



**T. C.
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİLİK UYUMUNUN ÇİFTLERİN YEME TUTUM VE
DAVRANIŞLARINA OLAN ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

Emine ERKOÇ

Yüksek Lisans Tezi

**KONYA
Haziran, 2020**

EVLİLİK UYUMUNUN ÇİFTLERİN YEME TUTUM VE DAVRANIŞLARINA
OLAN ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Emine ERKOÇ

KTO Karatay Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı
Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Konya

Haziran, 2020

KABUL VE ONAY

Emine ERKOÇ tarafından hazırlanan; “Evlilik Uyumunun Çiftlerin Yeme Tutum ve Davranışlarına Olan Etkilerinin Araştırılması” başlıklı bu çalışma, 22 Haziran 2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: **Prof. Dr. Kezban Sarı TEPELİ**
Selçuk Üniversitesi

Tez Danışmanı: **Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN**
KTO Karatay Üniversitesi

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Hatice YALÇIN**
KTO Karatay Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Dr. Öğretim Üyesi Fatma Didem TUNÇEZ
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay en fazla 6 ay ertelenmiştir.

Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.

Haziran, 2020

Emine ERKOÇ

^{1 1} MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

¹ MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

¹ MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

¹ MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak; Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Haziran, 2020

Emine ERKOÇ

Anneme...

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca bilim dünyasının yanında ruhuma kattığı eşsiz bilgisiyle yanımda olan tez danışman Hocam; Sayın Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN'a

Dünyaya bir prenses gibi gelmemi sağlayan, her daim bunu hissettiren arkamdaki destek ömrümdeki nefes Babam Seyit Ali ERKOÇ'a ve sevgili eşi Anakız ERKOÇ'a,

Biricik kardeşim Emre ve eşi Didem ERKOÇ'a,

Manevi babam Zekai KAĞNICIYA,

Günü güneş eden Hediye UYAN ve Hanife KAĞNICIYA,

Bana mucizeyi yaşatan Defne, Ayşe, Feyza ve Ömer'e ,

Gördüğüm en güçlü kadın; Mine KAĞNICI GÜDENOĞLU 'a

Gül yüzlü; FADİME GÜN 'e

Sonsuzlukta beni bekleyen ANNEM'e

Her şey ve daha fazlası için sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Haziran, 2020

Emine ERKOÇ

ÖZET

Emine ERKOÇ

Evlilik Uyumunun Çiftlerin Yeme Tutum ve Davranışlarına Etkilerinin

Araştırılması Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2020

Evlilik yeni bir yaşantı stili olup, iki farklı bireyin hayatının önemli bir aşaması olarak görülmektedir. Birey evlilik ile sosyal, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını gidermektedir. Aile bireyin çocuklukta geliştirdiği tutum ve davranışlarında bir sonraki nesile aktarıldığı bir kurumdur. Evlilik kurumu, geçmişten günümüze yaşamış toplumlarda varlığını sürdüren küresel bir kurum olmanın yanında her toplum içinde farklılıklar göstermiştir. Evlilik anlaşmasıyla birlikte toplumun yapı taşı aile oluşmakta, sosyal, fizyolojik, ahlaki ve kültürel olarak insan neslinin devamlılığı sağlanmaktadır. Araştırmanın amacı; evlilik uyumunun, çiftler üzerindeki beslenme tutum ve alışkanlıklarına olan etkilerini araştırmaktır. Bu araştırmanın evrenini Konya ilinin Selçuklu, Konya ve Meram ilçesinde yaşayan 22-65 yaş grubunda evliliğinde beş yılı geçmiş 326 evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, örneklemin evreni temsil edebilecek nitelikte olması sebebiyle katılımcıların farklı sosyoekonomik düzeyde olmasına önem verilmiştir. Bu amaç gözetilerek basit rastgele örnekleme yolu ile çalışmanın yapılacağı evli bireyler belirlenmiştir. Örneklem veri toplama esnasında katılımcıların gönüllülüğü temel alınmıştır. Veri toplama aracı olarak anket ve 'Yakındoğu Evlilikte Uyum Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde ölçeklerin ve demografik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Varyansların homojenliği için Levene testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; evlilik öncesi ve sonrası besin tercihlerinin farklılık gösterdiği, besin tercihlerinin evlilik süresi ve eğitim durumuna göre değiştiği ayrıca evlilikte empatinin evlilik süresine göre değişkenlik gösterdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Evlilik uyumu, beslenme tutumu, aile.

ABSTRACT

Emine ERKOÇ

An Investigation of the Effects of Marital Adjustment on Couples' Eating

Attitudes and Behaviors

Master Thesis

Konya, 2020

Marriage is a new life style and is regarded as an important stage in the lives of two different individuals. An individual fulfills his/her social, psychological and physiological needs via marriage. The family is an institution where the individual is transferred to the next generation with the attitudes and behaviors developed in childhood. In addition to being a global institution that has existed in societies by surviving from past to present, the marriage institution seems to have differed in each society. With a marriage agreement, the family institution, which is the building block of the society, is created; thus, the continuity of the human generation is ensured socially, physiologically, morally and culturally. The aim of the research is to investigate the effects of marital adjustment on dietary attitudes and habits on couples. The universe of this research comprises of 326 married participants who have completed the five-year marriage processes in the 22-65 age group living in Selçuklu, Konya and Meram districts of Konya. Since the sample of the research was capable of representing the universe, it was emphasized that the participants were at different socioeconomic levels. By considering this purpose, the married individuals, on whom the study would be conducted, were determined by simple random sampling method. The sample data collection phase was based on volunteering of the participants. A survey and "Renewed Near East Marital Adjustment Scale" were used as data collection tools. In the analysis of the data, Kolmogorov-Smirnov goodness-of-fit test was used to determine the suitability of the scales and demographic variables for normal distribution. Levene test was used for the homogeneity of the variances. According to the result of the research; it was revealed that the food preferences differed before and after marriage, the food preferences changed with regard to the duration of education and educational status of participants, and their empathy feelings in marriage varied according to the durations of marriage.

Keywords: Marital adjustment, nutritional attitude, family.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
BİLDİRİM.....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
İTHAF.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLOLAR DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	2
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.7. Araştırmanın Tanımları.....	6
2. ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLERİ.....	7
2.1. Evlilik.....	7
2.2. Evlilik Uyumu.....	8
2.3. Aile.....	9
2.4 Beslenme.....	10
2.4.1. Beslenme Davranışı.....	10
2.4.2. Beslenme Tutumu.....	10
2.4.3. Yetişkin Beslenme Tutumu.....	11
2.5. Aile Kurumunun Beslenme Tutumu.....	12
3.YÖNTEM.....	14
3.1. Araştırmanın Modeli.....	14
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme.....	14
3.3. Veri Toplama Araçları.....	15
3.4 Verilerin Analizi.....	16

4. BULGULAR VE YORUMLAR.....	17
4.1. Araştırmaya İlişkin Demografik Bilgiler.....	18
4.2. Araştırmanın Alt Problemlerine Yönelik Bulgular.....	20
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
5.1. Araştırmanın Sonuçları.....	33
5.2. Öneriler.....	33
6.KAYNAKLAR	34
ÖZGEÇMİŞ	40
EK 1 ANKET.....	41
EK 2 YAKIN DOĞU EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ.....	45
ETİK KURUL/KOMİSYON İZİNİ/MUAFİYETİ	48

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1: Araştırmaya Katılanlara İlişkin Demografik Özellikler.....	20
Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyutlara İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	21
Tablo 3. Besin Tercihleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	22
Tablo 4. Evlilik Öncesi Besin Tercihleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler....	22
Tablo 5. Evlilik Sonrası Besin Tercihleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler....	23
Tablo 6. Evlilikte Doyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	24
Tablo 7. Evlilikte İletişim Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	25
Tablo 8. Evlilikte Empati Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	25
Tablo 9. Kök Ailelerle İlişkiler Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	26
Tablo 10. Evlilik öncesi ve sonrası besin tercihleri için Wilcoxon <i>Testi</i> Sonuçları.....	26
Tablo 11. Evlilikte Uyum ve alt ölçekleri ile Beslenme Tercihleri arasındaki ilişki için Spearman Rho Korelasyon Analizi Sonuçları.....	27
Tablo 12. Evlilikte Empati ile Öğrenim Durumları Arasındaki Farklılığın Tespiti İçin Yapılan Varyans Analiz Test Sonuçları.....	28
Tablo 13. Beslenme Tercihleri İçin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	28
Tablo 14. Evlilik süresi ile Evlilikte Uyum ve alt boyutları için Test Sonuçları.....	29

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Anket katılımcılarının demografik özelliklerine göre dağılımları.....	17
Şekil 2. Anket katılımcılarının demografik özelliklerine göre dağılımları.....	18
Şekil 3. Anket katılımcılarının demografik özelliklerine göre dağılımları.....	19

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TDK	Türk Dil Kurumu
SB	Sağlık Bakanlığı
YDEUÖ	Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği

1.GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Problemi

İnsanoğlu yeryüzünde yaşamaya başladığı günden itibaren kendisine yiyecek temini için çok zaman ve emek harcamış, bu uğurda savaşmış ve yiyecek temini, saklanması, dağıtımı ve tüketimi için pek çok keşif ve icatlar yapmıştır. Bunun yanında çağlar boyunca insanlar, sağlığın yenilen içilen besinler ile doğrudan ya da dolaylı ilgisi olduğu üzerinde çeşitli tezler ileri sürmüşler ve çalışmalar yapmışlardır (Mertol, 2012). Geçmişten günümüze insanlar önce hazır bulabildiklerini, daha sonraları ise ürettiklerini tüketmişlerdir. Bu süreçte ise neyi, niçin tükettiklerini ve bunların bileşenlerini merak etmişlerdir. Günümüzde artık beslenmenin sadece karın doyurmak olmadığı, sağlıklı olup uzun bir ömür sürmek, yaşam kalitesini artırmak amacıyla yeterli ve dengeli besin almanın ne kadar gerekli olduğu insanlar tarafından fark edilmiştir. Bugün binlerce yıldır süregelen tecrübeler, birikimler, deneyler, araştırmalar, analizler bilim ve teknolojinin desteğiyle bilimsel bir boyut kazanarak beslenme bilimini oluşturmuştur. Beslenme bilimi, bir organizmanın nasıl beslendiğini araştırmaktadır (Tüber, 2015). Son yıllarda, sosyal ihtiyaçlar, farklı ihtiyaçlara (araçsal ihtiyaç, karşılanmamış malzeme talebi ve duygusal stres, yanıt vermek, yardım etmek, paylaşmak ve rahatlatmak) gibi farklı davranış boyutları çerçevesinde incelenmiştir (Dunfield, 2014). Salvy vd. (2007) sosyal bağlamın; insanların yemek yemesini etkileyen önemli bir dışsal ipucu olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bireylerin, toplum içerisinde etkileşim içine girecekleri, karşılaşacakları diğer bireylerle kuracakları sosyal ilişkilerinde belirleyecekleri davranışları hazırlamaları, fonksiyonel olarak toplum ve sosyal olan gruplarda aktif biçimde nasıl rol oynamaları gerektiğini göstererek yaşatarak öğreten süreç olan sosyalizasyon zincirinin ilk halkası ailedir (Nirun, 1994).

Evlilikte, çiftler paylaşımda buldukça ve çiftlerin paylaştıkları, hoşuna gidenler zevk ve keyif vermeye başlar. Zaman içerisinde çiftler bunu alışkanlıklar haline getirmeye başlarlar (Kesici vd, 2019). Sosyal olarak yapılan etkinliklerin içerisinde birlikte dışarıda yemek yemenin dışında, sabah kahvaltılarının birlikte yapılması, akşam yemeğinin birlikte yenilmesi Türk kültüründe olan bir kavramdır.

Sosyal faktörler bu bağlamda önemlidir çünkü birlikte yemek yemek çoğu insan sosyal bir aktivitedir. Sosyal ilişkiler ve sosyal süreçler insanların nasıl sağlıklı beslendiğini yorumlayabilir. Evlilik, ebeveynlik veya akran kabulü sosyal ilişkiler bağlamına verebilecek örneklerdendir. Nitel çalışmalar (Carol vd 2012), insanın diyet önerilerine uymasını, hastalık yönetimini sosyal destekle ne kadar iyi yapabileceğini ortaya koymuştur (Taylor, 2003). Sosyal desteği, sevilme, değer görmek ve karşılıklı sorumlulukların olduğu bir ağın bir parçası olmak olarak tanımlamıştır (Akt; Tunç, 2017). Ülkemizde, internet teknolojisiyle kitle iletişimi daha özgür, daha demokratik ve interaktif hale gelmiştir. Artan katılımımla birlikte oluşan bağ gittikçe büyümektedir. Bu teknolojinin herkesçe kullanılabilir olması ve her yaşa hitap etmesi, ekonomik olması ve her ilgi alanına hitap etmesi, internetin kullanımını ve gücünü arttırmaktadır (Çakır, 2007). Bireylerin gündelik birçok işini kolaylaştırmakta, eğlenme, bilgi edinme, boş zaman aktivitesi yaratma gibi oldukça çeşitli alanlarda kullanılabilen internet, bireyleri ve bireylerin oluşturduğu toplumu birçok yönden etkiler hale gelmiştir (Büyükdiliz, 2016; Özer, 2013). Beslenme de bu konunun başlıca öğelerinden biri olmuştur. Sosyal medya hesapları incelendiğinde yemek sunumları ve sofralar internetin en çok aranan sayfalarındandır. Bu çalışma yaşamın en önemli öğesi besin alımının, bireylerin beslenme alışkanlıklarına olan etkilerini anlama, disiplinler arasında beslenme eğitiminin önemi bakımından literatüre katkı sağlaması açısından önemlidir.

