ruminasyonu azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle mindfulness temelli yaklaşımların ve görselleştirme tekniklerinin sporcular arasında ruminasyonun olumsuz etkilerini hafiflettiği ve zihinsel dayanıklılığı artırdığı kanıtlanmıştır (Gardner & Moore, 2004; Gucciardi & Dimmock, 2008). Sporcuların düzenli olarak bu teknikleri uygulamaları, yalnızca bireysel performanslarını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da desteklemektedir. Futbolcularda pozisyona bağlı olarak farklı zihinsel ve fiziksel taleplerin ruminasyon eğilimlerini etkilediği çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir (International Journal of Physical Education, Sports and Health, 2023). Savunma oyuncularını, daha stratejik ve uzun vadeli planlama gerektiren görevlerle meşgulken, hücum oyuncularını daha hızlı ve anlık kararlar almayı gerektiren durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu farklılıklar, pozisyona özgü ruminasyon düzeylerinin ve zihinsel dayanıklılık gereksinimlerinin anlaşılmasını önemli hale getirmektedir. Örneğin, (Josefsson et al., 2017), pozisyonlar arasındaki bu farkların takım içi dinamiklere ve genel performansa etkilerinin dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, ruminasyonun sporcular üzerindeki olumsuz etkilerinin önlenmesi, sadece bireylerin zihinsel sağlıklarını desteklemekle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda takım başarısını da olumlu yönde

etkilemektedir. Zihinsel antrenman tekniklerinin, duygusal düzenleme becerilerinin ve mindfulness uygulamalarının sporcuların günlük rutinlerine entegre edilmesi, bu olumsuz etkilerin azaltılmasında kritik bir rol oynamaktadır (Kabat-Zinn, 1990; Gardner & Moore, 2004). Özellikle futbol gibi dinamik ve rekabetçi spor dallarında, spor psikolojisine yönelik bu tür yaklaşımların önemi giderek daha fazla kabul görmektedir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel ve nicel bir yaklaşımla gerçekleştirilmiştir. Araştırma modelinde, katılımcıların ruminasyon düzeylerinin yaş, eğitim durumu ve futbol mevkisi gibi demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Bu tür araştırma modelleri, sosyal bilimlerde davranışsal eğilimleri anlamak ve sınıflandırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır (Creswell, 2017). Araştırma, futbol branşıyla ilgilenen bireylerin ruminasyon düzeylerini karşılaştırmalı bir şekilde ele alarak, mevcut durumun betimlenmesini amaçlamıştır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini, Yalova ilinde futbol branşıyla ilgilenen toplam 161 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar, yaş, eğitim durumu ve futbol mevkii gibi demografik faktörlere göre gruplandırılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri şu şekildedir:

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Yaş Düzeyi	18-21 Yaş arası	102
	22 Yaş ve üzeri	59
Futbol Yılı	0-2 yıl	15
	3-4 yıl	16
	5-6 yıl	50
	7-9 yıl	37
	10 yıl ve üzeri	43
Mevkii	Kaleci	15
	Defans	16
	Orta Saha	50
	Forvet	43

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada, sporcuların ruminasyon düzeylerini değerlendirmek için Michel-Kröhler vd. (2023) tarafından geliştirilen, Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan **Sporda Ruminasyon Ölçeği** kullanılmıştır. Ölçek, sporcuların geçmiş deneyimlere dair tekrarlayıcı ve olumsuz düşüncelere odaklanma düzeylerini ölçmek için geliştirilmiş ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik değeri .872 olarak bulunmuştur. Ölçek 5'li Likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. Katılımcılar, ölçek maddelerini 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirerek yanıtlamışlardır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Veriler, Yalova ilindeki çeşitli futbol takımlarında oynayan sporculardan yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırma öncesinde katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve gönüllü katılım esasına göre anket uygulanmıştır.

3.5. İstatistiksel Analizler

Tablo 2. Araştırmaya İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek	N	$\bar{x}$	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
Spor Müsabakası Ruminasyon	161	21,09	-,812	,436	,833

Veriler SPSS 29.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri dağılımının normalliğe uygunluğunun değerlendirilmesinde çarpıklık (-3) ve basıklık (+3) referans değerleri dikkate alınmıştır (Karagöz, 2021). Referans değerler çalışmada kullanılan ölçekten elde edildiğinden hem ikili hem de çoklu karşılaştırmalar için parametrik testler kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, t-testleri ve varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve 0,05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Karşılaştırmalarda etki büyüklüğü gücü “.01 küçük; .09 orta; .25 büyük” kriterleri dikkate alınarak η^2 formülü ile ifade edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2012).

