



**KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLER ARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**SAĞLIKLI BESLENME VE BEDEN MEMNUNİYETİNİN AİLEDE EVLİLİK
KALİTESİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Sema ÇAPRAZ

Yüksek Lisans Tezi

KONYA

Ağustos 2022

SAĞLIKLI BESLENME VE BEDEN MEMNUNİYETİNİN AİLEDE EVLİLİK
KALİTESİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Sema ÇAPRAZ

KTO Karatay Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Disiplinler Arası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı
Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

KONYA

Ağustos 2022

BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans/Doktora 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.

Ağustos, 2022

Sema ÇAPRAZ

¹ MADDE 6(1) Lisansüstü tezle 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 imkânı 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 iş birliği 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 Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak uygun olarak Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN danışmanlığında tarafımda 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, tezde kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Ağustos,2022

Sema ÇAPRAZ

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim süresince bana teorik olarak birçok bilgi ve deneyim kazanmamda katkı sağlayan KTO Disiplinler Arası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı öğretim üyelerine, eğitimim ve çalışmalarımda kıymetli rehberlikleriyle yolumu aydınlatan çok değerli danışman hocam Sn. Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN'a, ve Dr. Öğretim Üyesi Hatice YALÇIN'a bana bu yolda sabır ve anlayışla yanımda olan değerlim, eşim Mehmet Çapraz'a, yaşam enerjim oğlum İsmail Efe'ye, gülüşleriyle içimi ısıtan kızlarım Ayça ve Ayşe'ye, adını sayamadığım çalışmama gönüllü katılan tüm katılımcılara bir an olsun beni çalışmamda yalnız bırakmayan tüm sağlık gönüllüleri arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Ağustos, 2022

Sema ÇAPRAZ





Bilime emek ve gönül verenlere ithafen.

ÖZET

Sema ÇAPRAZ

Sağlıklı Beslenme ve Beden Memnuniyetinin Ailede Evlilik Kalitesi ile İlişkisinin
İncelenmesi

Yüksek Lisans

Konya,2022

Bu çalışma, sağlıklı beslenme ve beden memnuniyetinin ailede evlilik kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi üzerine yürütülmüştür. Sağlıklı beslenme hem sağlığın hem de vücut şeklinin korunması açısından en önemli konulardan bir tanesidir. Yeterli ve dengeli beslenme doğum öncesi dönemde, bebeklikte, çocuklukta, ergenlikte, yetişkinlik ve yaşlılıkta, yaşamın her döneminde, sağlığın devamlılığı ve korunmasında, hastalıklardan korunma ve tedavisinde büyük rol oynamakta; ideal vücut şekline sahip olmak açısından büyük önem taşımaktadır. Beden memnuniyeti bireylerin kişiler arası ilişkilerinde; vücut özelliklerini olumlu algılamalarında, başka bir deyişle vücutlarından memnun olmaları ve kendi vücutlarını sevmeleri bireylerin daha özgüvenli olmasına ve başkalarıyla iyi ilişki kurmalarını kolaylaştırmaları anlamına gelmektedir. Evlilik ilişkisi bireyin yaşamındaki en önemli ilişkidir. Bireyin günlük yaşam faaliyetlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirilebilmesi için gerekli olan tüm besin öğelerinin yeterli ve dengeli; kısaca sağlıklı beslenerek alması gerekmektedir. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme vücut fonksiyonları ve yaşamın devamı için zorunludur. Araştırma sonucunda bireyin aile içerisinde benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeylerinin sağlıklı beslenme ile doğru orantılı olduğu, evlilik kalitesinin artırılmasında önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler

Aile uyumu, beden memnuniyeti, beslenme, sağlık, evlilik kalitesi

ABSTRACT

Sema ÇAPRAZ

Investigation of the Relationship of Healthy Nutrition and Body Satisfaction with
Marriage Quality in the Family
Master Thesis

Konya,2022

This study was conducted to analyze the relationship between healthy nutrition and body satisfaction in the family and the quality of marriage. A healthy diet is one of the most significant issues in maintaining health and body shape. Adequate and balanced nutrition plays a crucial role in the prenatal period, infancy, childhood, adolescence, adulthood and old age, in the continuity and protection of health, for the prevention and treatment of diseases, and it is essential in terms of having an ideal body shape. Body satisfaction means that individuals have positive perceptions of their body characteristics in their interpersonal relationships, in other words, being satisfied with their bodies and loving their bodies makes it easier for individuals to be more self-confident and establish good relations with others. For the individual to carry out daily life activities in a healthy way, it is necessary to take all the requisite nutrients in enough and balanced way, briefly in a healthy way. A healthy, adequate, and balanced diet is essential for corporal functions and the continuation of life. As a result of the research, it was concluded that the self-esteem and body satisfaction levels of the individual in the family are directly proportional to healthy nutrition, and those are important in increasing the quality of marriage.

Keywords

Family harmony, body satisfaction, balanced nutrition, health

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	viii-ix
TABLOLAR DİZİNİ	x-xii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1.GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Problemi ve Alt Problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Özgün Değer ve Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6. Tanımlar	7
2.1. Beslenme Nedir?	8
2.2. Besin ve Besin Öğeleri.....	8
2.2.1. Proteinler	9
2.2.2. Yağlar	9
2.2.3. Karbonhidratlar	11
2.2.4. Vitaminler	11
2.2.5. Mineraller.....	12
2.2.6. Su	13
2.3. Besin Grupları	13
2.4. Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Sağlık İlişkisi.....	13
3. BESLENME VE EVLİLİK KALİTESİ İLİŞKİSİ	15
3.1. Evlilik Kalitesi Tanımı ve Kavramsal Boyutu	15
3.2. Evlilik Kalitesinin Değerlendirilmesi ve Kullanılan Ölçekler	16
3.3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum.....	17
3.4. Sağlıklı Beslenme ve Evlilik Kalitesi İlişkisi	19
3.5. Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Beslenme	21
3.6. Yetişkin Bireylerde Beslenmeye Bağlı Ortaya Çıkan Problemler.....	21
3.7. Toplumdaki Beslenme Sorunlarının Nedenleri.....	24
3.8. Beslenme Sorunları ve Aile Yaşamına Etkileri	24
4. BEDEN MEMNUNİYETİ VE AİLE	27
4.1. Beden İmgesi.....	27
4.2. Beden Algısı.....	28
4.2.1. Beden Algısının Özellikleri.....	32
4.2.2. Beden İmajı Kavramı	33
4.2.3. Beden İmajını Açıklayan Teoriler.....	35
4.2.3.1. Sosyokültürel Teori.....	35
4.2.3.1.1. Vygotsky'nın Bilişsel Gelişim Kuramının Sosyokültürel Yanı.....	36
4.2.3.1.2. Ailedeki Kadınlarda Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı.....	37
4.2.3.2. Sosyal Kıyaslama Teorisi.....	38

4.2.3.2.1. Sosyal Kıyaslama Teorisi ve Ailede Beden İmajı Değerlendirme..	38
4.2.3.3. Üçlü Etki Teorisi	39
4.3. Beden Memnuniyetinin Aileye Etkisi	39
5. YÖNTEM.....	41
5.1. Araştırmanın Modeli	41
5.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	42
5.4. Araştırmanın Çalışma Grubu	42
5.5. Veri Toplama Araçları	42
5.6. Verilerin İstatistiksel Analizi	44
6. BULGULAR	46
6.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular	46
6.2. Katılımcıların Ölçek İfadelerine Verdikleri Yanıtlara İlişkin Bulgular	49
6.3. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum, Beden Memnuniyeti ve Evlilik Kalitesi Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	52
6.3.1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'ne Yönelik Bulgular	52
6.3.2. Beden Memnuniyeti Ölçeği'ne İlişkin Bulgular	66
6.3.3. Evlilik Kalitesi Ölçeği'ne İlişkin Bulgular	76
6.3.4. Sağlıklı Beslenme ve Beden Memnuniyeti ile Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	87
7. TARTIŞMA	90
7.1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'ne Yönelik Bulgular	90
7.2. Beden Memnuniyetine Ölçeği'ne Yönelik Bulgular.....	92
7.3. Evlilik Kalitesi Ölçeği'ne Yönelik Bulgular	94
7.4. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Beden Memnuniyeti ile Evlilik Kalitesi Ölçekleri Arasındaki Korelasyon İlişkisine Yönelik Bulgular	97
8. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	98
KAYNAKLAR	107
ÖZGEÇMİŞ	118
EK-1 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)	119
EK-2 Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ).....	120
EK-3 Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ)	121
ETİK KURUL/KOMİSYON İZNİ/MUAFİYETİ	122

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırma Verilerinin Normallik Analizi Sonuçları	38
Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri	40
Tablo 2. Katılımcıların Eş ve Anne-Babalarının Sosyo-Demografik Özellikleri	42
Tablo 3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'nde Yer Alan Sorulara Verilen Ortalama Puanlar	44
Tablo 4. Beden Memnuniyeti Ölçeği'nde Yer Alan Sorulara Verilen Ortalama Puanlar	45
Tablo 5. Evlilik Kalitesi Ölçeği'nde Yer Alan Sorulara Verilen Ortalama Puanlar	45
Tablo 6. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi	47
Tablo 7. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Yaşanılan Evin Aidiyet Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	47
Tablo 8. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Kaçınıcı Evlilik Olduğuna Göre Farklılaşma Analizi	48
Tablo 9. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi	49
Tablo 10. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	50
Tablo 11. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Meslek Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi	51
Tablo 12. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Hane Gelirine Göre Farklılaşma Analizi	52
Tablo 13. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Evlilik Türüne Göre Farklılaşma Analizi	53
Tablo 14. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Analizi	54
Tablo 15. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşma Analizi	55
Tablo 16. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Aile Türüne Göre Farklılaşma Analizi	56
Tablo 17. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Eşin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	56
Tablo 18. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Eşin Mesleğine Göre Farklılaşma Analizi	58
Tablo 19. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Anne-Baba Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	59
Tablo 20. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Eşin Anne-Babasının Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	60

Tablo 21. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi	61
Tablo 21. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Yaşanılan Evin Aidiyetine Göre Farklılaşma Analizi	61
Tablo 22. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Kaçıncı Evlilik Olduğuna Göre Farklılaşma Analizi	62
Tablo 23. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi	62
Tablo 24. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	63
Tablo 25. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Meslek Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi	64
Tablo 26. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Hane Gelirine Göre Farklılaşma Analizi	65
Tablo 27. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Evlilik Türüne Göre Farklılaşma Analizi.....	65
Tablo 28. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Analizi...	66
Tablo 29. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşma Analizi ...	67
Tablo 30. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Aile Türüne Göre Farklılaşma Analizi.....	67
Tablo 31. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Eşin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	68
Tablo 32. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Eşin Mesleğine Göre Farklılaşma Analizi ...	68
Tablo 33. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Anne-Baba Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	69
Tablo 34. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Eşin Anne-Babasının Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	70
Tablo 35. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Yaşanılan Evin Aidiyetine Göre Farklılaşma Analizi	71
Tablo 36. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Kaçıncı Evlilik Olduğuna Göre Farklılaşma Analizi	72
Tablo 37. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi	72
Tablo 38. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	73
Tablo 39. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Meslek Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi	74
Tablo 40. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Hane Gelirine Göre Farklılaşma Analizi	74
Tablo 41. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Evlilik Türüne Göre Farklılaşma Analizi	75
Tablo 42. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Analizi.....	76
Tablo 43. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşma Analizi.....	77
Tablo 44. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Aile Türüne Göre Farklılaşma Analizi	77
Tablo 45. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Eşin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	78
Tablo 46. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Eşin Mesleğine Göre Farklılaşma Analizi.....	79

Tablo 47. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Anne-Baba Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	80
Tablo 48. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Eşin Anne-Babasının Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi	81
Tablo 49. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Evlilik Kalitesi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	82



KISALTMALAR DİZİNİ

BKİ	Beden Kitle İndeksi
BOH	Bulaşıcı Olmayan Hastalık
EKÖ	Evlilik Kalitesi Ölçeği
H	Kruskal Wallis H Testi
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
SBİTÖ	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği
SHK	Sosyal Hizmetler Kanunu
U	Mann Whitney U Testi
WHO-DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü



1.GİRİŞ

Aile, toplumda yaşayan alt sistemlerden oluşan en küçük sosyal birim olarak tanımlanmaktadır. Ailedeki her üye farklı alt sistemlere dahil olmaktadır; eş alt sistemi, anne-baba-çocuk alt sistemi, baba- oğul alt sistemi, anne- kız alt sistemi vb. şekillerde alt sistemler bulunmaktadır. Ailedeki bu alt sistemler birbiri ile sürekli bir etkileşim içinde bulunmaktadır (Santrock, 2015:196). Aile; evrensel nitelik taşıyan, duygusal temellere dayanan, bireye ilk şeklini veren, toplumun çekirdeğini oluşturan, toplumsal ve hukuk kurallara dayanan, toplumsal kurumlarla etkileşim içinde olan önemli bir yapı olarak ifade edilmektedir (Özgüven, 2001). Hiçbir toplumsal kurumun değiştiremeyeceği tek evrensel, toplumsal grup ailedir ve ailenin başlangıcı evlilik olarak kabul edilmektedir (Kuşut, 2013: 74). İnsanların ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri, gelecek nesilleri yükseltebilecekleri ve hayatları boyunca kurulacak ilişkilerden en mühimidir (Bıyıkoglu, 2012: 97).

Evlilik ilişkilerinde Jay Belsky(1981) ebeveynlerin bebek gelişimi ve davranışını direkt ve indirekt etkileri olduğunu belirtmektedir. Schact, Cumming & Davies, (2009) direkt etkiye örnek olarak anne babanın davranışının çocuk üzerindeki etkisi verilmektedir; indirekt etkiye ise eşler arasında ilişkinin eşlerden herhangi birinin çocuğa olan davranışını etkilediği ifade edilmektedir. Bu durumu örnekleyecek olursak evlilik çatışması ebeveynliğin etkinliğini azaltmakta böylece evlilik çatışması çocuğun davranışlarını dolaylı olarak etkilediği ifade edilmektedir(Santrock, 2015:196)

Evlilik uyumu karmaşık bir kavramdır. Kavramın tanımı ve kapsamı konusunda süregelen tartışmalara rağmen, iyi iletişim kuran evli çiftler evlilik ve aile konularında anlaşabilmekte, evlilik sorumluluklarını uyumlu bir şekilde üstlenebilmekte ve ailede var olan sorunları yapıcı şekilde çözebilmektedir. Evlilik uyumu, olumlu ortak bir yol olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca evlilik uyumu, evliliğin zorunlu ve gönüllü boyutlarının dengesi olarak ifade edilmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999: 85). Çiftlerin evlilik uyumu tanımlanırken, birbirleriyle iletişim halinde olan, evlilikleri ve aileleri ile ilgili konularda ortak görüş ve kanaat oluşturabilen, sorunlarını çözebilen çiftlerin evlilikleri, uyumlu olduğu ifade edilmektedir (Tutarel- Kışlak ve Quickly, 2002: 78).

Evlilik uyumu ve doyum kavramları arasındaki yakın ilişki nedeniyle genellikle birbirinin yerine kullanılan kavramlar olarak bilinir Evlilik uyumu arttıkça çiftlerin bireysel ve

kolektif mutluluklarının da arttığı belirtilmektedir. Bu özelliği ile sıklıkla evlilik doyumu kavramı ile karıştırılmaktadır (Tuzcu, 2017: 25).

Evlilik ilişkisindeki uyum, evli bir kişinin psikolojik iyiliği için sahip olması gereken en önemli ilişkilerden biri olduğu belirtilmektedir. Sosyal, fiziksel, ruhsal ve duygusal ilişkileri içeren evlilik ilişkisinde uyumun sağlanması evli çiftlerin ve aile bireylerinin fiziksel ve ruhsal sağlıklarının temelini oluşturan önemli faktörlerden biridir (Duman, 2012). İnsanların ve toplumun ilk amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmak, iyi bir fizyolojik, psikolojik ve sosyal beden yapısına sahip olmak ve bu yapının sağlığını korurken uzun süre çalışmak demektir (Baysal, 2009: 74). Birçok faktör bireylerin sağlığını etkiler. Bu faktörlerin en önemlisi beslenmedir ve bunu diğer faktörler kalıtım, iklim ve çevre koşulları takip etmektedir (Baysal, 2009: 74). Yeterli ve dengeli beslenme, yani optimal beslenme; insan vücudunun anne rahminden yaşlılığa kadar ihtiyaç duyduğu tüm besin maddelerinin gerekli ve yeterli miktarda tüketilmesi olarak belirtilmektedir (TÜBER, 2015:30).

Bireylerin yetersiz ve dengeli beslenmesi nedeniyle; insanların vücut direnci azalmakta, bağışıklık sistemleri zayıflamakta, hastalık riski artmaktadır ve hastalıklardan iyileşme süreci uzamaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenme bireylerin çalışma hayatını da etkilemektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenen insanlar arasında hastalık daha sık görüldüğünü bilinmektedir. Ekonomik olarak gelişmek ve istenilen yaşam kalitesine ulaşmak için sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam biçimleri geliştirilmelidir (Baysal, 2009: 74).

Toplumun sağlıklı beslenmesi için insanların sağlıklı besinlere ulaşması ve tüketmesi gerekmektedir. Toplum beslenme, sağlık ve sağlığı geliştirme konusunda yeterli bilgiye sahip değilse, sağlıklı beslenme imkânına sahip olsa bile sağlıklı olamayacağı ifade edilmektedir. Bu nedenle sağlıklı beslenmenin sağlanması için toplumun beslenme konusunda eğitilmesi ve nüfusun beslenme bilgi düzeyinin artırılması gerekmektedir (TÜBER, 2015:26).

Bu çalışma 8 bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın ilk bölümünde araştırmanın problemleri, amacı, önemi, sınırlılıkları ikinci bölümde beslenme ve sağlıklı beslenme ile ilgilidir. Çalışmanın üçüncü bölümünde literatürde beslenme ile evlilik kalitesi arasındaki

ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın dördüncü bölümünde ise beden memnuniyeti ile aile arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve etkilerine değinilmektedir.

1.1.Araştırmanın Problemi ve Alt Problemler

Çalışmanın amacı ve önemi doğrultusunda, araştırmanın ana problemi: “sağlıklı beslenme ve beden memnuniyeti evlilik kalitesini etkilemekte midir?” olarak belirlenmiştir. Araştırmanın ana problemi çerçevesinde aşağıdaki alt problemlerin cevapları aranmıştır:

1) Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri, sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar, cinsiyete göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, yaşa göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, evlilik türüne göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, evlilik süresine göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, aile türüne göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, öğrenim durumuna göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, mesleğe göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, hane gelirine göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, yaşanılan evin aidiyet durumuna göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, eşin mesleğine göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, eşin eğitim durumu göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, anne-baba aile durumuna göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, eşin anne-baba ailesine göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri, çocuk sayısına göre değişmekte midir?
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, kaçınıcı evlilik olduğuna göre değişmekte midir?

2) Bireylerin beden memnuniyeti düzeyleri sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

- Beden memnuniyeti, cinsiyete göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, yaşa göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, evlilik türüne göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, evlilik süresine göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, aile türüne göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, öğrenim durumuna göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, mesleğe göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, hane gelirine göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, yaşanılan evin aidiyet durumuna göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, eşin mesleğine göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, eşin eğitim durumu göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, anne-baba aile durumuna göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, eşin anne-baba ailesine göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, çocuk sayısına göre değişmekte midir?
- Beden memnuniyeti, kaçınıcı evlilik olduğuna göre değişmekte midir?

3) Bireylerin evlilik kalitesi düzeyleri sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

- Evlilik kalitesi, cinsiyete göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, yaşa göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, evlilik türüne göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, evlilik süresine göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, aile türüne göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, öğrenim durumuna göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, mesleğe göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, hane gelirine göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, yaşanılan evin aidiyet durumuna göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, eşin mesleğine göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, eşin eğitim durumu göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, anne-baba aile durumuna göre değişmekte midir?
- Evlilik kalitesi, eşin anne-baba ailesine göre değişmekte midir?

- Evlilik kalitesi, çocuk sayısına göre değişmekte midir?
 - Evlilik kalitesi, kaçınıcı evlilik olduğuna göre değişmekte midir?
- 4) Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve beden memnuniyeti düzeyleri evlilik kalitesini etkilemekte midir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan çalışmada, sağlıklı beslenme ve beden memnuniyeti hususları ile ailedeki yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmada, bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile beden memnuniyetlerinin, evlilik kalitesi üzerinde belirleyici bir etkisinin olup olmadığı hususu istatistiki yöntemlerle incelenmiştir.

Ayrıca çalışmada, bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin, beden memnuniyetleri düzeylerinin ve evlilik kalitesi düzeylerinin sosyo-demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır.

Toplumun en küçük yapı taşı olan ve fonksiyonel görevleri bulunan ailede bireyin bazı özelliklerinin aile içindeki yaşam kalitesini etkilediği düşünülmektedir. Bu araştırmada, bahse konu bireysel özellikler arasından, sağlıklı beslenme ve beden memnuniyeti bağımsız değişkenler ve evlilik kalitesi bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla, bireylerin sağlıklı beslenme ve beden memnuniyeti düzeylerinin evlilik kalitesi üzerindeki etkilerinin belirlenmesinin, ailedeki yaşam kalitesine yön veren önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

1.3. Özgün Değer ve Araştırmanın Önemi

Aile, evlilik ve beslenme konusu insanlık tarihi kadar eski olmasına karşılık beden memnuniyeti ve evlilik kalitesi üzerine ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan araştırmalar yetersiz sayıdadır. Araştırma konusu olan sağlıklı beslenme ve beden memnuniyetinin ailede evlilik kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi konusunda sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Toplumun temel yapısını oluşturan ailelerde evlilik kalitesini etkileyen en önemli konulardan biri bireylerin sağlıklı beslenmeleri ve beden memnuniyetleridir. Görünümün ve görseelliğin ön planda olduğu günümüzde bireylerin beden farkındalıklarının, beden imajlarının sosyal iletişimlerini etkilemesine ilişkin pek çok araştırma bulunsa da bu durumun evlilik kalitesine olan etkisi konusu yeterince araştırılmadığı görülmektedir. Bireyler çoğu zaman birçok içsel ve dışsal faktörlerin de etkisiyle beslenme alışkanlıklarına çok dikkat etmemektedir ve bu durum evlilik

ilişkilerini etkilemektedir. Ülkemizde farklı beslenme alışkanlıkları vardır. Aile bireylerinde beslenme alışkanlıklarına yönelik bireysel farklılıklar bulunmaktadır ve beden memnuniyetine ilişkin ilgi odakları değişkenlik göstermektedir. Sağlıklı beslenme ve beden memnuniyetinin ailede evlilik kalitesine etkisinin bireylerin sosyal etkileşimlerini etkileyip etkilemediğinin araştırılması, aile danışmanlığı bilim alanında hizmet veren profesyonellere bilgi kaynaklığı yapacaktır. Beden memnuniyeti yetersiz olan bireylerin sosyal çevrelerine daha zor uyum sağladıkları, aile içi ilişkilerde sıkıntılarını çözmekte zorlandıklarına yönelik araştırma sonuçları, bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Beden memnuniyeti yetersiz olan bireylerde başarısızlık duygusuyla beraber özgüvensizlik ve evlilik ilişkilerinde uyumsuzluk oluşabilir, iletişimde yaşadıkları sıkıntılarla birlikte aile içi iletişimde olumsuzluklar oluşabilir, aynı zamanda beslenme alışkanlıklarında sağlıksız nitelikte davranışlar sergilemeye yatkın olabilmektedirler. Bu nedenle evli bireylerde sağlıklı beslenme, beden memnuniyeti ve evlilik kalitesinin birbirini etkilediğine ilişkin farkındalık oluşturulması gerekmektedir. Beden memnuniyeti ve beden denetim odağı, bireyin davranışlarıyla bu davranışlara karşı sonuçların kendi kişiliği ile ilgili görmesi veya sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirme gibi etkenlerin sonucu olup olmadığını algılaması ile ilgilidir. Bireyler evliliklerinde gerçekleşen olumsuzlukları genellikle çevresel faktörlere, şansa ve kadere dayandırarak dış denetim odaklı hareket edebilmekteler. Bu durum bireylerin sağlıklı beslenme seviyesini, beden memnuniyetini ve aile içi ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Sağlıklı beslenme, beden memnuniyeti ve evlilik kalitesi bir arada incelenerek aile bireylerinin iç denetimlerinin güçlendirilmesi ve aile içi ilişkilerinde başarılı olabilmeleri için bireyler desteklenmeli, bu konularda farkındalık gelişmesi için rehberlik edilmeli, aileler ve toplum bilinçlendirilmelidir. Bu çalışmada evli bireylerin sağlıklı beslenme, beden memnuniyeti ve evlilik kalitesi konularına bütüncül bakış açılarıyla yaklaşılarak incelenmesi ve gelecekteki çalışmalara ışık tutması amaçlanmıştır. Bu bağlamda yapılan bu araştırmanın bulgularının literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada;

- Örneklem olarak belirlenen çalışma grubunun evreni yeteri kadar temsil ettiği,

- Katılımcıların, kendilerine uygulanan anketlerdeki sorulara samimi ve gönüllü olarak doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma;

- Konya ili örneklemiyle ve çevrim-içi platformlar üzerinden ulaşılan bireylerle sınırlıdır.
- Veri toplama araçlarında yer alan sorular ve katılımcıların bu sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
- COVID-19 pandemi olması sebebiyle ulaşılabilen katılımcı sayısı ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Sağlıklı beslenme: Sağlıklı beslenme en temel anlamıyla tüm makro ve mikro besin öğelerini kişinin ihtiyaç duyduğu miktarlarda içeren, aynı zamanda bireyin ihtiyaç duyduğu enerji miktarını tam olarak karşılayan, ideal kilonun korunması için uygun olan beslenme türüdür. Sağlıklı bir diyet, her türlü yetersiz beslenmenin yanı sıra diyabet, kalp hastalığı, felç ve kanser gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara (BOH) karşı korunmaya yardımcı olmaktadır (Şahin, 2014).