1.2.Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın alt problemleri;

1.Çiftlerin sosyo-demeografik durumuna göre evlilik:

- Evlilik türleri
- Evlilik süreleri
- Yaşları
- Öğrenim durumları
- Meslekleri

2- Çiftlerin beslenme tutum ve alışkanlıklarına

-Hazırlanan yiyeceklerin kolay hazırlanabilir olmasına

-Hazırlanan yiyeceklerin pişirme yöntemlerine

-Tüketilen besinlerin ekonomik olmasına

-Tüketilen besinlerin doyurucu olmasına

-Tüketilen besinlerin lezzetli olmasına

- Tüketilen besinlerin subjektif kalite kriterlerine göre hazırlanmasına

- Tüketilen besinlerin katkı maddesi içermemesine

- Tüketilen besinlerin su içeriğinin miktarına

-Tüketilen besinlerin az yağlı olmasına

-Tüketilen besinlerin kalorisinin düşük, besin değerinin yüksek

olmasına 3- Çiftlerin evlilik öncesi ve sonrası besin tercihlerine

- Sebze tüketimine

- Meyve tüketimine

- İçecek tüketimine

- Süt ve süt ürünleri tüketimine

- Balık tüketimine

- Yumurta tüketimine

- Et ve et ürünleri tüketimine

- Tavuk ve tavuk ürünleri tüketimine

- Ekmek tüketimine

- Hamur işleri tüketimine

4-Evlilik öncesi birlikte yemek alışkanlıklarının olup olmadığına

5- Çiftlerin evlilik uyumlarına;

- Evlilikteki iletişimlerine

- Evlilikteki empatilerine
- Evlilikteki uyuma
- Evlilikteki kök ailelerle ilişkilerine

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada; evlilik süresi beş yılı geçmiş çiftlerin evlilik uyumlarıyla beslenme tutum ve davranışlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranması hedeflenmektedir:

- Beslenmede tercihlerinde eğitim düzeyinin etkisi vardır.
- Evlilik uyumunun beslenme üzerine etkisi vardır.
- Evlilik süresinin beslenme tutumu üzerinde etkisi vardır.
- Beslenme uyumunun, evlilik uyumu ile arasında bir bağ vardır.

1.4.Araştırmanın Önemi

Evlilik yeni bir yaşantı stili olup, iki farklı bireyin hayatının önemli bir aşaması olarak görülmektedir. Birey evlilik ile sosyal, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını gidermektedir. Birçok araştırma evlilik yaşantısında çiftlerin sosyal ihtiyaçlarla beraber, psikolojik ihtiyaçları üzerinde durmuştur. Ancak, fizyolojik ihtiyaçlar kısmında cinsellik ön plana çıkmış olup, beslenmenin evlilik ve aile yaşamına olan etkileri ile ilgili çalışmalara yeterince yer verilmemiştir. Ülkemizde evlilik uyumunun değerlendirilmesine yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Evlilikte uyumla ilgili çalışmalara bakıldığında; Eş-Kabul kontrol, hamilelikte evlilik uyumu, internet kullanımı, cinsellik üzerine çalışmalar yapılmıştır (İyiyaydın, 2018; Köse, 2019; Yıldırım, 2015). Literatür tarandığında evlilik uyumu ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin analiz edildiği bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Evliliklerde çiftlerin beslenme konusundaki bilgileri ve alışkanlıkları ile ilgili davranışlarının evliliklerine ve evlilik uyumuna etkisini değerlendirmeye yönelik duyulan gereksinimden hareketle bu çalışma gerçekleştirilecektir.

Evli çiftlerin ev ortamındaki olumsuz tutumlarının sadece aileyi değil toplumu etkilediği göz önünde bulundurulduğunda bu yöndeki çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır. Bu kapsamda beslenme ile ilgili çiftlerin tutumları ve evlilik uyumları ile ilişkisinin belirlenmesinin demografik özellikleri açısından da değerlendirilmesini ele alan bu çalışmanın, aile danışmanlığı alanında önemli bir yer teşkil edeceği ve evlilik uyumu ve beslenme ilişkisi kapsamında ışık tutacak bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca bu çalışma; beslenmeyle ilişkili olarak çiftlerin tutumlarını belirleyeceği, evlilik uyumu hakkında farkındalık yaratacağı ve verilecek eğitim, danışmanlık ve yönlendirmeler için veri sağlayacağı için önemli bir çalışma olarak görülmektedir.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

Katılımcıların anket sorularını doğru anlayıp, herhangi yanıltıcı unsur olmaksızın doğru biçimde yanıtladıkları,

- Örneklemin belirlenen grupları temsil gücünün yeterli olduğu,
- Sonuçların Konya iline benzer nitelikteki iller için geçerli olduğu,
- Kullanılan ölçeklerin araştırma amacına ve araştırma hipotezlerinin testi için uygun olduğu,
- Kullanılan istatistiksel testlerin araştırmanın amacına ve sonuçların tespitine uygun olduğu araştırmanın temel varsayımlarıdır.

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma evreni Konya il merkez ve merkez ilçeler ile sınırlanmıştır.
- Çalışma, belirlenen resmi evli ve evlilik süresi beş yılı geçmiş bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- Çalışma grubundan alınan verilerden elde edilecek sonuçlarla sınırlıdır.

1.7.Araştırmanın Tanımları

Yeterli ve Dengeli Beslenme: Sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için; bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre ihtiyaç duyulan besin öğeleri ve enerjinin gerekli olan miktar, kalite ve çeşitte, düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda sağlanmasıdır (Baysal, 2012).

Sağlık Davranışı: Sağlık davranışı insanların sürdürmek için yaptıkları her faaliyettir. Algılanan sağlık durumları ya da davranış aslında sağlığın iyileşmesine neden olur. Sağlık davranışlarına örnek olarak sağlığı korumak veya iyileştirmek ve hastalıklardan kaçınmak için bisiklet kullanma verilebilir (Sarafino ve Smith, 2011).

Evlilik Uyum: Evlilikte uyum, değişik kişiliğe sahip çiftlerin günlük hayatın farklılaşan koşullarına uymaları, yaşadıkları anlaşmazlıkları uyum içinde çözmeleri, birbirleriyle iyi iletişim içinde olup mutlu olmak ve ortak hedeflere ulaşmak amacıyla birbirlerini tamamlamalarıdır (Spanier, 1976).

2.ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLERİ

2.1.Evlilik

Gelişen teknoloji ve dünya ile birlikte toplumlar etkileşimle birlikte daha hızlı bir biçimde değişmekte; buna bağlı olarak da gelenek, görenek, örf ve adetlerde tamamen ortadan kalkmada ya da dönüşüme uğramaktadır. Bu dönüşümlerden etkilenen kurumlardan biri de ailedir. Toplumun yapı taşı olan aileler evlilik aracılığıyla meydana gelmektedir. Bu sebeple evlilikle ilgili çalışmalar önem kazanmaktadır.

Özgüven (2000)'e göre evlilik insan neslinin devamıyla yenilenmesini sağlayan, toplumsal ve bireysel olarak insanın kendini gerçekleştirme için gerekli olan bir kurumdur. Evlilik kurumu insanlık tarihinde önemli bir yere sahiptir ve dünyadaki tüm toplumlarda aile ulusların temel yapısını oluşturur. Tarhan (2012) evliliği, kültürler arasında farklılıklar olmasına rağmen toplumlarda gelenek olarak kalıplaşmış ve resmi şekilde kabul görmüş tek birliktelik durumu olarak tanımlamaktadır.

Özügürlü'ya (1985) göre evlilik; farklı ilişkileri, farklı ilgi alanları olan bireylerin, birbirleriyle bir dayanışma içinde olduğu ve toplum tarafından bir kabullenmeyle meydana gelmiş bir anlaşma ve bütün cinsel ihtiyaçların da toplum tarafından gerçekleştirilen yasaklamalar dışında tutularak bireylerin karşılıklı olarak doyuma ulaştırıldığı "kaynaşma"dır. Güner'in (2014) tanımına göre ise evlilik, toplumsal kurallara uygun olarak, farklı cinsten iki kişinin, yasalarla güvence altına alınan, sınırları yasalarla çizilmiş bir çatı altında, hakları yasalarla korunan devamlılığı sağlamak üzere çocuk sahibi oldukları bir sistemdir. Evlilik hukuk açısından eşler arasında meşru bir kurum olarak tanımlanmakta ve kurumun meşruluğu; dini, medeni veya yasal olarak kabul görmeyi içermektedir. Diğer bir tanıma göre ise evlilik, kadınla erkeğin arasında akrabalık bağı oluşturan, insanlık tarihiyle birlikte gelişen ve süreç içinde farklılıklar gösterse de halen var olan bir kurumdur (Erişti, 2010). Aile birlikteliği amacıyla gerçekleşen evliliğin kurulması, devam ettirilmesi ve gereğinde sonlandırılması, toplumsal değerler ve normlara göre düzenlenmektedir. Bu nedenle evlilikle ilgili çalışmalar gelecek nesillerin ve sağlıklı toplumun temelini oluşturur (Turgut, 2015). Bu çerçevede toplumsal kurum, bir toplumun temel kaygıları ve faaliyetlerini düzenleyen ve toplumsal İhtiyaçlarını (düzen, inanç ve üreme vb) karşılayan tüm yapısal bileşenlerini karşılamaktadır (Marshall, 1999: 438). Genel olarak kurumların, kişilerin sosyal davranışlarını kolaylaştırma, toplam kültürün istikrarlılığı ve eşgüdümü için birer ajan olarak hizmet etme, istikrar işleviyle yakından bağlantılı olarak davranışları kontrol etme gibi işlevleri vardır (Aydın, 2000: 6).

2.2.Evlilik Uyumu

Evlilik kalitesini belirlemek için samimiyet, memnuniyet, cinsel ilişki, fikir birliği, uyum, mutluluk, entegrasyon, çatışma çözümü ve çatışma yönetimi gibi birçok kriter kullanılmıştır (Locke ve Wallace, 1959: 252). Diğer önemli bir süreç çiftlerin evlilik deneyimini değiştiren ve yaşamlarındaki olumsuz değişikliklerdir (Petch ve Halford, 2008). Evlilik ve aile ile ilgili yapılan çalışmalarda evlilikte uyum, mutluluk, memnuniyet ve başarı gibi kavramlar büyük önem taşımaktadır. Evlilik uyumu evli çiftler arasındaki ilişkilerin uyumuyla farklı süreçleri belirtmektedir. Geçirilen süreçler evlilikle aile yaşamında farklılaşan durumlar karşısında çiftlerin birbirlerinin beklenti ve ihtiyaçlarındaki dengeyi ve koşullara uyum göstermesini içermektedir. Diğer bir deyişle evlilikte uyum, farklı kişiliğe sahip eşlerin mutluluğu elde etmek ve müşterek hedeflere ulaşmak için bir bütün olarak birbirlerini tamamlaması olarak tanımlanabilir (Burgess ve Cotrell, 1998).

Kişisel ve sosyal bağlamlarda bireysel ve kişilerarası özellikler (bağlanma stilleri, aile geçmişi, değer benzerliği, cinsiyet rolleri, benlik saygısı, depresyon, anksiyete, aile içi şiddet, sosyal destek, cinsel tatmin, stres, mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme, kıskançlık, ilişki inançları, bilişsel şemalar, erken uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri, çatışma çözme stilleri, sadakatsizlik eğilimi, psikolojik iyi olma, yaşam memnuniyeti, fiziksel refah, iş memnuniyeti, psikopatoloji vb.) evlilik uyumu üzerindeki bağımlılık güçleri ve evlilik uyumu ile olan ilişkilerine bağlı olarak bağımlı değişkenleri meydana getirmiştir (Karney ve Bradbury, 1995). Evlilik arkadaşlık, sevgi, bağlılık, beraberlik, güven, cinsellik ve çocuk sahibi olma gibi birçok gereksinimi doyurma beklentisi içinde kurulmakta ancak ömür boyu beraber ve mutlu olmak için başlanılmış bu birlikteliklerin bir kısmında, çok geçmeden sorunlar ortaya çıkmakta (Keçe, 2010). Çözülemeyen sorunlar eşler arasında uyumsuzluğa yol açmakta, bunun sonucunda da geçmişe göre daha sık ayrılma kararları alınmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, 2019 yılında evlenme sayılarında 2015 yılına göre %10.2'lik bir azalış varken, boşanma sayılarında %17.6'lık bir artış görülmektedir. Özellikle 2019 yılında evlilik sayılarında 2018 yılına göre %2.3'lük bir azalış vardır ve boşanma sayılarında ise aynı yıllar baz alındığında %7.9'luk bir azalış söz konusudur (TÜİK, 2019).

Bu istatistikler, boşanma oranlarının evlenme oranlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymakta, ilişkinin devamını sağlayan “evlilikte uyum” kavramının tanımlanmasını ve bu uyumu etkileyen faktörlerin araştırılmasını zorunlu kılmaktadır.

2.3.Aile

Toplumda en küçük ölçekli yaşam ünitesi olan aile; nüfusun yenilenmesi, kültürün gelecek nesillere taşınması, dünyaya gelen çocukların sosyalleşmesi ve birey arasında ekonomik ve psikolojik tatmin sağlanması işlevlerini görür (Parsons vd, 2007).

Aile kurumunun bir alt kurumu olarak görülebilecek olan evlilik kurumu, esas itibariyle toplum tarafından onanan kadın ve erkek, ya da kadınlar ve erkekler arasında yaratılan bir ilişki türünü biçimlendirip aileyi oluşturan toplumsal ilişkileri belirli kalıplar içine yerleştiren bir sözleşmedir (Gökçe, 1990: 385:386).