4. BULGULAR

Tablo 3. Yaş Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları

Yaş Aralığı	N	$\bar{x}$	Sd	t	p	η^2
18-21 Yaş arası	102	21,80	5,49	2,252	,013*	,036
22 Yaş ve üzeri	59	19,86	4,85			

Tablo 3’te yaş değişkenine ilişkin t-testi sonuçları verilmiştir. 18-21 yaş arası erkek futbolcu grubunun 22 yaş ve üzeri futbolcu grubuna göre müsabaka esnasında ruminasyon düzeyi daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4. Futbol Yılı Süresine Göre ANOVA Sonuçları

Süre	N	$\bar{x}$	Sd	f	p
0-2 yıl	15	19.73	6.11	1,469	0,214
3-4 yıl	16	22.19	3.85		
5-6 yıl	50	20.20	5.59		
7-9 yıl	37	22.54	5.08		
10 yıl ve üzeri	43	20.95	5.30		

Tablo 4’te futbol yılı süresi değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir. Gruplar arası herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Futbol Mevkilerine ANOVA Sonuçları

Mevki	N	$\bar{x}$	Sd	f	p
Kaleci	15	22.67	3.52	0,400	0,753
Defans	16	20.98	6.47		
Orta Saha	50	20.84	4.93		
Forvet	43	21.17	4.84		

Tablo 5’te futbol mevkilerine değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir. Gruplar arası herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

3. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, Yalova ilinde futbol branşı ile ilgilenen sporcuların ruminasyon düzeyleri, yaş, eğitim durumu ve futbol mevkii gibi demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Bulgular, yaş grupları arasında futbol ilgisi düzeyinde anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Bu durum, futbol branşında yer alan sporcuların, yaşlarından bağımsız olarak benzer düzeyde ruminasyon sergileyebileceğini işaret etmektedir. Ancak önceki araştırmalar, yaşın zihinsel süreçler üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Örneğin, (Josefsson et al.2017), yaşın, ruminasyon eğilimleri üzerinde dolaylı etkiler oluşturabileceğini öne sürmektedir. Bu bulgu, özellikle futbol gibi dinamik spor dallarında, zihinsel süreçlerin daha çok deneyim ve oyun pratiğiyle şekillenebileceğini düşündürmektedir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre yaş değişkeni ile sporda ruminasyon ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 18-21 yaş aralığındaki sporcuların ortalamaları 22 yaş ve üzerindeki sporculara göre daha yüksektir. Buna göre 18 -21 yaş aralığındaki sporcuların müsabakalar hakkında olumsuz düşünceler, geçmişte takılı kalma gibi olumsuz fikirlere daha çok takıldığı görülmektedir. Başka bir deyişle yaşları arttıkça sporcuların ruminasyon düzeyi azalırken sporcuların yaşı düştükçe bu düzey artmaktadır. Sporcuların yaş almalarıyla birlikte deneyim kazandıkça ve spor atmosferi içerisinde olgunlaştıkça yarışma, maç, müsabakalar noktasında daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirmektedir.

Yılmaz vd. (2024) yaptıkları araştırmada sporcuların ruminasyon düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir korelasyon olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmamızdan farklı olarak yapılan başka bir araştırmada ise Cevahiroğlu vd. (2023) araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını söylemiştir. Yılmaz ve Mayda'da (2024) araştırmalarında yaş değişkeni ile ruminasyon arasında anlamlı bir farklılık olmadığını söylemiştir. Akbulut (2024) çalışmasında katılımcıları yaşları ile sporda ruminasyon ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Okan vd. (2023) yaptıkları araştırmada araştırmaya katılan futbolcuların ruminasyon düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Akbulut (2024) çalışmasında yaş değişkeni ile sporda ruminasyon ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların spor yılı değişkenine göre sporda ruminasyon ölçeği incelendiğinde spor yılı değişkeni adına anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Katılımcıların spor yılının ruminasyon üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Araştırmamızla paralel olarak Sürmeneli (2024) sporcuların spor yıllarının ruminasyon düzeylerinde arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını söylemiştir. Yine benzer şekilde Cevahircioğlu'da (2023) sporcuların deneyimledikleri spor yılı ile ruminasyon arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Akbulut (2024) 504 sporcunun katıldığı araştırmasında katılımcıların spor yılı ile ruminasyon düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtirken farklı bir çalışmada ise Genç (2024) 640 sporcunun dahil olduğu araştırmasında spor yılları ile ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmektedir. Bu farklılık 9-13 yıl arasında spor yılına sahip olan sporcular lehine yüksek düzeydeyken 14 yaş ve üstü sporcuların düzeyleri en düşük olarak belirtilmiştir. Buna göre spor yılı arttıkça ruminasyon düzeyinin düştüğü söylenebilir. Yılmaz ve Mayda (2024) ise araştırmalarında spor yılı ile sporda ruminasyon ölçeği arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Çalışmada 1 yıldan daha az sürede spor yapan sporcu öğrencilerin daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğunu görülürken 5 yıl ve üzerinde spor deneyimine sahip olanların ise daha düşük ruminasyon düzeyine sahip olduklarını gözlemlenmiştir. Roy et al. (2016) araştırmalarında profesyonel futbolcuların kariyer yılları ilerledikçe profesyonel olmayan kulüp futbolcularına göre daha düşük ruminasyon düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada futbolcuların görev aldıkları mevkilere göre ruminasyon düzeyleri incelendiğinde mevkiler ile sporda ruminasyon ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Alan yazına bakıldığında futbol branşı özelinde sporcuların ruminasyon düzeyleri ile alakalı kısıtlı çalışmalar bulunmaktadır. Erdoğan ve Koçal (2024) farklı mevkilerde oynayan futbolcuların ruminasyon durumlarını ve zihinsel dayanıklılıklarını incelediği araştırmalarında kalecilerin ruminasyon düzeylerinin diğer mevkilere göre daha düşük olduğunu belirtirken hücum oyuncularında bu düzeyin diğer mevkilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Michel-Kröhler et al. (2023) ruminasyonun futbolcuların psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkileme ve bilişsel olarak farklı süreçlere yönlendirebilen bir güce sahip olabileceğini vurgulamıştır.