Evlilik kalitesi: Evlilik kalitesi, bireylerin evliliğe dair evlilik doyumu ve mutluluğu kavramları gibi öznel değerlendirmelerinin ve çiftin birbirleriyle etkileşimi ve iletişiminin bir ürünüdür ve bu nedenle iletişime ve bireysel yoruma dayalı olarak ifade edilmektedir (Şendil ve Korkut, 2008).

Beden memnuniyeti: Bireyin beden imgesi ile kendi bedeninin gerçek durumu arasındaki tutarlılık, kişinin vücuduyla barışık olduğunu ve durumundan memnun olduğunu göstermektedir. Beden algısı kişinin ruh sağlığını büyük ölçüde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla olumlu beden imajı, kişinin ruh sağlığına da olumlu olarak yansımaktadır. Beden memnuniyeti bireyin mevcut beden ölçülerine/ağırlığına ve algıladığı eksikliklere rağmen bedeni hakkında olumlu görüşlere sahip olması, bedeninin ihtiyaçlarının farkında olması ve bunları dikkate alması, gerçekçi olmayan idealleri reddetmesi olarak tanımlanmaktadır (Gültekin, 2002: 94).

2. SAĞLIKLI BESLENME

2.1. Beslenme Nedir?

Beslenme; canlıların büyüme, gelişme, yaşamının devamı ve hastalıkların önlenmesi için lüzumlu besin öğelerini alıp vücutlarında kullanılması olarak ifade edilmektedir. Beslenme bilimi, besin ve sağlık ilişkisini konu edinmektedir (Özenoğlu, 2016:45). Beslenme anne karnında başlar ve yaşamın sonuna kadar devam eden sosyal ve psikolojik boyutları da olan kültürel bir davranıştır. Beslenme; doğum öncesi dönemde, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılıkta, yaşamın her döneminde, sağlığın korunmasında ve hastalıkların tedavisinde önemli bir faktördür (Baysal, 2009: 76). Beslenme bilimi; biyokimya tıp, fizik ve kimya gibi bilimlerin bir sentezi olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir. İnsan sağlığına beslenmenin etkileri üzerine araştırmalar 1500'lü yıllarda başlamaktadır (Baysal vd., 2011: 75). Beslenme bilimi birçok faktörden etkilenmektedir. Toplumların yeme alışkanlıklarından, gelenek ve göreneklerinden, insanların yaşadığı coğrafi konumlar nedeniyle ekolojik çevreden, nesilden nesile aktarıldığı için kültürden, teknolojiden ve tarihten etkilenmektedir (Leitzmann ve Cannon, 2005: 111).

Beslenme bilimi, gıdanın üretiminden, sofraya gelinceye kadar tüm süreci ve bu süreçte gıdanın etkileşime girdiği tüm alanları kapsamaktadır. Çok amaçlı bir bilim olan beslenmenin amacı; bireylerin sağlığını korumak, kişilik özelliklerine göre sağlıklı beslenmek ve sağlıklı nesiller yetiştirmekle ilgilidir (Beauman vd., 2005: 71). Metabolik ve kronik hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde beslenme önemli bir rol oynamaktadır. Genetik, bağırsak mikrobiyotası, çevresel faktörler, endokrinolojik faktörler, beslenme ve nörobiyolojik faktörler arasındaki etkileşimler; obezite ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalıkların gelişmesine yol açabilmektedir. Diyet faktörleri ile metabolik hastalıklar arasındaki ilişki çok sayıda epidemiyolojik ve klinik çalışmada gözlemlenmiş olduğu belirtilmektedir (Bennet vd., 2015: 84).

2.2. Besin ve Besin Öğeleri

Besin, vücudun ihtiyaç duyduğu dışardan alınan fizyolojik etkisi olan yenilebilen maddelere denir. Besin öğeleri ifadesi besin maddeleri olarak da kullanılmaktadır. Besin öğelerini ise besinlerin bileşiminde yer alan vücudun canlılığının devamı ve korunması için gerekli kimyasallar olarak tanımlanmaktadır. İnsanın yaşamı için gerekli olan vücutta

üretilemeyip dışardan alınması zorunlu besin maddeleri esansiyel besin maddeleridir. Esansiyel besin maddeleri; yağ asitleri, bazı amino asitler, vitaminler ve minerallerdir. İnsan vücudunda diğer bileşiklerden üretilebilen ya da diyetle de sağlanabilen besin maddeleri esansiyel değildir (Özenoğlu,2016:48). Besinler makro besinler ve mikro besinler olarak ikiye ayrılır. Makro besinler; proteinler, yağlar ve karbonhidratlar. Mikro besinler; vitamin ve minerallerdir. Makro besinler vücuda enerji sağlarken, mikro besinler vücutta meydana gelen fizyolojik olayları düzenlemektedir. Vücudun ihtiyaç duyduğu 40 civarında besin ögesi veya besin maddesi olduğu bilinmektedir (Aksoy, 2014: 94).

2.2.1. Proteinler

Yunanca proteios sözcüğü ‘ilk’ ya da ‘birincil’ anlamına gelmektedir. Proteinler, yapısında karbon, azot, hidrojen, oksijen ve kükürttten oluşan karmaşık yapıları organik moleküllerdir. Proteinler, küçük ve basit yapıları amino asitler adı verilen hem amino hem de karboksil grubu içeren organik moleküllerin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır (Linda E.Graham J. M., 2015:59). Tüm proteinler, 20 amino asit setinden farklı dizilerinden oluşmaktadır (Lisa A.Urry, 2022:75). Birçok hücrede kuru ağırlığın %50 den fazlasını oluşturarak proteinler organizmaların yaptığı hemen hemen tüm işlemlerde görev almakta; bazıları kimyasal tepkimeleri hızlandırırken bazıları savunma, depolama, hücre sel haberleşme, taşıma, hareket ya da yapısal destek sağlama da görev almaktadırlar. Ancak bazı proteinler amino asit dışında maddeler de içerebilir (Aksoy, 2014: 94). Hayvansal ve bitkisel proteinler birçok gıdada; kurubaklagillerde bitkisel kaynak; yumurta, et ve süt gibi hayvansal kaynaklarda bulunmaktadır. Proteinlerin işlevleri: Bileşikleri taşımakta, hücre dışından gelen sinyalleri almakta, hastalıklara karşı savunma sağlamakta, hücre hareketinde görev almak, yapısal destek sağlamaktalar (Urry, 2022:76-90). Protein sentezini sağlayarak doku yenilenmesini sağlar (Aksoy, 2014: 94). Yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada günde 3 öğün düzenli yüksek kaliteli protein alımının protein sentezi üzerinde önemli etkileri olduğu belirlenmiştir (Mamerow vd., 2014: 23).

2.2.2. Yağlar

Yağların tanımlarına birkaç örnek verebiliriz. Gliserol ve yağ asidinden oluşmuş organik bileşiklere yağ denilmektedir. Canlı dokuların bitki ve hayvanlardaki eter, benzin, kloroform, gibi yağ çözücülerle eriyen kısımlarına yağ olarak adlandırılmaktadır (Özenoğlu, 2016:123-130). Yağlar, önemli enerji kaynağı olan hidrofobik molekül gruplarıdır. Yağlar polimer olmamakla beraber dehidrasyon tepkimeleri ile küçük

moleküllerin bir araya gelmesiyle oluşan büyük moleküllerdir. Bir yağ, gliserole bağlı üç adet yağ asidi içermektedir. Gliserol üç karbonlu bir alkol ve her karbonda bir hidroksil grubu içerir. Kan testlerinde ölçülen lipid düzeylerine trigliserit olarak ifade edilmektedir (Urry, 2022:72-73). Sindirimleri sonucunda yağlar, yapı taşları olan yağ asitlerine parçalanır ve vücutta emilmektedir. Yağların vücudun enerji kaynağı olmasının yanı sıra birçok işlevi bulunmaktadır; vücutta yayılan sinyal moleküllerini (hormonları), hücre zarının bileşenini(kolesterol) oluşturmakta, hücre yüzeyinde bulunmakta ve hücrelerin karşılıklı tanınmasında rol oynamaktadırlar. Yağ asitleri: Doymuş yağ asitleri, tekli doymamış yağ asitleri ve çoklu doymamış yağ asidi olmak üzere üç gruba ayrılmaktadırlar. Yağlar içerdiği yağ asitlerine göre: Doymuş yağ asitleri, eğer bütün karbon atomları maksimum hidrojen sayısına sahip ve oda sıcaklığında katı halde olan yağlar doymuş yağ asidi olarak ifade edilmektedir (Hindistan cevizi yağı, çikolata, palmye yağı). Tekli doymamış yağ asitleri ise tek bir yerde yan yana gelen iki karbon arasında bir çift bağa sahipse o yağ asidi tekli doymamış yağ asidi olarak tanımlanmaktadır (Avokadolar, zeytinyağı, yer fıstığı yağı, kanola yağı, bademler). Bir yağ asidi iki ya da daha çok çift bağa sahipse çoklu doymamış yağ asidi olarak belirtilmektedir (Susam yağı, soya yağı, mısır yağı, Ayçiçek yağı, safran yağı). Hayvansal yağlarda bütün yağ asitleri doymuştur, bitkisel yağlarda ise doymamıştır. Hayvansal yağlar ve bitkisel yağlar ayırt edilirken; oda ısısında katı olanı hayvansal yağ, oda ısısında sıvı olan ise bitkisel yağlardır. (Linda E.Graham J. M., 2015:56). Yağların oda ısısında sıvı katı olmasına göre bitkisel yağlar, hayvansal yağlar ve elzem (esansiyel) yağlar olarak 3 ayrılmaktadır. Elzem(esansiyel) yağlar ise besinlerle dışardan alınması zorunlu olan vücutta sentezlenemeyen yağ asitleridir: Linoleik asit (omega 6), mısır fıstık, pamuk tohumu, ayçiçek yağı ve soya yağında yüksek miktarda mevcut olduğu belirtilmektedir (Özenoğlu, 2016:124-125).

Doymuş yağ açısından zengin diyetler kalp damar hastalığına neden olan etmenlerdendir. Trans yağlar, çift bağ içeren doymamış yağlar, bitkisel yağların hidrojenize edilmesiyle olan doymuş yağlardan daha da zararlı olabileceği için Amerika Birleşik Devletleri'nde Amerika gıda ilaç dairesi (FDA) gıda etiketlerinde trans yağları belirtmek kararı getirilmiş 2021'den itibaren trans yağ üretimini durdurma kararı alınmıştır. Danimarka ve İsviçre'de trans yağlar yasaklanmış olduğu belirtilmektedir (Urry, 2022:74). Yağ tüketimi ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi üzerine yapılan bir çalışmada;

30.902 kişi üzerinde çalışılan, çalışma analiz neticesine göre özellikle uzun süreli olarak diyetle yağ alımının azaltılması veya düzenlenmesi ile kardiyovasküler hastalık riskinin azaltılabileceği iddia edilmektedir (Hooper, 2001: 78).

2.2.3. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, yakıt ve yapısal materyal olarak işlev gören diğer moleküllerine çevrilebilen karbon kaynağı ya da polimerlerin yapıtaşıdır. Kompleks karbonhidratları oluşturan en basit karbonhidratlar monosakkarit ya da basit şekerlerdir. Canlı kimyasında hayati öneme sahip olan en yaygın bulunan monosakkarit, glikozdur ve hücreler için temel besindir. Basit şeker molekülleri hücresel işler için temel yakıt olmaları yanında bunların karbon iskeletleri amino asitleri ve yağ asitleri gibi diğer organik moleküllerin sentezlenmesi için ham madde olarak işlev grrleri (Urry, 2022:68-90). Karbonhidratlar sindirimi kolay besinlerdir. Karbonhidratlar  tiptir; monosakkaritler (tek şekerliler), disakkaritler (iki şekerliler) ve polisakkaritlerdir (ok şekerliler). Monosakkaritler karbonhidratların temel yapıtaşı ayrıca monosakkaritlerin birbirine bağlanmasıyla diğer karbonhidratlar oluşmaktadır (Graham, 2015:54). Özenoğlu (2016) karbonhidratları ikiye ayırmaktadır: Basit karbonhidratlar ilki; monosakkaritler ve disakkarit olarak, ikinci ise kompleks karbonhidratlar ya da polisakkaritler olarak ifade edilmektedir. Kompleks karbonhidratlar; glikojen, nişasta, dekstrinler örneklerden bazılarıdır. Kompleks karbonhidrat molekülleri dildeki tat reseptörlerine sığmayacak kadar büyük olması nedeni ile kompleks karbonhidratlarda şeker tadı bulunmamaktadır(zenoğlu,2016:94-95). Karbonhidratlar, glikojen ve laktoz hariç, bitki kökenlidir. Vcoda alındığında; çeşitli enzimler ve asitler yardımıyla monosakkaritlere parçalanır. Daha sonra gerektiğinde kullanılmak üzere karaciğerde glikojen olarak depolanır. Fazla karbonhidratlar vücutta yağ olarak depolanır. Ancak depolanan karbonhidratların etkisi altında kan lipidlerinde artış ve sağlığın bozulması meydana gelebilir (Yaşar ve Melek, 2014: 84). Birden fazla çalışmanın sonuçlarının incelendiği bir çalışmada; karbonhidrat kısıtlamasının, kilo kaybı olsun veya olmasın hiperglisemiyi güvenilir bir şekilde azalttığı gösterilmektedir.

2.2.4. Vitaminler

Vitaminler insan yaşamında sağlığın vazgeçilmez unsurudur. Vücudun yapı taşı olmayan, enerji vermeyen, metabolik olayların katalizörü olarak kullanılan organik bileşiklerdir. Vitaminler yağda eriyen vitaminler; A, D, E ve K vitamini olup bu vitaminlerin fazlası

vücutta depo edilirken, suda eriyen vitaminler; tiamin (B1), riboflavin (B2), niasin, folik asit, B6 vitamini, B12 vitamini, biotin, C vitamini, pantetonik asit, inositol ve kolin vitamini olup bu vitaminlerin fazlası vücutta depolanamaz, idrarla atılırlar (Özenoğlu, 2016:135).

Vitaminlerin bir kısmı vücut tarafından üretilebilir veya dışarıdan yapay olarak alınırlar. Vitaminlerin metabolizmadaki işlevleri: Hayati olayların gerçekleşmesinde kullanılırlar, hücrelerin çoğalmasını ve bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlarlar (Yaşar ve Melek, 2014: 84). Amerika Birleşik Devletleri'nde vitamin takviyesi ile kardiyovasküler hastalıkların önlenmesini inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına göre; vitamin takviyesi ile kardiyovasküler hastalık riski arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Desai vd., 2014: 84).

2.2.5. Mineraller

1874 yılında Forster tarafından ilk kez minerallerin yaşam için gerekli olduğu belirtilmiştir. Minerallerin fizyolojik önemi bilinmesine rağmen 20 yy.'dan sonra artmıştır. Mineraller çoğunlukla doğada katı formda bulunan nadiren sıvı formu da olan belirli kimyasal bileşimli olan inorganik bileşiklerdir. Mineraller; makro mineraller, mikro mineraller, eser elementler, elektrolitler ve toksik metaller olarak gruplandırılmıştır. Eser minerallerin tamamı yüksek düzeyde toksiktir ve arsenik, nikel, krom gibi bazıları da kansere sebep olabilir. Makro mineraller; kalsiyum, fosfor magnezyum, potasyum, sodyum, klor ve sülfürdür. Mikro mineraller ise demir, çinko, iyot, selenyum, manganez, flor, molibden, bakır, krom, kobalt ve bordur. Esansiyel eser minerallerden krom dışında demir, iyot, çinko, selenyum, manganez, molibden ve bakır enzim ve hormonların yapısına katılmaktadır (Özenoğlu, 2016:201-202). Mineraller vücutta dağılmış elementlerdir (Aksoy, 2014: 84). Minerallerdeki vitaminler gibi metabolizmadaki olayların yürütülmesinde kullanılırlar. Aktivatörler, düzenleyiciler, emilgatorler olarak var olurlar. Diğer fonksiyonlar ise; organizmanın asit-baz dengesini sağlar, ozmotik basıncı sağlar ve zar geçişlerine katılır (Aksoy, 2014: 84). Çok sayıda çalışmanın sonuçlarını değerlendiren bir çalışmada; D vitamini, krom, biotin, tiamin ve C vitamini eksikliklerinin insülin direncine neden olabileceği ve glukoz metabolizmasını bozabileceği belirlenmektedir (Stookey vd., 2008: 96).

2.2.6. Su

Su tüm canların yaşamı için gerekli kokusuz, renksiz, tatsız bir kimyasal bileşim olan maddedir. Su polar bileşiktir ve polar yapısından dolayı su yüksek oranda etkili bir çözücüdür. Su onu oluşturan hidrojen bağlarından dolayı eşsiz özelliklere sahiptir. DNA dahil birçok organik molekülün yapı ve işlevlerinde önemli rol almaktadırlar (Graham, 2015:52). İnsan vücudundaki tüm metabolizma olayları su ile olmakta ve su yaşam için zorunlu çok önemli bir gereksinimdir. Besin almadan günlerce yaşayan insan susuz kalınca birkaç gün de ölebilmektedir (Özenoğlu, 2016:283-284). Vücudun dengesini sağlar. Vücudun su dengesi korunmalıdır. Vücuttan aşırı su kaybı tehlikelidir (Baysal, 2009: 111). Suyun işlevleri; besinlerin sindirilmesine, emilmesine ve hücrelere taşınmasına yardımcı olmaktadır. Yaşamın devamlılığı için gerekli olan biyokimyasal reaksiyonları gerçekleştirmek, doku ve organların işleyişini sağlamak, vücuttaki zararlı maddeleri uzaklaştırmak ve vücuttaki sıcaklığı kontrol etmek gibi birçok işlevi vardır (Baysal, 2009: 111). 25-50 yaş arası 173 fazla kilolu premenopozal kadının bir yıl takip edildiği bir çalışmada; artan su alımı ile artan kilo kaybı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Stookey vd., 2008: 96).

2.3. Besin Grupları

Besinler içerdikleri besinlere göre 5 gruba ayrılır (Özenoğlu, 2016:55-59):

- 1) Süt grubu ve ürünleri
- 2) Et, yumurta, baklagiller ve yağlı tohumlar grubu
- 3) Ekmek ve tahıllar
- 4) Sebze ve meyve grubu
- 5) Yağ ve şekerler grubu

Bazı araştırmacılar da beslenmede sebze ve meyve tüketimini önemli gördükleri için sebze ve meyveleri ayrı ayrı gruplarda da değerlendirilmekte yukardaki gruplandırmadaki yağlar ve şekerler grubu bulunmamaktadır (Baysal, 2009: 111).

2.4. Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Sağlık İlişkisi

Yeterli ve dengeli beslenme ve sağlık ilişkisi geçtiğimiz yüzyıllara göre yetersiz beslenmeye bağlı hastalıkların ve bulaşıcı hastalıkların azaldığı ve ortalama insan yaşamının daha da uzadığı gözlemlenmektedir. Günümüzde yaygın görülen kronik

hastalıkların yetersiz, dengesiz beslenme ve fiziksel hareketsizlikten kaynaklandığını görmekteyiz (Pekcan, 2008: 94). Yetersiz, dengesiz beslenme ve fiziksel aktivite eksikliği; kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon, tip 2 diyabet, belirli kanser türleri ve kemik erimesi hastalığı gibi kronik hastalıklarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Stookey vd., 2008: 96). Sağlık sorunları yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açarken, yetersiz ve dengesiz beslenme birçok sağlık sorununa yol açabilmektedir. İkisinin birbirleri üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için mevcut problemlerin bilimsel olarak incelenmesi gerekir. Bu nedenle birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de 5 yılda bir “Beslenme, Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması” yapılması gerekmektedir (Pekcan, 2008: 94). Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından tanım olarak sadece hastalığın ve sakatlığın olmayışı değil; beden, ruhen sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak ifade edilmektedir. Tanım çok eski olması rağmen güncelliğini korumaktadır günümüzde bu tanımın yenilenmeden ilk haliyle kullanılması insan sağlığına etki eden etmenleri gözler önüne sermektedir. Sağlıklı beslenerek; insan fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayarak fiziksel doyum sağlamakta, böylelikle insan diğer ruhi ve sosyal alanlardaki ihtiyaçlarına yönelme imkânı elde edebilmektedir. Toplumun ve ailenin sağlıklı olarak yaşamlarına devam edebilmeleri ve ekonomik olarak gelişmesi için ailenin dolayısıyla toplumu meydana getiren bireylerin sağlıklı olması önemli bir etmendir. Sağlıklı bireyler aileye ve topluma olumlu katkı da bulunurlar. Sağlığın devamı, korunması ve iyileştirilmesi için sağlıklı beslenmenin birincil önemi vardır (Özenoğlu, 2016:45-46).

3. BESLENME VE EVLİLİK KALİTESİ İLİŞKİSİ

3.1. Evlilik Kalitesi Tanımı ve Kavramsal Boyutu

Kişilerin evlilik ilişkilerinin ne derece iyi olduğuna dair sahip oldukları algıları olarak tanımlanan evlilik kalitesi, insanların yaşam sürelerinin uzamasında, mutlu olmalarında, fiziksel ve mental sağlıklarının korunmasında önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Glenn, 1990). Knapp ve Lott (2010) evlilik kalitesini insanların evliliğe dair öznel değerlemelerinin (doyum ve mutluluğu) ve eşlerin birbirleriyle etkileşimi ve iletişiminin bir ürünü olduğunu ifade ederek, evlilik kalitesinin iletişime ve yoruma dayalı bir kavram olduğuna dikkat çekmektedir. Bu nedenle bazı araştırmacılar evlilik kalitesi kavramı yerine “algılanan evlilik kalitesi” kavramını kullanmayı daha doğru bulmuşlardır (Amato ve Booth, 1995).

