

ÖĞRETMENLERİN YEMEK YEME ZEVKİ KONUSUNDAKİ TUTUMLARININ SAPTANMASINA YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Kayhan Selçuk KARACA¹, Pınar ÖZDEMİR KARACA²

ÖZET

Beslenme ve yemek yeme davranışı konusunda insanoğlu birbirinden çok farklıdır. Kimisi için beslenme sadece hayatın devamını sağlayan bir 'unsur' iken, kimi arkadaş grubu ve aile için ise ortak bir paylaşım haline getirildiğinde büyük bir 'zevk'tir. Bu araştırma Erzurum ili Pasinler ilçesi ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin yemek yeme zevki konusundaki tutumlarının saptanması amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Araştırma örneklem modeliyle yapılmıştır. Araştırma evrenini Erzurum İli Pasinler İlçesinde görevli öğretmenler, örneklemini ise araştırmaya katılan 368 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma verileri karşılıklı görüşme tekniği ile anket formu kullanılarak toplanmıştır. Anket 2 bölümden oluşmaktadır. Anketlerden elde edilen veriler istatistiki metot ve test teknikleri ile analiz edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: yemek yeme, zevk, tutum, haz duyma yemeği.

A STUDY ON DEFINING TEACHERS' ATTITUDES TOWARDS EATING HABITS

ABSTRACT

Mankind differs a lot from each other in nutrition and eating habits. For some, nutrition is solely a 'factor' just vital to live; whereas it is a 'great pleasure' to be enjoyed for some groups of buddies and families, in case it is shared in common. This research is planned and conducted, in order to define the Erzurum Province, Pasinler District primary school teachers' eating habits and attitudes towards taste. The research is based on sampling method. Statistical population is composed of teachers working in Pasinler district of Erzurum province and the sample population is made up by 368 teachers, who took part in the research. Research data have been gathered via interview technique by using a questionnaire form. The questionnaire has 2 sections. The data collected through questionnaires have been analyzed by statistical methods and test techniques.

Keywords: eating, pleasure, attitude, hedonic eating.

¹ Öğretmen, MEB, Lüleburgaz Kocasinan İlkokulu, kayhanselkaraca@hotmail.com

² Öğretim Görevlisi, M. Sc., Kırklareli Üniversitesi, Lüleburgaz Meslek Yüksekokulu, pinar.ozdemir@hotmail.com

GİRİŞ

Hem fiziksel hem de davranışsal bir bilim olan beslenme; doğumdan önce başlar, ölüme kadar yaşamı etkiler. Beslenmedeki amaç; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyaç duyduğu enerjiyi ve çeşitli besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda vücuda girişini sağlamaktır. Sağlıklı bir yaşam için bireylerin öncelikle yeterli ve dengeli beslenmeleri ve iyi bir beslenme alışkanlığı kazanmaları gereklidir. Beslenme alışkanlıkları; kişinin günlük öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettiği besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi davranışları içermektedir. Kentte veya kırsal alanda yaşama, yaşanılan yerin coğrafik, iklim ve tarımsal durumu, inanç, gelenek-görenekler, sosyo-ekonomik koşullar, beslenme, eğitimsel etkinlikler ve bilgi düzeyi beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkması ve gelişmesine neden olmaktadır. Ayrıca bireyin beslenme alışkanlıklarını genetik, cinsiyet, sosyal ve kültürel, dinsel, etnik, ekonomik durum, duygusal ve psikolojik vb. birçok faktörün de etkilediği belirlenmiştir (Baysal, 1996; Sürücüoğlu, 1999; Driskell, 2000).

Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları, örf ve adetleri, olanakları, uygulamaları ve beslenme kültürü bulunmaktadır. Türk mutfağı denildiğinde Türkiye'de yaşayan insanların beslenmesini sağlayan yiyecekler-ıcecekler, bunların hazırlanması, pişirilmesi, korunması; bu işlemler için gerekli araç-gereç ve teknikler ile yemek yeme alışkanlığı ve mutfak çevresinde gelişen tüm uygulamalar ve inanışlar anlaşılmalıdır. Türk mutfağındaki çeşit zenginliği birçok etkene bağlı olarak değiştiği ifade edilmiştir (Sürücüoğlu, 1999; www.kultur.gov.tr/TR/belge/1-3272/turk-mutfak-kulturu.html: 14.03.2012).