Eğitim durumu açısından, lise mezunu olan bireylerin ruminasyon düzeyleri ile lisansüstü mezunu bireyler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Lise mezunlarının daha yüksek düzeyde futbol ilgisi ve buna bağlı olarak ruminasyon sergilediği görülmektedir. Bu sonuç, daha genç ve deneyimsiz sporcuların kendilerini kanıtlama çabalarının ve futbol branşına olan motivasyonlarının yüksek olmasıyla ilişkilendirilebilir. Ancak lisansüstü mezunları arasında bu düzeyin düşük olması, onların spora daha rasyonel ve ölçülü bir yaklaşımla katıldıklarını gösterebilir (Gardner & Moore, 2004). Bu durum, eğitim düzeyinin zihinsel süreçler üzerinde bir moderatör etkisi olabileceğine işaret etmektedir. Akbulut (2024) yapmış olduğu araştırmada sporcuların eğitim düzeyleri ile sporda ruminasyon ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Araştırmada kullanılan Sporda Ruminasyon Ölçeği'nin sporcuların zihinsel süreçlerini değerlendirmede etkin bir araç olduğu görülmüştür. Ayrıca mindfulness temelli yaklaşımların ve düzenli zihinsel antrenman uygulamalarının sporcular arasında ruminasyonu azaltma ve performansı artırma potansiyeli olduğu önceki araştırmalarla da desteklenmiştir (Kabat-Zinn, 1990; Gross & John, 2003).

Sonuç olarak sporcuların yaşları ilerledikçe geçmişte yaşanan olumsuzluklara takılı kalma, müsabakada veya yarışmada yapılan hataları düşünme, kaçan fırsatlar üzerine aşırı kafa yorma gibi zihinsel aktiviteler azalmaktadır. Başka bir deyişle sporcuların yaşlarının artmasıyla ruminasyon seviyelerinin düştüğü tespit

edilmiştir. 18-21 yaş aralığındaki genç sporcuların ruminasyon seviyelerinin yüksek olması daha az deneyime sahip olmaları ve yapmış oldukları hatalara, önlerine gelen fırsatları iyi değerlendiremedikleri düşüncesine takılı kalmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Diğer yandan yaşın yükselmesi ile sporcuların daha da olgunlaşıp hatalarından ders çıkarmaya eğilimli bir şekilde durumun üstesinden gelmeyi öğrenerek ruminasyona karşı dayanıklılıklarının arttığı görülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçların ışığında örneklem sayısının artırılması, amatör ve profesyonel, milli ve milli olmayan, futbol oynadıkları coğrafi bölge veya farklı iki spor branşının incelendiği çalışmalar ileride yapılarak daha farklı sonuçlar yada katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, B. A. (2024). *Uzak doğu spor branşlarında lisanslı sporcuların müsabaka ruminasyonları aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı. Erzurum.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 974-983.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Erdoğan, R., & Koçal, M. (2024). Comparison of mental toughness and rumination states of football players playing in different positions. *Library Progress International*, 65-79.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.
- Genç, M. (2024). *Sporcuların ruminatif düşünceleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Mersin.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gucciardi, D. F., & Dimmock, J. A. (2008). Choking under pressure in sensorimotor skills: Conscious processing or depleted attentional resources?. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1), 45-59.
- Jon Kabat-Zinn, & University of Massachusetts Medical Center/Worcester. Stress Reduction Clinic. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8, 1354-1363.
- Karagöz, Y. (2021). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karafil, A.Y., Pehlivan, E. (2023). Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28 (1), 8-15. Doi: 10.53434/gbesbd.1158522
- Michel-Kröhler, A., Wessa, M., & Berti, S. (2023). Experimental induction of state rumination: A study evaluating the efficacy of goal-cueing task in different experimental settings. *Plos one*, 18(11), e0288450.
- Okan, I., Kaya, A., Bilgin, U., & Gokyurek, B. (2023). U-19 akademi gelişim liglerinde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce biçimleri ve sporcu duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 698-713.
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., & Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*, 6, 2016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02016>
- Sürmeneli, T. (2024). *Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Bayburt.

- Tabachnik, B. G., & Fidell, L. S. (2012). Using multivariate statistics (6th ed.). Pearson.
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2017). Conflict among athletes and their coaches: What is the theory and research so far?. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 84-107.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. *Human kinetics*.
- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194-205. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1576549>
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024). Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.