Evlilikte kalite evlilik ilişkisinde uyum, evli bireylerin evlilikten duydukları memnuniyet ve doyum, evliliklerinde ulaştıkları tatmin ve istikrar ve evliliklerinde ne kadar mutlu oldukları ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle evlilikte kalite kavramı yerine ilişki, uyum, doyum, mutluluk, istikrar, memnuniyet ve bütünlük kavramları çok sık ifade edilse de evlilik kalitesi hepsinin bileşiminden oluşan temel bir kavram olarak kavramsallaşmıştır (Spanier, 1979:288; Erbek vd., 2005: 39). Hangi kavramla ifade edilirse edilsin evlilik ilişkisi, yalnızca psikoloji, psikiyatri ve sosyoloji disiplinlerinin değil farklı pek çok bilim alanlarında çalışma yapan araştırmacının ilgi duyduğu bir konudur (Erbek vd., 2005:39).

Çiftlerin zamanlarını birlikte ve kaliteli olarak geçirmeleri, kendilerini etkin ve anlaşılacak biçimde ifade etmeleri, iletişim etkinliklerinde ve sürekli etkileşimde bulunmaları, çatışma ve anlaşmazlıklarını konuşarak çözebilmeleri evlilikteki tatmini ve kaliteyi çoğaltmaktadır. Kişilerin birtakım özellikleri de evlilik tatmini ve kalitesi açısından da önem arz etmektedir. Çünkü evlenilecek bir eş tercihi yapılırken her insanın bazı karakteristik özellikler aradığı bilinen bir gerçektir. Bu özellikler kişiden kişiye değişse de genellikle; kişinin konumu, itibarı, işi, eğitim düzeyi, zekâsı, fiziksel görüntüsü, becerileri gibi pek çok özellikleri kapsamaktadır. İnsanlar bu özellikleri önemseyerek eş tercihlerini kullanırlar. Kişinin evlilik ilişkisinde mutlu olması ve kaliteli bir evlilik yaşaması; eşini sevmesi, eşinden hoşlanması ve eşini beğenmesi ile yakından ilişkilidir. Bu sebepten ötürü, kişinin eşinde aradığı bu özelliklerin var olması ve devam

etmesi, evliliğin kalitesini ve evlilikte tatmin olmayı belirleyen etkenlerden görülmektedir (Botwin vd., 1997).

Evlilik ilişkisi fertlere bedensel ve ruhsal ihtiyaçlarını giderme imkânı tanımaktadır. Bu sebepten ötürü evlilik ilişkinin her çift için duygusallığı, aile içi olaylarla ilgili farkındalığı, karşılıklı çekiciliği, iletişim kabiliyeti ve kişilerarası problemleri çözme yetisi gerektirdiği bilinmelidir (Özgüven, 2000). İhtiyaçların karşılanması sürecinde ikili bir ilişki içerisinde bulunan çiftlerin evliliklerinin sağladığı imkânlar oldukça etkilidir. Eşlerin, şefkati hissedebileceği, kendini güvende hissedebileceği, iletişim kurabileceği, cinsel olarak doyum sağlayabileceği bir evlilik ilişkisi içerisinde olması, evlilik kalitesinin gelişmesine de önemli katkı sağlamaktadır (Fincham ve Beach, 2006; Myers, 2003).

3.2. Evlilik Kalitesinin Değerlendirilmesi ve Kullanılan Ölçekler

Evlilik kalitesinin kavramsallaştırılması ve ölçülmesinde araştırmacılar farklı bakış açılarından faydalanarak kendilerine dayanak noktaları üretmektedirler. Evlilik uyumu bakış açısı, evrensel bakış açısı ve çok boyutlu bakış açısı bu dayanak noktaların temellendirildiği anlayışlardan bazılarıdır (Kurt, 2018: 86).

Literatür incelendiğinde araştırmalar evlilik kalitesinin evlilik kalitesi ölçeği ile doğrudan ölçülebileceğine işaret etmektedir. Geçmiş yıllarda evlilik kalitesi ölçümünde araştırmaların bazılarının evlilik uyumunu (Fışıloğlu ve Demir, 2000; Civan, 2011; Kapucı, 2014) bazılarının evlilik yaşantısını (Tezer, 1996; Kodan, 2013), bazılarının da evlilik doyumunu (Çelik ve İnanc, 2009) temel aldığı ve buradan hareket ederek kaliteyi değerlendirdiği gözlenmektedir. Evlilik kalitesinin bu kavramları içine alan çatı bir kavram olması (Spanier, 1979), bu tür karışıklıkların ve genel bir bakış açısının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Ancak son yıllarda evlilik kalitesinin ölçümünde özel bir ölçek geliştirme çabaları artmış, evlilik kalitesi ölçeklerinin Türkçe versiyonları hazırlanmış (Kurt, 2018) ve güncel evlilik kalitesi ölçekleri geliştirilmeye başlanmaktadır (Gürel ve Çopur, 2020). Bu ölçekler sayesinde evlilik ilişkisi kalite kavramıyla farklı bir betimlemeye tabi olmuş ve evlilikle ilgili daha sağlıklı ve kapsamlı sonuçların ulaşılmasına kapı aralanmıştır.

3.3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum

Halk arasında yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme kavramları aynı kavram olarak düşünülüp birbirlerinin yerine kullanılsa da aslında farklı anlamlar taşımaktadır (Özçelik, 2021). Bu kavramları kapsam olarak tetkik ettiğimizde; “yeterli beslenme” bedenini sağlıklı olarak üzerine düşen vazifeleri yapabilmeleri için ihtiyacı olan enerjiyi, aldığı yiyeceklerden ve takviye edici gıdalardan gereksinimi kadar alması anlamında kullanılmaktadır. “Dengeli beslenme” kavramı; bireylerin gereksinimi olan enerjiyi karşılamak için aldığı gıdaların dengeli olarak bedene alınmasını sağlamaktır. “Sağlıklı beslenme” kavramı ise, alınacak yiyecek ve gıdaların üretiminde, temin edilmesinde, hazırlanmasında ve saklanmasıyla sağlığı tehlikeye atan uygulamalardan ve işlemlerden kaçınmayı ve bu besinleri yeterli ve dengeli şekilde tüketmeyi anlatmaktadır (Alphan, 2013).

Bedenin ihtiyacı olan tüm besinleri doğru zamanlarda yeterli miktarlarda ve dengeli şekilde alınması olarak tanımlanan sağlık beslenme (Baysal, 2009), her insanda farklı tutum ve davranışların gelişmesine neden olan rutin ve gerekli olan bir davranıştır. Sağlıklı beslenme tutumu geliştirme ve yeme bozuklukların oluşmasında sosyo-kültürel etkenlerin rol oynadığı bilinmektedir. Bu etkenlerin; fiziksel görüntüye odaklanması, sağlıklı olma çabası, sağlıklı olma göstergesinin beden görüntüsü ile ilişkilendirilmesi, zayıf olmanın idealize edilerek beden imajı olarak sunulması ve toplumsal başarı elde etmede fiziki görüntünün önemine vurgu yapılması şeklinde sayılabilir (Öngören, 2015: 30). Bireyler sağlıklı beslenmeye yönelik sahip oldukları bilgileri, sağlıklı beslenmeye karşı duyguları ve bu konuda ifade ettikleri ve eylemleri ile sağlıklı beslenme tutumu geliştirirler (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019:258).

Tutum kavramı, bir kişiye atfedilen ve onun mental bir kavram ile alakalı fikir, his ve davranışlarını meydana getiren bir eğilim biçiminde ifade edilebilir (Kağıtçıbaşı, 2004). Tutum insanların nesne, düşünce ve gruplara dair kabul veya ret meylini, bu nesne, düşünce, grupların lehinde ya da aleyhinde olan duygularımızı gösteren en önemli duygulardandır (Gay ve Airasian, 2000). Tutum genel itibarıyla ferden dışında kalan etrafında herhangi bir durum, olay, kişi veya objeye verdiği tepki eğilimini anlatır. Başka bir ifadeyle tutum, insanların bir olgu, vaka veya durum karşısında göstermesi beklenen olası davranış şekli olarak belirtilebilir (İnceoğlu, 2010). Tutum kavramı sosyal bilimciler

ve psikoloji uzmanları tarafından dikkatle incelenen ve bir kişiyi gözleyerek veya çeşitli ölçekler kullanarak onun bir olguya veya duruma dair tutumunun ne yönde olacağına ilişkin fikir ve bilgi sahibi oldukları (Tavşancıl, 2014) popüler bir kavramdır.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) bu faktörleri; beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme olarak sınıflandırırken; sağlıklı beslenme tutumunun cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek durumu, gelir, sosyal medya kullanımı, beden algısı ve beden memnuniyeti gibi sosyo-demografik özelliklerden ve psikolojik durumlardan etkilendiğini ve bu parametrelerle ilişkisinin olduğunu gösteren araştırma bulguları da bulunmaktadır.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum beslenme okuryazarlığı faktöründen de yüksek düzeyde etkilenmektedir. Sağlıklı beslenme davranışı geliştirmede doğru ve net bilgiye erişim, değerlendirme ve doğru kararlar alma sürecinin sağlanması önemlidir. Sağlıklı beslenmenin gerçekleştirilebilmesi için lazım olan arzu, bilgi, kabiliyet, davranış, tutum ve becerilerin bileşimi beslenme okuryazarlığı olarak ifade edilmektedir (Carbone ve Zollner, 2012; Bounds vd., 2009). Beslenme okuryazarlığı, beslenme bilgilerini edinme, anlama ve kavrama kabiliyeti ile sağlıklı beslenmek için doğru kararlar alma yeterliliğine sahip olma halidir. Yeterli beslenme okuryazarlığı seviyesine sahip bireyler temel beslenme özelliklerini bilen, besin içerikleri ve sınıflarıyla alakalı bilgileri anlayan, besin etiketini okuyabilen ve porsiyon kontrolü yapabilen kişilerdir (Duman, 2017). Aynı zamanda bu insanların sağlıklı besinlerin tercih edilmesi, hazırlığı gibi hususlarda da bilgi sahibi oldukları düşünülür. Beslenmeyle alakalı sağlık problemlerinin giderilmesi ve azaltılmasında toplumun sağlıklı beslenme hususunda bilgi seviyelerinin ve farkındalıklarının artırılması, gündelik yaşantıda sağlıklı beslenme becerilerinin ve tutumlarının geliştirilmesi önemli bir koruyucu müdahale şekli olarak değerlendirilmektedir [Gibbs ve Chapman-Novakofski, 2012].

Literatürde kadınların erkeklere göre çok daha fazla beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalar vardır (Beyhun vd., 2007; Güçer, Konaklıoğlu ve Şanlıer, 2009). Yine beslenme okuryazarlığı, sağlıklı beslenme davranışı, beslenme kalitesi puanlarının kadınlarda daha yüksek çıktığını belirten istatistiksel analizler de bulunmaktadır (Cesur, Koçoğlu ve Sümer, 2015; Güçer vd., 2009). Bir araştırmada,

kadınların daha çok beslenme bilgisi bulunmasına rağmen erkeklerle karşılaştırıldığında daha kötü beslenme alışkanlıkları bulunduğu saptanmıştır (Mirmiran, Azadbakht ve Azizi, 2007).

Sargın ve Güleşçe (2022) ise araştırmasında erkeklerin kadınlara göre beslenme konusunda bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu besleme, kötü beslenme alt faktörlerinde ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında daha iyi olduğunu kanıtlamıştır. Erten (2006) ise bu konuda gerçekleştirdiği incelemelerde araştırma grubunda bulunan kadın bireylerin dengeli beslenme farkındalık puanlarının erkek bireylerden daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Vançelik vd. (2007) ise çalışmasında, beslenme farkındalık puan ortalamasının kadınlar da anlamlı şekilde olarak daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kadınların beslenme bilgi seviyelerinin daha çok ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının daha fazla olmasında genelde toplumda tüm ailenin, özellikle çocukların beslenmesinden kadınların sorumlu tutulması, mutfakta daha fazla vakit harcamaları, ayrıca kadınların beden imajına ve dış görünüşe daha çok dikkat etmelerinin etkili olabileceği öngörülmektedir (Özenoğlu vd., 2021).

Medeni durum ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı ilgili literatürde bulunan çalışmalarda gösterilmektedir. Fakat çalışmalardan bazıları evli kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını ve beslenme okuryazarlığını daha fazla bulurken, bazı çalışma bulguları bekârlar lehine anlamlı bir farklılaşmadan bahsetmiştir (Uzun, 2019). Özenoğlu vd. (2021) yapmış olduğu araştırmasında evli bireylerin Sağlıklı beslenme tutum ölçeği puan ortalamalarını anlamlı derecede yüksek bulurken, evli bireylerin beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme boyutu ortalamalarının da anlamlı şekilde daha yüksek çıktığını belirlemiştir. Sargın ve Güleşçe (2022) ise bekâr bireylerin evlilere göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının daha yüksek olduğuna belirlemiştir. Sabbağ (2003) araştırmasında evli olan katılımcıların yaklaşık %27'sinin genel olarak dengeli beslenme farkındalığında kadınlara göre daha bilinçli olduklarını belirlerken; bekâr katılımcıların yaklaşık %13'ünün dengeli beslenme farkındalığında daha bilinçli olduklarını saptamıştır.

3.4. Sağlıklı Beslenme ve Evlilik Kalitesi İlişkisi

Sağlıklı bir toplum, sağlığı iyi ve kaliteli olan insanlar tarafından meydana gelmektedir (Taşdelen, 2021). Gelecek konusunda bir endişesi bulunmayan toplumlar, vatandaşları

mutlu, huzurlu, ruhsal ve fiziksel yönden sağlıklı olanlardır. Sağlıklı insanlar ise, doğduğundan beri dengeli, düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmiş ve sağlıklı bir hayatı idame edebilenlerdir. Bebeklikten itibaren hayatının tüm evrelerinde sağlıklı beslenen kişiler, ülkelerinin sağlık ve üretkenlikle ilgili olan istek ve beklentilerini karşılamakta başka insanlara göre daha yüksek bir yetkinlikte olabilmektedir (Güneyli, 1998).

Evlilik, toplumların “hastalık ve sağlık” kavramlarını da kapsayan, pek çok etkeni içine alan, beraber yaşama ve yaşlanma taahhüdünü içeren kutsal bir olgudur. Buna karşın evliliğin kendisi de hastalıkların sebebi olabilmekte, mental ve fiziki sağlığı etkileyebilmektedir. Evlilik, pek çok parametreden etkilenir ve pek çok fenomeni etkileyebilir (Robles, 2014). Evlilik kalitesinin sağlık problemleri ve refahı, mutluluk hissi, maddi belirleyiciler, ruhsal komplikasyonlar ve yaşam kalitesinin genel yönleri ile ilişkili olduğu ifade edilebilir (Liu ve Waite, 2014).

Literatürde sağlıklı beslenme ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum araştırmacılar tarafından merak edilen ve incelenen bir konudur. İlgili çalışmalarda genellikle sağlıklı beslenme ve beslenme tutumu fenomenlerinin beden algısı ve memnuniyeti (Avan, 2015), bağlanma stili (Karaduman, 2017), yeme davranışları (Kan, 2019), beslenme okuryazarlığı (Özenoğlu vd., 2021), diyet kalitesi (Ekici, 2019), beden kütle indeksi (Özenoğlu vd., 2021), fiziksel aktivite ve spor yapma alışkanlıkları (Ulaş ve Durukan, 2021), sosyal görünüş kaygısı (Çakır ve Karaağaç, 2021), sağlık sorunları ve hastalığı olma durumu (Satılmışoğlu, 2020) gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Sağlıklı beslenmenin evlilik kalitesine doğrudan etkisinin olduğuna veya evlilik kalitesi ile ilişkisinin var olduğuna yönelik araştırmalarda genel bir kanı bulunmamakla birlikte genellikle sağlıklı beslenmenin dolaylı etkilerinin incelendiği bilinmektedir. Zira araştırmalarda sağlıklı beslenmeye yönelik tutumun beden imaj algısı veya vücut memnuniyeti ve obezite değişkenleri üzerinden evlilik kalitesine dolaylı etkisinin olacağı yönünde düşünceler bulunmaktadır (Murat, 2019; Shaheen, Ali, Kumar ve Makhija, 2016). Ancak bu konunun genellenebilirliği veya bir kanıt oluşturması için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

İlgili çalışmalarda diyet kalitesi yükseldikçe yaşam kalitesinin de yükseldiğine işaret edilmektedir. Bu sonuçtan hareketle diyet kalitesinin kişilerin yaşam kalitesinin

arttırılmasında (Şahin, 2014:93) ve buna bağlı olarak evlilik kalitelerinin yükseltilmesinde önemli bir rol oynadığını ifade etmek doğru olacaktır. Ayrıca sağlık sorunları olmayan ve süregelen hastalığı bulunmayan kişilerin sağlık sorunları olan kişilere göre evlilikte yetkinlikleri, uyumu ve kalitesinin daha yüksek olduğu sonucu evlilikte kalitenin sağlıkla ilgili parametrelerden etkilendiğine bir işarettir. Sağlık konusunda sorunu olan insanların yaşam kalitesindeki bozulmalar evliliğindeki uyumun ve kalitenin de etkilenmesine neden olacağı öngörüsü (Satılmışoğlu, 2020) sağlıklı ilgili sorunları olan kişinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarına da etki edecek ve dolaylı bir sorun meydana getirecektir. Sürengelik gösteren fiziki bir hastalığın; kişinin istediği hayatı yaşamasını sınırlandırdığı ve sosyal fonksiyonelliği etkilediği bilinen bir gerçektir. Kişinin evlilik yetkinliği fazla olsa da devamlı bir şekilde hastalıkla mücadele ediyor olması tükenmişliğe neden olacak ve bu durum da yaşam kalitesini ve evlilik uyumunu zaafiyete uğratacaktır (Satılmışoğlu, 2020).

DSÖ (WHO, 2013) olumsuz beden imajının yalnızca olumsuz sağlık davranışlarının gelişimine katkıda bulunmadığını, cinsel fonksiyonel bozukluklara ve evlilik ilişkisinde doyumsuzluğa neden olduğunu belirtmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 21. yy. hedef ve stratejik adımlarından biri; toplumları oluşturan her insanın sağlıklı, toplumsal, iktisadi, sosyal ve mental anlamda üretken olması ve daha kaliteli bir hayata sahip olmasıdır (Theakson, 1998). İnsanların diyet kalitelerinin ve sağlıklı beslenme tutumlarının geliştirilmesiyle daha sağlıklı olmaları sağlanmalı ve bu doğrultuda hayatlarındaki birçok unsurun özellikle evlilik ilişkilerindeki kalitenin arttırılması mümkün olabilir.

3.5. Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Beslenme

Beslenme; bireylerin fiziki, bedensel ve ruhsal olarak gelişmesi, hastalıkla geçirilen zamanların düşürülmesi için oldukça önemlidir. Beslenme sırasında alınan karbonhidrat, protein, yağ ve mineral gibi çeşitli gıdalar bireylerin yaşına, Beden Kitle İndeksi (BKİ)'ne, cinsiyetine ve günlük yaktığı enerji oranına göre farklılıklar göstermektedir. Günlük olarak yakılan enerji miktarı hem aktif bir yaşam tarzında hem de fiziksel aktiviteden uzak inaktif yaşam tarzında olsun beslenme farklılıklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İnsanların fiziksel aktivitesi çoğaldıkça yakılan enerjiyle ilişkili olarak tüketilecek besinlerin alımının da artması sağlanmalıdır. Yine benzer şekilde fiziksel

aktivitelerin azaltılması halinde ise, alınacak gıdaların azalması ve kalorilerinin düşürülmesi gerekir. Zira besin tüketimi enerji harcaması dengesinin korunmaması durumunda birçok farklı sağlık sorunun nüks edeceği ihtimali düşünülmelidir (Sargın ve Güleşce, 2022).

İnsanların sosyal yaşantıları veya çalışma hayatındaki statü, iş yoğunluğu ve stres gibi birçok faktör günlük harcanması gereken enerji oranının düşmesine yol açabilmektedir. Özellikle beslenme şeklinde meydana gelen değişiklikler, yüksek kalorili gıda alımı ve fiziksel aktivitenin azalması nedeniyle sağlık sorunlarının geliştiği ve beslenmeye bağlı sorunlarının arttığı gözlenmektedir (Baysal, 2003).

Bireyler daha aktif bir yaşam sürdükçe kilo yönetimi kolaylaşmakta, kanser ve şeker hastalığına yakalanma riski azalmakta, kalp hastalığından ölüm riski azalmakta, kas ve kemik sağlığı, fiziksel çalışma yeteneği artmakta ve psikolojik sağlık ve kaliteleri artmaktadır (TÜBER, 2015). Yaşları 19 ile 65 arasında değişen 1.181 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada, orta düzeyde fiziksel aktivite yapanların fiziksel sağlık puanlarının hafif fiziksel aktivite yapanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Baysal, 2009: 37).

Kronik rahatsızlıkları engellemenin ve kontrolünü sağlamanın temel yolu dengeli ve sağlıklı bir beslenme ile fiziksel aktivitenin ve sporun çoğaltılmasıdır (Ekici, 2019). Zira, Ewing Garber vd., (2011) yaptıkları araştırmalarında yetişkin bireylerde fiziksel aktivitenin kolon ve meme kanseri gibi bazı kanser türlerini, tip-2 diyabeti, koroner kalp hastalığını ve felç olma ihtimalini düşürdüğünü bildirmektedir.

3.6. Yetişkin Bireylerde Beslenmeye Bağlı Ortaya Çıkan Problemler

Günümüzde kentleşme, ekonomik ve teknolojik gelişmeler, küreselleşme, yaşam tarzı değişiklikleri ve beslenme değişiklikleri görmeye başlıyoruz. Bu yaşam tarzı değişiklikleri hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkeleri etkilemektedir. Diyetle yüksek enerjili gıdaların tüketiminde artış olmuştur. Bu durum obezite başta pek çok hastalığın prevalansının artmasına neden olmuştur. Yapılan araştırmalar yetişkinlikte obezitenin üçte birinin çocukluk ya da ergenlik döneminde sağlıksız beslenme tutumu ile başladığını bildirmektedir (Pekcan, 2008: 97).

Beslenmeye bağlı ortaya çıkan ve yetişkinlik evresinde görülen sağlık problemleri bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar kapsamında değerlendirilmektedir. Hastalıklarda sağlıklı

ve doğru beslenme adımlarının atılarak bazı sağlıklı beslenme tutumlarının benimsenmesi kronik hastalıkların ortaya çıkmasını engellemek veya hastalıkların bazı zararlara yol açmasını önlemek açısından önemlidir. Gün içerisinde gıda gruplarını yeterli miktarlarda alırken tüketilen besinlerin çeşitliliğini de sağlamak, yeterli ve dengeli beslenmenin olmazsa olmazıdır. Ancak bu beslenme tutumunu hayat tarzı haline getirmek ve sağlıklı beslenme farkındalığını sürdürülebilir kılmak gerekmektedir. Aksi halde; kişilerin bilişsel ve duyuşsal işlev ve yeterliliklerinde istenmeyen değişiklikler ile fiziksel gelişmelerinde gerilemeler ortaya çıkabilir (Çekal, 2007).

Yetersiz ve dengesiz beslenme başta olmak üzere sağlıklı beslenmenin yetişkinlikte neden olduğu en önemli hastalıklar; obezite, hipertansiyon, diyabet, kalp ve koroner hastalıklar, felç, ateroskleroz, anemi, karaciğer hastalığı, bulaşıcı hastalıklar ve diş rahatsızlıkları ve iskelet sistemi sorunlarıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme nedeniyle bireylerin bağışıklık sistemi zayıflar, vücudun direnci azalır, enfeksiyon sıklığı artar, hastalıkların seyri kötüleşir ve komplikasyon sayısı artar. Ayrıca kalitesiz gıdaların dünya çapında ölüm ve hastalıkların önde gelen nedeni olduğu gösterilmiştir (Baysal vd., 2011: 214).