Ne bir yiyeceğin besin değeri, ne de vücudun o anki durumu insanların neyi ne zaman yiyeceği kararında tek belirleyicidir (Booth, 1991). Gastronominin, yiyeceği seçme, hazırlama, sunma ve yiyeceğin tadını çıkarma sanatı olarak asırlar boyu takdir edilmesi yemeye dayalı zevklerin besin değerinden de öte olduğunu ortaya koyuyor (Lang, 1983). Benzer şekilde, olumlu duyularla ilgili yapılan son çalışma, yemek yeme gibi temel ihtiyaç nedenli aktivitelerin mutluluğu artırıcı zevk verme alanının önemli bir kategorisi olduğunu ortaya çıkardı (Berenbaum, 2002). Örneğin deneyim-örnekleme bir çalışmada, öğrenciler spor ve oyunlar, sosyalleşme, yemek yeme ve sanat ile hobiler konularında yer aldıklarında mutluluk seviyelerinde yemek yeme en yüksek değeri buldu (Csikszentmihalyi ve Wong, 1991). Başka bir çalışma da günlük yaşamda öğünlerin üçte birinden fazlasının olumlu duyularla bağlantılı olduğunu ortaya çıkardı (Macht, Haupt ve Salawsky, 2004). Böylelikle, hedonik yeme olarak adlandırılan hazcılık insan yaşamının önemli bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır.

Geleneksel olarak, iki türlü yemek yeme zevklerinden yani hazcılıktan söz edilmektedir; felsefi ve psikolojik zevk alma. Felsefi zevk almaya göre hazzı en yüksek düzeyde elde etmek her bireyin ulaşmak istediği amaçtır. Birey hayatı boyunca bunun için çaba harcamaktadır. İkinci tür zevk alma ise, psikolojik zevk almaktır ve güdülenme ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Yani insan, tabiatının gereği zevk aldığı ya da haz duyduğu şeylere ulaşmak için güdülendiği ve arzularına göre hareket etmeye meyilli olduğu saptanmıştır (Fromm, 1991).

Bu bağlamda araştırmada, Erzurum ili Pasinler ilçesi ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin yemek yeme zevki konusundaki tutumlarının saptanması amaç edinilmiştir. Bu genel amaca ulaşmak için katılımcıların, yemek yeme zevki konusundaki görüşleri ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Daha önce bu konu ile birebir ilgili olarak yapılmış bir çalışma ya da araştırma bulunmadığından, bu çalışmada eğitim sektörü çalışanları, akademisyenler, sosyologlar ve bu konuya ilgi duyan herkesi yakından ilgilendirecek sonuçlar ortaya konulmuştur.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmaya katılan öğretmenlerin yemek yemekten zevk aldıkları varsayımına dayandırılmıştır. Anket formundaki soruların araştırma konusunun test edilmesi açısından sayıca ve anlam bakımından yeterli olduğu; katılımcıların anket formundaki sorulara doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır. Bunların yanı sıra, seçilen örneklem grubunun araştırmaya veri sağlamada ve evreni temsil etmede yeterli olduğu varsayılarak hareket edilmiştir. Ayrıca, araştırma konusunu test ederken çeşitli istatistiksel analizler kullanılmış olup, bu istatistiksel analizler yeterli ve geçerli kabul edilmiştir. Araştırmanın kapsamı, maliyet ve zaman yetersizliği nedeniyle Erzurum ili Pasinler ilçesindeki ilköğretim okullarındaki 2010-2011 eğitim-öğretim yılında görevli öğretmenler ile sınırlı tutulmuştur.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Çalışma ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin yemek yeme zevki konusundaki tutumlarını ortaya koyduğundan betimsel nitelikte bir tarama modelinden oluşmaktadır (Çingı, 1994). Araştırma evrenini, Erzurum ili Pasinler ilçesi Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı merkez ve köylerinde görev yapan 63 ilköğretim okulundaki tüm 1. ve 2. kademe öğretmenleri oluşturmuştur. 2012-2013 eğitim-öğretim yılında bu sistem değişmiştir. Örneklem bu kurumlarda görev yapan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 152 erkek ve 216 kadın olmak üzere toplam 368 öğretmen üzerinde yürütülmüştür. Geri dönen anket formları ayrıntılı bir biçimde incelenmiş; soruların