Birçok alışkanlığın kazanılmasında önemli bir rol oynayan eğitim alma becerisi de ailede kazanılmaktadır. Erken dönemde, anne ve baba tutumlarının eğitim üzerinde etkileri vardır. Günümüzde yaşam biçimi değişikliklerinin pek çok bulaşıcı olmayan hastalık risklerini önemli düzeyde azalttığı bilinmektedir. Aynı zamanda yurdumuzda görülen verimsiz ve sistemsiz besin alımı ile birçok ciddi sağlık probleminin ortaya çıkmasında beslenme bilgisi yetersizliği ile doğru beslenme alışkanlıklarının olmayışı dikkat çekmektedir (Canbaz, 2014).

Aile de beslenme stratejilerinin, belirlenmesi anne ve babaların çocuklarına davranış biçimlerini oluşturmakta, sosyal öğrenme modeli ile öğrenen birey, anne ve babalık kavramını da kendi anne ve babasından öğrenmektedir. Ayrıca topluma iletilen ve doğru olmayan önerileri barındıran beslenme önerileri ile bireylerin zihinleri karışmakla birlikte, yanlış beslenme davranışlarında bulunabilmektedirler (Ünusan, 2005).

2.4.Beslenme

Besin alımı; beden büyümesi ruhun gelişmesi hayatın ve kişinin yaşamının iyi olma hali içinde olması için gereken besinlerin tüketilmesidir. Beslenmedeki temel amaç; kişilerin bulunduğu doğum yılına erkek ya da dişi dünyaya gelmesine, icra ettiği mesleğine ya da uğraşısına ve kişisel özelliklerine bağlı olarak ihtiyacı olan besinleri ve enerjinin vücuda yeteri kadar alınmasıdır (Baysal, 2002).

Besin terimi yediğimiz ya da farklı yöntemlerle vücudu besleyen her şeyi ifade eder. Tükettiğimiz besinler sindirim sisteminde her bir besin grubunun kendi yapıtaşlarına ayrılması ile bağırsaklardan emilerek kan yoluyla ya enerji ya da metabolizma için gerekli ara moleküllerin üretimi için doku ve organlara taşınır. Buralarda ise metabolizma denilen besin maddelerinden elde edilen moleküllerin değişim, dönüşüm ve yeniden oluşumlarını ifade eden sürece dâhil olur.

Katabolizma ile en küçük yapılara kadar parçalanırlar ya da anabolizma ile küçük molekül parçalarının tekrar birleşerek yeni yapıların oluşturulmasını sağlar. Kişilerin besinleri seçerken ve tüketirken acıkmanın yanında psikolojik ve duygusal doyumun, kültürel alışkanlıklara ve sosyo-demografik durumlara bağlı olduğu bilinmektedir (Kılınç ve Şanlıer, 2007).

2.4.1.Beslenme Davranışı

Beslenme fiziksel aynı zamanda davranışsal bir bilim olarak, insanın doğumundan önce başlayıp, ölüm anına geçen süreçte hayatını etkiler. Kaliteli bir hayat için insanların, ilk olarak yeterli miktarda ve düzenli olarak beslenmeleri ayrıca olumlu beslenme biçimlerini benimsemeleri gerekmektedir (Driskell, 2000; Kiefer vd, 2005). Bu açıdan yaşam kalitesinin de çeşitli tanımları vardır.

Canlı yaşamının tüm aşamasında iyi oluş halinin yapı taşı olan beslenme, bireylerin gelişimleri açısından vücut fonksiyonlarını yerine getirmek için yeterli besinlerin, gerekli miktarda ve bütçenin uygun gördüğü biçimde almak ve yaşam devamlılığı için kullanmaktır (Yücecan, 1999). Bireyler yaşamları boyunca, getirdikleri alışkanlıkları doğru eğitim programları ile değiştirebilirler. Bir davranışı gerçekleştirmeden önce planlamak, niyet aşamasıdır. Niyet aşaması kişinin davranışı yapmaya başlamadan altı ay içinde değişim yapmayı planlamadan önce soru sorarak insanlara, kendilerini kontrol etmelerini tavsiye etmektedir. Sonuç olarak şöyle bir cümle çıkarsa ve bu cümlede fikir birliği varsa ‘Belki hatalarım var, fakat bunların değişmesi gereken bir durum olduğu konusunun önemli olduğunu sanmıyorum’ bu cümle niyet öncesi aşamasında olduklarını göstermektedir (Norcross ve Prochaska, 2002). Beslenme bir davranış biçimi olduğu için, özellikle beslenme programları uygulanırken niyet aşaması önemlidir.

2.4.2.Beslenme Tutumu

Değişim süreçleri, davranış değiştirme evreleri süresince takip edilen çeşitli stratejilerden oluşmaktadır. Bu süreçler zihinsel ve davranış (uygulama) stratejilerini kapsamaktadır. Buna örnek olarak; sağlıklı besin tüketimi konusunda bilgi edinip, ruhen hazır olmaya çalışmak zihinsel stratejinin, alışveriş listesine sağlıklı besin seçeneklerini etkilemek, bunun tüketilmesi içinde buzdolabı üzerine bu yiyeceklerin tüketilmesini hatırlatacak not yapıştırması davranışsal stratejidir. Bireysel tercihlerden dolayı değişim döngüsü boyunca her iki stratejide kullanılmaktadır (Marshall ve Biddle, 2001). Sağlıklı yaşamı geliştirmeye yönelik yaklaşım,

fiziksel aktivitenin zihinsel ve davranışsal görünümünün anlaşılması için uygun bir yapıya dönüşerek evrelere dayalı ve doğrusal modelleri birleştirmektedir (Biddle vd, 2007). Obezite dünya çapında önemli ve yaygın bir halk sağlığı sorunudur. Ülkemizde de diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artmaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından (2010) yapılan “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması” ön çalışma raporuna göre Türkiye’de obezite sıklığı; erkeklerde %20,5 kadınlarda ise %41,0 toplamda %30,3 olarak bulunmuştur. Toplamda fazla kilolu olanlar %34,6, fazla kilolu ve şişman olanlar %64,9, çok şişman olanların oranı %2,9 olarak bulunmuştur. Türkiye’de obezite insidansı önemli ölçüde artmıştır. Birçok gelişmiş ülke gibi İrlanda da sağlık sonuçlarında belirgin sosyal degradeler ve sağlık hizmetinin sunumunda başarı oranlarında düşmeler sergilemektedir. Avrupa ülkeleri ile karşılaştırıldığında, diyetle ilişkili kronik hastalıkların nispeten yüksek seviyelerine sahiptir (Cook, 1990; CSO, 2000; Friel ve Kelleher, 2000; Kelleher vd, 2001; Nolan, 1994;).

2.4.3.Yetişkin Beslenme Tutumu

Yetişkinlik kendi içinde dönemlere ayrılan bir süreçtir. İlk yetişkinlik dönemi yaklaşık 17 ve 45 yaşları arasında yaşanmaktadır. Bu dönemde bireyler en büyük çelişkileri, en büyük stresleri ve bir yandan da en büyük enerji ve bolluğu yaşamaktadır. İlk yetişkinlik döneminde bireyler toplumda kendilerine bir yer edinmeye, isteklerini biçimlendirmeye, bir aile kurmaya, mesleki anlamda ilerlemeye, cinselliği yaşamaya ve büyük hedeflerini gerçekleştirmeye çabalamaktadır. Ancak bu olumlu yönleriyle birlikte aslında bu dönem kimi zaman büyük stres yaratabilmektedir. Bu çağın son beş yılı orta yetişkinliği başlatan bir geçiş dönemidir. Bireyler 40 ve 65 yaş arasında orta yetişkinlik dönemindedir. Bu dönemde biyolojik kapasite ilk yetişkinliğe oranla düşmeye başlamaktadır, ancak toplumsal anlamda kazanılan değer korunmaktadır ve bireyler gelecek kuşak için kendilerini daha fazla sorumlu hissetmektedir. Bu dönemin son 5 yılı son yetişkinliğe geçiş dönemidir (Onur, 1995). Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreç olduğu için (Yalçın, 2010) bireylerin metabolizma hızlarındaki düşüş de göz önüne alındığında yetişkinlik döneminde bireyler tüketilen besin alım kontrolüne dikkat etmelidirler (Ünüsan, 2005).

Evlilik doyumu evliliğin kalitesini belirleyen kavramlardan biri olsa da evlilik uyumunun evliliğin kalitesini belirlemede daha önemli olduğu düşünülmektedir (Erbek, 2005). Kişilerin yetiştiği ortam ve çevresi kişinin birçok alışkanlığı edinmesinde temel basamağı oluşturur. Beslenme alışkanlıkları da çiftlerin evlenmeden önce getirdiği alışkanlıklardandır. Benzer tutum, değer ve yaşam biçimlerine sahip insanlar birbirlerine çekici gelmesinin nedenlerinden

biri de kendini doğrulamadır. Başka birinin tutum ve değerleri bizimkine benzediğinde kendi tutum ve değerlerimiz desteklenmiş olur. Benzerlik konusunda diğer bir neden ise insanların bilinmeyenden kaçınması ve korkmasıdır. Etrafımızda tutum ve değerlerini tahmin edebileceğimiz insanların olmasını tercih ederiz. Aynı zamanda benzerlik durumu benzer şeylerden hoşlanan ve benzer tutumlara sahip biriyle birlikte bir şeyler yapmaktan hoşlanma anlamına gelir (Santrock, 2014).

Kadınlar nezaket, doğruluk, güvenilirlik, şefkat, kavrama yeteneği ve gelir durumu gibi özelliklere önem verirken; erkekler ise iyi görünüm, iyi yemek yapma becerileri ve tutumluluk özelliklerini tercih etmektedirler (Eastwick ve Finkel 2008).

Beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin farkına varmak ve bunların ekonomik, sosyo-demografik etkenler ve sağlık ile olan bağlantılarını belirlemek, beslenme alışkanlıklarının nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya büyük ölçüde zemin hazırlamaktır. Bu açıdan, gıda seçimlerinin sadece besin ihtiyacına yanıt olarak değil, sosyal ve kültürel olarak anlamlı bir faaliyette bulunma arzusundan yapıldığı görülmektedir (Fischler 1980).

Yaşlanmaya çeşitli fizyolojik, psikolojik, ekonomik ve sosyal değişiklikler eşlik eder beslenme durumunu olumsuz etkileyebilecek olan bir durumdur. Özellikle yaşlı yetişkinler için beslenme, sağlık bakımı, fonksiyonel kapasite ve psikolojik refah için gerekli olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, gıda alımını değerlendirmek için araçların geliştirilmesi, diyet ile bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların insidansı, morbidite ve mortalite ile ilgili bağlantıyı doğru bir şekilde tahmin etmek için önemlidir.

2.5.Aile Kurumun Beslenme Tutumu Üzerine Etkisi

Sağlıklı beslenme için ailelerin çocuklarının tükettikleri besin kısıtlaması ve besin kontrolü ile ilgili çalışmalar vardır. Bazı araştırmalarda kısıtlayıcı besleme ile çocukların vücut ağırlığı durumu ve beslenme şekli ile negatif etki bulunmuştur. Ev içerisinde sağlıklı yemek yeme konusunda yapılan baskı, çocukların bu yiyecekleri yüksek oranda tüketimini arttırmaktadır (Eizenman ve Holub, 2007).

Genelde annelerin besleme alışkanlıkları ve biçimi çocuğun yeme davranışı ve vücut ağırlığına etkilidir. İki ve beş yaş arasındaki çocukların babalarının besleme algıları ve pratikleri ile çocuğunun hafif şişman olma endişesi arasındaki ilişkiye bakıldığında, babaların çocuklarının neyi, ne kadar yediklerini daha çok kontrol ettikleri ve çocuğun beslenmesinde yüksek algıya sahip oldukları bulunmuştur (Mallan ve Ard. 2014).

Bir davranış biçimi olan beslenme alışkanlığında, birey, örtük tutum yerine yaptığı davranışlarla daha iyi tahmin edilmektedir (Gawronski ve Bodenhausen, 2006).

Ebeveynlere stratejiler öğretmek önemlidir kendileri ve çocukları için daha iyi modeller olduğu için yararlıdır. Sosyal bir varlık olan insan; ailesinden genetik özelliklerini alırken tutum ve davranışlarını da ailesini rol model alarak yani sosyal öğrenme ile kazanır. Sosyal bir varlık olan insan doğumla birlikte ailesinin genetik özelliklerinin yanı sıra sosyal öğrenme ile tutum ve davranışlarını da ailesini rol model almaktadır.

Bireyin çocukluktan itibaren kazandığı beslenme alışkanlığı, evlilik sonrası birlikte yaşamaya başladığı partneri ile yeniden şekillenir ve birey partnerinin beslenme tutum ve alışkanlıklarını da rol model almaya başlar. Çocukluktan getirilen beslenme alışkanlığı, evlilikle birlikte yeni bir bireyin tutum ve alışkanlığını da rol model olarak almaktadır. Alışkanlıklar ve gıdadaki mevcut farklılıkların azaltılmasına yardımcı olur. Daha geleneksel halk çeşitliliği ile karşılaştırıldığında alternatif sağlık kavramlarının yaygınlığı, gıda, yaşam tarzı ve sosyal ilişkiler hakkındaki alışılmadık fikirlerle deneyi destekleyen ve böylece insanları olağan çerçevelerden özgürleştiren bireyciliğin bir sonucu olarak da görülebilir (Beck 1993; Douglas 1992 ; Giddens 1992). Son birkaç on yılda hem tip 2 diyabet hem de obezitede dramatik bir artış olmuş, bu da insanların yedikleri yiyecek türüne veya hacmine yeterince dikkat etmediğine dair kanıtlar içermektedir (Bere ve Brug, 2009; Olsen vd, 2011).