Yetişkin bireylerde hatalı beslenmeden dolayı ortaya çıkan hastalıkların birçoğunun birbirleriyle ilişkili ve genellikle birbirini tetiklediği gözlenmektedir. Örneğin beslenme sorunları ile ortaya çıkan obezite kalp, hipertansiyon, diyabet, kanser gibi hastalıklar başta olmak üzere birçok hastalığın ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Felç, damar tıkanıkları ve kalp yetmezliği gibi dolaşım sistemi organları olan kalp ve damarları ilgilendiren rahatsızlıklar kardiyovasküler hastalıklar olarak adlandırılmaktadır. Damar içi duvarlarında plak oluşması kan akışında zorluğa ve aynı zamanda ateroskleroza sebep olmaktadır. Ateroskleroz neticesinde kan pıhtılaşması, kalp krizi ya da felç problemleri ile karşılaşılabilir. Kalp ve damar hastalıkları ise yüksek tansiyon, diyabet ve metabolik sendrom gibi farklı kronik hastalıklarla yakından bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Cerit, 2016; Lazarou, Panagiotakos ve Matalas, 2012). Kalp ve damar rahatsızlıkları tüm dünyada ve ülkemizde yaşanan ölümlerin ilk nedeni olarak gösterilmekte (Cerit, 2016) ve bu hastalıkların önlenmesinin oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir. Kanın damarların iç çeperine yaptığı basıncın artmasıyla ortaya çıkan hipertansiyon, fazla ve dengesiz gıda alımıyla obezite, aşırı tuz tüketimi ya da potasyum alımında yetersizlik gibi sağlıklı beslenme eksikliklerine bağlı olarak kronik hastalıklar görülmektedir

(Durmaz ve Arslan, 2017). Yine diyabet, anemi gibi bazı kronik hastalıkların yine sağlıklı beslenmeye bağlı tutumlardan etkilendiği bilinen bir gerçek olarak ifade edilmektedir (Lazarou vd., 2012).

Yukarıda ifade edilenler doğrultusunda, yetişkinlerde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun kişilerin yeterli ve dengeli beslenmesi üzerinde etkileri bulunmakta ve bu da kişilerin sağlık durumlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Bu durumun önüne geçmek için koruyucu hekimlik uygulamaları kapsamında yetişkin bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin doğru tutumlar benimsemesini sağlamak önemli bir müdahale olarak değerlendirilebilmektedir.

3.7. Toplumdaki Beslenme Sorunlarının Nedenleri

Ülkemizdeki beslenme sorunları gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerdekilerle benzerlik göstermektedir. Bireylerin beslenme durumu kent-kır yerleşim alanlarına, mevsimlere, bölgelere ve sosyo-ekonomik düzeye göre değişiklik göstermektedir (Yağmur ve Güneşli, 2010: 34). Ülkemizdeki ortalama besin tüketim düzeylerine bakıldığında bireylerin beslenmesinin yeterli olacağına inanılsa da ciddi beslenme sorunlarıyla karşılaşmaktadır. Beslenme ile ilgili sorunların temel nedeni sosyo-ekonomik eşitliğin sağlanamaması olarak belirtilmektedir. Sosyo-ekonomik eşitsizlikler nedeniyle bir yanda açlık ve yetersiz beslenme, diğer yanda aşırı yemeye bağlı sağlık sorunları gözlemlenmektedir (Baysal, 2003: 97).

Beslenme sorunlarının diğer nedenleri; gıda dağıtımı ve teknolojisindeki eksiklikler ve düzensizlikler, hanedeki birey sayısının artması nedeniyle kişi başına düşen gelirin düşük olması, satın alma gücünün yetersiz olması, beslenme bilgisinin yetersiz olması, gıdaların hazırlandığı, depolandığı ve pişirildiği sağlıklı çevre koşulları, sağlık sorunları ve malabsorpsiyon beslenme sorunlarına neden olduğu ifade edilmektedir (Soil) ve diğerleri, 2002: 84).

3.8. Beslenme Sorunları ve Aile Yaşamına Etkileri

Zamanımızda toplumların gelişmişlik seviyelerinin, o devletin ticaret hacmi, kişi başına düşen gelir durumu ve ortalama hayatta kalma süresi gibi faktörlerden daha önemli bir belirleyici de çocukların ve ailenin beslenme şekli olarak belirtilmektedir. Beslenme durumu genel sağlığın temel göstergesi olmakla birlikte toplumun eğitim seviyesinin de bir fotoğrafı olarak ifade edilmektedir (Hatun, Etiler ve Nilay, 2003). Bir yetişkinin

beslenme tutumu ve davranışlarına etki eden alışkanlıkların genellikle çocukluk dönemi yıllarına uzandığı gerçeği, aile hayatında beslenmenin, beslenmeye ilişkin tutumun önemini daha da çok ortaya koymaktadır. Çünkü çocukluk döneminde edinilen kötü ve olumsuz beslenme alışkanlıkları ilerleyen dönemlerde gelişerek beslenme sorunlarına ve sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Zira beslenme insanların fiziksel, duyuşsal ve sosyal gelişmelerini direkt olarak etkileyen önemli bir fenomen olarak belirtilmektedir (Güneyli, 1988; Küçükali, 2006).

Beslenme kişilerin, toplumların ve ailelerin yaşamını etkileyen çok değerli bir temel ihtiyaçtır. Sağlıklı bir toplum ve ailenin oluşması ve gelişmesinde beslenme sorunlarının olmadığı yeterli ve dengeli beslenmenin benimsenmesi tartışmasız bir ön şart olarak ifade edilmektedir (Aslan, 2002). Aile yaşamı ve ailenin geliri, eğitim düzeyi ve diğer sosyo-ekonomik özellikleri çocuklarında ve kendilerinde beslenme sorunlarının meydana gelmesini tetiklediği gibi (Küçükali, 2006: 225-226), beslenme sorunları da zamanla aile yaşamına etki etmektedir. Çünkü insanların sağlıklı, mutlu, verimli ve üretken olmaları için sağlıklı beslenme doğrultusunda yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Beslenme sorunları ve kötü beslenmenin bireylere ve dolayısıyla topluma olumsuz etkileri bulunmaktadır. Beslenme sorunlarının yol açtığı hem bireysel hem de toplumsal zararlar direkt olarak aile yaşamına da zararlar vermektedir (Baysal, 2009: 74; MEB Aile ve Tüketici Hizmetleri, 2011: 24).

Beslenme sorunlarının aile yaşamını etkileri çocuklar aracılığıyla da derinden hissedilmektedir. Sağlıksız beslenmenin çocuklarda neden olacağı kalıcı etkiler ve bu etkilerden ötürü öğrenme güçlüğüne bağlı gelişen akademik ve sağlık sorunları ortaya çıkmakta; tüm aile bu sorun ve olumsuzluklardan etkilenmektedir (MEB Aile ve Tüketici Hizmetleri, 2011: 24-25).

Beslenme sorunlarıyla birlikte yapılan yetersiz ve dengesiz beslenme kişinin yaşam süresini kısaltmakta, bağışıklık sistemini zayıflatmakta ve böylece hastalıklara ve hastalık seyrinin ağır ve uzun sürmesine yol açmaktadır. Bunun yanında insanların iş görme, karar alma ve verimli olmasını engelleyerek bedensel ve mental problemlere neden olmaktadır. Devamlı hastalıklarla uğraşan aile üyelerinde yaşama karşı bir ümitsizlik meydana gelmekte ve aile gelir seviyesi de olumsuz etkilenebilmektedir. Hem tedavi masrafları hem çalışma hayatında yaşanan verimsizlikten dolayı gelir kayıpları aile yaşamını ekonomik ve ruhsal anlamda zorlayabilmektedir. Beslenme sorunları nedeniyle zihnen ve

fiziken iyi gelişim gösterememiş, yorgun, isteksiz, hasta ve âtıl insanlar toplum ve aile için bir güç ve mutluluk kaynağı değil bir yük olmaya başlamaktadır. Bu sebepten ötürü beslenme sorunlarının ve sağlıksız beslenmenin ortadan kaldırılması için gayret harcamak yetkili kurumların, toplumun ve temel yapıtaşı olan ailenin ortak sorumluluğu kapsamında değerlendirilmelidir (MEB Aile ve Tüketici Hizmetleri, 2011: 24-26).



4. BEDEN MEMNUNİYETİ VE AİLE

4.1. Beden İmgesi

Beden imajı ifadesi, 1935'te Viyanalı nöropatolog ve psikanalist Paul Ferdinand Schilder (1886-1940) tarafından ilk kez kullanılmıştır. Paul Ferdinand Schilder, beden imajını çok yönlü insan deneyimi olarak adlandırmaktadır. Schilder göre beden imajı; bireyin algıları, duyguları, düşünceleri, inançları, eylemleri ve etkileşimlerini kapsamaktadır. Schilder, "zihninizde oluşturduğumuz kendi bedenimizin bir resminden... herkesin kendisi hakkında sahip olduğu üç boyutlu görüntüden" bahseder ve bunu olumsuz olarak "salt algı değil... salt temsil değil" olarak tanımlamaktadır. Schilder, "İnsan bedeninin imgesi, kendi bedenimizin zihninizde oluşturduğumuz resmi, yani bedenin kendimize nasıl görüldüğü anlamına gelir "diye tanımlamaktadır. Beden imajı terimi son yıllarda giderek daha fazla kullanılmaktadır (Cuzzolaro, M. 2018:11-12). Beden imajı benlik kavramının gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Kendi bedeniniz hakkında ne hissettiğinizle yakından ilgilidir. Beden imajı bireyin kendi bedeniyle ilgili duyguları, inançları, algıları ve çevreden farklı olduğunu algılaması olarak tanımlarlar (Cash, T. F.,2012; Cuzzolaro, M. 2018; Gillen & Markey, 2016).

Beden imajı benlik kavramının gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biri olarak ifade edilmektedir. Kendi bedeniniz hakkında ne hissettiğinizle yakından ilgilidir. Bir kişinin boyu, kilosu, göz rengi ve genel vücut oranları, kişisel yeterlilik duygularını etkileyen önemli özelliklerdir. Benlik kavramının önemli bir parçası olan beden imajı, kişinin dış dünya ile deneyimlerinden yola çıkarak kendisi için oluşturduğu benlik imajıdır (Güney, 1998: 97). Bedensel unsur, bir kişinin vücudundan aldığı tatmin düzeyi olarak da tanımlanabilir. Vücut ve vücut bölümleri, önemli duyguların ve kişiliğin güçlü sembolleri olarak kabul edilmektedir. Beyinde oluşturulan beden imajı olan beden imajı, insanların kendi bedenlerini nasıl algıladıkları ve zihinlerinde nasıl gördükleri ile ilgili nöro-fizyolojik ve psikolojik bir durumdur. Beden imajının algılanması, bireylerin kişiliğinin gelişiminde önemli bir işleve sahiptir. Bireyin kendine yönelik duyguları, bedenine yönelik duygularından etkilendiğinden beden imajı, benlik saygısı ve özgüvenini belirlemede önemli faktörlerden biridir (Gültekin, 2002: 87). Görüldüğü gibi tanımlar benzerdir veya birbirini tamamlamaktadır. Tanımlar kullanılarak beden imajının bazı

özellikleri şu şekilde özetlenebilir (Cash, T. F., 2012; Cash, T. F., & Smolak, L. Eds.,2011; Cuzzolaro, M. 2018):

- Eski ve yeni tüm duygular, tutumlar ve algılar beden imajının gelişiminde önemli olduğu ifade edilmektedir.
- Beden imajı, bireyin kendi algılarından olduğu kadar başkalarının bakış açısından da etkilenmektedir.
- Beden imajı dinamik ve değişkendir.
- Beden imajı, sadece bedene ve onun bölümlerine yönelik tutumu değil, aynı zamanda işlevlerine yönelik tutumu da göstermektedir.
- Sosyokültürel değerler beden imajı kavramına yansımaktadır.
- Vücut görüntüsü, gerçek nedenin doğasıyla uyumlu olabilmekte veya olmayabilir.
- Beden imajı benlik, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir.
- Beden imajı kavramının oluşmasında bilinçdışı öznel deneyimler önemli olduğundan, hiç kimse kendi beden imajını tam olarak tanımlayamamaktadır (Cuzzolaro, M. 2018:1-25; Horner, 1972: 95).

Bedeni tanıma ve hareket açısından önemini anlama çabası, psiko-antropolojik ve nörofizyolojik-morfolojik yaşam kalitesi arasında bir ayrım yapılmasına yol açmıştır. Bedeni bir bütün olarak anlamamanın bir parçası olarak, "vücut algısı", vücudumuzun morfolojik yapısının (şekil, boyut, kolların ve bacakların konumu) algılanması ve anlaşılması ile bağlantılıdır. Bu algı, üyelerin kendi aralarındaki yerel ilişkileri, yapıları ve genişleme olanakları hakkında bilgileri içermektedir. Özellikle ergenlik döneminde beden imajı değişmektedir. Boynun uzaması nedeniyle, gencin yeni vücut ölçüsü hakkında zihninde bir kalıp oluşturması gerekmektedir. Beden algısı, hareketlerin programlanması ve uyumlu hale getirilmesinin ilk koşulu olduğu ifade edilmektedir (Hull, 1985: 74).

4.2. Beden Algısı

Algı, bireyin duyuları ve derin duyu organları aracılığıyla, beden ve onu çevreleyen uyaranlar tarafından alınan bilgilerin anlamlı deneyimlere dönüşümü olarak

tanımlanmaktadır (Atkinson,2015:190). Bireyin vücudundan memnuniyet ya da memnuniyetsizlik, dış dünya ile etkileşimlerinde, kişilerarası ilişkilerinde, kendilerine yönelik olumlu ya da olumsuz duygu, düşünce ve davranışların gelişmesinde önemli rol oynar. Vücudun farklı bölgelerinin kişiye verdiği tatmin, kişinin özgüveniyle alakalı olarak ifade edilmektedir. Bireyin boyunu, kilosunu, boyunu, sağlığını, yüzünü, benlik saygısını ve yeteneklerini kontrol eden öz-yönelimli davranışlar sosyal ilişkilerine yansımaktadır (Uğur, 1996: 97).

Beden imajı kavramı çeşitli disiplinlerde uygulanma potansiyeline sahip olduğu için çeşitli tanımlar yapılmaktadır ancak bunlar öncelikle beden imajının sosyal, psikolojik ve biyolojik yönleri ile ilgilidir. Genel olarak, bedensel algı, beden, beden imajı, beden şeması, beden egosu veya beden sınırları tanımları ile birbirinin yerine kullanılmaktadır. Schilder'e göre bedensel algı; kendi bedenimizi zihnimizde şekillendirdiğimiz görüntüdür, bize görünen bu bedenin şeklini bize anlatmaktadır (Cuzzolaro, M. 2018; Ergün, 1996: 97). Norris'e (1970) göre beden imajı; kişinin beden kısmındaki bilinçli ve bilinçsiz tüm duygu ve algıların diğer insanlardan ayrı olarak düzenli olarak değişmesi olarak belirtilmektedir (Ergün, 1996: 98). Norris (1970) ve Darling-Fisher'a (1985) göre beden imajı; bedensel ego (somatik ego) olarak ifade edilmektedir (Ergün, 1996: 99).

Schwab ve Harmeling'e (1968) göre beden imajı; kişinin vücudunun bölümlerine ve işlevlerine yönelik olumlu ve olumsuz duyguların değerlendirmesidir (Ergün, 1996). Wood'a göre bedensel algı; kişinin bedenini zihinsel bir görünüm olarak kavramsallaştırması, bedenin kendi kendine görünen biçimi olarak ifade edilmektedir (Ergün, 1996: 100). Salter'e (1988) göre beden imajı; bireyin vücuduna yönelik bilinçli ve bilinçsiz tutumlarının toplamıdır. Boyut, işlev, görünüm ve gizli güçlerle ilgili mevcut ve eski duygu ve algıları içermektedir (Ergün, 1996). Bennet'in Body Image (1960); bedeni, bireyin kendisini tanımlaması istendiğinde adlandırdığı bir olgular bütünü olarak tanımlamaya çalışmıştır (Ergün, 1996: 101).

Berscheid, Walster ve Bahrnstedt'e (1973) göre, bedensel algı; kişinin vücudundan duyduğu memnuniyeti ifade eder (Ergün, 1996: 102). Slade'in (1988) öne sürdüğü gibi, beden imajı; şekil, boyut, şekil gibi bedensel özellikleri ve bunlarla ilişkili duyguları içeren zihinde var olan bir görüntü olarak tanımlanmaktadır (Altan, 2001: 97). Bireyin bedensel algısının oluşumu, geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde fiziksel ve soyut

düşünme kapasitesinin gelişmesiyle başlamaktadır. Ergenlikte, vücut tartışmasız ilgi odağı haline gelir, bu dönemin hataları birey için büyük bir çekingenlik ve hoşnutsuzluk kaynağı olabilmekte; kepçe kulak veya çil gibi normal değişiklikler bile bu zaman sürecinde kusur olarak hissedilebilir veya hayali bedensel kusurlar olabileceği belirtilmektedir. Ergenlikte birey çeşitli pozisyonları denemekte, farklı saç stilleriyle başkalarını taklit eder ve hangi benlik sunumunun başkalarını en çok etkileyeceğini araştırır ve değerlendirmektedir (Harris, 1987: 145).

Çocuk konuşmaya başladığı andan itibaren başkalarının kendi fiziksel özellikleri ve eylemleri hakkındaki düşüncelerinin farkına varmaktadır. Bu dış değerlendirmelerin çocuğun psikolojik ve sosyal gelişimi üzerinde zihinsel etkisi vardır: çocuk cezadan kaçınmak için dikkat çeker, kibar veya istedik davranış ve görünüm için ödüllendirilmektedir. Nazik, bencil veya tembel olarak nitelendirilmek, çocukların neden sevildiklerini veya nefret edildiklerini ve bunun başkaları için ne anlama geldiğini anlamalarına yardımcı olmaktadır. Çocuğun fiziksel görünümü ve eylemlerinin doğrudan bir sonucu olan bu dış değerlendirmeler, kişisel kimlik duygusunun kazanılmasında etkili olmaktadır (İgnico, 1990: 84).

Beden imajı, kişinin kendisi olmayan birinden kendini ayırt etmeye başlamasıyla oluşsa da bu sürekli bir olgu değildir. Bireyin bedensel algısının gelişmesinde, bedenle ilgili eski ve yeni her türlü duygu, tutum ve algı kadar başkalarının ya da bir başkasının bakış açısı da önemli olmaktadır. Bu algı zamanla ve sürekli değişebilmektedir (Demirer, 2003: 97).

Yapılan araştırmalar, bireylere sürekli olarak yapılan olma baskılarının bireyin vücut sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Cuzzolaro, M., & Fassino, S. 2018:428-429)

Her bireyin vücudunun ne olduğu ve ne olması gerektiği konusunda bir algısı bulunmaktadır. Bireyin beden imajı ile zihnindeki beden imajı arasındaki herhangi bir uyumsuzluk, beden imajı için bir tehdit oluşturmaktadır (Kostanski, M., & Gullone, E. ,1998; Oktan, V., & Şahin, M. 2010; Uslu, D. 2019).

Bu tehdit beden imajı bozukluğuna dönüşebilir ve beden imajı bozuklukları DSM-IV'de anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve başka türlü yeme bozuklukları olarak üç şekilde gruplandırılırken daha sonra ise bu gruplandırmanın DSM-5 tanı kriterlerine (2015) göre yeme bozukluklarına ilaveler yapılarak anoreksiya nervoza, blumiya nervoza gibi sık

görülen gruplara pika, ruminasyon bozukluğu, kısıtlayıcı gıda alımı ve tikanırcasına yeme bozuklukları ve diğer atipik yeme bozuklukları olarak gruplandırılma yenilenmiştir. Bireylerde görülme sıklığı yıllar içinde giderek artması, yeme bozukluklarının görülmeye başlama yaşının giderek küçülmesi ve ölümcül olabilme durumu ile toplumu tehdit eden önemli bir sağlık sorunu olarak değerlendirilmelidir (Köroğlu,2015:363-371; Şentürk, Z. ,2020:3-4).

Beden imajı yeme bozuklukları arasında ve kilo sorunları arasında anoreksiya nervoza, bulimia nervoza bu kapsamda en sık görülenler arasındadır ve tedavi edilmektedir.

Bir kişinin vücudunun, vücudun belirli bir bölümünün fazla kilolu veya obez olarak algılamasıdır. Günümüzde beden imaj bozukluğunun en yaygın ve ciddi formu olarak kabul edilen yeme bozuklukları, bir sağlık sorunu haline gelmektedir. Özellikle kadınlarda anoreksiya nervozadır (Arsu, 2001).

Fiziksel benlik veya fiziksel algı, kendine güven ve benlik kavramının önemli bir parçasıdır. Kendini fiziksel olarak yeterli gören veya başkaları tarafından öyle algılanan bir bireyin kendi bedenini sevmesi, fiziksel olarak özerk olabileceğine ve benliğin temel yapılarının benlik düzeyi gibi olduğuna inanması normaldir. Yüksek düzeyde algılanan fiziksel yeterlilik nedeniyle yüksek saygı ve beden eğitimi programları ve spor etkinliklerinin gençlerin fiziksel durumlarını iyileştirmenin en iyi yolu olduğuna inanılmaktadır (Olrich, 1992: 84).

Fiziksel benlik algısının çeşitli fiziksel aktivite kategorilerine katılım ve tercih açısından önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Fiziksel olarak aktif olmanın psikolojik gelişimi etkilediği belirtilmektedir (Olrich, 1992: 86). Fiziksel olarak diğer bireylerden daha aktif olmak, algılanan fiziksel yeterliliği artıracak ve bireyin benlik alt boyutlarını olumlu yönde etkileyecektir. Pandraz ve Lerner, fiziksel görünümün benlik kavramının en önemli belirleyicisi olduğunu belirtirken, Bucaria ve Can, sporcuların kendilerini fiziksel olarak sporcu olmayanlara göre daha olumlu algıladıklarını belirtmektedirler.

Özellikle ergenlik döneminde olgun bir kimliğe ulaşmak için kişinin hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendini tanıması ve kabul etmesi gerekmektedir. İnsanlar, öz-değer duygusunun gelişmesine izin verilen bir ortamda yetiştirilmelidir. Çünkü insan kendini topluma gururla ve güvenle göstermesi gereken bir varlıktır (Cash, T. F.,2012; Oktan, V., & Şahin, M., 2010; Uslu, D. 2019). İnsanlar kendilerini değerlendirirken çevreden

edindikleri ilkel standartları kullanmaktadırlar. Birey doğrudan edindiği ilkel, basit, öznel deneyimleri birleştirerek bütünleştirmektedir. Yani ben uzunum diyen bir kişi diğer insanlarla boy değişkeninden dolayı kendini kıyaslamaktadır. Coopersmith, kendini kabul etmeyi, kendini değerli bulmak olarak tanımlamaktadır. Kendini kabul, benlik algısının duygusal boyutu açısından benlik saygısına benzese de benlik saygısına yönelik çok boyutlu bir tutum olarak nitelendirilmektedir. Kendini kabul, benlik saygısının ön koşulu olarak ifade edilmektedir (Gültekin, 2002: 94).

Olumsuz bir beden imajı, benlik saygısını ve davranışını doğrudan etkilemektedir. Olumsuz bir durum kişinin moralini bozarak özgüvenini kaybetmesine neden olabilmektedir. Bu durumda birey kendini cinsellik, kariyer, ilişkiler gibi hayatın her alanında zayıf hissedebilmektedir (Cash, T. F., 2012; Oktan, V., & Şahin, M., 2010; Uslu, D. 2019).

4.2.1. Beden Algısının Özellikleri

Beden algısına ilişkin nörolojik, psikiyatrik, psikolojik, psikanalitik, sosyolojik ve fenomenolojik çalışmalarda bazen farklı kavramlar olarak, bazen de eş anlamlı olarak ortaya çıkar (Cuzzolaro, 2018:1-25). Beden imajı ve beden algısı ile ilgili tanımlar birbirine benzer veya birbirini tamamlar nitelikte bazı özellikleri şu şekilde özetlenebilir:

Bağlanma ve bedenle ilgili tüm yeni duygu, tutum ve algılar bedensel algının gelişmesinde önemlidir. Bireyin bedensel algısı, başkalarının bakış açısı kadar kendi algılarından da etkilenmektedir.