yanıtlarının boş bırakıldığı, hatalı veya yanıltıcı yanıtların verildiği form bulunmadığından anketlerin tamamı değerlendirilmeye alınmamıştır.

Araştırma verilerinin toplanmasında, veri toplama tekniklerinden anket tekniği (Ural ve Kılıç, 2006: 55) kullanılmıştır. Anketler, 2010-2011 eğitim-öğretim yılının ilk döneminde uygulanmıştır. Hazırlanan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, katılımcıların demografik bilgilerini tanımlayıcı 10 soruyu içermektedir. İkinci bölümde ise katılımcıların yemek yeme zevki konusundaki görüşlerine ilişkin 7 ifade yer almaktadır. Ölçekteki her bir ifadenin yanıt seçenekleri, Beşli likert ölçeğine uygun olarak (1= Hiç Katılmıyorum 5= Tamamen Katılıyorum) düzenlenmiştir. Yemek yeme zevki konusundaki en yüksek puan 100, en az puan 20'dir. Puanlar 20'ye doğru indikçe yemek yeme zevki azalmakta, 100'e doğru çıktıkça yemek yeme zevki artmaktadır.

Verilerin analizinde SPSS 16.0 istatistik programı kullanılmıştır. Erzurum ili Pasinler ilçesinde ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin "yemek yeme zevki konusundaki tutumları"nın verileri incelenmiştir. Öğretmenlerin yemek yeme zevki konusundaki ifadelerine verdikleri cevaplarda cinsiyete ve sağlık problemi bulunma durumuna göre farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem T-testi (independent sample t test); yaşadıkları yer, BKİ, yaş grupları ve sağlık problemleri için ise tek yönlü (One Way Anova) Varyans Analizi testi kullanılmıştır. Ayrıca farklılıkların hangi gruplar arasında yer aldığını tespit için Post Hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ve yemek yeme zevki konusundaki ifadelerine ilişkin verileri yüzdesel frekans dağılımı ve ortalama ile gösterilmiştir.

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Araştırma örneklemindeki öğretmenlerin sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesine yönelik yapılan frekans analizi sonuçlarına Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Bilgiler (n=368)		n	%
Cinsiyet	Erkek	152	41,3
	Kadın	216	58,7
Yaş Grubu	20-30	162	44
	31-40	146	39,7
	41 ve üzeri	60	16,3
Beden Kitle Endeksi (BKİ)	Zayıf	20	5,4
	Normal	222	60,5
	Hafif Şişman	103	28,1
Kaldığı yer	Şişman	22	6
	Eşimle evde kalıyorum	235	63,9
	Arkadaşlarımla evde kalıyorum	77	20,9
En uzun süre yaşadığı yer	Tek başıma evde kalıyorum	56	15,2
	İl	139	37,8
	İlçe	175	47,6
Sağlık problemi	Köy	47	12,8
	Kasaba	7	1,9
	Var	64	17,4
Sağlık problemi (n=64)	Yok	304	82,6
	Yüksek tansiyon	21	32,8
	Diabet	29	45,3
	Kalp damar hastalığı	14	21,9

Tablo 1'e göre öğretmenlerin %58,7'sini kadınların, %41,3'ünü ise erkeklerin oluşturduğu, katılımcıların %83,7 ile büyük çoğunluğunun 20-40 yaşları arasında olduğu, %63,9'unun eşleriyle evde kaldığı, % 47,6'sının ilçede yaşadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin %60,5'inin normal beden kitle endeksine (BKİ) sahip olduğu görülmüş; dolayısıyla katılımcıların yarısından fazlasının yeterli ve dengeli beslendiği sonucu çıkarılmıştır.