Besin seçimi sağlık durumu, besin ögeleri gereksinimi, psikolojik durum, coğrafya, mevsim, kalıtım, gelenek ve görenekler, din, sosyal sınıf, beslenme bilgisi, gıda teknolojisindeki değişiklikler, kitle iletişim araçları gibi pek çok faktörlerden etkilenmektedir. Karmaşık insan davranışlarının bir örneği olan besin seçimi bireyi olduğu kadar tüm toplumun sağlığını da önemli derecede etkilemektedir (Akt; Güngör, 2019).

Aile bir bütündür ve evlilik ailenin temellerinin oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle sanayileşme ve endüstrileşme olgusu evliliğin yapısını değiştirmiş olup bu değişim değişen toplumda yaşamı sürdürmek ve uyum sağlamak açısından evliliğin yapısının anlaşılmasının ve iyi bir şekilde değerlendirilmesinin önemini arttırmaktadır (Yalçın, 2014).

3.YÖNTEM

Araştırmanın bölümünde; modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına, toplanan verilerin analizine ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırma, Konya merkez ilçelerinde farklı sosyoekonomik düzeye sahip 22-65 yaş aralığında bulunan evli bireylerle yapılmıştır. Evliliklerde çiftlerin beslenme konusundaki bilgileri ve alışkanlıkları ile ilgili davranışlarının; evliliklerine ve evlilik uyumuna etkisini değerlendirmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir araştırmadır. Bu araştırmada betimlemeye dayalı tarama modeli uygulanması hedeflenmektedir. Betime dayalı tarama modeli, geçmiş zamanda ya da halen sürmekte olan bir durumu veya olayı olduğu gibi betimleyerek ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Tanımlanan durumun herhangi bir şekilde değiştirilmeden olduğu gibi yansıtıldığı bu araştırma modelinde araştırma konusu, kendi olağan koşulları içinde ve olduğu şekliyle tanımlanmaktadır. Belirlenen sayıda çalışma grubuna, önceden belirlenen ölçekler uygulanmaktadır ve elde edilen veriler analiz edilerek araştırmanın problemine yönelik çözüm yolu aranmaktadır (Karasar, 2015). Genel olarak tüm istatistik analiz teknikleri amaca hizmet etmektedir. Bunlardan birincisi farklılıkların tespiti ve ikincisi ise ilişkilerin (bağımlılıkların) incelenmesidir (Altunışık, 2010).

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Konya merkez Selçuklu, Meram ve Karatay ilçelerindeki yaşayan 22-65 yaş aralığında evliliğinde beş yılı geçmiş 326 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, örneklemin evreni temsil edebilecek nitelikte olması amacıyla farklı sosyoekonomik düzeyden ve bölgeden seçilmiştir. Bu doğrultuda basit rastgele örneklem yolu ile çalışmanın yapılacağı ebeveynler belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Çalışma grubunu oluşturan çiftlerin sosyo-demografik ve beslenme tutumlarını etkileyebilecek risk faktörleri sorgulanmaktadır. Demografik özellikler olarak yaş, evlilik süresi, eğitim, meslek, eşin eğitimi, eşin mesleği, aile tipi değerlendirilmektedir. Özellikler olarak çiftlerin besin grubu seçimiyle ilgili sorular sorulmuştur.

Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği:

Evli bireylerin evlilik yaşantısı içinde eşleriyle olan uyumlarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği” (YDEUÖ), okuma yazma bilen en az ilkokul mezunu, araştırmaya katılmayı kabul eden 217 kadın ve 62 erkek (N=279) evli bireyden toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir. YDEUÖ, Evlilikte Doyum 16 madde, Evlilikte İletişim 9 madde, Evlilikte Empati 10 madde ve Kök Ailelerle İlişkiler 7 madde olmak üzere toplam dört alt ölçek ve 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, sıklık kategorilerini belirten “Her Zaman, Çoğunlukla, Ara Sıra ve Hiçbir Zaman” şeklinde dördümlük likert tipi olarak düzenlenmiştir. Her zaman “4”, Çoğunlukla “3”, Ara Sıra “2”, Hiçbir Zaman “1” şeklinde ve cevaplama tepki kurulumunu önlemek amacıyla 7, 10, 14, 18, 20, 24, 26, 29, 32, 38, 40.ncı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek maddelerinin tümünden alınabilecek toplam puan 168’dir. Ölçekten alınan puan arttıkça evli bireylerin uyum düzeylerinin de arttığı düşünülmektedir. Ölçek ilkokul ve üstü eğitim düzeyine sahip evli bireylere uygulanabilir. Güvenirlilik analizi sonucunda Cronbach alfa katsayıları YDEUÖ toplam, Evlilikte Doyum, Evlilikte İletişim, Evlilikte Empati ve Kök Ailelerle İlişkiler alt ölçekleri için sırası ile .94, .92, .86, .81 ve .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt bağıntı geçerliliği için korelasyon değerleri YDEUÖ ile YÇUÖ arasında .760, YDEUÖ Evlilikte Doyum alt ölçeği ile YÇUÖ Doyum alt ölçeği arasında .675, YDEUÖ Evlilikte İletişim alt ölçeği ile ÇİÖ İletişim alt ölçeği arasında .417, YDEUÖ Evlilikte Empati alt ölçeği ile IRI Empati alt ölçeği arasında .258, YDEUÖ Kök Ailelerle İlişkiler alt ölçeği ile EDÖ Eşin Ailesiyle İletişim alt ölçeği arasında .748 olarak hesaplanmıştır. Faktör analizi sonucunda açıklanan toplam varyans %48.36, alt faktörler toplam varyansın %32, % 6.57, %5.17 ve %4.08’ini açıklamaktadır. Birinci faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek olması ölçeğin genel bir faktöre sahip olduğunun göstergesi olarak kabul edildiğinden, dört faktörün her birinin ayrı ayrı kullanılabilmesi yanında ölçeğin tümünün tek faktörlü olarak kullanılması uygun görülmektedir.

Ölçeğin ilk yarı ve son yarı güvenilirlik testinde, ilk yarı ile son yarı arasındaki korelasyon .806, ilk yarı croanbach alfa katsayısı .89, son yarı croanbach alfa katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır (Bayraktaroğlu vd, 2017).

3.2. Verilerin Analizi

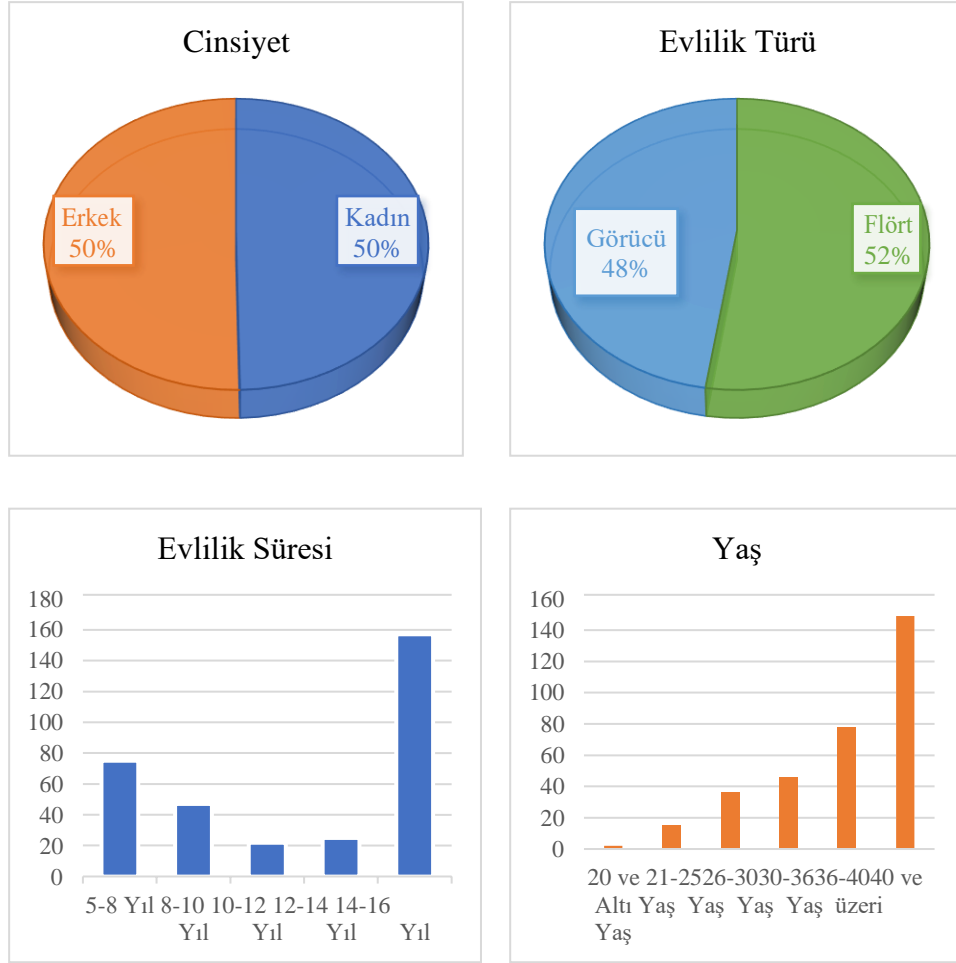
Anket katılımcılarını belirlemek istatistiksel örnekleme yöntemlerinden basit rastgele örnekleme yöntemi ile hazırlanan anketler Konya’da yaşayan 22-65 yaş grubundaki evliliğinde beş yılı geçmiş çiftlere uygulanmış ve 326 anket analize uygun görülerek değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmamız amacıyla yer alan, evlilik uyumu ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek, evlilik öncesi ve sonrası besin tercihleri arasındaki farklılığı belirlemek, evlilikte empatinin eğitim durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek, evlilikte uyum ve alt ölçeklerinin evlilik süresine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek ve besin tercihlerinin evlilik süresi ve eğitim durumuna göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır. İstatistiksel analizlerde ankete katılan bireylere ilişkin demografik tanımlamalar frekans (n) ve yüzde (%) olarak verilmiştir. Ölçeklerde yer alan sorular ve alt boyutlara ilişkin *Ortalama (ort)* ve *Standart Sapma (ss)* değerleri tablolarda verilmiştir. Ölçekler ve alt boyutlara ilişkin anket güvenilirliği Cronbach Alpha testi ile kontrol edilmiştir. Ölçeklerin ve demografik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Varyansların homojenliği için Levene testi kullanılmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre evlilikte empati hariç tüm değişkenlerin normal dağılıma uygunluk göstermediği belirlenmiştir ($p < 0.05$). Bu durumda evlilikte empati değişkeni dışındaki değişkenlerin gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla parametrik olmayan istatistiksel testlerden yararlanılmıştır. Evlilikte empatinin gruplar arasındaki farklılığını belirlemek için parametrik testlerden yararlanılmıştır.

Evlilik uyumu ve alt boyutları arasındaki ilişki *Spearman’s Rho Korelasyon Katsayısı* ile incelenmiştir. Evlilik öncesi ve sonrası besin tercihleri arasındaki farklılık parametrik olmayan testlerden Wilcoxon testi ile belirlenmiştir. Evlilikte empatinin eğitim durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek için ise Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Evlilikte uyum ve alt ölçeklerinin evlilik süresine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek ve besin tercihlerinin evlilik süresi ve eğitim durumuna göre değişip değişmediğini belirlemek için parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0.05$ değeri kullanılmıştır.

4.BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu kısmında evli bireylerin sosyo-demografik durumu, evlilik öncesi ve sonrası besin tercihleriyle evlilik uyumu ölçeğine göre elde edilen ölçek puanlarının araştırmanın problem ve alt problemlerine yönelik bulgular ve yorumlamalar yapılmıştır.