Beden imajının gerçek bir yönü olduğu kadar kavramsal bir yönü de bulunmaktadır.

Beden imajı dinamik ve değişkendir.

Beden imajı sadece bedene ve beden bölümlerine yönelik tutumu değil, aynı zamanda işlevlerine yönelik tutumu da göstermektedir.

Sosyokültürel değerler, bir kişinin beden imajı kavramına yansımaktadır.

Algılanan vücut görüntüsü, gerçek vücut yapısıyla uyumlu olabilmekte veya olmayabilmektedir.

Beden imajı benlik, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakından ilişkilidir (Cash, T. F., & Smolak, L. Eds., 2011; Cash, T. F., 2012; Keery, H., Berg, P., & Thompson, J.K., 2004). Thompson (1980) beden algısının üç boyutu olduğunu ileri sürmektedir. Bunlar:

1. Algısal (Boyutların tahmini)
2. Sübjektif (Kendi bedeniyle ilgili tutum)
3. Davranışsal (Davranışlar beden şeklini nasıl etkiler?) (Altan, 2001: 44).

Evrım teorisine göre kadınlar eşlerini erkeğin yüksek statüsüne ve çocuklarına sunabilecekleri fırsat ve kaynaklara göre seçmekte olduğu belirtilmektedir. Erkekler ise üreme potansiyelinin bir göstergesi olarak kabul edilen güzelliğin ve fiziksel görünüşün eş seçiminde değerli olduğuna inandıkları ifade edilmektedir (Atkinson,2015:670-673). Bu nedenle kadınlar kendilerine uygun eş bulma şanslarını artırmak için fiziksel görünümlerine daha fazla yatırım yapmaktadırlar. (Altan, 2001: 46; Buss, 1989:1-14)

O'Neil (1981), kadınların toplumdaki yerlerinin ve itibarlarının diğer alanlardaki başarılarından ziyade fiziksel görünümüleriyle daha yakından ilişkili olduğunu öğrendiklerini savunulmaktadır. Bu durum kadının bedeni algısını daha önemli hale getirmektedir (Altan, 2001: 97). Birey, kimsenin sevmediği vücut özelliklerine sahip olsa bile beden imajından memnun olabilmektedir (Bozkurt ve Çok, 1990: 94).

İnsanların kendi vücut özelliklerine sahip olduklarına dair olumlu bir algı, diğer bir deyişle vücut parçalarından memnun olmaları ve kendi vücutlarını sevmeleri onları daha özgüvenli kılmaktadır. Bu, kişilerarası ilişkileri ifade etmenin, haklarını daha iyi savunmanın ve başkalarıyla ilişki kurmanın daha kolay yolları anlamına gelmektedir (Uğur, 1996: 145).

4.2.2. Beden İmajı Kavramı

Ergenlik döneminde en yoğun büyüme ve gelişme fizyolojik olarak genellikle 12-16 yaşlarında görülmektedir. Büyüme ve gelişme bazen ergenliğin sonraki evrelerinde de devam edebileceği belirtilmektedir. Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal beden olarak sunduğu modelin etkisi ile bir beden imajı edinme sürecini yaşayacağı ifade edilmektedir. Edinilen beden imajı yani ideal vücut ölçüleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Ayrıca TV reklamlarında önerilen boylar ve bilinen oyuncu tipleri bu ideal ergen beden imajını etkileyen faktörler arasında sayılabilmektedir (Koç, 2004: 74; Oktan, V., & Şahin, M. 2010; Uslu, D. 2019).

Beden imajının kalitesi de kültüre, hukuka ve cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Fazla kilolu olmanın kız ve erkek çocuklar için farklı anlamları vardır. Erkekler düşük

kiloyu olumlu, kızlar ise ideal olarak görmektedir. Hem erkekler hem de kadınlar ideal beden imajı için sosyo-kültürel baskıdan kaçınmaya çalışırlar. Kızlar, kültürel açıdan güzel normlar olarak kabul edilen kalıp yargılara uymak için erkeklerden daha fazla çaba göstermektedirler (Furnham vd. 2002: 97).

Beden imajı algısı, bozulma ve memnuniyet son 20-30 yılda çok fazla ilgi gördüğü belirtilmektedir. Bu çalışmaların çoğu öğrenciler üzerinde yapıldığı daha sonraki çalışmalarda kadınlara odaklanıldığı belirtilmektedir. Son zamanlardaki çalışmalar çocuklara odaklanmaktadır (Furnham vd. 2002: 97).

Hangi gruba odaklanırlarsa odaklansınlar, çocuklarda ve ergenlerde zayıf vücut imajı ve memnuniyetsizliğin depresif belirtilerle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Beden imajı, sosyal ilişkilerimizdeki başarıımızda önemli bir yere sahiptir, özellikle teknolojinin gelişimi insanlar için beden imajını ön plana çıkarmaktadır. Beden imajındaki bozukluklar ve yaralanmalar, insanların sosyal ilişkilerden kaçınmasına neden olmaktadır (Furnham vd. 2002: 98).

Newell ve Marks (2000), beden imajı nedeniyle psikolojik zorluklar yaşayan birçok kişinin aynı sosyal fobiyi yaşadığını belirtmektedir. Bu durumu yüzleşme ve kaçınma özellikleriyle anlatılmaktadır. Yüzleşme birey için daha uyumlu olsa da kaçınma bireyi ciddi bir sakatlığa ve karmaşıklığa düşürmektedir. Kaçınma, korku ve olumsuz deneyimlerle pekiştirilmektedir, çalışma hayatını sınırlar ve hatta zararsız durumlar bile tehdit olarak görülebilmektedir. Bu nedenle, Newell ve Marks (2000) stereotipik korku ve kaçınmayı hasarlı beden imajının olası tetikleyicileri olarak görmektedir. Bu model, bilişsel-davranışçı yaklaşımda bulunan sosyal kaçınmanın mantıklı bir açıklamasıdır.

Newell ve Marks, (2000) Beden imajının kalitesi de kültüre, hukuka ve cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Fazla kilolu olmanın kız ve erkek çocuklar için farklı anlamlarının olduğu belirtilmektedir. Erkekler düşük kiloyu olumlu, kızlar ise ideal olarak görmektedir. Hem erkekler hem de kadınlar ideal beden imajı için sosyo-kültürel baskıdan kaçınmaya çalışmaktadırlar. Kızlar, kültürel açıdan güzel normlar olarak kabul edilen kalıp yargılara uymak için erkeklerden daha fazla çaba göstermektedirler (Furnham ve diğerleri 2002: 98). Beden imajı, kültürel değişimden memnuniyetsizlik, sanayileşme ile kadının rolündeki değişim, kariyer gelişimi, eş seçimi, eğitim vb. faktörlerin neden olduğu ince olmak; sosyal ve ticari ilişkilerde başarı ve yeteneği temsil

etmektedir. Kırsalda büyümek sağlıklı ve üretken aileler olarak ifade edilmekte çünkü geniş aile yapısının her zaman devam ettiği ifade edilmektedir (Swami ve Tovee 2005: 98).

4.2.3. Beden İmajını Açıklayan Teoriler

Beden imajını açıklayan teoriler daha önce beden-benlik ilişkisinde bahsettiğimiz gibi, bireyin benlik saygısı ve benlik algısı birçok faktörden etkilenmektedir. Benliği etkileyen bu faktörlerin çoğunluğu toplumun bireye gönderdiği açık ve örtük mesajlardan oluşmaktadır (Cash, T. F.,2012; Uslu,2019:13-18). Beden imajını tanımlayan modeller genellikle bu sosyal yapıya değer verir. Beden imajını açıklayan bu modeller üç başlık altında toplanabilir:

1. Sosyokültürel teori
2. Sosyal karşılaştırma teorisi
3. Üçlü etki teorisi

4.2.3.1. Sosyokültürel Teori

Vygotsky, teorisinde sosyo-kültürel değerleri dikkate alan bir bilişsel gelişim teorisi önermektedir. Ancak Vygotsky'nin sistemleri, bireyin vücuttaki mesajları nasıl içselleştirdiğini açıklayan çok önemli bir teoridir. Vygotsky'ye göre çocuk diğer insanlarla etkileşime girdiğinde, kelimeler gibi kültürel olarak türetilmiş bilişsel araçlara dayalı olarak taklit ve içselleştirme yoluyla sosyal ve bilişsel gelişime ulaşmaktadır. Böylece bilişsel işlevler önce sosyo-kültürel düzeyde daha sonra da bireysel düzeyde ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle Vygotsky, zekanın sosyal çevrede başladığına ve daha sonra bilişsel olarak geliştiğine inanmaktadır (Bodrova 2003: 87; Uslu, D. 2019:13-18). Vygotsky göre sosyo kültürel teoride usta-çırak ilişkisinde olduğu gibi çocuk çırak olarak değerlendirilebilirken; çocuğa yeni beceriler kazanmasına yardımcı olan daha tecrübeli ve bilgili kişilerde ona yol gösteren usta konumunda olarak değerlendirilmektedir (Atkinson, 2015:82). Yani, Vygotsky'nin çıkış noktası, ayırt edici insan işlevlerini desteklemeye hizmet eden birçok fizyolojik ve psikolojik eğilimlerle donanmış küçük çocukların doğmasına rağmen, yeteneklerinin büyük ölçüde içinde yaşadıkları topluluğun kültürel uygulamaları ve düşünce sistemleri tarafından şekillendirilmesi olarak ifade etmektedir. Başka bir deyişle, Vygotsky, çocuğun Piaget'nin yöntemiyle kavramsal bir dünya yaratmaya çalıştığını kabul etmemektedir. Bu

teori, dilsel ve diğer sembolik sistemler, bilişsel çerçeveler ve somut bilgiler de dâhil olmak üzere birikmiş kültürel kaynakların çocuklara sistematik transferini kapsamaktadır. Bu kaynaklar çocuklara dünyayı yorumlamalarında rehberlik etmekte ve kendilerini karşılaştırdıkları farklı fiziksel ve sosyal yapıları sistemleştirmelerine yardımcı olmaktadır (Nicolopoulou 2004: 44). Beden imajı ve kilo ile ilgili çevreden gelen mesajlar bireylerin, benlik saygısı kavramına yerleştirilen kültürel değerden etkilenebilmektedir (Cuzzolaro, M.,2018:429).

4.2.3.1.1. Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramının Sosyokültürel Yanı

Vygotsky'nin teorisinin gelişim psikolojisine en önemli katkısı, öğrenmenin “sosyo-kültürel” yönüne yaptığı vurgu olarak belirtilmektedir. Dikkat edilirse Piaget'in kuramında bilişsel gelişim çevresel değişkenlerden etkilenmez ve kendiliğinden gerçekleşmektedir. Vygotsky'ye göre çocuğun bilişsel gelişimi, içinde yaşadığı sosyal ve kültürel çevreden etkilenmektedir. Daha da önemlisi, akranların ve yetişkinlerin bir çocuğa yaptıkları veya öğrettikleri, çocuğun zihinsel gelişimini etkilemektedir. Çocuklar sorunları çözmek için kendi bilgilerini kullanabilecekleri gibi yaşlılarının veya yetişkinlerin yardımlarından da yararlanabilmektedirler (Arı, 2003: 35; Ergün, M., & Özsüer, S. 2006; Oktan, V., & Şahin, M. 2010). Sosyo-kültürel teorisinin bir kısmı "sosyo-kültürel" yapı ile ilgilidir. Bu yapıya göre bireylerin toplumdan aldıkları mesajların zihinlerinde nasıl içselleştirildiğini bilmek bizim için önemli bir soru olarak belirtilmektedir. Sosyo-kültürel teorisinin kızların fiziksel görünümünden memnuniyetsizliğini nasıl açıkladığının araştırıldığı ifade edilmektedir. Bu araştırmalar neticesinde elde edilen bilgiler aşağıda başlıklar maddeler halinde belirtilmektedir:

- İnce vücut, batı toplumlarında daha çok beğenilmektedir (Cash, T. F. 2012:111).
- Kadınlar vücudunu doğal bir yapıdan çok bir cinsel nesne olarak görme eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Cash, T. F. 2012:574-580).
- Erkeklerde kaslı ve atletik olmak daha çok beğenilmektedir (Cash, T. F. 2012:111).
- Zayıf olmanın çekici olmak gibi birçok faydası olduğuna inansalar da ince olmamanın sosyal desteği kaybetmek gibi birçok maliyeti olduğuna inanmaktadırlar. (Morrison vd. 2004: 25).

Daha önce de belirtildiği gibi, Kuzey Amerika’da, ideal beden imajı olarak ince olma vurgulanmaktadır. İnce olmanın birçok iyi özellikleri beraberinde getirdiğine inanılmaktadır ve bu yüzden ince olma uğraşılmaya değer bir özellik olarak görülmektedir (Morrison vd. 2004: 26; Uslu, D. 2019:13-18).

4.2.3.1.2. Ailedeki Kadınlarda Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı

İnce Vücut İdeali: Kadınlar için ideal vücut ölçüleri ile kadınların gerçek vücut ölçüleri arasındaki fark giderek artmaktadır. Medyadaki ideal kadın imajının giderek incelendiğini buna karşılık 30 yaşına yakın kadınların vücut ağırlığının giderek arttığı belirtilmektedir. Medyadaki modellerin büyük çoğunluğunun ince olduğu ifade edilmektedir. Bu oranın erkeklerde daha az olduğu belirtilmektedir (Uslu,2019:13-18; Tiggeman,2012:758-765).

Beden bir nesnedir (Cash, T. F. 2012:574-580). Kızların medyadaki fiziksel görünümelerini kullanmaları, bedeninin cinsel bir nesne olarak anlamalarına yol açmaktadır. Araştırmacılar, çok az TV reklamının kadın modellerin tüm vücuduna odaklandığını belirtmektedir. Odağın daha çok kadın modelin vücudunun bölümleri üzerinde olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca televizyondaki kadın modellerin çoğunun erkeklerden daha aktif (oturma veya uzanma) olmadığı da tespit edilmektedir. Kızların harekete geçmeden bu ideal model yapısına ulaşabileceğimizi fark etmesini sağlıyor. İnce olan güzel olarak ifade edilmektedir. Medyanın çoğunlukla ince olmanın güzel olduğunu iddia etmektedir (Cash, T. F. 2012:574-580; Ricciardelli 2001: 46). Sosyo-kültürel teori ve beden imajı değerlendirmesi, toplumun medyaya yansıyan ideal ince bedeninin, kızların beden imajlarını nasıl değerlendirdiğini etkilediğini savunulmaktadır. Genç kızların beden memnuniyetsizliği izledikleri dizilerin, televizyonun toplam izlenme süresi ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Vücutlarından memnun olmadıklarını düşünen kızlara göre iyi bir görünüme sahip olduklarını düşünen kızlar için en önemli güzellik kavramı kaynakları moda dergileri ve medya olduğu belirtilmektedir (Cash, T. F. 2012:574-580; Ricciardelli 2001: 46).

Sosyokültürel Teori ve Beden İmgesine Yatırımlar: Yoğun medya baskısı ile beden imajına yapılan yatırımlar arasında ampirik bir ilişki bulunmaktadır. Moda dergilerinin önemli bir güzellik kaynağı olduğuna inanan kızların, egzersiz yapma, yiyecekleri azaltma gibi kilo kontrol davranışlarına başvurdukları gözlemlenmektedir. Aynı zamanda

ideal beden imajı yüksek olan kızların anoreksia nervoza ve bulimia davranışsal özelliklerini sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (McCabe ve Ricciardelli 2001: 47).

4.2.3.2. Sosyal Kıyaslama Teorisi

Maddox (2005) Festinger'in sosyal karşılaştırma teorisini şu şekilde tanımlamıştır: Eğer öz bildirim nesnel olarak mümkün değilse, öz bildirim için bireyin karşılaştırma ihtiyacı olduğu belirtilmektedir. Festinger'ın görüşüne göre, bireyler karşılaştırma için benzer hedefler ararlar. Ancak son araştırmalar, kızların medyanın güzel vücut ideallerini karşılaştırma örneği olarak aldıklarını, böylece aradıkları hedeflere günde birkaç kez ulaşıldığını gösteriyor. Bireyin amacı kendi görünüşünü doğru bir şekilde değerlendirmekse (acı verici olsa bile) zaman zaman yanlış karşılaştırmalar yapması kaçınılmazdır. Festinger'in sosyal karşılaştırma teorisinin bazı yönleri şunları içerir; sosyal karşılaştırma teorisi, başlangıcından bu yana birçok değişikliğe uğramıştır (Suls ve Wheeler 2000). Üç farklı sosyal kıyaslama türü olarak yatay (kişiye benzer, yakın olan), yukarı (kişiden üst seviyede) ve aşağı (kişiden alt seviyede) ifade edilmektedir. Karşılaştırma sürecinin çıkış noktası, bireylerin kendilerini kendilerine yakın olan, benzeyen biriyle karşılaştırması yatay karşılaştırma olarak belirtilmekte ve kişi kendini değerlendirerek benzer kişilerden bilgi elde etmektedir. Sosyal karşılaştırmalar fiziksel görünüm ve yeme alışkanlıklarına odaklanabilmektedir. Kıyaslama sürecinin duygusal sonuçları, kıyaslamanın yönünden (yukarı veya aşağı) etkilenebilmektedir. Hedefin özelliğinden de etkilenebilmektedir (evrensel veya öznel). Aşağıya doğru karşılaştırmaların (örneğin, kendinizi başkalarının olumsuz yönleriyle karşılaştırmamanın) öznel iyi oluşu artırdığına inanılmaktadır. Yukarıya olan karşılaştırmalar (kendinizi diğer kişinin olumlu yönleriyle karşılaştırmak) kendi olumlu tutumunuzu geliştirmenizi engellemekte ve öznel iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Kişilerde kendini dergilerdeki ve medyadaki modellerle karşılaştırmamanın düşük çekicilik algısına yol açtığını ifade etmekte (Jones 2004: 97). Evrensel hedefler (kitle iletişim araçları gibi kaynaklardan alınan hedefler), belirli hedeflerden ziyade ideal çekicilik standartlarını içeren daha fazla sosyal baskı özelliği (esas olarak aile ve arkadaşlar gibi birincil kaynaklardan) sergilemektedir (Morrison vd., 2004: 87).

4.2.3.2.1. Sosyal Kıyaslama Teorisi ve Ailede Beden İmajı Değerlendirme

Değerlendirmelerle birey, kendisi ve beden imajı hakkında bir değerlendirme yapmaktadır (Butler, 1998: 87). Sosyal karşılaştırma teorisi, kendinizi başkalarının özellikleriyle karşılaştırmanın bir birey üzerindeki etkilerini incelemektedir. Sosyal karşılaştırma teorisi ile beden imajına yapılan yatırım arasındaki bağlantıyı çok az araştırmacı incelemiştir. Bunları evrensel beden imajı ölçümleriyle karşılaştıran araştırmacılar, kızların kilo vermek için çeşitli yöntemler kullandığını belirledi. Ancak yapılan araştırmalar erkeklerin beden imajı değerlendirmelerinde sosyal karşılaştırmayı pek kullanmadığını göstermektedir (Morrison vd., 2004: 98).

4.2.3.3. Üçlü Etki Teorisi

Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn (1999) tarafından, sosyal öğrenme teorisi doğrultusunda geliştirilen üçlü etki modeli; kişinin beden imajını ve görünüm kaygılarını etkileyen temel baskı kaynaklarının medya, akranlar ve aile olduğunu öne sürmektedir. Beden imajı bozukluklarına ve yeme bozukluklarının etiyolojisine yönelik son teorik yaklaşımlar çok yönlü modellere odaklanmaya başlamaktadır. Thompson vd. beden imajı ve yeme bozuklukları, üç ana kaynak tarafından önerilen üçlü etki modelinde incelenmektedir. Bu kaynaklar; aile, akranlar ve medyadır. Ayrıca Thompson vd. tarafından önerilen bu model, etki ve rahatsızlık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran en az iki faktörü açıklamaktadır. Bu faktörler, görüntülerin karşılaştırılması ve medya bilgilerinin içselleştirilmesi olarak belirtilmektedir (Keery ve diğerleri 2004: 74). İmaj karşılaştırmanın beden imajı üzerindeki etkisini ve ortaya çıkan kısıtlayıcı ve bulimik davranışlar ile aile ve medya arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Ayrıca akranların bireyin kendi bedenini değerlendirmesinde doğrudan etkisi olduğu ortaya çıkmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin beden imajından memnuniyetsizlik ile ilgili olduğu iddia edilse de aslında imajların karşılaştırılması ile ilgili olduğu ortaya çıktığı belirtilmektedir (Berg, 2002: 91). Sosyokültürel ideallerin önemli aktarıcıları olarak tanımlanan ebeveynler, akranlar ve medyadır. Üçlü etki teorisi aile, akranlar ve medyanın etkisi ilişkisi türlerine göre farklılık göstermektedir.

4.3. Beden Memnuniyetinin Aileye Etkisi

Genç ergenlerin sosyalleşmesinde en büyük etkiye sahip olan anne babalarıdır. Erkan (2002), çalışmasında sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin ailelerinde, sosyal kaygı düzeyi düşük öğrencilerin ailelerine göre demokratik tutum oranının daha düşük, koruyucu ve otoriter tutum oranının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu sonuçlar,

ebeveyn tutumlarının ergenlerin sosyalleşme düzeylerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca geniş aile ve çekirdek ailenin diğer üyeleri de doğal olarak ergenlerin sosyalleşmesini etkilemektedir. Ancak ebeveynler geniş ailenin diğer üyelerine göre çocuklarla daha fazla zaman geçirdikleri için ergenlerin sosyalleşmesinde daha fazla etkiye sahiptirler (Erkan, 2002: 76; Uslu, 2019: 13-18). Tersine, araştırmalar, ebeveynlerin çocuklar üzerindeki etkisinin çocukluk ve ergenlik boyunca sürekli olduğunu göstermektedir. Anne babanın çocuk üzerinde faydalı bir etki yaratabilmesi için ergenliğin ne olduğunu ve ne zaman başladığını bilmesi gerekmektedir (Dusek 1987: 56). Medyanın ve akranların ergenlerin beden imajı üzerindeki etkilerine ilişkin çok sayıda çalışma bulunurken, literatürde ebeveynlerin ergenlerin beden imajı üzerindeki etkilerine ilişkin çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Çeşitli araştırmalar, ebeveynler tarafından iletilen mesajların ergenlerin beden imajında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Sosyo-kültürel yapı açısından, çocuklarını kilo vermeye ve kas yapılarını arttırmaya teşvik edenlerin anneler olduğu gözlemlenmektedir. Anneler bu mesajları kızlarına vücutları hakkında genel yorumlar yaparak göndermektedirler. Erkekler ve kızlar, kilo verme ve kas geliştirme konusundaki bu görüşleri nasıl algıladıkları konusunda hiçbir fark göstermezler. Sonuçlar, kızların toplumda ideal beden imajını elde etmek için anneleri tarafından erkeklerden daha fazla teşvik edildiğini göstermektedir. Annelerden farklı olarak genç kızlar ve erkekler, babalarının beden imajı hakkında farklı mesajlar ilettiklerini bildirmişlerdir. Ergenler babalarından cinsiyetleriyle ilgili mesajlar almamaktadırlar. Çok az sayıda ergen kilo vermek ve kas yapılarını geliştirmek için babalarından mesajlar alır (Erkan, Z. 2002; McCabe ve Ricciardelli, 2001: 59; Uslu, 2019: 13-18). Annelerden ve yakın arkadaşlardan gelen olumsuz kilo verme mesajlarının düşük kilo memnuniyetine yol açtığı belirtilmektedir (Stanford ve McCabe, 2005: 87).

5. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, modeli, araştırmanın hipotezleri, araştırmanın çalışma grubu ile veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

5.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma nicel araştırma teknikleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, çalışmada öncelikle betimsel yöntemlerle literatür taraması yapılmış ve konuya ilişkin kavramlar ortaya konulmuştur. Araştırmacı, anket uygulamasının tüm aşamalarında titizlikle araştırma verilerini elde edilmesinde aktif olarak bulunmuştur. Verilerin istatistiksel analizleri sonucunda ulaşılan bulgular yorumlanarak da araştırma sonuçları elde edilmiştir.

Bu çalışmada sağlıklı beslenme ve beden memnuniyetinin ailede evlilik kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma konusu iki ya da daha fazla değişken arasında olan ilişkiyi ortaya çıkarmak ve iki ya da daha fazla değişken arasında beraber değişim varlığı ve/ veya bu değişimlerin derecesini belirleyen araştırmalarda tercih edilen bir çalışma modeli olarak ifade edilmektedir. Değişkenler arasında birlikte değişimin derecesi belirli değişkenler açısından örneğin cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılaşmalar var mı? gibi araştırmanın cevap aradığı sorularına ilişkisel tarama modeli kullanılarak ve bu modelde en çok kullanılan analiz yöntemi olan korelasyon analizi ile de değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü zayıf, güçlü gibi göstererek çalışma gerçekleştirilmiştir. (Şahin, F., & Gürbüz, S.,2018:107; Yıldırım ve Şimşek, 2008: 27-28).

Yapılan bu çalışmada ilk olarak literatür taraması ile konuya ilişkin kavramlar ayrıntılı olarak ortaya çıkarılmıştır. Daha sonraki aşamada ise sağlıklı beslenme ve beden memnuniyetinin ailede evlilik kalitesi ile ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla kullanılan ölçeklerden elde edilen bulgular istatistiksel yöntemlerle elde edilen veriler analize tabi tutularak elde edilen sonuçlar doğrultusunda çalışma devam etmiştir. Sağlıklı beslenme ve beden memnuniyeti bağımsız değişkenler ve evlilik kalitesi bağımlı değişken olarak belirlenerekten bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki istatistiki ilişkiler incelenmiş ve yorumlanmıştır.

5.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı sağlıklı beslenme ve beden memnuniyetinin ailede evlilik kalitesi ile ilişkisini incelemek için araştırmanın bu kapsamda ortaya konulan problemleri ve alt problemleri çerçevesinde, belirtilen hipotezler olarak ele alınıp bu hipotezlerin geçerlilikleri sınanarak çalışma yürütülmüştür.

5.4. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Konya iline bağlı, Meram, Karatay ve Selçuklu ilçelerinde yaşayan 18 yaş üstü evli bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise, farklı sosyo-demografik özelliklere sahip 437 bireydir. Bu doğrultuda çalışmada, öncelikle 450 kişiye anket uygulanmış, ancak 13 kişinin anketlerinde yer alan eksiklik ve hatalı kodlamalar nedeniyle anketleri geçersiz sayılmıştır. Araştırmaya katılan 437 kişinin anket verileri ise istatistiksel analiz işlemlerine tabi tutulmuştur. Örneklem grubunun seçiminde 18 yaş üstü olma, evli olma durumu ve gönüllülük esası göz önünde bulundurulmuştur. Bu kapsamda, çalışmada kota ve basit rasgele örneklem metodu kullanılmıştır.

5.5. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada veri toplama aracı olarak anket uygulaması bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan anket formu dört bölümden oluşmaktadır. Bunlar; Kişisel Özellikler, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ), Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ) ve Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ)'dir.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): SBİTÖ, Tekkurşun, Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacılar yaptıkları çalışmada öncelikle konuyla ilgili literatürde yer alan çalışmaları inceleyerek soru havuzu oluşturmuşlardır. Sonrasında ise, taslak ölçeğe ilişkin, doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri ile geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılarak ölçeğe son hali verilmiştir. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirmede; “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde 5’li likert türü puanlandırma kullanılmıştır. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Olumlu maddeler: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden ve olumsuz maddeler: 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır.

SBITÖ, 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır.

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5. maddelerden,
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11. maddelerden,
Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden,
Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir.

Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ): BMÖ, Avalos, Tylka ve Wood-Barcalow (2005) tarafından beden memnuniyetini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin, Türkçe'ye çevrilmesi, faktör yapısının incelenmesi ve yapı geçerliğinin değerlendirilmesine yönelik doğrulayıcı faktör analizi (model karşılaştırma analizi) ise Bakalim ve Taşdelen-Karçkay (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, güvenirlik (Cronbach's alpha) değeri 0,90 ve KMO geçerlilik katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek beden memnuniyetini yansıtmaktadır. Ters puanlanan madde yoktur. Ölçeğin, Genel Beden Memnuniyeti ve Beden İmajına Yatırım şeklinde iki faktörlü yapısı bulunmaktadır.

Genel Beden Memnuniyeti; 1., 2., 3., 4., 5., 8., 9. maddeler,
Beden İmajına Yatırım; 6. ve 7. maddelerden oluşmaktadır.

Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ): EKÖ, Hahlweg (1979; 1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin İngilizce sürümü Hahlweg, Schindler, Revenstorf ve Brengelmann (1984) evlilik kalitesini ölçmek için oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi, geçerlilik ve güvenirlilik analizleri ise Kurt (2018) tarafından yapılmıştır. 27 madde ve üç alt boyuttan oluşan ölçekte; 1. Çok nadir, 2. Bazen, 3. Sık sık ve 4. Genellikle şeklinde 4'lü Likert tipi bir puanlandırma yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutları; tartışma, şefkat ve birliktelik/iletişim şeklindedir. Ölçeğe ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .95; alt ölçekler için Tartışma .93, Şefkat .91 ve Birliktelik/İletişim.88'dir.

Şefkat: 3., 4., 5., 12., 13., 20., 24. maddeler,
Birliktelik/İletişim: 7., 9., 10., 11., 14., 16., 17., 22., 25. maddeler,
Tartışma: 1., 2., 6., 8., 15., 18., 19., 21., 23. maddelerden oluşmaktadır.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan 120'dir. 54 ve altında alınan puanlar düşük evlilik kalitesini, üstünde alınan puanlar yüksek evlilik kalitesini işaret etmektedir. Toplam puan elde edilirken "tartışma" alt ölçeği tersten puanlanmaktadır. 54 ve altında alınan puanlar düşük düzeyde evlilik kalitesini, 55 ve 72 arasında alınan puanlar orta düzeyde evlilik kalitesini, 73 ve üstünde alınan puanlar yüksek düzeyde evlilik kalitesini ifade etmektedir.

Bu araştırmada, Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ)'nde yer alan; "Ön sevişme sırasında beni okşar ve ben bundan zevk alırım" ve "Cinsel isteklerinden bana bahseder" maddeleri kullanılmamıştır.

5.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmaya katılım sağlayan bireylere uygulanan anketlerden elde edilen veriler IBM SPSS sürüm 25 paket programı ile çözümlenmiştir. Araştırmada, verilerin frekans ve yüzde dağılımları ile aritmetik ortalama ve standart sapmalarını içeren tanımlayıcı istatistik analizler ile normallik analiz sonuçlarına göre yorumlayıcı istatistik analizler yapılmıştır.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesine yönelik olarak yapılan Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçları Tablo 5.1'de gösterilmektedir.

Tablo 5.1. Araştırma Verilerinin Normallik Analizi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov		
	İstatistik	df	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği			
<i>Beslenme Hakkında Bilgi</i>	,203	437	,000
<i>Beslenmeye Yönelik Duygu</i>	,065	437	,000
<i>Olumlu Beslenme</i>	,089	437	,000
<i>Kötü Beslenme</i>	,135	437	,000
Beden Memnuniyeti Ölçeği			
<i>Genel Beden Memnuniyeti</i>	,169	437	,000
<i>Beden İmajına Yatırım</i>	,185	437	,000
Evlilik Kalitesi Ölçeği			
<i>Şefkat</i>	,090	437	,000
<i>Birliktelik İletişim</i>	,087	437	,000

Tablo 5.1’de yer alan normallik analizi sonuçlarına göre, katılımcılara uygulanan anketlerden elde verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, araştırmada bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki istatistiki ilişkilerin belirlenmesi için non-parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. İki değişkenli analizler için Mann Whitney-U testi ve üç ve daha fazla değişkenli analizler için Kruskal Wallis-H testi uygulanmaktadır. Gruplar arasındaki anlamlı farklılığın yönünü belirlemek için ise grupların ikili kombinasyonlarına Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerde %5 ($p<0,05$) anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurulmuştur.



6. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, verilerin istatistiksel yöntemlerle analizi sonucunda ulaşılan bulgular ve bulgulara yönelik yapılan yorumlar yer almaktadır.

6.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özellikleri, frekans ve yüzde dağılımları ile aritmetik ortalama ve standart sapma puanları üzerinden incelenmiştir. Bu kapsamda yapılan analizlere ilişkin bilgiler Tablo 1. ve Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	218	49,9
	Erkek	219	50,1
	Toplam	437	100,0
Yaş	20-25 yaş	50	11,4
	26-35 yaş	108	24,7
	36-45 yaş	160	36,6
	46-55 yaş	96	22,0
	56 yaş ve üzeri	23	5,3
	Toplam	437	100,0
Öğrenim durumu	Okur-yazar değil	4	,9
	İlkokul	38	8,7
	Ortaokul	22	5,0
	Lise	100	22,9
	Üniversite	244	55,8
	Lisansüstü	29	6,6
	Toplam	437	100,0
Meslek	Ev hanımı	79	18,1
	Memur	256	58,6
	Emekli	20	4,6
	İşçi	13	3,0
	Serbest meslek	18	4,1
	Özel sektör	42	9,6
	Çalışmıyor	9	2,1
	Toplam	437	100,0
Hane geliri	2.000- 2.900 TL	41	9,4
	3.000- 5.000 TL	121	27,7
	6.000- 9.000 TL	137	31,4
	10.000- 12.000 TL	78	17,8
	13.000 TL ve üzeri	60	13,7
	Toplam	437	100,0

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (Devamı)

	Grup	n	%
Evlilik türü	Görücü usulü	191	43,7
	Flört	230	52,6
	Diğer (Vesile)	5	1,1
	Tanışarak	6	1,4
	Bekar	5	1,1
	Toplam	437	100,0
Evlilik süresi	1-5 yıl	107	24,5
	6-10 yıl	46	10,5
	11-15 yıl	72	16,5
	16-20 yıl	69	15,8
	21 yıl ve üzeri	137	31,4
	Toplam	431	98,6
Çocuk sayınız?	Yok	68	15,6
	1	77	17,6
	2	194	44,4
	3	74	16,9
	4 ve üzeri	24	5,5
	Toplam	437	100,0
Kaçınıcı evliliğiniz?	İlk	421	96,3
	İkinci	16	3,7
	Toplam	437	100,0
Aile türü	Çekirdek aile	358	81,9
	Geniş aile	72	16,5
	Boşanmış	7	1,6
	Toplam	437	100,0
Yaşadığınız ev size mi ait?	Evet	236	54,0
	Hayır	201	46,0
	Toplam	437	100,0

Tablo 1’deki verilere göre, araştırmaya katılan bireylerin %49,9’u kadın ve %50,1’i erkektir. Buna göre katılımcıların cinsiyet dağılımları eşit düzeydedir. Bireylerin yaşlarının dağılımları; %11,4 20-25 yaş, %24,7 26-35 yaş, %36,6 36-45 yaş, %22,0 46-55 yaş ve %5,3 56 yaş ve üzeri şeklindedir. Öğrenim durumları incelendiğinde, katılımcıların %55,8’inin üniversite ve %22,9’unun lise düzeyinde eğitimlerinin bulunduğu ve buna göre eğitim düzeyinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların meslek grubu dağılımları incelendiğinde, %18,1’inin ev hanımı, %58,6’sının memur, %4,6’sının emekli, %3’ünün işçi, %4,1’inin serbest meslek, %9,6’sının özel sektör çalışanı olduğu ve %2,1’inin ise herhangi bir işte çalışmadığı belirlenmiştir. Hane gelirleri incelendiğinde, bireylerin %9,4’ünün 2.000- 2.900 TL,

%27,7'sinin 3.000- 5.000 TL, %31,4'ünün 6.000- 9.000 TL, %17,8'inin 10.000- 12.000 TL ve %13,7'sinin 13.000 TL ve üzeri gelirinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin %52,6 ile çoğunluğu flört usulü ile evlilik yaparken %43,7'si görücü usulü evlilik yapmışlardır. Bireylerin evlilik süreleri; %24,5 ile 1-5 yıl, %10,5 ile 6-10 yıl, %16,5 ile 11-15 yıl, %15,8 ile 16-20 yıl ve %31,4 ile de 21 yıl ve üzeri süre şeklinde nispeten dengeli bir dağılım göstermektedir. Katılımcıların %81,9 ile çoğunluğunun çekirdek ve %16,5'inini ise geniş aile yapısı bulunmaktadır. Katılımcıların %15,6'sının çocukları bulunmazken, %17,6'sının bir, %44,4'ünün iki, %16,9'unun 3 ve %5,5'inin 4 ve üzeri sayıda çocukları vardır.

Bireylerin, %96,3'ünün ilk ve %3,7'si ise ikinci evliliklerini yapmışlardır. Bireylerin yaşadıkları evin kendilerine ait olup olmadığına yönelik yapılan incelemede, katılımcıların %54'ünün kendilerine ait bir evde yaşarken %46'sının kendilerine ait olmayan bir evde yaşadıkları belirlenmiştir. Katılımcıların eş ve anne-babalarına ilişkin bazı bilgiler Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Eş ve Anne-Babalarının Sosyo-Demografik Özellikleri

	Grup	n	%
Eşinizin öğrenim durumu	Okur-yazar değil	7	1,6
	İlkokul	39	8,9
	Ortaokul	30	6,9
	Lise	110	25,2
	Üniversite-Lisansüstü	251	57,4
	Toplam	437	100,0
Eşinizin mesleği	Ev hanımı	10	2,3
	Memur	170	38,9
	Emekli	23	5,3
	İşçi	14	3,2
	Serbest meslek	42	9,6
	Özel sektör	74	16,9
	Çalışmıyor	102	23,3
	Öğrenci	2	,5
	Toplam	437	100,0

Tablo 2. Katılımcıların Eş ve Anne-Babalarının Sosyo-Demografik Özellikleri (Devamı)

	Grup	n	%
Kendi anne babanızın aile durumu	Evli	406	92,9
	Boşanmış	11	2,5
	Baba vefat	8	1,8
	Anne vefat	4	,9
	Anne-baba vefat	8	1,8
	Toplam	437	100,0
Eşinizin anne-baba aile durumu	Evli	406	92,9
	Boşanmış	12	2,7
	Baba vefat	5	1,1
	Anne vefat	4	,9
	Anne-baba vefat	8	1,8
	Toplam	435	99,5

Tablo 2’de gösterilen verilere göre, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin eşlerinin %57,4’ünün üniversite veya lisansüstü düzeyinde %25,2’sinin ise lise düzeyinde eğitimi olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların eşlerinin de öğrenim durumlarının yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Katılımcıların eşlerinin meslek gruplarının dağılımları; %2,3 ev hanımı, %38,9 memur, %5,3 emekli, %3,2 işçi, %9,6 serbest meslek, %16,9 özel sektör çalışanı, %23,3 çalışmıyor ve %0,5 öğrenci şeklindedir.

Katılımcıların kendilerinin ve eşlerinin anne-baba aile durumu incelendiğinde; bireylerin hem kendilerinin hem de eşlerinin %92,9’sının anne-babalarının evli olduğu görülmektedir. Yine hem bireylerin hem de eşlerinin boşanmış, annesi, babası veya her ikisi vefat etmiş aile bireylerinin oranları da birbirine oldukça yakın değerler taşıdığı tespit edilmiştir.

6.2. Katılımcıların Ölçek İfadelerine Verdikleri Yanıtlara İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin, araştırma ölçeklerinde yer alan sorulara verdikleri cevapların aritmetik ortalama ve standart sapma puanları aşağıda tablolar halinde gösterilmektedir.

Tablo 3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'nde Yer Alan Sorulara Verilen Ortalama Puanlar

Ölçek ifadesi	$\bar{x} \pm \text{Std s.}$
1. Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	4,54 $\pm$ 0,811
2. Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	4,31 $\pm$ 0,936
3. Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	4,21 $\pm$ 1,038
4. Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	4,19 $\pm$ 1,013
5. Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	4,42 $\pm$ 0,860
<i>Beslenme hakkında bilgi alt boyutu</i>	4,33 $\pm$ 0,931
6. Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	2,43 $\pm$ 1,364
7. Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	3,07 $\pm$ 1,489
8. Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	3,01 $\pm$ 1,453
9. Yağda kızarmış besinlerin yemekten zevk alırım.	2,48 $\pm$ 1,340
10. Meyve tüketmekten hoşlanmam.	3,76 $\pm$ 1,491
11. Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	2,37 $\pm$ 1,420
<i>Beslenmeye yönelik duygu alt boyutu</i>	2,85 $\pm$ 1,426
12. Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	3,89 $\pm$ 1,182
13. Günde en az 1,5 lt. su içerim.	4,06 $\pm$ 1,147
14. Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	3,90 $\pm$ 1,190
15. Düzenli meyve tüketirim.	3,68 $\pm$ 1,262
16. Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	3,91 $\pm$ 1,092
<i>Olumlu beslenme alt boyutu</i>	3,89 $\pm$ 1,175
17. Ana öğünleri atlarım.	3,41 $\pm$ 1,374
18. Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	3,84 $\pm$ 1,361
19. Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim	3,90 $\pm$ 1,408
20. Ayaküstü beslenirim	3,81 $\pm$ 1,329
21. Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiririm	4,16 $\pm$ 1,234
<i>Kötü beslenme alt boyutu</i>	3,82 $\pm$ 1,341
<i>Ölçek geneli</i>	3,68 $\pm$ 1,228

Tablo 3'te yer alan ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde; katılımcı bireylerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'nde en yüksek ortalama puanı beslenme hakkında bilgi alt boyutunda yer alan sorulara verdikleri (4,33 $\pm$ 0,931) bunu sırasıyla, olumlu beslenme (3,89 $\pm$ 1,175) ve kötü beslenme (3,82 $\pm$ 1,341) alt boyutlarının takip ettiği, en düşük ortalama puanların ise beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda yer alan sorulara (2,85 $\pm$ 1,426) verildiği tespit edilmiştir.

Yukarıda yer alan sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği genel ve alt boyut ortalama puanlarına göre, bireylerin sağlıklı beslenmeye önem verdikleri ve özellikle de sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu duygu ve tutumları daha fazla benimsedikleri söylenebilir (olumsuz maddeler ters puanlandığı için beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme boyutları negatif anlam taşımaktadır, araştırmanın bundan sonraki bölümlerinde bu husus dikkate alınmıştır).

Tablo 4. Beden Memnuniyeti Ölçeği'nde Yer Alan Sorulara Verilen Ortalama Puanlar

Ölçek İfadesi	$\bar{x} \pm \text{Std. s.}$
1. Bedenim konusunda kendimi iyi hissediyorum.	4,04 $\pm$ 1,035
2. Genel olarak bedenimden memnunum.	4,15 $\pm$ 0,989
3. Kusurlarına rağmen bedenimi olduğu gibi kabul ediyorum.	4,49 $\pm$ 0,853
4. Bedenimin en azından bazı iyi özellikleri olduğunu hissediyorum.	4,44 $\pm$ 0,859
5. Bedenime karşı olumlu tutum takınıyorum.	4,35 $\pm$ 0,853
8. Bedenimin çoğu bölümü için olumlu duygular besliyorum.	4,25 $\pm$ 0,930
9. Kusurlarına rağmen, hala bedenimi seviyorum.	4,47 $\pm$ 0,777
<i>Genel beden memnuniyeti alt boyutu</i>	4,31 $\pm$ 0,899
6. Benim kendime verdiğim değer bedenimin şekli ya da kilom ile bağlantılı değil.	4,13 $\pm$ 1,175
7. Bedenimin şeklini veya kilomu çok da dert etmiyorum.	3,78 $\pm$ 1,247
<i>Beden imajına yatırım alt boyutu</i>	3,95 $\pm$ 1,211
<i>Ölçek geneli</i>	4,23 $\pm$ 0,969

Tablo 4. incelendiğinde; katılımcı bireylerin Beden Memnuniyeti Ölçeği'nde en yüksek ortalama puanı genel beden memnuniyeti alt boyutunda yer alan sorulara (4,31 $\pm$ 0,899) en düşük ortalama puanlar ise beden imajına yatırım alt boyutunda yer alan sorulara (3,95 $\pm$ 1,211) verildiği tespit edilmiştir. Katılımcılar ölçek genelinde ise 4,23 $\pm$ 0,969 gibi yüksek bir ortalama puan elde etmişlerdir. Bu sonuçlara göre, bireylerin beden memnuniyetine oldukça yüksek düzeyde önem verdikleri söylenebilmektedir.

Tablo 5. Evlilik Kalitesi Ölçeği'nde Yer Alan Sorulara Verilen Ortalama Puanlar

Ölçek İfadesi	$\bar{x} \pm \text{Std. s.}$
3. Beni fiziksel olarak çekici bulduğunun farkındayım.	3,06 $\pm$ 0,984
4. Yalnız olduğumuzda mutlu hissettiğini söyler.	2,72 $\pm$ 1,105
5. Uyumaya gitmeden önce birbirimizi öperiz ve birbirimize sarılırız.	2,62 $\pm$ 1,126
12. Beni nazıkçe kucaklar ve ben de bunu çok hoş bulurum	2,85 $\pm$ 1,109
13. Bana görünüşümle ilgili samimi iltifatlarda bulunur.	2,84 $\pm$ 1,044
20. Bana sarılır.	2,88 $\pm$ 1,042
24. Bana sevgiyle dokunur.	3,10 $\pm$ 0,982
<i>Şefkat alt boyutu</i>	2,86 $\pm$ 1,056
7. Bana duygularını ve düşüncelerini içtenlikle söylediğini düşünüyorum.	3,08 $\pm$ 1,031
9. Geleceğe dair beraber planlar yaparız.	3,13 $\pm$ 0,999
10. Bana işine dair şeyler anlattığında, benim fikirlerimi duymayı sever.	2,89 $\pm$ 1,072
11. Hafta sonuna dair beraber plan yaparız.	3,09 $\pm$ 1,037
14. Benim ihtiyaçlarım ve dileklerim konusunda dikkatlidir ve buna göre davranır.	3,03 $\pm$ 1,025
16. Bana açıkça hatalı davrandığında özür diler.	2,52 $\pm$ 1,152
17. Genellikle geceleri en az yarım saat konuşuruz.	2,55 $\pm$ 1,080
22. Akşam günümün nasıl geçtiği ile ilgili konuşuruz.	2,73 $\pm$ 1,063
25. Bana beni sevdiğini söyler.	2,96 $\pm$ 1,033

	<i>Birliktelik/iletişim alt boyutu</i>	$2,89 \pm 1,055$
1. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı beni suçlar.		$3,37 \pm 0,826$
2. Bence eşim benim kişisel özgürlüğümü kısıtlıyor.		$3,42 \pm 0,889$
6. Hiçbir şey olmadan sadece inadına tartışır.		$3,40 \pm 0,847$
8. Tartıştığımızda beni hakaret yağmuruna tutar.		$3,48 \pm 0,839$
15. Beni iğneleyici bir şekilde eleştirir.		$3,37 \pm 0,898$
18. Tartıştığımız zamanlarda tartışmayı bitiremeyiz.		$3,40 \pm 0,884$
19. Bir şeyler yanlış gittiğinde o beni suçlar.		$3,13 \pm 1,000$
21. Tartışma sırasında bana bağırır.		$3,16 \pm 0,985$
23. Tartıştığımızda benim görüşlerimin tam zıttını savunur.		$3,11 \pm 0,914$
	<i>Tartışma alt boyutu</i>	$3,31 \pm 0,898$
	<i>Ölçek geneli</i>	$3,03 \pm 0,999$

Tablo 5. incelendiğinde katılımcı bireylerin Evlilik Kalitesi Ölçeği'nde en yüksek ortalama puanları tartışma alt boyutunda yer alan sorulara verdikleri ($3,31 \pm 0,898$) belirlenmiştir. Bunu sırasıyla, birliktelik/iletişim ($2,89 \pm 1,055$) ve şefkat ($2,86 \pm 1,056$) alt boyutları takip etmektedir. Buna göre, en düşük ortalama puanlar şefkat alt boyutundaki sorulara verilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre, bireylerin evlilik uyumlarında birtakım sorunlar olduğu, ancak bunun tartışma boyutuna yansımadağı ifade edilebilir (tartışma boyutu ters puanlanmıştır, çalışmanın bundan sonraki kısımlarında bu durum göz önünde bulundurulmuştur).