Buna rağmen öğretmenlerin %17,4'ünün sağlık problemi olduğu sonucuna ulaşılmış ve bu sağlık problemlerinin %45,3'ünün diyabet, %32,8'inin ise yüksek tansiyon olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Yemek Yeme Zevki Konusundaki Görüşlerine İlişkin İfadelerin Ortalamaları

İfadeler	\bar{X}
Kendime lezzetli bir yemek hazırlarım.	3,96
Yemeğin görünüşünden lezzetli olduğunu anlarım.	4,29
Kendime şık bir restorandaki gibi masa hazırlarım.	3,44
Yemekten hoşlanmam için kendime göre özel koşullar isterim (yemeğin geleneksel olması, sağlıklı, hijyenik v.b. olması).	3,68
Yemekten önce bir şey yemem.	3,26
Zevkli bir yemek için özel yiyecekler seçerim.	3,61
Yemeğin zevkli olması için çok özenle servis edilmeli.	3,71

Tablo 2'de de görüldüğü üzere; katılımcıların büyük çoğunluğu yemeğin görünüşünden lezzetli olup olmadığını anladığını (\bar{X} =4,29) belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların çoğu yemeğin zevkli olması için, kendine lezzetli bir yemek hazırladığını (\bar{X} =3,96), yemeğin çok özenle servis edilmesi gerektiğini (\bar{X} =3,71), kendine göre özel koşullar istediğini (\bar{X} =3,68) ve özel yiyecekler seçtiğini (\bar{X} =3,61) belirttikleri göze çarpmaktadır. Bunların yanı sıra örneklemdaki öğretmenlerin yine çoğunluğunun zevkli bir yemek için, kendisine şık bir restorandaki gibi masa hazırladığını (\bar{X} =3,44) ve yemekten önce bir şey yemediğini (\bar{X} =3,26) belirttikleri görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Yemek Yeme Zevki Konusundaki İfadelerinin Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

İfadeler	Erkek (n=152)		Kadın (n=216)		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Kendime lezzetli bir yemek hazırlarım.	3,78	1,179	4,09	1,156	-2,472	0,014*
Kendime şık bir restorandaki gibi masa hazırlarım	3,10	1,233	3,68	1,093	-4,767	0,000**
Yemekten hoşlanmam için kendime göre özel koşullar isterim (yemeğin geleneksel olması, sağlıklı, hijyenik vb, olması)	3,44	1,161	3,86	1,178	-3,353	0,001*
Zevkli bir yemek için özel yiyecekler seçerim	3,32	1,220	3,81	1,023	-4,211	0,000**
Yemeğin zevkli olması için çok özenle servis edilmeli	3,55	1,22	3,82	1,081	-2,300	0,022*

*p < 0,05

** p < 0,001

Yapılan t testi sonucunda katılımcıların “kendime lezzetli bir yemek hazırlarım” (t=-2,47; p=0,014<0,05), “kendime şık bir restorandaki gibi masa hazırlarım” (t=-4,76; p=0,000<0,001), “yemekten hoşlanmam için kendime göre özel koşullar isterim (yemeğin geleneksel olması, sağlıklı, hijyenik vb. olması)” (t=-3,35; p=0,001<0,05), “zevkli bir yemek için özel yiyecekler seçerim” (t=-4,21; p=0,000<0,001) ve “yemeğin zevkli olması için özenle servis edilmeli” (t=-2,30; p=0,022<0,05) ifadelerine verdikleri cevapların, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Yemek Yeme Zevki Konusundaki İfadelerinin Yaşadıkları Yere Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