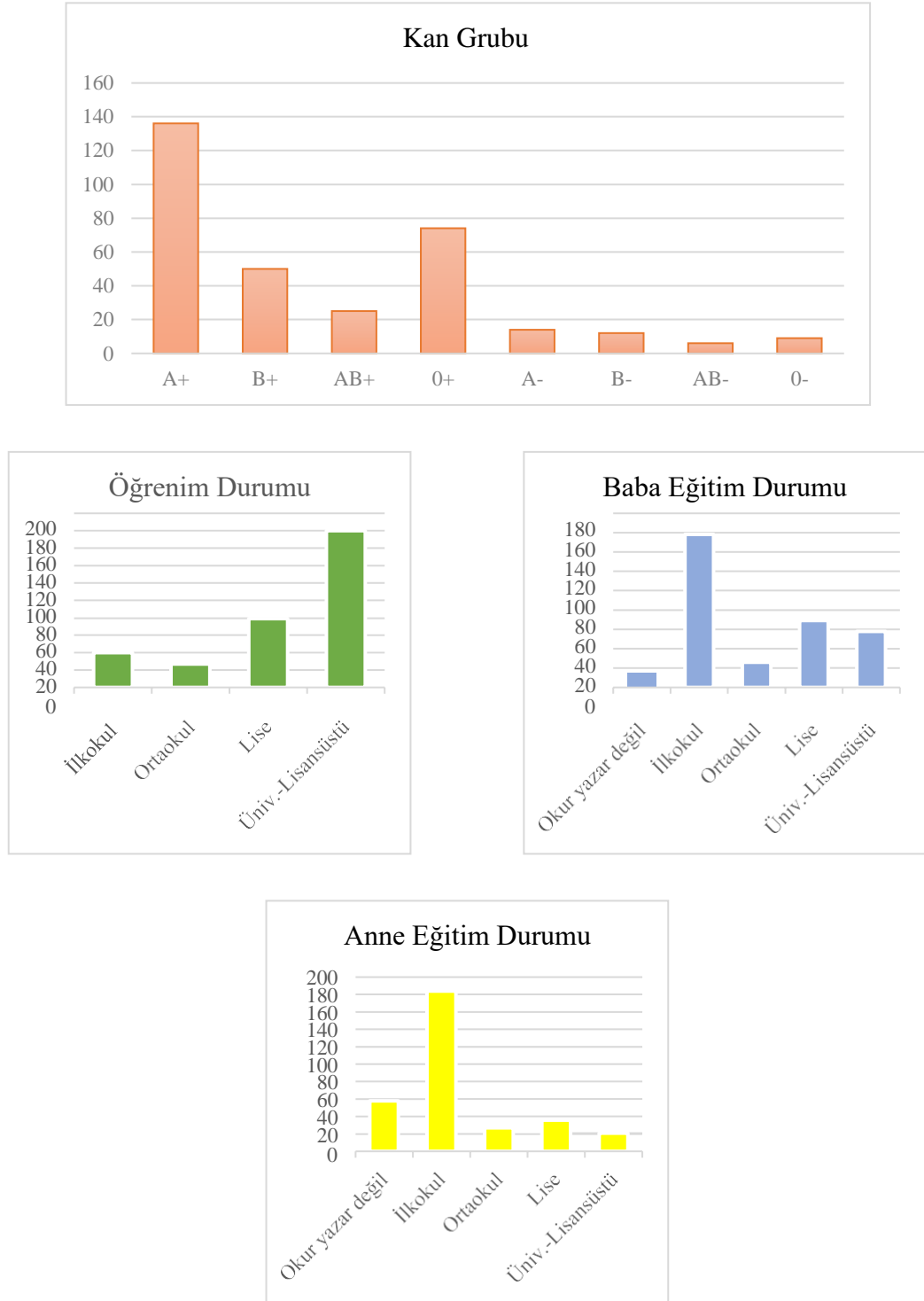
3.1. Araştırmaya İlişkin Demografik Bilgiler



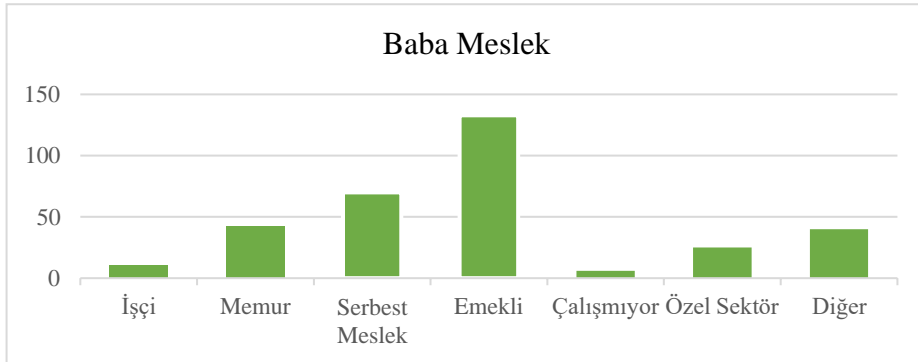
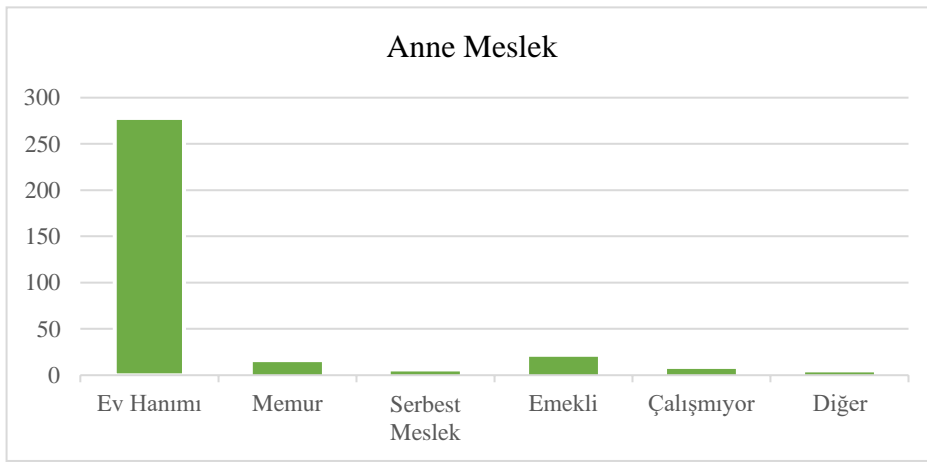
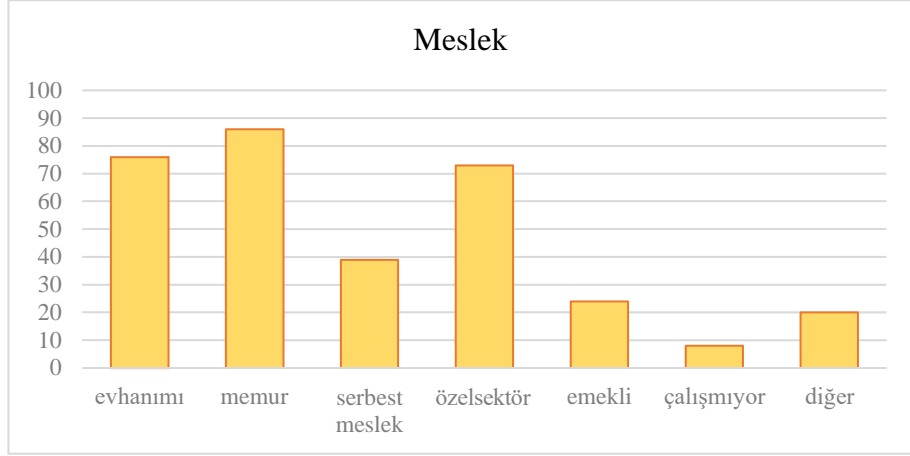
Şekil 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Şekil 1'deki grafiğe göre; katılım sağlayan evli bireylerin dağılımları yaklaşık %50'sinin kadın, %50'sinin erkek olduğu, evlilik türlerinin %48'inin görücü usulü ile %52'sinin tanışarak evlilik yaptıkları görülmektedir. Evlilik süresi yoğunluğuna baktığımızda evliliğinde 14-16 yılı dolduran katılımcıların olduğu görülmüştür.

Yaş dağılımına göre ise 40 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar yoğunluktadır.



Şekil 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları



Şekil 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

4.2.Araştırmanın Alt Problemlerine Yönelik Bulgular

Araştırma verileri Konya ilinde yaşayan 22-65 yaş grubundaki evliliğinde beş yılı geçmiş çiftlere yüz yüze anket çalışması yapılarak elde edilmiştir. Anket formu 13 adet anket katılımcılarının demografik özellikleri ile ilgili soruların yanı sıra 11 sorudan oluşan besin tercihlerini ölçen, 10’ar soruluk evlilik öncesi ve sonrası besin tercihleri ve 42 sorudan oluşan ‘Yeni Yakın Doğu Evlilik Uyumu’ ölçeğinden oluşmaktadır. Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte doyum (16 soru), evlilikte iletişim (9 soru), evlilikte empati (10 soru) ve kök ailelerle ilişkiler (7 soru) olmak üzere 4 alt ölçeğe sahiptir. Yakın doğu evlilik uyum anketinde yer alan maddelere ilişkin cevaplar 4’lü likert ölçeği şeklinde sorulup “1”= “Hiçbir Zaman”, “2”= “Ara Sıra”, “3”= “Çoğunlukla”, “4” =”Her Zaman” anlamındadır. Ayrıca besin tercihlerini ölçen sorulara ilişkin cevaplar 3’lü olup “1=Hayır”, “2=Bazen”, “3=Evet” şeklindedir. Evlilik öncesi ve sonrası besin tercihlerini ölçen toplamda 20 soruya ilişkin cevaplar 5’li likert olup “1”= “Asla”, “2”= “Nadiren”, “3”= “Bazen”, “4”= “Sıklıkla”, “5” =”Her Zaman” anlamındadır.

Tablo 1: Araştırmaya Katılanlara İlişkin Demografik Özellikler

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekans (n)</i>	<i>Yüzde (%)</i>
Cinsiyet	Kadın	162	49.7
	Erkek	164	50.3
Evlilik Türü	Flört	154	47.2
	Görücü	172	52.8
Aile Türü	Geniş Aile	45	13.8
	Çekirdek Aile	281	86.2
Evlilik Süresi	5-8 Yıl	75	23.0
	8-10 Yıl	47	14.4
	10-12 Yıl	22	6.7
	12-14 Yıl	25	7.7
	14-16 Yıl	157	48.2
Kan Grubu	A+	136	41.7
	B+	50	15.3
	AB+	25	7.7
	O+	74	22.7
	A-	14	4.3
	B-	12	3.7
	O-	6	1.8
	O-	9	2.8
Yaş	20 ve Altı Yaş	2	0.6

	21-25 Yaş	15	4.6
	26-30 Yaş	36	11.0
	30-36 Yaş	46	14.1
	36-40 Yaş	78	23.9
	40 ve Üzeri Yaş	149	45.7
	Ev Hanımı	76	23.3
	Memur	86	26.4
	Serbest Meslek	39	12.0
	Özel Sektör	73	22.4
Meslek	Emekli	24	7.4
	Çalışmıyor	8	2.5
	Diğer	20	6.1
	İlkokul	40	12.3
	Ortaokul	27	8.3
Öğrenim Durumu	Lise	79	24.2
	Üniv.-Lisansüstü	180	55.2
Toplam		326	100

Araştırmaya katılan bireylere ilişkin demografi özellikler Tablo 1’de özetlenmiştir. Araştırmada 164 erkek (%50.3) ve 162 kadın (%49.7) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların %52.8’i görücü usulü ile evlenirken %47.2’lik bir kesim flört ile evlenmişlerdir. Çekirdek aileden olanlar büyük bir çoğunluktadır (%86.2). Kan grupları arasında en fazla gözlenen kan grubu A+ kan grubudur 136 (%41.7). Araştırmaya katılanların %45.7’i 40 yaşından büyüktür. Katılımcıların %23.3’ü ev hanımı veya %26.4’ü memurdur. Üniversite veya lisansüstü mezunlarının oranı %55.2 iken lise mezunlarının oranı %24.2’dir.

Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyutlara İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

<i>Ölçekler ve Alt Boyutları</i>	<i>Cronbach Alpha</i>
Evlilik Öncesi Besin Tercihleri	0.676
Evlilik Sonrası Besin Tercihleri	0.708
Yakın Doğu Evlilik Uyum	0.951
Evlilikte Doyum	0.907
Evlilikte İletişim	0.846
Evlilikte Empati	0.811
Kök Aile ile İlişkiler	0.775
Genel	0.918

Ölçek ve alt boyutlara ilişkin güvenilirlik katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur. Yakın doğu Evlilik Uyum Ölçeği cronbach alpha değeri ,951 ile en yüksek güvenilirlik

katsayısına sahip ölçek olmuştur. Anketin genel güvenilirlik katsayısı ise ,918 olarak belirlenmiştir. Ankete katılanlar kendilerine yöneltilen ifadelerle %91.8’i güvenli cevaplar vermişlerdir.

Tablo 3. Besin Tercihleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<i>Ort</i>	<i>SS</i>
Kolay hazırlanabilir olmasına	2.484	0.635
Pişirme yöntemine (ızgara, kızartma, buğulama vb.)	2.542	0.629
Ekonomik olmasına	2.404	0.745
Doyurucu olmasına	2.809	0.496
Lezzetli olmasına	2.954	0.237
Subjektif kalite kriterlerine (tat, koku, kıvam, renk vb.)	2.757	0.531
Katkı maddesi içermemesine	2.472	0.742
Su içeriğinin yüksek olmasına	2.128	0.808
Az yağlı olmasına	2.398	0.744
Kalorisi düşük, besleyici değerinin yüksek olmasına	2.352	0.757
Besin çeşitliliğini sağlayabilme	2.628	0.622
<i>Ölçek Geneli</i>	2.539	0.302

Besin tercihleri ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3’de sunulmuştur. Bu ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade “doyurucu olması” ifadesi olmuştur. Anket katılımcılarının besinleri tercih ederken genellikle doyurucu olmasına önem verdikleri söylenebilir. “Su içeriğinin yüksek olmasına” ifadesi ise 2.128 puan ile en düşük puan ortalamasına sahip ifade olarak dikkat çekmektedir. Ölçek geneli puan ortalaması 2.539 ve bu ortalamaya ilişkin standart sapma 0.302 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Evlilik Öncesi Besin Tercihleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<i>Ort</i>	<i>SS</i>
Sebze yiyordum	3.561	1.047
Meyve tüketirdim	3.779	1.052
İçecek türlerini tüketirdim	3.665	1.011
Süt ve süt ürünleri tüketirdim	3.496	1.072
Balık tüketirdim	3.282	1.046
Yumurta tüketirdim	3.788	0.970
Et ve et ürünlerini tüketirdim	3.908	0.839
Tavuk ve tavuk ürünleri tüketirdim.	3.800	0.891
Ekmek tüketirdim	4.018	0.954
Hamur işleri pasta, kek vb. tüketirdim.	3.601	1.026
<i>Ölçek Geneli</i>	3.690	0.502