6.3. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum, Beden Memnuniyeti ve Evlilik Kalitesi Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, beden memnuniyeti ve evlilik kalitesi düzeylerinin sosyo-demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

6.3.1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'ne Yönelik Bulgular

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırma verilerine Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis-H testleri uygulanmıştır. Bu kapsamda, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	218	228,54	49822,00	21791,00	-1,633	0,102
	Erkek	219	209,50	45881,00	00		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	218	222,86	48582,50	23030,50	-0,638	0,524
	Erkek	219	215,16	47120,50	00		
Olumlu Beslenme	Kadın	218	222,07	48410,50	23202,50	-0,508	0,611
	Erkek	219	215,95	47292,50	00		
Kötü Beslenme	Kadın	218	223,64	48753,00	22860,00	-0,768	0,442
	Erkek	219	214,38	46950,00	00		

Tablo 6’da yer alan analiz sonuçlarına göre; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre, hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin cinsiyetlerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığı söylenebilmektedir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin yaşanılan evin aidiyet durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 7’de gösterilmektedir.

Tablo 7. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Yaşanılan Evin Aidiyet Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	236	233,48	55101,50	20300,50	-2,692	0,007*
	Hayır	201	202,00	40601,50	00		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	236	229,07	54059,50	21342,50	-1,808	0,071
	Hayır	201	207,18	41643,50	00		
Olumlu Beslenme	Evet	236	230,21	54329,00	21073,00	-2,018	0,044*
	Hayır	201	205,84	41374,00	00		
Kötü Beslenme	Evet	236	233,47	55098,00	20304,00	-2,603	0,009*
	Hayır	201	202,01	40605,00	00		

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 7’de yer alan analiz sonuçlarına göre; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin yaşanılan evin aidiyet durumuna göre, beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken ($p>0,05$),

beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Yapılan incelemede, yaşadıkları evleri kendilerine ait olan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi ortalama puanlarının daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, bireylerin yaşadıkları evin kendilerinin olup olmamasının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunduğu ve evin aidiyeti kendisinin olan bireylerin de sağlıklı beslenmeye daha fazla önem verdikleri söylenebilmektedir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin yaşanılan kaçınıcı evlilik olduğuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 8’de gösterilmektedir.

Tablo 8. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Kaçınıcı Evlilik Olduğuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Beslenme Hakkında Bilgi	İlk	421	219,52	92419,50	3147,50	-0,461	0,645
	İkinci	16	205,22	3283,50	0		
Beslenmeye Yönelik Duygu	İlk	421	219,89	92574,00	2993,00	-0,758	0,449
	İkinci	16	195,56	3129,00	0		
Olumlu Beslenme	İlk	421	218,18	91853,50	3022,50	-0,699	0,484
	İkinci	16	240,59	3849,50	0		
Kötü Beslenme	İlk	421	217,44	91542,50	2711,50	-1,328	0,184
	İkinci	16	260,03	4160,50	0		

Tablo 8’de yer alan analiz sonuçlarına göre; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin kaçınıcı evlilikleri olduğuna göre, hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin kaçınıcı evliliklerini yaptıklarının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığı söylenebilmektedir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 9’da gösterilmektedir.

Tablo 9. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	20-25 yaş	50	228,33	21,67±4,001	32,702	0,000*
	26-35 yaş	108	211,76			
	36-45 yaş	160	218,53			
	46-55 yaş	96	253,19			
	56 yaş ve üzeri	23	93,30			
Beslenmeye Yönelik Duygu	20-25 yaş	50	136,05	17,11±5,455	36,543	0,000*
	26-35 yaş	108	202,69			
	36-45 yaş	160	230,97			
	46-55 yaş	96	262,72			
	56 yaş ve üzeri	23	210,15			
Olumlu Beslenme	20-25 yaş	50	232,97	19,45±4,020	5,408	0,248
	26-35 yaş	108	196,89			
	36-45 yaş	160	220,44			
	46-55 yaş	96	234,38			
	56 yaş ve üzeri	23	218,22			
Kötü Beslenme	20-25 yaş	50	108,96	19,12±5,165	52,679	0,000*
	26-35 yaş	108	207,24			
	36-45 yaş	160	233,07			
	46-55 yaş	96	252,33			
	56 yaş ve üzeri	23	276,43			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 9’da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin yaş değişkenine göre, olumlu beslenme alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken ($p>0,05$), beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin yaşlarının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, 56 yaş ve üzerinde olan bireylerin beslenme hakkında bilgi ortalama puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme ortalama puanlarının da yaşla birlikte artmaya başladığı belirlenmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 10’da gösterilmektedir.

Tablo 10. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Okur-yazar değil	4	30,75	21,67 $\pm$ 4,001	52,059	0,000*
	İlkokul	38	121,24			
	Ortaokul	22	145,11			
	Lise	100	216,59			
	Üniversite	244	241,72			
	Lisansüstü	29	246,26			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Okur-yazar değil	4	200,63	17,11 $\pm$ 5,455	14,912	0,011*
	İlkokul	38	236,82			
	Ortaokul	22	198,30			
	Lise	100	179,01			
	Üniversite	244	233,09			
	Lisansüstü	29	233,21			
Olumlu Beslenme	Okur-yazar değil	4	247,75	19,45 $\pm$ 4,020	3,496	0,624
	İlkokul	38	188,99			
	Ortaokul	22	231,91			
	Lise	100	219,81			
	Üniversite	244	219,09			
	Lisansüstü	29	241,03			
Kötü Beslenme	Okur-yazar değil	4	369,00	19,12 $\pm$ 5,163	16,514	0,006*
	İlkokul	38	239,86			
	Ortaokul	22	190,80			
	Lise	100	189,22			
	Üniversite	244	223,40			
	Lisansüstü	29	258,03			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 10’da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre, olumlu beslenme alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken ($p>0,005$), beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin öğrenim durumlarının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme boyutlarında lise düzeyinde eğitimi bulunan bireylerin en düşük ortalama puanları elde ettiği, ancak öğrenim düzeyinin artmasıyla ortalama puanların beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutlarında artmaya başladığı belirlenmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin meslek değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 11’de gösterilmektedir.

Tablo 11. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Meslek Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Ev hanımı	79	159,94	21,67±4,001	33,279	0,000*
	Memur	256	243,34			
	Emekli	20	173,90			
	İşçi	13	188,81			
	Serbest meslek	18	231,58			
	Özel sektör	42	203,92			
	Çalışmıyor	9	234,22			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Ev hanımı	79	210,03	17,11±5,455	4,048	0,670
	Memur	256	218,68			
	Emekli	20	249,73			
	İşçi	13	198,73			
	Serbest meslek	18	242,58			
	Özel sektör	42	209,30			
	Çalışmıyor	9	265,89			
Olumlu Beslenme	Ev hanımı	79	195,54	19,45±4,020	13,454	0,036*
	Memur	256	228,89			
	Emekli	20	272,78			
	İşçi	13	202,42			
	Serbest meslek	18	238,14			
	Özel sektör	42	176,68			
	Çalışmıyor	9	207,17			
Kötü Beslenme	Ev hanımı	79	217,78	19,12±5,163	10,675	0,099
	Memur	256	219,58			
	Emekli	20	269,80			
	İşçi	13	130,58			
	Serbest meslek	18	209,19			
	Özel sektör	42	216,79			
	Çalışmıyor	9	258,06			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 11’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin meslek değişkenine göre, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken ($p>0,005$), beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin mesleklerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilmektedir. Yapılan incelemede, beslenmeye hakkında bilgi

boyutunda, memur olanların ev hanımı, emekli ve özel sektör çalışanlarına göre daha yüksek, serbest meslek ve özel sektör çalışanlarının emeklilerden daha yüksek, emeklilerin de herhangi bir işte çalışmayanlara göre daha yüksek ortalama puan elde ettikleri; olumlu beslenme boyutunda; memur olanların ev hanımı ve özel sektör çalışanlarına göre daha yüksek, emeklilerin ise ev hanımı olanlar ve herhangi bir işte çalışmayanlara göre daha yüksek ortalama puan elde ettikleri belirlenmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin hane gelirine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 12’de gösterilmektedir.

Tablo 12. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Hane Gelirine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	2.000- 2.900 TL	41	150,11	21,67±4,001	28,325	0,000*
	3.000- 5.000 TL	121	204,78			
	6.000- 9.000 TL	137	215,72			
	10.000- 12.000 TL	78	244,83			
	13.000 TL ve üzeri	60	268,68			
Beslenmeye Yönelik Duygu	2.000- 2.900 TL	41	218,72	17,11±5,455	12,883	0,012*
	3.000- 5.000 TL	121	186,26			
	6.000- 9.000 TL	137	234,89			
	10.000- 12.000 TL	78	222,25			
	13.000 TL ve üzeri	60	244,71			
Olumlu Beslenme	2.000- 2.900 TL	41	207,11	19,45±4,020	13,118	0,011*
	3.000- 5.000 TL	121	223,98			
	6.000- 9.000 TL	137	202,87			
	10.000- 12.000 TL	78	207,10			
	13.000 TL ve üzeri	60	269,37			
Kötü Beslenme	2.000- 2.900 TL	41	208,98	19,12±5,163	16,629	0,002*
	3.000- 5.000 TL	121	183,60			
	6.000- 9.000 TL	137	228,99			
	10.000- 12.000 TL	78	234,31			
	13.000 TL ve üzeri	60	254,53			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 12’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin hane geliri değişkenine göre, tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, hane gelirinin bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, gelir

seviyesinin arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyut ortalama puanlarının da anlamlı şekilde artmaya başladığı belirlenmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin evlilik türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 13'te gösterilmektedir.

Tablo 13. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Evlilik Türüne Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Görücü usulü	191	208,11	21,67±4,001	7,159	0,128
	Flört	230	230,20			
	Vesile	5	251,40			
	Tanışarak	6	186,75			
	Bekar	5	125,90			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Görücü usulü	191	227,00	17,11±5,455	2,530	0,639
	Flört	230	214,01			
	Vesile	5	227,20			
	Tanışarak	6	201,50			
	Bekar	5	155,60			
Olumlu Beslenme	Görücü usulü	191	229,21	19,45±4,020	3,543	0,471
	Flört	230	212,05			
	Vesile	5	209,60			
	Tanışarak	6	226,42			
	Bekar	5	149,30			
Kötü Beslenme	Görücü usulü	191	233,00	19,12±5,163	8,321	0,080
	Flört	230	209,04			
	Vesile	5	217,60			
	Tanışarak	6	251,58			
	Bekar	5	104,80			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 13'te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin evlilik türüne göre, hiçbir alt boyutta anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, evlilik türünün bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığı ifade edilebilir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 14'te gösterilmektedir.

Tablo 14. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	1-5 yıl	107	227,32	21,67±4,001	6,407	0,171
	6-10 yıl	46	178,99			
	11-15 yıl	72	211,53			
	16-20 yıl	69	230,22			
	21 yıl ve üzeri	137	214,78			
Beslenmeye Yönelik Duygu	1-5 yıl	107	165,83	17,11±5,455	32,293	0,000
	6-10 yıl	46	189,57			
	11-15 yıl	72	253,34			
	16-20 yıl	69	219,73			
	21 yıl ve üzeri	137	242,55			
Olumlu Beslenme	1-5 yıl	107	221,70	19,45±4,020	7,860	0,097
	6-10 yıl	46	169,86			
	11-15 yıl	72	219,78			
	16-20 yıl	69	232,38			
	21 yıl ve üzeri	137	216,81			
Kötü Beslenme	1-5 yıl	107	152,10	19,12±5,163	40,668	0,000
	6-10 yıl	46	218,49			
	11-15 yıl	72	252,35			
	16-20 yıl	69	224,99			
	21 yıl ve üzeri	137	241,44			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 14'te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin evlilik süresi değişkenine göre, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$), beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutlarında ise farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin evlilik sürelerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, evlilik süresine bağlı olarak bireylerin beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme ortalama puanlarının artmaya başladığı belirlenmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 15'te gösterilmektedir.

Tablo 15. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Yok	68	208,23	21,67±4,001	28,800	0,000*
	1	77	241,00			
	2	194	238,45			
	3	74	187,01			
	4 ve üzeri	24	120,38			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Yok	68	169,68	17,11±5,455	23,177	0,000*
	1	77	187,09			
	2	194	237,02			
	3	74	237,82			
	4 ve üzeri	24	257,44			
Olumlu Beslenme	Yok	68	192,02	19,45±4,020	8,389	0,078
	1	77	244,97			
	2	194	224,47			
	3	74	200,67			
	4 ve üzeri	24	224,38			
Kötü Beslenme	Yok	68	145,96	19,12±5,163	34,967	0,000*
	1	77	198,91			
	2	194	239,07			
	3	74	239,44			
	4 ve üzeri	24	265,15			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 15'te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin çocuk sayısına göre, olumlu beslenme alt boyutunda farklılaşmazken ($p>0,05$), beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılıklar bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin çocuk sayılarının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, çocuk sayısı daha fazla olan bireylerin, beslenme hakkındaki bilgi ortalama puanlarının daha az iken beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme ortalama puanlarının artmaya başladığı belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, çocuk sayısı arttıkça bireyler sağlıklı beslenmeye daha fazla önem vermeye başlamaktadır.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin aile türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 16'da gösterilmektedir.

Tablo 16. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Aile Türüne Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Çekirdek aile	358	222,47	21,67±4,001	7,176	0,028*
	Geniş aile	72	193,19			
	Boşanmış	7	307,07			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Çekirdek aile	358	214,48	17,11±5,455	3,882	0,144
	Geniş aile	72	244,60			
	Boşanmış	7	186,93			
Olumlu Beslenme	Çekirdek aile	358	221,11	19,45±4,020	5,192	0,075
	Geniş aile	72	199,94			
	Boşanmış	7	307,21			
Kötü Beslenme	Çekirdek aile	358	215,94	19,12±5,163	4,946	0,084
	Geniş aile	72	241,45			
	Boşanmış	7	144,64			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 16’da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin aile türüne göre, beslenme hakkında bilgi boyutunda anlamlı farklılıklar varken ($p<0,05$), beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutlarında farklılık olmadığı ($p>0,005$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin aile türünün sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, geniş ailede yaşayan bireylerin beslenme hakkında bilgi ortalama puanlarının, çekirdek aileleri ve boşanmış aileleri olan bireylerden daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin eşin öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 17’de gösterilmektedir.

Tablo 17. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Eşin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Okur-yazar	7	77,71	21,67±4,001	53,206	0,000*
	değil					
	İlkokul	39	113,97			
	Ortaokul	30	164,18			
	Lise	110	232,20			
	Üniversite-Lisansüstü	251	240,03			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Okur-yazar	7	115,93	17,11±5,455	11,969	0,018*
	değil					
	İlkokul	39	255,69			

	Ortaokul	30	195,47			
	Lise	110	201,79			
	Üniversite- Lisansüstü	251	226,53			
Olumlu Beslenme	Okur-yazar değil	7	229,07	19,45±4,020	7,102	0,131
	İlkokul	39	169,42			
	Ortaokul	30	232,02			
	Lise	110	228,58			
	Üniversite- Lisansüstü	251	220,67			
Kötü Beslenme	Okur-yazar değil	7	225,50	19,12±5,163	4,594	0,332
	İlkokul	39	239,96			
	Ortaokul	30	231,08			
	Lise	110	198,40			
	Üniversite- Lisansüstü	251	223,14			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 17’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin eşin öğrenim durumuna göre, beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$), olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutlarında ise farklılaşma olmadığı ($p>0,005$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin eşlerinin öğrenim durumlarının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisi bulunmaktadır. Yapılan incelemede, eşlerin öğrenim düzeylerinin arttıkça beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu ortalama puanlarının da artmaya başladığı tespit edilmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin eşin mesleğine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 18’de gösterilmektedir.

Tablo 18. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Eşin Mesleğine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Ev hanımı	10	240,30	21,67±4,001	26,172	0,000*
	Memur	170	253,17			
	Emekli	23	190,65			
	İşçi	14	228,46			
	Serbest meslek	42	212,55			
	Özel sektör	74	188,78			
	Çalışmıyor	102	191,59			
	Öğrenci	2	119,00			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Ev hanımı	10	152,55	17,11±5,455	9,018	0,251
	Memur	170	207,97			
	Emekli	23	247,76			
	İşçi	14	234,89			
	Serbest meslek	42	213,85			
	Özel sektör	74	224,93			
	Çalışmıyor	102	235,25			
	Öğrenci	2	106,50			
Olumlu Beslenme	Ev hanımı	10	243,75	19,45±4,020	7,839	0,347
	Memur	170	224,72			
	Emekli	23	229,52			
	İşçi	14	226,11			
	Serbest meslek	42	234,57			
	Özel sektör	74	201,03			
	Çalışmıyor	102	214,04			
	Öğrenci	2	28,50			
Kötü Beslenme	Ev hanımı	10	207,15	19,12±5,163	11,925	0,103
	Memur	170	226,42			
	Emekli	23	280,65			
	İşçi	14	222,54			
	Serbest meslek	42	191,95			
	Özel sektör	74	203,64			
	Çalışmıyor	102	218,54			
	Öğrenci	2	73,50			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 11’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin eşin mesleğine göre, beslenme hakkında bilgi boyutunda anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$), beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutlarında ise farklılaşma olmadığı ($p>0,005$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin eşlerinin mesleklerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisi bulunmaktadır. Yapılan incelemede, memur olanların ortalama puanlarının emekli ve bir işte çalışmayanlardan,

işçi ve serbest meslek sahiplerinin emeklilerden anlamlı ve daha fazla ortalama puan elde ettikleri belirlenmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin anne-baba aile durumuna farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 19’da gösterilmektedir.

Tablo 19. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Anne-Baba Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evli	406	221,40	21,67±4,001	2,629	0,622
	Boşanmış	11	175,23			
	Baba vefat	8	191,69			
	Anne vefat	4	172,50			
	Anne-baba vefat	8	207,75			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evli	406	219,55	17,11±5,455	3,566	0,468
	Boşanmış	11	174,09			
	Baba vefat	8	264,00			
	Anne vefat	4	265,63			
	Anne-baba vefat	8	184,56			
Olumlu Beslenme	Evli	406	220,22	19,45±4,020	4,936	0,294
	Boşanmış	11	179,59			
	Baba vefat	8	196,38			
	Anne vefat	4	324,75			
	Anne-baba vefat	8	180,88			
Kötü Beslenme	Evli	406	221,27	19,12±5,163	5,558	0,235
	Boşanmış	11	146,73			
	Baba vefat	8	238,69			
	Anne vefat	4	251,38			
	Anne-baba vefat	8	167,50			

Tablo 19’da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin anne-baba aile durumuna göre, hiçbir alt boyutta anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,005$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin anne-baba aile durumlarının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisi bulunmamaktadır.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin eşin anne-babasının aile durumuna farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 20’de gösterilmektedir.

Tablo 20. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Eşin Anne-Babasının Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evli	406	219,63	21,67±4,001	5,383	0,250
	Boşanmış	11	243,17			
	Baba vefat	8	144,60			
	Anne vefat	4	216,38			
	Anne-baba vefat	8	144,25			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evli	406	217,53	17,11±5,455	4,700	0,320
	Boşanmış	11	198,38			
	Baba vefat	8	331,60			
	Anne vefat	4	183,38			
	Anne-baba vefat	8	217,75			
Olumlu Beslenme	Evli	406	218,25	19,45±4,020	6,059	0,195
	Boşanmış	11	272,92			
	Baba vefat	8	226,90			
	Anne vefat	4	177,88			
	Anne-baba vefat	8	137,38			
Kötü Beslenme	Evli	406	220,98	19,12±5,163	5,252	0,262
	Boşanmış	11	159,00			
	Baba vefat	8	241,70			
	Anne vefat	4	185,00			
	Anne-baba vefat	8	156,88			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 20’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin eşlerin anne-babasının aile durumuna göre, hiçbir alt boyutta anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,005$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin eşlerinin anne-babasının aile durumunun sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisi bulunmamaktadır.

6.3.2. Beden Memnuniyeti Ölçeği ’ne İlişkin Bulgular

Bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis-H testi sonuçları aşağıda tablolar halinde sunulmuştur. Bu kapsamda, beden memnuniyeti ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 21’de gösterilmektedir.

Tablo 21. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Genel Beden Memnuniyeti	Kadın	218	203,20	44298,00	20427,00	-2,632	0,008*
	Erkek	219	234,73	51405,00			
Beden İmajına Yatırım	Kadın	218	206,16	44942,00	21071,00	-2,168	0,030*
	Erkek	219	231,79	50761,00			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 21’de yer alan analiz sonuçlarına göre; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre, genel beden memnuniyeti ve beden imajına yatırım alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin cinsiyetlerinin beden memnuniyetleri üzerinde belirleyici etkileri bulunmaktadır. Buna göre, erkek bireylerin beden memnuniyeti ortalama puanları her iki boyutta da kadınlardan daha yüksek olarak bulunmuştur.

Beden memnuniyeti ölçeğinin yaşanılan evin aidiyetine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 22’de gösterilmektedir.

Tablo 21. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Yaşanılan Evin Aidiyetine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Genel Beden Memnuniyeti	Evet	236	223,57	52763,50	22638,50	-0,828	0,408
	Hayır	201	213,63	42939,50			
Beden İmajına Yatırım	Evet	236	223,93	52847,50	22554,00	-0,904	0,366
	Hayır	201	213,21	42855,50			

Tablo 21’de yer alan analiz sonuçlarına göre; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin yaşanılan evin aidiyet durumuna göre, genel beden memnuniyeti ve beden imajına yatırım alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin yaşadıkları evin aidiyet durumu beden memnuniyetlerini etkilememektedir.

Beden memnuniyeti ölçeğinin yaşanılan kaçınıcı evlilik olduğuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 22’de gösterilmektedir.

Tablo 22. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Kaçınıcı Evlilik Olduğuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Genel Beden Memnuniyeti	İlk	421	217,92	91746,00	2915,00	-0,922	0,357
	İkinci	16	247,31	3957,00	0		
Beden İmajına Yatırım	İlk	421	217,42	91535,50	2704,50	-1,367	0,171
	İkinci	16	260,47	4167,50	0		

Tablo 22’de yer alan analiz sonuçlarına göre; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin kaçınıcı evlilik yaptıklarına göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin kaçınıcı evliliklerini yaptığının beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Beden memnuniyeti ölçeğinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 23’te gösterilmektedir.

Tablo 23. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	20-25 yaş	50	238,85	30,20±5,009	3,370	0,498
	26-35 yaş	108	218,05			
	36-45 yaş	160	215,08			
	46-55 yaş	96	209,03			
	56 yaş ve üzeri	23	249,22			
Beden İmajına Yatırım	20-25 yaş	50	231,58	7,90±2,087	3,328	0,504
	26-35 yaş	108	206,08			
	36-45 yaş	160	217,96			
	46-55 yaş	96	220,92			
	56 yaş ve üzeri	23	251,54			

Tablo 23’te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin yaş değişkenine göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin yaşlarının beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı ifade edilebilir.

Beden memnuniyeti ölçeğinin öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 24'te gösterilmektedir.

Tablo 24. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	Okur-yazar değil	4	228,75	30,20±5,009	7,589	0,180
	İlkokul	38	224,29			
	Ortaokul	22	174,20			
	Lise	100	240,80			
	Üniversite	244	216,57			
	Lisansüstü	29	190,02			
Beden İmajına Yatırım	Okur-yazar değil	4	275,13	7,90±2,087	2,824	0,727
	İlkokul	38	228,13			
	Ortaokul	22	221,00			
	Lise	100	229,01			
	Üniversite	244	214,91			
	Lisansüstü	29	197,69			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 24'te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin öğrenim durumlarına göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin öğrenim durumlarının beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı ifade edilebilir.