İfadeler	Yaşanılan Yer	n	\bar{X}	SS	F	p	Gruplar Arası Fark
Kendime lezzetli bir yemek hazırlarım.	İl (1)	139	3,78	1,240	3,534	0,030*	(1-3)
	İlçe (2)	175	4,02	1,179			
	Köy (3)	54	4,24	0,889			
Yemekten önce bir şey yemem.	İl (1)	139	2,97	1,393	5,246	0,006*	(1-2)
	İlçe (2)	175	3,44	1,341			
	Köy (3)	54	3,43	1,159			

*p<0,05

Tablo 4'e göre katılımcıların, "kendime lezzetli bir yemek hazırlarım" (F=3,53; p=0,030<0,05) ve "yemekten önce bir şey yemem" (F=5,24; p=0,006<0,05) ifadelerine verdikleri cevaplarda yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşanılan yere göre farklılıklarının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc testlerinden Scheffe testi yapılmış, anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınan test sonucunda kendime lezzetli bir yemek hazırlarım cevabını verenler arasındaki farklılıkların özellikle il ve köylerde yaşayanlar; yemekten önce bir şey yemem cevabını verenler arasındaki farklılığın ise il ve ilçelerde yaşayanlar arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle, ankete katılan öğretmenlerin yemek yeme zevkine ilişkin ifadelere verdikleri cevaplarda yaşanılan yerin etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Yemek Yeme Zevki Konusundaki İfadelerinin BKİ'ne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

İfadeler	BKİ Grupları	n	\bar{X}	SS	F	p	Gruplar Arası Fark
Yemeğin görünüşünden lezzetli olduğunu anlarım	Zayıf (1)	20	4,25	0,910	3,331	0,020*	(3-4)
	Normal (2)	222	4,31	0,885			
	Hafif Şişman (3)	103	4,17	0,919			
	Şişman (4)	22	4,82	0,664			
Kendime şık bir restorandaki gibi masa hazırlarım	Zayıf (1)	20	3,40	1,046	3,017	0,030*	(2-3)
	Normal (2)	222	3,58	1,150			
	Hafif Şişman (3)	103	3,17	1,230			
	Şişman (4)	22	3,32	1,323			
Yemekten önce bir şey yemem	Zayıf (1)	20	3,00	1,622	3,840	0,010*	(2-3)
	Normal (2)	222	3,40	1,324			
	Hafif Şişman (3)	103	2,92	1,319			
	Şişman (4)	22	3,64	1,293			

*p<0,05

Tablo 5'teki veriler ışığında, öğretmenlerin "yemeğin görünüşünden lezzetli olduğunu anlarım" (F= 3,33; p=0,020<0,05), "kendime şık bir restorandaki gibi masa hazırlarım" (F= 3,01; p=0,030<0,05) ve "yemekten önce bir şey yemem" (F=3,84; p=0,010<0,05) ifadelerine verdikleri cevaplarda BKİ gruplarına göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınan Scheffe testi sonucunda yemeğin görünüşünden lezzetli olduğunu anlayanlar arasındaki farkın hafif şişman ve şişman katılımcılar arasında olduğu; yemekten önce bir şey yemeyen ve kendisine şık bir restorandaki gibi masa hazırlayan katılımcılar arasındaki farkın ise normal ve hafif

şişman BKİ'ne sahip olanlar arasında olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, ankete katılan öğretmenlerin yemek yeme zevkine ilişkin ifadelerine verdikleri cevaplarda BKİ gruplarının etkili bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Yemek Yeme Zevki Konusundaki İfadelerinin Sağlık Problemi Bulunma Durumuna Göre t -testi Sonuçları

İfadeler	Evet (n=64)		Hayır (n=304)		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Yemekten hoşlanmam için kendime göre özel koşullar isterim (yemeğin geleneksel olması, sağlıklı, hijyenik vb. olması,)	3,31	1,379	3,76	1,130	-2,785	0,006*
Yemekten önce bir şey yemem.	3,56	1,283	3,20	1,360	1,971	0,049*
Zevkli bir yemek için özel yiyecekler seçerim.	3,30	1,281	3,67	1,092	-2,415	0,016*