Evlilik öncesi besin tercihleri ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3’de verilmiştir. Bu ölçekte araştırmaya katılan 326 katılımcıya evlenmeden önce hangi besinleri tercih ettikleri konusundaki ifadeler ne kadar katılıp katılmadıkları sorulmuştur. “Et ve et ürünlerini tüketirim” ifadesinin bu konuda 3.908 puan ile en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. En düşük puan ortalamasına sahip ifade ise 3.282 puan ile “İçecek türlerini tüketirim” olmuştur. Ölçeğin genel puan ortalaması 3.690, bu ortalamaya dair standart sapma ise 0.502 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Evlilik Sonrası Besin Tercihleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<i>Ort</i>	<i>SS</i>
Sebze yiyorum	3.880	0.870
Meyve tüketirim	3.954	0.925
İçecek türlerini tüketirim	3.506	1.066
Süt ve süt ürünleri tüketirim	3.779	0.948
Balık tüketirim	3.493	0.994
Yumurta tüketirim	3.975	0.904
Et ve et ürünlerini tüketirim	4.018	0.853
Tavuk ve tavuk ürünleri tüketirim.	3.809	0.905
Ekmek tüketirim	3.766	1.032
Hamur işleri pasta, kek vb. tüketirim	3.592	1.005
<i>Ölçek Geneli</i>	3.777	0.499

Evlilik sonrası besin tercihleri ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4’de verilmiştir. Bu ölçekte araştırmaya katılan 326 katılımcılara evlendikten sonra hangi besinleri tercih ettikleri konusundaki ifadeler ne kadar katılıp katılmadıkları sorulmuştur. “Et ve et ürünlerini tüketirim” ifadesinin bu konuda 4.018 puan ile en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. En düşük puan ortalamasına sahip ifade ise 3.506 puan ile “İçecek türlerini tüketirim” olmuştur. Ölçeğin genel puan ortalaması 3.777, bu ortalamaya dair standart sapma ise 0.499 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 6. Evlilikte Doyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<i>Ort</i>	<i>SS</i>
Doğru kişiyle evlendiğimi düşünürüm	3.447	0.823
Eğlence, davet, ziyaret gibi sosyal etkinliklere katılma konusunda eşimle anlaşırım	3.036	0.883
Evliliğimizdeki küçük anlaşmazlıklar büyük sorunlara dönüşür	4.352	0.849
Evliliğimizin iyi gittiğini düşünürüm	3.377	0.797
Eşimden boşanmayı düşündüğüm zamanlar olur	4.589	0.801
Eşimle anlaşmazlıkları kısa zamanda çözeriz	3.070	0.893
Başka birisiyle evlenseydim daha mutlu olabileceğimi düşünürüm	4.650	0.796
Evliliğimizde problem yaşadığımızda çözüm yollarını eşimle konuşuruz	3.539	0.725
Sorunlar karşısında eşimle birlikte hareket ederiz	4.113	0.857
Eşim beni dinlemek için yeterli zamanı ayırır	3.138	0.839
Eşim en yakın arkadaşım	3.128	0.812
Eşimle ilgilenmekten hoşlanırım	3.067	0.874
Eşim bana karşı ilgilidir	3.260	0.871
Eşimle tartıştığımızda küserim	3.377	0.781
Doğru kişiyle evlendiğimi düşünürüm	3.300	0.838
Eğlence, davet, ziyaret gibi sosyal etkinliklere katılma konusunda eşimle anlaşırım	4.012	0.897
<i>Ölçek Geneli</i>	3.591	0.539

Evlilikte doyum ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo5’de verilmiştir. “Başka birisiyle evlenseydim daha mutlu olabileceğimi düşünürüm” ifadesinin bu konuda 4.650 puan ile en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Bu soru ters ifadeli soru olduğu için bu ifadeye katılmayanlar çoğunluktadır yorumu yapılabilir.

Bu durum genelde katılımcıların bu sorudan yüksek puan aldığı şeklinde değerlendirilebilir. En düşük puan ortalamasına sahip ifade ise 3.036 puan ile “Eğlence, davet, ziyaret gibi sosyal etkinliklere katılma konusunda eşimle anlaşırım” olmuştur. Bu ifadenin anket katılımcılarının bu ölçekteki en olumsuz değerlendirdikleri ifade olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin genel puan ortalaması 3.591, bu ortalamaya dair standart sapma ise 0.539 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7. Evlilikte İletişim Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<i>Ort</i>	<i>SS</i>
Beni üzen şeyleri eşimle paylaşırım	2.871	0.874
Evliliğimizde meydana gelen problemlerin çözümünde eşimle ortak karar alırız	3.058	0.818
Aile bütçesinin düzenlenmesinde eşimle ortak karar alırız	3.027	0.971
Eşime karşı açık sözlüyüm	3.343	0.751
Eşimin yüz ifadesinden duygularını anlarım	3.521	0.645
Eşim beni dinlediğinde rahatlarım	3.383	0.746
Düşüncelerimi eşime rahatlıkla ifade ederim	3.251	0.825
Sorunlarımı eşimle paylaşırım	3.076	0.857
Sırlarımı eşimle paylaşırım	2.923	0.920
<i>Ölçek Geneli</i>	3.161	0.554

Evlilikte iletişim ile ilgili ifadelerin yer aldığı evlilikte iletişim ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 6’ da sunulmuştur. Dokuz ifadeden oluşan bu ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade 3.521 puan ile “Eşimin yüz ifadesinden duygularını anlarım” olmuştur. Yine “Eşim beni dinlediğinde rahatlarım” ifadesi de 3.383 puan ortalaması ile bu ifadeye en yakın ifade olarak dikkat çekmektedir. “Beni üzen şeyleri eşimle paylaşırım” ifadesi ise 2.871 puan ortalaması ile en düşük puan ortalamasına sahip ifade olarak belirlenmiştir. Ölçeğin genel puan ortalamasına bakıldığında ise ölçeğin 3.161 puan ortalamasına sahip olduğu ve bu değer anket içerisinde yer alan tüm ölçek ve alt boyut puan ortalamalarından düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Evlilikte Empati Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<i>Ort</i>	<i>SS</i>
Eşimin olaylar karşısındaki tepkilerini anlarım	3.282	0.688
Eşimin dile getirdiği düşünceleri anladığımı ona söylerim	3.144	0.765
Eşimle öfkelenmeden tartışamayız	3.720	0.930
Eşimin dile getirdiği düşünceleri anlarım	3.328	0.722
Eşimin duygularını incitmemeye özen gösteririm	3.236	0.797
Eşim üzüldüğünde nedenini anlarım	3.171	0.769
Eşimin yaşadığı duygulara karşı duyarlı davranırım	3.260	0.754
Eşimin olaylara bakış açısını anlarım	3.138	0.766
Evliliğimizde problem yaşadığımızda eşimin düşüncelerine önem veririm	3.150	0.767
Eşimin söylediklerinden ne hissettiğini anlarım	3.282	0.731
<i>Ölçek Geneli</i>	3.271	0.469

Evlilikte empatiyi ölçen sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo7’ de sunulmuştur. On ifadeden oluşan bu ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade 3.720 puan ile “Eşimle öfkelenmeden tartışamayız” olmuştur. “Eşimin olaylara bakış açısını anlarım” ifadesi ise 3.138 puan ortalaması ile en düşük puan ortalamasına sahip ifade olarak belirlenmiştir. Ölçeğin genel puan ortalamasına bakıldığında ise ölçeğin 3.271 puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Kök Ailelerle İlişkiler Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<i>Ort</i>	<i>SS</i>
Eşimin ailesi ile iyi geçinirim	3.217	0.893
Ailem ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşıyorum	4.325	0.869
Eşim ailem ile iyi geçinir	3.306	0.872
Eşimin ailesi ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşıyorum	4.245	0.925
Eşimin ailesi evliliğimizde yaşadığımız sorunların kaynağıdır	4.417	0.900
Eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünürüm	4.653	0.727
Eşimin ailesi evliliğimize müdahale eder	4.429	0.901
<i>Ölçek Geneli</i>	4.085	0.568

Kök ailelerle ilişkiler ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 8’de yer almaktadır. “Eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünürüm” ifadesi 4.653 ortalama puanı ile en yüksek puan ortalamasına sahip ifadedir. Bu ifade ters ifadeli olduğu için anket katılımcılarının bu ifadeye genelde katılmadıkları söylenebilir. En düşük puan ortalamasına sahip ifade ise 3.217 puan ile “Eşimin ailesi ile iyi geçinirim” ifadesi olmuştur. Ölçek genelinin puan ortalamasının 4.085, ortalamanın standart sapmasının 0.568 olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Evlilik Öncesi ve Sonrası Besin Tercihleri İçin Wilcoxon Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>		<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Wilcoxon Testi</i>	
					<i>Test Değeri</i>	<i>p</i>
Besin Tercihleri	Evlilik Öncesi	326	3.6902	0.5025	-3.231	0.001*
	Evlilik Sonrası	326	3.7775	0.4991		

*: İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ($p < 0.05$)., Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma

Evlilik öncesi ve sonrası besin tercihleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon testi sonuçları Tablo 9’ da verilmiştir. Tabloya göre evlilik öncesi ve sonrası besin tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p=0.001<0.05$). Bu durum, besin tercihlerinin evlilik öncesi ve sonrasında değişim gösterdiği şeklinde yorumlanır.

Tablo 11. Evlilikte Uyum ve Alt Ölçekleri İle Beslenme Tercihleri Arasındaki İlişki İçin Spearman Rho Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5
Evlilikte Uyum	0.926** ($p<0.01$)	0.847** ($p<0.01$)	0.856 ($p<0.01$)	0.646 ($p<0.01$)	0.117* 0.035
Evlilikte Doyum (1)		0.685** ($p<0.01$)	0.737** ($p<0.01$)	0.532** ($p<0.01$)	0.110* 0.047
Evlilikte İletişim(2)			0.713** ($p<0.01$)	0.421** ($p<0.01$)	0.162* 0.003
Evlilikte Empati(3)				0.398** ($p<0.01$)	0.132* 0.017
Kök ailelerle ilişkiler (4)					-0.030 0.587
Besin Tercihleri (5)					

**:($p<0.01$),*:($p<0.05$)

Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği ve alt boyutları ile besin tercihleri arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin hangi yönde olduğunu belirlemek amacıyla hesaplanan Spearman Rho korelasyon katsayıları Tablo 10’ da sunulmuştur. Tablo 10 incelendiğinde Evlilikte uyum ölçeğinin tüm alt boyutları ve alt boyutlarının birbirleriyle pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkileri oldukları görülmektedir. Evlilikte uyum ile evlilikte doyum arasında diğer alt ölçeklere oranla daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($Rho=0.926$; $p<0.01$). Evlilikte empati ile besin tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fakat zayıf bir pozitif ilişki vardır ($Rho=0.132$; $p=0.017<0.05$). Kök ailelerle ilişkiler ve besin tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p=0.587>0.05$).

Tablo 12. Evlilikte Empati ile Öğrenim Durumları Arasındaki Farklılığın Tespiti İçin Yapılan Varyans Analizi Test Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Test Sonuçları</i>	
					<i>Test</i>	<i>p</i>
Eğitim Durumu	İlkokul	40	3.28	0.46	0.067	0.978
	Ortaokul	27	3.24	0.57		
	Lise	79	3.26	0.46		
	Üniversite-Lisansüstü	180	3.27	0.45		

Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma

Evlilikte Empatinin öğrenim durumları arasında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Varyans Analizi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir. Varyans analizi sonuçlarına göre evlilikte empatinin öğrenim durumuna göre farklılık göstermediği görülmüştür ($p=0.978>0.05$).

Tablo 13. Beslenme Tercihleri İçin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Kruskal Wallis Testi</i>	
					<i>Test değeri</i>	<i>p</i>
Evlilik Süresi	5-8 Yıl	75	2.427	0.304	18.515	0.001*
	8-10 Yıl	47	2.551	0.312		
	10-12 Yıl	22	2.681	0.227		
	12-14 Yıl	25	2.480	0.273		
	14-16 Yıl	157	2.579	0.296		
Eğitim Durumu	İlkokul	40	2.675	0.290	11.487	0.009*
	Ortaokul	27	2.511	0.353		
	Lise	79	2.566	0.255		
	Üniversite-Lisansüstü	180	2.502	0.308		

*: İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ($p<0.05$)., Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma

Beslenme tercihlerinin evlilik süresi ve eğitim durumu gibi demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda her iki değişken de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Başka deyişle evlilik süresi ve eğitim durumu açısından beslenme tercihleri farklılık göstermektedir.