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde, t-testi sonuçlarına göre katılımcıların, “yemekten hoşlanmam için kendime göre özel koşullar isterim (yemeğin geleneksel, sağlıklı, hijyenik vb. olması)” (t=-2,78; p=0,006<0,05), “yemekten önce bir şey yemem” (t=1,97; p=0,049<0,05) ve “zevkli bir yemek için özel yiyecekler seçerim” (t=-2,41; p=0,016<0,05) ifadelerine verdikleri cevaplarda sağlık problemi bulunma durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Yemek Yeme Zevki Konusundaki İfadelerinin Yaş Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

İfadeler	Yaş Grupları	n	\bar{X}	SS	F	p	Gruplar Arası Fark
Kendime sık bir restorandaki gibi masa hazırlarım.	20-30 (1)	162	3,42	1,157	4,302	0,014*	(2-3)
	31-40 (2)	146	3,61	1,046			
	41 ve üzeri (3)	60	3,08	1,488			
Zevkli bir yemek için özel yiyecekler seçerim.	20-30 (1)	162	3,73	1,079	4,066	0,018*	(1-3)
	31-40 (2)	146	3,61	1,091			
	41 ve üzeri (3)	60	3,25	1,310			
Yemeğin zevkli olması için çok özenle servis edilmeli.	20-30 (1)	162	3,57	1,179	3,161	0,044*	(1-2)
	31-40 (2)	146	3,89	0,997			
	41 ve üzeri (3)	60	3,65	1,351			

*p<0,05

Tablo 7’de yer alan verilerden de anlaşılacağı üzere öğretmenlerin “kendime sık bir restorandaki gibi masa hazırlarım” (F=4,30; p=0,014<0,05), “zevkli bir yemek için özel yiyecekler seçerim” (F=4,06; p=0,018<0,05) ve “yemeğin zevkli olması için çok özenle servis edilmeli” (F=3,16; p=0,044<0,05) ifadelerine verdikleri cevaplarda yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Farklılıkların tespiti için yapılan Scheffe testi sonucunda kendime sık bir restorandaki gibi masa hazırlarım ifadesine verilen cevaplardaki farklılıkların özellikle 31-40 ile 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar arasında olduğu belirlenmiştir. Zevkli bir yemek için özel yiyecekler seçerim ifadesine verilen cevaplardaki farklılık ise 20-30 ile 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yemeğin zevkli olması için özenle servis edilmesi gerektiğini belirten katılımcılar arasındaki farklılık ise 20-30 ve 31-40 yaş grupları arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle, ankete katılan öğretmenlerin yemek yeme zevkine ilişkin ifadelerine verdikleri cevaplarda yaş gruplarının etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Yemek Yeme Zevki Konusundaki İfadelerinin Sağlık Problemine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

İfadeler	Sağlık Problemi	n	\bar{X}	SS	F	p	Gruplar Arası Fark
Yemeğin zevkli olması için çok özenle servis edilmesini isterim.	Yüksek Tansiyon (1)	21	3,10	1,338	3,659	0,032*	(1-3)
	Diyabet (2)	29	3,62	0,979			
	Kalp Damar Hastalığı (3)	14	4,14	1,099			

*p<0,05

Tablo 8'deki verilere bakıldığında, öğretmenlerin "yemeğin zevkli olması için çok özenle servis edilmeli" (F=3,659; p=0,032<0,05) ifadesine verdikleri cevaplar ile sağlık problemleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan Scheffe testi farklılıkların özellikle yüksek tansiyon ve kalp damar hastalıkları olan katılımcılar arasında olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle, ankete katılan öğretmenlerin yemek yeme zevkine ilişkin ifadelerine verdikleri cevaplarda sağlık problemlerinin etkili bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır.

SONUÇLAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanılarak varılan sonuçlara yer verilmektedir. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

- Araştırmaya katılan öğretmenlerin %58,7'sini kadınların, %41,3'ünü ise erkeklerin oluşturduğu, katılımcıların %83,7 ile büyük çoğunluğunun 20-40 yaşları arasında olduğu tespit edilmiştir.
- Katılımcıların %63,9'unun eşleriyle evde kaldığı, % 47,6'sının ilçede yaşadığı tespit edilmiş; %60,5'inin normal BKİ'ne sahip olduğu görülmüş; dolayısıyla katılımcıların yarısından fazlasının yeterli ve dengeli beslendiği sonucu çıkarılmıştır. Buna rağmen öğretmenlerin %17,4'ünün sağlık problemi olduğu sonucuna ulaşılmış ve bu sağlık problemlerinin %45,3'ünün diyabet, %32,8'inin ise yüksek tansiyon olduğu saptanmıştır.
- Katılımcıların büyük çoğunluğunun yemeğin görünüşünden lezzetli olup olmadığını anladığı, zevkli bir yemek için; özel yiyecekler seçip şık bir restorandaki gibi lezzetli bir yemek ve servisini özenle yaptığı bir masa hazırladığı, yemekten önce bir şey yemediği ve kendine has özel koşullar yerine getirdiği sonucuna ulaşılmıştır.
- Kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha özel yiyecekler seçerek kendilerine daha lezzetli yemekler hazırladığı, şık bir restorandaki gibi masa hazırlayıp yemeklerini özenle servis ettiği ve yemekten hoşlanması için kendisine özel koşullar (sağlıklı, hijyenik vb.) istediği sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar ışığında kadın öğretmenlerin daha özenli ve mutfak işlerine daha yakın oldukları söylenebilir.
- Köyde yaşayan öğretmenlerin ilde yaşayan öğretmenlere göre kendilerine daha lezzetli yemekler hazırladığı, ayrıca ilçede yaşayan öğretmenlerin de ilde yaşayanlara göre yemekten önce daha az atıştırma yaptıkları belirlenmiştir. Köyde yaşayan öğretmenler taze ve organik ürünlere ildekilere göre daha kolay ulaşabildiği için yemeklerinin lezzetli olduğunu düşündükleri sonucu çıkarılabilir. Buna ek olarak, illerde yaşayan öğretmenlerin ilçede yaşayanlara göre yemekten önce daha fazla atıştırma yapmalarının nedeni illerdeki yaşam koşullarının beslenme biçimlerini olumsuz şekilde etkilemesiyle açıklanabilir.
- Şişman olan öğretmenlerin hafif şişman öğretmenlere göre yemeğin lezzetini görünüşünden daha kolay anladığı; normal kiloda olan öğretmenlerin hafif şişman olan öğretmenlere göre kendilerine daha şık masalar hazırladığı ve yemekten önce bir şey yemediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle, BKİ'si normal olan öğretmenlerin şık masalar hazırlayarak ve yemeye aç olarak başlayarak yemeği daha zevkli hale getirmek istedikleri ve yemek yemeyi sadece karın doyurmak olarak görmedikleri düşünülebilir. Ayrıca hafif şişman katılımcıların ara öğünlerde atıştırma yapmamasını ana öğünlerde çok fazla yemek gibi dengesiz beslenme alışkanlığına sahip olmalarıyla açıklanabilir.
- Sağlık problemi bulunmayan öğretmenlerin zevkli bir yemek için kendilerine özel yiyecekler seçtiği ve özel koşullar istediği; sağlık problemi bulunan öğretmenlerin ise yemekten önce bir şey yememeye daha fazla dikkat ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yola çıkarak, sağlık problemi olmayan öğretmenlerin sağlıkları için özel diyetler yapmadıklarından dolayı daha geniş bir yelpazede yiyecek seçimi yapabildikleri söylenebilir.

• Yaşı 31-40 arasında olan öğretmenlerin 41 ve üzeri yaş grubundaki öğretmenlere göre kendilerine daha sık masalar hazırladığı; 20-30 yaş arasındaki öğretmenlerin 41 ve üzeri öğretmenlere göre zevkli bir yemek için daha özel yiyecekler seçtiği ve 31-40 yaş aralığındaki öğretmenlerin 20-30 yaş aralığındaki öğretmenlere göre yemeğin daha özenli servis edilmesi gerektiğini belirttikleri sonucuna varılmıştır. Eldeki veriler ışığında, 41 ve üzeri yaştaki öğretmenlerin diğer yaştaki öğretmenlere göre yaşam standartlarının düşmesine sebep okul çağındaki çocuklarının olması ve bu sebeple sık masalar ve özel yiyecekler seçme gibi lüks sayılabilecek standartlara ulaşmalarının daha zor olduğu düşünülmektedir. Ayrıca; 31-40 yaş aralığındaki öğretmenlerin yemeğin özenle servis etmeleri yeni atanan genç yaştaki öğretmenlere nazaran daha oturmuş bir düzene sahip olmalarıyla açıklanabilir.

• Araştırmada, kalp damar hastalığı olan öğretmenlerin yüksek tansiyonu olan öğretmenlere göre yemeğin zevkli olması için çok özenle sunulmasını istedikleri sonucuna varılmıştır.

ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda getirilebilecek öneriler aşağıda sıralanmaktadır:

- Yemek yemekten zevk almak için daima lezzetli yemekler hazırlanmalıdır.
- Yemekten alınan zevki artırmak için bireyler kendilerine özenli ve sık masalar hazırlamayı adet haline getirmeli ve yemekler masaya özenle servis edilmelidir.
- Bireyler yemekten aldıkları zevki artırmak için yemek yerken zevk alınan uygun ortamlarda ve yemek yemekten mutlu oldukları kişilerle birlikte öğünlerini tamamlamalıdır.
- Yemekten alınan zevki artırmak için yemekten önce bir şey yenmemelidir.
- Zevkli bir şekilde yemek yemek için sevilen yiyecek gruplarına masalarda yer verilmelidir.
- Herhangi bir sağlık problemi yaşayan kişiler, bu sağlık problemiyle baş ederken yemek yeme zevklerini ortadan kaldırmayan uygun diyet programlarını hayatlarına dahil etmelidirler.

KAYNAKÇA

- Baysal, A. (1996). Sağlıklı beslenme ve akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
- Berenbaum, H. (2002). Varieties of joy-related activities and feelings. *Cognition & Emotion*. 16(4). 1-25.
- Booth, D. A. (1991). Learned ingestive motivation and the pleasures of the palate. In TIE Hedmics of Taste, ed. Bolles. R.C. Erlbaum. Hillsdale, pp 29-58.
- Csikszentmihalyi, M. and Wong M. H. (1991). The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. In F. Strack, M. Argyle, and N. Schwartz. (Eds.), *Subjective Well Being: An Interdisciplinary Perspective* (pp.193-212). Oxford, England: Pergamon Press.
- Çingir, H. (1994). Örneklem Kuramı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Matbaası.
- Driskell, J. A. (2000). *Sports nutrition*. London: CRC Press.
- Fromm, E. (1991). *Sahip olmak ya da olmak*. (Çev. A. Arıtan). İstanbul: Arıtan Yayınevi. (Eserin orijinali 1976'da yayımlandı).
- Lang, G. (1983). *Gastronomy in the New Encyclopedia Britannica*. (Mocropedia Volume 7). London.
- Macht, M., Haupt, C., Salawsky, A. (2004). Emotions and eating in everyday life: Application of the experience-sampling method. *Ecology of Food and Nutrition*, 43, 327-337.
- Sürücüoğlu, M. S. (1999). Beslenme ve sağlığımız. *Standard Dergisi*, 38 (448), 40-52.
- T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, <http://www.kultur.gov.tr/TR/belge/1-3272/turk-mutfak-kulturu.html> adresinden 14 Mart 2013 tarihinde alınmıştır.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi* (2. Baskı), Detay Yayınları: Ankara.