İstatistiksel olarak farklılık tespit edilen değişkenlerin hangi grupları arasında farklılık olduğunu belirlemek amacıyla yapılan parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre evlilik süresi 5-8 yıl olan grup ile 14-16 yıl olan grup arasında besin tercihi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p=0.005>0.05$). Yine evliliklerinde 5-8 yıl aralığında olan grup ile 10-12 yıl arasında olan grup arasında besin tercihleri farklılık göstermektedir ($p=0.007>0.05$). Eğitim durumlarına göre besin tercihlerinin hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğine bakılacak olursa üniversite ve lisansüstü mezunu olan grup ile ilkökul mezunu olan grup arasında besin tercihleri farklılık göstermektedir ($p=0.006>0.05$)

Tablo 14. Evlilik süresi ile Evlilikte Uyum ve alt boyutları için Test Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Evlilik Süresi</i>	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Test değeri</i>	<i>p</i>
Evlilikte Uyum	5-8 Yıl	75	3.602	0.424	6.482	0.166
	8-10 Yıl	47	3.461	0.494		
	10-12 Yıl	22	3.609	0.432		
	12-14 Yıl	25	3.426	0.572		
	14-16 Yıl	157	3.470	0.425		
Evlilikte Doyum	5-8 Yıl	75	3.655	0.535	4.291	0.368
	8-10 Yıl	47	3.565	0.599		
	10-12 Yıl	22	3.735	0.470		
	12-14 Yıl	25	3.547	0.614		
	14-16 Yıl	157	3.555	0.518		
Evlilikte İletişim	5-8 Yıl	75	3.241	0.506	3.617	0.460
	8-10 Yıl	47	3.118	0.569		
	10-12 Yıl	22	3.257	0.649		
	12-14 Yıl	25	3.080	0.597		
	14-16 Yıl	157	3.136	0.552		
Evlilikte Empati	5-8 Yıl	75	3.452	0.383	4.495	0.002*
	8-10 Yıl	47	3.163	0.470		
	10-12 Yıl	22	3.359	0.548		
	12-14 Yıl	25	3.256	0.565		
	14-16 Yıl	157	3.207	0.458		
Kök Aile ile İlişkiler	5-8 Yıl	75	4.158	0.595	6.038	0.196
	8-10 Yıl	47	4.088	0.659		
	10-12 Yıl	22	4.129	0.472		
	12-14 Yıl	25	3.840	0.708		
	14-16 Yıl	157	4.081	0.507		

*: İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ($p<0.05$), Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma

Evlilik süresi ile evlilikte uyum ve alt ölçekler (Evlilikte doyum, evlilikte iletişim, evlilikte empati, kök aile ile ilişkiler) arasında istatistiksel olarak farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan test sonuçları Tablo 13'de yer almaktadır. Tablodaki sonuçlara göre evlilikte empati ve evlilik süresi arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p=0.002<0.05$). Başka deyişle bir diğer deyişle evlilikte empati evlilik süresine göre farklılık göstermektedir. Evlilik süresine göre evlilikte empatinin hangi gruplar arasında farklı olduğunu belirlemek için yapılan *Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi* sonuçlarına göre evlilik süresi 5-8 yıl ile 8-10 yıl ($p=0.08<0.05$) olanlar arasında ve yine evliliklerinde 5-8 yıl arasında olan grup ile 14-16 yıl arasında olan gruplar arasında evlilikte empati açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p=0.02<0.05$). Diğer taraftan evlilikte uyum, evlilikte doyum, evlilikte iletişim ve kök aile ile ilişkiler evlilik süresine göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Araştırmanın Sonuçları

Evli bireylerin evlilik uyumları, beslenme tutum ve davranışları arasındaki ilişkinin istatistiksel yöntemlerle incelenmesini konu alan araştırmada, ortaya çıkan sonuçlarda bu üç değişiklik arasında yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulgularına baktığımızda; çiftlerin besin tercihlerinde, besinlerin doyurucu olması katılımcıların besin tercihi yaparken genellikle buna önem verdikleri söylenebilir. Besinlerle ilgili çalışmalara bakıldığında; gıdaların sağlığa uygun olması yanında, tadının da iyi olması tüketilmesi açısından oldukça önemlidir. (Brug vd. 1995) tarafından yapılan çalışmada memnuniyet ve özellikle tadın meyve ve sebze tüketimiyle ilişkili olan önemli bir etken olduğu belirlenmiştir. Özel bir besini almada karar verirken en önemli ölçüt, tadıdır (Holm ve Kildevang 1996). Contento vd. (1998)'in yaptıkları bir araştırmada, damak zevkine düşkün olanların tada; sağlığa önem verenlerin ise besinlerin sağlıklı olmasına dikkat ettikleri anlaşılmıştır (Sezek vd, 2008). Bu çalışmada ise, evli çiftler besin tercihlerinde besinlerin doyurucu olması tercih etmektedirler. Özellikle ekonomik açıdan bakıldığında yemek bireyler için sağlıklı bir yaşamın gerekliliğinden çok, yaşamak için alınan besin kapsamında değerlendirilebilir.

Bu konuda evli çiftlerin besin tercihlerinde besinin doyurucu olmasına önem verdikleri söylenebilir. Çiftlerin evlilik öncesi ve sonrasında tükettikleri besin grubuna bakıldığında, evlenmeden önce en çok et ve et ürünleri tüketilmekte, evlendikten sonra ise tercihleri değişmemiştir. Katılımcıların evlilik öncesi ve sonrası besin tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Katılımcılar arasında oranlara baktığımızda evlilik öncesinde daha az tüketilen meyve, sebze, süt ve süt ürünlerinde evlilik sonrasında artış gözlemlenmiştir. Evlilik, bireylerin yaşamlarında bir düzen oluşturmaktadır. Öğünle yemek yeme alışkanlığı edinen bireylerin, sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçlenmiş oldukları söylenebilir.

Evlilikte doyuma baktığımızda çiftlerin, başka birisiyle evlenseydim daha mutlu olabileceğimi düşünürüm ifadesinin bu konuda 4.650 puan ile en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Bu soru ters ifade soru olduğu için bu ifadeye katılmayanlar çoğunluktadır yorumu yapılabilir. Başka deyişle, çiftler şu an evli oldukları bireylerle mutlu oldukları sonucuna ulaşılabilir. En düşük puan ortalamasına sahip ifade ise 3.036 puan ile eğlence, davet, ziyaret gibi sosyal etkinliklere katılma konusunda eşimle anlaşırım olmuştur.

Bu ifadenin anket katılımcılarının bu ölçekteki en olumsuz değerlendirdikleri ifade olduğu belirlenmiştir. Sosyal etkinliklere katılma konusunda çiftler uyum içinde değildirler.

Evlilikte iletişime baktığımızda; “eşimin yüz ifadesinden duygularını anlarım” cevabı en fazla verilen cevap olmuştur. Bu cevaba göre çiftlerin duygu regülasyonunu sağladıkları sonucuna ulaşılabilir. Karadağ’ın (2015) evlilik iletişimi çalışmasında iletişime açık, duygu ve düşüncelerini paylaşabilen, problemlerle birlikte başa çıkabilen, her konuda birbirine destek olabilen çiftler evliliklerinde daha uyumlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada da çiftler iletişimlerinde ve duygularını anlamada yüz ifadelerinde anladıkları sonucuna ulaşmıştır.

Evlilikte empatiyi ölçen sorulara en yüksek puan ortalamasına sahip ifade 3.720 puan ile “eşimle öfkelenmeden tartışamayız” cevabı olmuştur. “Eşimin olaylara bakış açısını anlarım” ifadesi ise 3.138 puan ortalaması ile en düşük puan ortalamasına sahip ifade olarak belirlenmiştir. Bu sonuca göre çiftler; öfkelenmeden birbirleri ile tartışmaya girmemektedir. Empati diğer bireyin duygularını doğru olarak hissedebilmek ve bunları kendi "mış gibi" yaşayabilmektir (Akkoyun, 1982). Ancak, çiftlerin olaylara bakış açılarını değerlendirme konusunda empatiye sahip olmadıkları söylenebilir.

“Eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünürüm” ifadesi 4.653 ortalama puanı ile en yüksek puan ortalamasına sahip ifadedir. Bu ifade ters ifadeli olduğu için anket katılımcılarının bu ifadeye genelde katılmadıkları söylenebilir. En düşük puan ortalamasına sahip ifade ise 3.217 puan ile “eşimin ailesi ile iyi geçinirim” ifadesi olmuştur. Kök aile ilişkilerinin evlilik içerisinde müdahaleci bir tutum sergilediğinde çiftlerin ilişkilerinin bozulabileceği söylenebilir.

Evlilik süresi 5-8 yıl olan grup ile 14-16 yıl olan grup arasında besin tercihi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Yine evliliklerinde 5-8 yıl aralığında olan grup ile 10-12 yıl arasında olan grup arasında besin tercihleri farklılık göstermektedir. Eğitim durumlarına göre besin tercihlerinin hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğine bakılacak olursa üniversite ve lisansüstü mezunu olan grup ile ilkökul mezunu olan grup arasında besin tercihleri farklılık göstermektedir. Buna göre beslenme tercihlerinde eğitimin önemli olduğu söylenebilir.

Evlilikle ilgili uyuma bakıldığında çiftlerin evlenmeden önce yemeğe çıkıp sosyalleşme oranları yüksektir. Bu oran evlilik öncesi tanışmanın ve yemek yemenin çiftler arasında tercih edilen bir sosyal aktivite olduğu söylenebilir.

Beslenme eğitimi, toplumun en küçük yapı taşı olan aile başlamakta ve bu alışkanlıkları birey yaşamının geri kalan sürecinde devam ettirmektedir. Bu bakımdan çiftlere verilecek ailede beslenme eğitimi sağlıklı nesillerinde yapı taşını oluşturacaktır.

5.2.ÖNERİLER

- Araştırma sonucuna göre eğitim beslenmede önemlidir. Bu bakımdan ailede beslenme eğitimi yaygınlaştırılarak, disiplinler arası bölümlerde bu eğitime önem verilebilir.
- Çalışma Konya ilinde yapılmıştır. Benzer bir çalışma Türkiye'nin diğer illerinde evren sayı genişletilerek yapılabilir.
- Ölçme soruları değiştirilerek farklı bölgelerde yaşayan bireylerle ilgili benzer bir çalışma yapılabilir.
- Çiftlerin kök ailelerini de içine alan bir çalışma yapılabilir.

6.KAYNAKLAR

- Akkoyun, F. (1982). Empatik Anlayış Üzerine, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15 (2), 1-14.
- Aydın, M. (2000), *Kurumlar Sosyolojisi*, Vadi Yayınları: Ankara.
- Allen, E. S., Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extra dyadic involvement. *Family Process*, 43(4), 467-488.
- Atwood, J. D., Seifer, M. (1997). Extramarital affairs and constructed meanings: A social constructionist therapeutic approach. *American Journal of Family Therapy*, 25(1), 55- 75.
- Baysal, A. (2012). Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Beck, U. (1993). Risk Society. Towards a New Modernity. London: Sage.
- Bayraktaroğlu, H., Tezer, M., Beyazıt, U., Çakıcı, E. (2017). The development and assessment of psychometric properties of near east marital adjustment scale. *International Journal of Educational Sciences*, 19:2-3, 205-213.
- Bere, E., Brug J. (2009). Towards health-promotion and environmentally friendly regional diets: a nordic example. *Public Health Nutrition* 12(1): 91–6.
- Biddle L, Donovan J, Sharp D, Gunnell D. (2007). Explaining non-help-seeking amongst young adults with mental distress: a dynamic interpretive model of illness behaviour. *Sociol Health*. 29(7), 983-1002.
- Breen, L., Stewart, C.E, Onambélé, G.L. (2007). Functional benefits of combined resistance training with nutritional interventions in older adults: a review. *Geriatr Gerontol Int* 7(4), 326-40.
- Brug, J., Van Debie, S., Assema, P. Weijts, W. Phycosocial determinants of fruit and vegetable consumption among adults: result of focus group interviews. *Food Quality and Preference*, 6, (1995), pp. 99–107.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Separation. New York: Basic Books.

- Burleson, B. R., Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage & the Family*, 59(4), 884-902.
- Buunk, B. P., Bakker, A. B. (1995). Extradyadic sex: The role of descriptive and injunctive norms. *Journal of Sex Research*, 32(4), 313-318.
- Büyükfiliz, B. (2016). 18-25 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Problemlerli İnternet Kullanımı Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cambaz Ulaş, S., Günay, T. (2014). Okulda sağlık eğitimi yoluyla beslenme ve bedensel etkinlik davranış değişimi. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 28 (3), 131 – 137.
- CSO-Central Statistics Office (2000). Vital Statistics 1999. Dublin, Republic of Ireland: Central Statistics Office.
- Contento, I.R. Michela ,Goldberg C.J., Food choice among adolescent: population segmentation by motivations. *Journal of Nutrition education*, 20, (1998), pp. 289–298.
- Cook, G. (1990). Health and social inequities in Ireland. *Soc. Sci. Med.* 31, 285–290.
- Çakır, S. (2008). Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri Ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Douglas, M. (1992). Risk and Blame. In: Risk and Blame. Essays in Cultural Theory. London and New York: Routledge.
- Drewnowski, A., Warren-Mears, V.A. (2001). Does aging change nutrition requirements? *J. Nutr. Health Aging*. 5, 70–74.
- Drewnowski, A., Shultz, J.M. (2001). Impact of aging on eating behaviors, food choices, nutrition and health status. *Health Aging*. 5, 75–79.
- Dunfield, K. A. (2014). A construct divided: prosocial behavior as helping, sharing, and comforting subtypes. *Frontiers in Psychology*, 5,1-13.
- Driskell, J. A. (2000). Sports Nutrition. London: CRC Press.

- Dökmen, Ü. (2002). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Eastwick, P.W., Finkel, E.J. (2008). Sex differences in mate preferences revisited: do people know what they initially desire in a romantic partner. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 245-64.
- Egan, V., Angus, V. (2004). Is social dominance a sex-specific strategy for infidelity? *Personality and Individual Differences*. *Personality and Individual Differences*. 36, 575– 586.
- Fischler, C. (1980). Food Habits, Social Change and the Nature/Culture Dilemma. *Social Science Information*. 19(6): 937–52.
- Fisberg, R.M., Slater, B., Barros, R.R., Lima, F.D., César, C.G., Carandina, L, et al (2008). Healthy Eating Index: evaluation of adapted version and its applicability. *Rev Nutr* 17(3), 301-8.
- Friel, S., Kelleher, C.C. (2000). Adult health and lifestyle practices within the Republic of Ireland. *J. Health Gain*, 4,18–19.
- Friel, S., Kelleher, C.C., Nolan, G., Harrington, J. (2001). Social variation in Irish adult's dietary habits. *J. Public Health Nutrition*. Nov;61(4):527-36.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H. vd. (2005). Cinsellik ve çift uyumu: üç grup evli çiftte karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam*, 18:72-81.
- Eizenman, D., Holub, S. (2007). Comprehensive feeding practices questionnaire: validation of a new measure of parental feeding practices. *Journal Of Pediatric Psychology*, 32(8), 960–972.
- Gawronski, B., Bodenhausen, G. V. (2006). Associative and propositional processes in evaluation: An integrative review of implicit and explicit attitude change. *Psychological Bulletin*, 132, 692–731. doi: 10.1037/0033- 2909.132.5.692.
- Giddens, A. (1992). *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Redwood City: Stanford University Press.
- Gordon, M. (1999), *Sosyoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Gökçe, B. (1990), *Evlilik Kurumuna Sosyolojik Bir Yaklaşım*, Ankara: Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.

- Güngör, E. (2019). Sağlıklı Beslenmede bireysel ve grup eğitiminin bireylerin beslenme alışkanlıkları ve besin seçimi üzerinde etkisi. Doktora tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılıç, E., Şanlıer, N. (2007). Üç kuşak kadınının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (1): 31–44.
- L. Holm, H. Kildevang, Consumers' views on food quality. A qualitative interview study. *Appetite*, 27, (1996), pp. 1–14.
- Tüber, (2015). Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015. Ankara. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , 2016.
- TÜİK (2019). Türkiye İstatistik Kurumu. Ankara.
- Küfrevioğlu, Ö.İ., Keha, E. (2012). Biyokimya. (9. baskı). İstanbul: Aktif Yayınevi.
- Karney, B. R., Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-3
- Marshall, S.J, Biddle, S.J. (2001). The Transtheoretica model of behavior change: A metaanalysis of applications to physical activity and exercise. *Ann Behav Med*, 23, 229- 246.
- Mallan, K., Daniels, L., Nothard, M., Nicholson, J., Wilson, A. (2014). Dads at the dinner table. a cross-sectional study of Australian Fathers' child feeding perceptions and practices, *Appetite*. 73, 40-44.
- Mertol, T. (2012). Beslenme Antropolojisi. Ankara: Hatiboğlu yayınevi.
- Norcross, J.C, Prochaska, J.O. (2002). Using the stages of change. *Harvard Mental Health Letter*. 18(11):5-7.
- Olsen, A., Egeberg, R., Halkjær, J., Christensen, J., Overvad, K. and Tjønneland, A. (2011). Healthy aspects of the nordic diet are related to lower total mortality. *The Journal of Nutrition. Nutritional Epidemiology*. 141(4): 639–44.
- Onur, B. (1995). Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm (3. baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

- Özğurlu, K. (1985). Evlilik Raporu. İstanbul. Altın Kitaplar Yayınevi
- Özgüven, İ. E. (2000). Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Philips, D.L. Clancy, K.J. (1972). Some effects of social desirability in survey studies. *American Journal of Sociology*. 77, 921–938.
- Santrock, J.W. (2014). Yaşam Boyu Gelişim. (Eds: Yüksel G), 1. Basım. Ankara: Nobel Akademi, s. 444-71.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W. (2010). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. (7thed.) Toronto: John Wiley & Sons.
- Sarı T. (2017). Pozitif Psikoloji ve Aile Terapisi. Ankara. Anı Yayıncılık.
- Sezek, F., Kaya, E., Doğan, S. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları. Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, *Journal of Arts and Sciences* Sayı:10.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage, *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Taylor, S. E. (2003). Health Psychology. New York: Mcgraw-Hill.
- Ünüsân N. (2005). Avrupa Birliğine üye ülkelerde beslenme eğitimi ve Türkiye için öneriler. *Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi* 33:167, 2005.
- Ünüsân, N. (2006). University students food preference and practice now and during childhood. *Food Quality and Preference*, 17 (5), 362-368.
- Yalçın H. (2010). Evlilik Okulu. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 3(2), 250-261.
- Yılmaz, E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İncelenmesi. 5. Temel Sağlık Hizmetleri Sempozyumu. Manisa.
- Yücecan, S. (1999). Besin Tüketimindeki Değişimler Ve Yeni Eğilimler. Ankara: Türk Mutfak Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No: 23. s.235-244.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Emine ERKOÇ
Doğum Yeri – Tarihi : Konya -01.15.1985
E-Posta Adresi : mine-erkoc@hotmail.com

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Atatürk Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü, 2018

Yüksek Lisans Öğrenimi : KTO Karatay Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Enstitüsü Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri : Yalçın, H., Erkoç E.,(2019) Eğlence Sektöründe Çalışan Kadınların Ebeveynlik Tutumları, *1. Çocuk ve Ergen Psikopatolojileri Sempozyumu* , İstanbul : 2019.

:Erkoç E., Şişman S., Yalçın H., (2019) Ebeveynlerin Mahremiyet Eğitimini Öğretme Yöntemleri, *1.Çocuk ve Ergen Psikolojisi Kongresi*, İstanbul:2020

İŞ DENEYİMİ

Stajlar : 2017, Akşehir Sosyal Hizmet Merkezi,Stajer Sosyal Çalışmacı. 2017, Meram Sosyal Hizmet Merkezi, Stajer Sosyal Çalışmacı

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : Özel Cansuyu Aile Danışmanlığı, SHU/ Aile Danışmanı

Tarih : 22 Haziran 2020

EK 1.

SOSYO-DEMOGRAFİK VE BESLENME TUTUM ANKETİ

Sayın katılımcı,

KTO Karatay Üniversitesi Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı ‘Evlilik Uyumunun Çiftlerin Yeme Tutum ve Davranışlarına Olan Etkilerinin Araştırılması’ konulu yüksek lisans tez çalışması için sizinle görüşmekteyiz . Cevaplarınız hiçbir yerde hiç kimseyle paylaşılmayacak, sadece araştırma amacına uygun şekilde değerlendirilecektir. Sorularınız için mine-erkoc@hotmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Emine Erkoç

A.DEMOGRAFİK BİLGİLER

1-Cinsiyetiniz : 1)Kadın 2) Erkek

2-Adı-Soyadı:

2. Yaş:

3. Evlilik Türü: 1) Flört 2) Görücü usulü

5.Kan Grubu : 1)A+ 2)B+ 3) AB+ 4)O + 5)A- 6)B- 7)AB- 8)O-

6. Evlilik Süresi : 1)5-8 2-)8-10 3)10 -12 4)12-14 5)14-16 ve üzeri

7. Aile türü: 1) Geniş 2) Çekirdek

8.Öğrenim Durumunuz: 1)Okur-yazar değil 2)İlkokul 3)Ortaokul 4)Lise
5)Üniversite- Lisans üstü

9. Mesleğiniz: 1)Ev hanımı 2)Memur 3)Serbest meslek 4)Özel Sektör 5) Emekli
6)Çalışmıyor 7) Diğer

10. Annenizin Eğitim Durumu : 1)Okur-yazar değil 2)İlkokul 3)Ortaokul 4)Lise
5)Üniversite -Lisans üstü

11. Babanızın Eğitim Durumu : 1)Okur-yazar değil 2)İlkokul 3)Ortaokul 4)Lise
5)Üniversite -Lisans üstü

12. Annenizin Mesleği : 1)Ev hanımı 2)Memur 3)Serbest meslek 4)Özel Sektör 5) Emekli 6)Çalışmıyor 7) Diğer

13. Babanızın Mesleği : 1)Memur 2)Serbest meslek 3)Özel Sektör 4) Emekli 5) Çalışmıyor 6)İşçi 7)Diğer

B. BESİN TERCİHLERİ

	EVET	HAYIR	BAZEN
Kolay hazırlanabilir olmasına			
Pişirme yöntemine (ızgara,kızartma,buğulama,vb.)			
Ekonomik olmasına			
Doyurucu olmasına			
Lezzetli olmasına			
Subjektif kalite kriterlerine (tat,koku,kıvam,renk,vb.)			
Katkı maddesi içermemesine			
Su içeriğinin yüksek olmasına			
Az yağlı olmasına			
Kalorisi düşük, besleyici değerinin yüksek olmasına			
Besin çeşitliliğini sağlayabilme			

EVLİLİK ÖNCESİ BESİN TERCİHLERİ

1) Sebze yiyordum.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

2) Meyve tüketirdim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

3) İçecek türlerini tüketirdim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

4) Süt ve süt ürünleri tüketirdim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

5) Balık tüketirdim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

6) Yumurta tüketirdim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

7) Et ve et ürünlerini tüketirdim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

8) Tavuk ve tavuk ürünlerini tüketirdim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

9) Ekmek tüketirdim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

10) Hamur işleri pasta ,kek vb. tüketirdim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

EVLİLİK SONRASİ BESİN TERCİHLERİ

1) Sebze tüketirim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5) Her zaman

2) Meyve tüketirim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5)Her zaman

3) İçecek türlerini tüketirim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5)Her zaman

4) Süt ve süt ürünleri tüketirim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5)Her zaman

5) Balık tüketirim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5)Her zaman

6) Yumurta tüketirim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5)Her zaman

7)Et ve et ürünlerini tüketirim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5)Her zaman

8)Tavuk ve tavuk ürünlerini tüketirim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5)Her zaman

9)Ekmek tüketirim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5)Her zaman

10) Hamur işleri pasta ,kek vb. tüketirim.

1) Asla 2) Nadiren 3) Bazen 4) Sıklıkla 5)Her zaman

C- BESİN TÜKETİMLERİ

14. Evlilik ncesi birlikte yemek yediniz mi? 1) Evet 2)Hayır

15.Cevabınız evet ise yemek tercihiniz?

1) Et rnleri 2) Hamur işleri 3) Tatlı ve türevleri 4) Fast food 5) Yöresel Yemekler

EK 2

YAKIN DOĞU EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda eşiniz ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa (x) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
1.	Beni üzen şeyleri eşimle paylaşırım				
2.	Evliliğimizde meydana gelen problemlerin çözümünde eşimle ortak karar alırız				
3.	Eşimin olaylar karşısındaki tepkilerini anlarım				
4.	Eşimin ailesi ile iyi geçinirim				
5.	Aile bütçesinin düzenlenmesinde eşimle ortak karar alırız				
6.	Eşimin dile getirdiği düşünceleri anladığımı ona söylerim				
7.	Ailem ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşarım				
8.	Eşime karşı açık sözlüyüm				
9.	Eşimin yüz ifadesinden duygularını anlarım				
10.	Eşimle öfkelenmeden tartışamayız				
11.	Eşim ailem ile iyi geçinir				
12.	Eşim beni dinlediğinde rahatlarım				
13.	Eşimin dile getirdiği düşünceleri anlarım				

14.	Eşimin ailesi ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşarım				
15.	Doğru kişiyle evlendiğimi düşünürüm				
16.	Eğlence, davet, ziyaret gibi sosyal etkinliklere katılma konusunda eşimle anlaşırım				
17.	Düşüncelerimi eşime rahatlıkla ifade ederim				
18.	Evliliğimizdeki küçük anlaşmazlıklar büyük sorunlara dönüşür				
19.	Evliliğimizin iyi gittiğini düşünürüm				
20.	Eşimin ailesi evliliğimizde yaşadığımız sorunların kaynağıdır				
21.	Sorunlarımı eşimle paylaşırım				
22.	Eşimin duygularını incitmemeye özen gösteririm				
23.	Eşim üzüldüğünde nedenini anlarım				
24.	Eşimden boşanmayı düşündüğüm zamanlar olur				
25.	Eşimle anlaşmazlıkları kısa zamanda çözeriz				
26.	Başka birisiyle evlenseydim daha mutlu olabileceğimi düşünürüm				
27.	Evliliğimde mutluyum				
28.	Eşimin yaşadığı duygulara karşı duyarlı davranırım				
29.	Boş zamanlarımızı değerlendirmede eşimle sorun yaşarım				
30.	Eşimin olaylara bakış açısını anlarım				
31.	Evliliğimizde problem yaşadığımızda çözüm yollarını eşimle				

	Konuşuruz				
32.	Eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünürüm				
33.	Sırlarımı eşimle paylaşırım				
34.	Sorunlar karşısında eşimle birlikte hareket ederiz				
35.	Eşim beni dinlemek için yeterli zamanı ayırır				
36.	Eşim en yakın arkadaşımıdır				
37.	Eşimle ilgilenmekten hoşlanırım				
38.	Eşimin ailesi evliliğimize müdahale eder				
39.	Eşim bana karşı ilgilidir				
40.	Eşimle tartıştığımızda küserim				
41.	Evliliğimizde problem yaşadığımızda eşimin düşüncelerine önem veririm				
42.	Eşimin söylediklerinden ne hissettiğini anlarım				

EK 3
ETİK KURUL/KARARI
KOMİSYON İZİNİ/MUAFİYET

T.C.
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ DIŞI ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Sayısı: 8

Toplantı Tarihi: 26-11-2019

Karar Sayısı:2019/011: Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN'ın "Evlilik Uyumunun Çiftlerin Yeme Tutum ve Davranışlarına Olan Etkileri" başlıklı araştırma projesi çalışması ile ilgili 21.11.2019 tarihli dilekçesi ve ekleri görüşüldü.

Görüşme sonucunda araştırma projesi çalışmasının Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN'ın sorumluluğunda yürütülmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.
Not: Çalışma ile ilgili gerekli izin ve yasal sorumluluk araştırmacılara aittir.

Sorumlu Araştırmacı: Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN
Yardımcı Araştırmacı: Emine ERKOÇ

ASLI GİBİDİR
29.11.2019

Prof. Dr. Taner ZİYLAN

İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar
Etik Kurul Başkanı