Beden memnuniyeti ölçeğinin meslek değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 25'te gösterilmektedir.

Tablo 25. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Meslek Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	Ev hanımı	79	212,39	30,20±5,009	9,540	0,145
	Memur	256	215,93			
	Emekli	20	292,18			
	İşçi	13	173,88			
	Serbest meslek	18	242,06			
	Özel sektör	42	220,71			
	Çalışmıyor	9	212,72			
Beden İmajına Yatırım	Ev hanımı	79	225,40	7,90±2,087	15,321	0,018*
	Memur	256	215,81			
	Emekli	20	289,43			
	İşçi	13	165,31			
	Serbest meslek	18	267,39			
	Özel sektör	42	202,68			
	Çalışmıyor	9	153,89			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 25'te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin meslek gruplarına göre, genel beden memnuniyeti boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken ($p>0,05$), beden imajına yatırım boyutunda anlamlı farklılıklar bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin mesleklerinin beden memnuniyetleri üzerinde belirleyici etkilerinin bulunduğu ifade edilebilir. Buna göre, emekli olanların beden imajına yatırım ortalama puanları ev hanımı, memur, işçi ve özel sektör çalışanları ile herhangi bir işte çalışmayanlara göre, serbest meslek sahibi olanların işçi, özel sektör çalışanları ve herhangi bir işte çalışmayanlara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Beden memnuniyeti ölçeğinin hane gelirine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 26'de gösterilmektedir.

Tablo 26. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Hane Gelirine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	2.000- 2.900 TL	41	197,85	30,20±5,009	4,613	0,329
	3.000- 5.000 TL	121	222,89			
	6.000- 9.000 TL	137	225,39			
	10.000- 12.000 TL	78	199,72			
	13.000 TL ve üzeri	60	236,08			
Beden İmajına Yatırım	2.000- 2.900 TL	41	237,35	7,90±2,087	6,003	0,199
	3.000- 5.000 TL	121	227,34			
	6.000- 9.000 TL	137	211,97			
	10.000- 12.000 TL	78	195,22			
	13.000 TL ve üzeri	60	236,60			

Tablo 26’da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin hane gelirine göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, hane gelirinin bireylerin beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı ifade edilebilir.

Beden memnuniyeti ölçeğinin evlilik türüne göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 27’de gösterilmektedir.

Tablo 27. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Evlilik Türüne Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	Görücü usulü	191	222,57	30,20±5,009	3,906	0,419
	Flört	230	220,06			
	Vesile	5	186,90			
	Tanışarak	6	151,75			
	Bekar	5	146,60			
Beden İmajına Yatırım	Görücü usulü	191	226,77	7,90±2,087	3,804	0,433
	Flört	230	215,33			
	Vesile	5	135,90			
	Tanışarak	6	216,83			
	Bekar	5	176,80			

Tablo 27’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin yaptıkları evlilik türüne göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin yaptıkları evlilik türünün beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı ifade edilebilir.

Beden memnuniyeti ölçeğinin evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 28’de gösterilmektedir.

Tablo 28. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	1-5 yıl	107	234,77	30,20±5,009	4,703	0,319
	6-10 yıl	46	200,70			
	11-15 yıl	72	209,41			
	16-20 yıl	69	224,67			
	21 yıl ve üzeri	137	205,58			
Beden İmajına Yatırım	1-5 yıl	107	227,11	7,90±2,087	9,838	0,043*
	6-10 yıl	46	189,53			
	11-15 yıl	72	210,65			
	16-20 yıl	69	248,70			
	21 yıl ve üzeri	137	202,55			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 28’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin evlilik süresine göre, genel beden memnuniyeti boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken ($p>0,05$), beden imajına yatırım boyutunda anlamlı farklılıklar bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin evlilik sürelerinin beden memnuniyetleri üzerinde belirleyici etkilerinin bulunduğu ifade edilebilir. Buna göre, ilk 1-5 yıl içinde beden imajına yatırım ortalama puanın daha yüksek düzeyde iken, zaman içinde anlamlı şekilde azalmaya başladığı belirlenmiştir.

Beden memnuniyeti ölçeğinin çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 29’da gösterilmektedir.

Tablo 29. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	Yok	68	233,35	30,20±5,009	8,630	0,071
	1	77	210,16			
	2	194	226,98			
	3	74	185,17			
	4 ve üzeri	24	246,48			
Beden İmajına Yatırım	Yok	68	227,49	7,90±2,087	3,739	0,442
	1	77	202,51			
	2	194	223,90			
	3	74	207,10			
	4 ve üzeri	24	244,94			

Tablo 29’da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin çocuk sayısına göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin çocuk sayılarının beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı ifade edilebilir.

Beden memnuniyeti ölçeğinin aile türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 30’da gösterilmektedir.

Tablo 30. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Aile Türüne Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	Çekirdek aile	358	215,95	30,20±5,009	1,280	0,527
	Geniş aile	72	234,24			
	Boşanmış	7	218,21			
Beden İmajına Yatırım	Çekirdek aile	358	214,55	7,90±2,087	4,300	0,116
	Geniş aile	72	244,88			
	Boşanmış	7	180,50			

Tablo 30’da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin aile türüne göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin aile türünün beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Beden memnuniyeti ölçeğinin eşin öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 31’de gösterilmektedir.

Tablo 31. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Eşin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	Okur-yazar değil	7	227,79	30,20±5,009	7,377	0,117
	İlkokul	39	187,86			
	Ortaokul	30	251,97			
	Lise	110	236,23			
	Üniversite-Lisansüstü	251	212,10			
Beden İmajına Yatırım	Okur-yazar değil	7	264,07	7,90±2,087	2,561	0,634
	İlkokul	39	206,35			
	Ortaokul	30	238,68			
	Lise	110	224,29			
	Üniversite-Lisansüstü	251	215,04			

Tablo 31’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin eşin öğrenim durumuna göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin eşinin öğrenim durumlarının beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Beden memnuniyeti ölçeğinin eşin mesleğine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 32’de gösterilmektedir.

Tablo 32. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Eşin Mesleğine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	Ev hanımı	10	283,70	30,20±5,009	11,536	0,117
	Memur	170	217,13			
	Emekli	23	253,09			
	İşçi	14	242,61			
	Serbest meslek	42	189,65			
	Özel sektör	74	223,36			
	Çalışmıyor	102	217,32			
	Öğrenci	2	37,50			

Beden İmajına Yatırım	Ev hanımı	10	273,60	7,90±2,087	6,192	0,517
	Memur	170	218,64			
	Emekli	23	227,37			
	İşçi	14	230,93			
	Serbest meslek	42	224,52			
	Özel sektör	74	212,05			
	Çalışmıyor	102	216,77			
	Öğrenci	2	52,00			

Tablo 32’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin eşin mesleğine göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin eşinin mesleklerinin beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Beden memnuniyeti ölçeğinin anne-baba aile durumuna farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 33’te gösterilmektedir.

Tablo 33. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Anne-Baba Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	Evli	406	222,67	30,20±5,009	7,816	0,099
	Boşanmış	11	189,77			
	Baba vefat	8	214,06			
	Anne vefat	4	110,38			
	Anne-baba vefat	8	132,25			
Beden İmajına Yatırım	Evli	406	220,50	7,90±2,087	7,297	0,121
	Boşanmış	11	192,77			
	Baba vefat	8	283,19			
	Anne vefat	4	194,13			
	Anne-baba vefat	8	127,13			

Tablo 33’te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin anne-baba aile durumuna göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin anne-baba aile durumunun beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Beden memnuniyeti ölçeğinin eşin anne-babasının aile durumuna farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 34’te gösterilmektedir.

Tablo 34. Beden Memnuniyeti Ölçeğinin Eşin Anne-Babasının Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Genel Beden Memnuniyeti	Evli	406	219,13	30,20±5,009	7,872	0,096
	Boşanmış	11	260,13			
	Baba vefat	8	207,70			
	Anne vefat	4	213,13			
	Anne-baba vefat	8	106,31			
Beden İmajına Yatırım	Evli	406	218,82	7,90±2,087	3,668	0,453
	Boşanmış	11	203,54			
	Baba vefat	8	264,70			
	Anne vefat	4	254,50			
	Anne-baba vefat	8	150,44			

Tablo 33’te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin eşlerinin anne-babasının aile durumuna göre, her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin eşlerinin anne-babasının aile durumunun beden memnuniyetleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

6.3.3. Evlilik Kalitesi Ölçeği’ne İlişkin Bulgular

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis-H testi sonuçları aşağıda tablolar halinde sunulmuştur. Bu doğrultuda, evlilik kalitesi ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 34’te gösterilmektedir

Tablo 34. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Şefkat	Kadın	218	219,62	47877,00	23736,00	-0,102	0,918
	Erkek	219	218,38	47826,00	00		
Birliktelik/iletişim	Kadın	218	207,70	45279,00	21408,00	-1,868	0,062
	Erkek	219	230,25	50424,00	00		
Tartışma	Kadın	218	206,45	45006,00	21135,00	-2,079	0,038*
	Erkek	219	231,49	50697,00	00		

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 34'te yer alan analiz sonuçlarına göre; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaşmazken ($p>0,05$), tartışma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin cinsiyetlerinin evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkilerinin bulunduğu belirlenmiştir. Buna göre, erkek bireylerin kadınlara göre daha yüksek tartışma boyutu ortalama puana sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum ise, erkeklerin kadınlara göre eşlerini daha az tartışmacı bulduğunu göstermektedir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin yaşanılan evin aidiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 35'te gösterilmektedir.

Tablo 35. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Yaşanılan Evin Aidiyetine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Şefkat	Evet	236	224,85	53065,00	22337,00	-1,052	0,293
	Hayır	201	212,13	42638,00	00		
Birliktelik/iletişim	Evet	236	219,79	51871,50	23530,50	-0,143	0,887
	Hayır	201	218,07	43831,50	00		
Tartışma	Evet	236	218,71	51616,00	23650,00	-0,052	0,959
	Hayır	201	219,34	44087,00	00		

Tablo 35'te yer alan analiz sonuçlarına göre; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin yaşadıkları evin aidiyet durumuna göre, hiçbir alt boyutta anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin

yaşadıkları evin aidiyet durumunun evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin yaşanılan kaçınıcı evlilik olduğuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 36’da gösterilmektedir.

Tablo 36. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Kaçınıcı Evlilik Olduğuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Şefkat	İlk	421	218,59	92028,00	3197,00	-0,346	0,730
	İkinci	16	229,69	3675,00	0		
Birliktelik/iletişim	İlk	421	218,75	92092,50	3261,50	-0,215	0,830
	İkinci	16	225,66	3610,50	0		
Tartışma	İlk	421	220,57	92861,50	2705,50	-1,340	0,180
	İkinci	16	177,59	2841,50	0		

Tablo 36’da yer alan analiz sonuçlarına göre; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin kaçınıcı evliliklerini yaptıklarına göre, hiçbir alt boyutta anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin kaçınıcı evliliklerini yaptıkları hususunun evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 37’de gösterilmektedir.

Tablo 37. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat	20-25 yaş	50	273,37	20,08±5,181	31,769	0,000*
Birliktelik/iletişim	26-35 yaş	108	241,02			
Tartışma	36-45 yaş	160	223,96			
	46-55 yaş	96	173,80			
	56 yaş ve üzeri	23	151,61			
Şefkat	20-25 yaş	50	260,58	25,97±6,660	30,184	0,000*
	26-35 yaş	108	247,04			
	36-45 yaş	160	224,00			
	46-55 yaş	96	174,24			
	56 yaş ve üzeri	23	149,00			
Tartışma	20-25 yaş	50	216,23	29,82±5,714	9,495	0,050*
	26-35 yaş	108	227,50			
	36-45 yaş	160	233,62			

46-55 yaş	96	200,10
56 yaş ve üzeri	23	162,35

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 37’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin yaş değişkenine göre, tüm alt boyutlarda anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin yaşlarının evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkilerinin bulunduğu, şefkat ve birliktelik/iletişim boyutlarında daha küçük yaşlardaki bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve 36-45 yaş grubundaki bireylerin 46-55 yaş grubundaki bireylere göre daha az tartışmacı olduğu belirlenmiştir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 38’de gösterilmektedir.

Tablo 38. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat Birliktelik/iletişim Tartışma	Okur-yazar	4	187,38	20,08±5,181	2,847	0,724
	değil					
	İlkokul	38	209,89			
	Ortaokul	22	186,30			
	Lise	100	214,43			
	Üniversite	244	224,00			
	Lisansüstü	29	233,79			
Şefkat Birliktelik/iletişim Tartışma	Okur-yazar	4	180,63	25,97±6,660	5,204	0,391
	değil					
	İlkokul	38	201,39			
	Ortaokul	22	195,45			
	Lise	100	206,01			
	Üniversite	244	226,52			
	Lisansüstü	29	246,71			
Şefkat	Okur-yazar	4	86,25	29,82±5,714	9,485	0,091
	değil					
	İlkokul	38	242,07			
	Ortaokul	22	221,09			
	Lise	100	238,25			
	Üniversite	244	211,62			
	Lisansüstü	29	201,24			

Tablo 38’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin öğrenim durumlarına göre, hiçbir alt boyutta anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin

öğrenim durumlarının evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin meslek değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 39’da gösterilmektedir.

Tablo 39. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Meslek Değişkenine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat	Ev hanımı	79	218,00	20,08±5,181	5,812	0,445
Birliktelik/iletişim	Memur	256	221,29			
Tartışma	Emekli	20	166,68			
Şefkat	İşçi	13	219,69			
	Serbest meslek	18	249,47			
	Özel sektör	42	209,63			
	Çalışmıyor	9	260,83			
	Ev hanımı	79	200,52	25,97±6,660	7,398	0,286
Birliktelik/iletişim	Memur	256	224,22			
Tartışma	Emekli	20	168,08			
Şefkat	İşçi	13	229,15			
	Serbest meslek	18	220,89			
	Özel sektör	42	231,11			
	Çalışmıyor	9	271,00			
Birliktelik/iletişim	Ev hanımı	79	222,23	29,82±5,714	11,954	0,063
	Memur	256	211,75			
	Emekli	20	171,43			
	İşçi	13	259,42			
	Serbest meslek	18	206,69			
	Özel sektör	42	268,45			
	Çalışmıyor	9	237,89			

Tablo 39’da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin meslek gruplarına göre, hiçbir alt boyutta anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin mesleklerinin evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin hane gelirine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 40’ta gösterilmektedir.

Tablo 40. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Hane Gelirine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat	2.000- 2.900 TL	41	172,55	20,08±5,181	8,776	0,067
	3.000- 5.000 TL	121	212,45			
	6.000- 9.000 TL	137	220,72			
	10.000- 12.000 TL	78	234,01			
	13.000 TL ve üzeri	60	240,53			
Birliktelik/iletişim	2.000- 2.900 TL	41	167,26	25,97±6,660	15,043	0,005*
	3.000- 5.000 TL	121	204,84			
	6.000- 9.000 TL	137	220,30			
	10.000- 12.000 TL	78	238,72			
	13.000 TL ve üzeri	60	254,31			
Tartışma	2.000- 2.900 TL	41	177,40	29,82±5,714	5,433	0,246
	3.000- 5.000 TL	121	218,77			
	6.000- 9.000 TL	137	229,11			
	10.000- 12.000 TL	78	220,30			
	13.000 TL ve üzeri	60	223,10			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 40'ta yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin hane gelirine göre, şefkat ve tartışma alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaşmazken ($p>0,05$), birliktelik/iletişim boyutunda anlamlı farklılıklar bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, hane gelirinin bireylerin evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu ve hane geliri daha yüksek olan bireylerin evlilik kalitesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin evlilik türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 41'de gösterilmektedir.

Tablo 41. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Evlilik Türüne Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat	Görücü usulü	191	199,27	20,08±5,181	10,708	0,030*
	Flört	230	237,44			
	Vesile	5	211,60			
	Tanışarak	6	178,58			
	Bekar	5	180,20			
Birliktelik/iletişim	Görücü usulü	191	199,46	25,97±6,660	14,226	0,007*
	Flört	230	239,17			
	Vesile	5	196,70			
	Tanışarak	6	148,33			
	Bekar	5	144,90			
Tartışma	Görücü usulü	191	224,27	29,82±5,714	5,281	0,260
	Flört	230	218,52			
	Vesile	5	194,70			
	Tanışarak	6	108,83			

Bekar	5	196,40
-------	---	--------

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 41’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin evlilik türüne göre, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$), tartışma boyutunda ise herhangi bir farklılık bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Buna göre, flört ile evlenen bireylerin şefkat boyutu ortalama puanlarının görücü usulü evlenenlere göre, yine flört ile evlenenlerin birliktelik/iletişim boyutunda hem görücü usulü evlenen hem de bekâr bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 42’de gösterilmektedir.

Tablo 42. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat	1-5 yıl	107	243,32	20,08±5,181	23,126	0,000*
	6-10 yıl	46	244,51			
	11-15 yıl	72	241,42			
	16-20 yıl	69	198,60			
	21 yıl ve üzeri	137	180,49			
Birliktelik/iletişim	1-5 yıl	107	257,48	25,97±6,660	19,074	0,001*
	6-10 yıl	46	219,65			
	11-15 yıl	72	208,09			
	16-20 yıl	69	212,51			
	21 yıl ve üzeri	137	188,29			
Tartışma	1-5 yıl	107	204,73	29,82±5,714	14,797	0,005*
	6-10 yıl	46	232,58			
	11-15 yıl	72	258,77			
	16-20 yıl	69	221,94			
	21 yıl ve üzeri	137	193,77			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 42’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin evlilik süresine göre, tüm alt boyutlarda anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Buna göre, evlilik süresi arttıkça bireylerin şefkat boyutu ortalama puanları anlamlı şekilde azalmakta, evliliğin ilk 1-5 yılında yüksek bir birliktelik/iletişim düzeyi varken zamanla bu düzey azalmakta ve yine ilk 1-5 yıl içinde eşler arasında daha az tartışma düzeyi varken evlilik süresi arttıkça tartışma düzeyinde artış gözlenmektedir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 43'te gösterilmektedir.

Tablo 43. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat	Yok	68	255,72	20,08±5,181	16,346	0,003*
	1	77	232,15			
	2	194	220,60			
	3	74	175,83			
	4 ve üzeri	24	192,96			
Birliktelik/iletişim	Yok	68	250,19	25,97±6,660	22,540	0,000*
	1	77	254,89			
	2	194	216,05			
	3	74	172,45			
	4 ve üzeri	24	182,88			
Tartışma	Yok	68	205,47	29,82±5,714	5,831	0,212
	1	77	213,63			
	2	194	234,50			
	3	74	204,83			
	4 ve üzeri	24	192,96			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 43'te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin çocuk sayısına göre, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$), tartışma boyutunda ise herhangi bir farklılık bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerin çocuk sayısının arttıkça şefkat ve birliktelik/iletişim boyutlarındaki ortalama puanlarının düşmeye başladığı belirlenmiştir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin aile türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 44'te gösterilmektedir.

Tablo 44. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Aile Türüne Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat	Çekirdek aile	358	222,18	20,08±5,181	1,342	0,511
	Geniş aile	72	203,33			
	Boşanmış	7	217,43			
Birliktelik/iletişim	Çekirdek aile	358	221,85	25,97±6,660	1,070	0,586
	Geniş aile	72	207,16			
	Boşanmış	7	195,00			
Tartışma	Çekirdek aile	358	219,95	29,82±5,714	12,809	0,002*
	Geniş aile	72	230,45			
	Boşanmış	7	52,86			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 44'te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin aile türüne göre, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaşmazken ($p>0,05$), tartışma boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmadığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Buna göre, boşanmış bireylerin tartışma puanlarının anlamlı şekilde düşük olduğu, diğer bir ifadeyle boşanmış bireylerde daha fazla tartışma görüldüğü belirlenmiştir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin eşin öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 45'te gösterilmektedir.

Tablo 45. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Eşin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat	Okur-yazar değil	7	106,57	20,08±5,181	18,072	0,001*
	İlkokul	39	162,99			
	Ortaokul	30	194,52			
	Lise	110	217,95			
	Üniversite-Lisansüstü	251	234,22			
Birliktelik/iletişim	Okur-yazar değil	7	82,29	25,97±6,660	19,099	0,001*
	İlkokul	39	178,62			
	Ortaokul	30	183,33			
	Lise	110	214,02			
	Üniversite-Lisansüstü	251	235,53			
Tartışma	Okur-yazar değil	7	122,79	29,82±5,714	6,729	0,151
	İlkokul	39	238,05			
	Ortaokul	30	234,43			
	Lise	110	206,35			
	Üniversite-Lisansüstü	251	222,42			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 45'te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin eşlerinin öğrenim durumuna göre, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$), tartışma boyutunda ise herhangi bir farklılık bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerin eşlerinin öğrenim düzeyinin arttıkça şefkat ve birliktelik/iletişim alt

boyutlarından elde ettikleri ortalama puanlarında anlamlı şekilde yükselmeye başladığı belirlenmiştir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin eşin mesleğine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 46’da gösterilmektedir.

Tablo 46. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Eşin Mesleğine Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat	Ev hanımı	10	249,10	20,08±5,181	19,180	0,008*
	Memur	170	231,40			
	Emekli	23	202,48			
	İşçi	14	178,89			
	Serbest meslek	42	218,32			
	Özel sektör	74	250,91			
	Çalışmıyor	102	180,23			
	Öğrenci	2	296,50			
Birliktelik/iletişim	Ev hanımı	10	248,05	25,97±6,660	13,421	0,062
	Memur	170	232,22			
	Emekli	23	187,57			
	İşçi	14	176,96			
	Serbest meslek	42	195,55			
	Özel sektör	74	239,34			
	Çalışmıyor	102	199,29			
	Öğrenci	2	350,50			
Tartışma	Ev hanımı	10	277,95	29,82±5,714	14,780	0,039*
	Memur	170	210,86			
	Emekli	23	180,50			
	İşçi	14	192,46			
	Serbest meslek	42	180,44			
	Özel sektör	74	246,54			
	Çalışmıyor	102	234,59			
	Öğrenci	2	240,00			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 46’da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin eşlerinin meslek gruplarına göre, şefkat ve tartışma alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı ($p<0,05$), birliktelik/iletişim boyutunda ise herhangi bir farklılık bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Buna göre, şefkat boyutunda eşi memur veya özel sektör çalışanı olanların ortalama puanlarının eşi çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tartışma boyutunda ise, eşi ev hanımı ve memur olanların eşi serbest meslek sahibi olanlara göre, eşi özel sektör çalışanı olanların da eşi memur ve serbest meslek sahibi olanlara göre daha fazla ortalama puan aldıkları görülmektedir. Buradan hareketle de eşi ev hanımı ve memur olanlar ile eşi özel sektör

çalışanı olanların eşi serbest meslek sahibi olanlara göre daha az tartışmacı oldukları söylenebilir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin anne-baba aile durumuna farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 47’de gösterilmektedir.

Tablo 47. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Anne-Baba Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat Birliktelik/iletişim Tartışma	Evli	406	223,50	20,08±5,181	9,248	0,055
	Boşanmış	11	146,86			
	Baba vefat	8	171,50			
	Anne vefat	4	232,75			
	Anne-baba vefat	8	130,50			
Şefkat Birliktelik/iletişim	Evli	406	223,95	25,97±6,660	9,642	0,047*
	Boşanmış	11	146,27			
	Baba vefat	8	156,06			
	Anne vefat	4	204,88			
	Anne-baba vefat	8	137,75			
Tartışma	Evli	406	220,40	29,82±5,714	4,354	0,360
	Boşanmış	11	241,86			
	Baba vefat	8	198,56			
	Anne vefat	4	226,13			
	Anne-baba vefat	8	133,19			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 47’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin anne-baba aile durumuna göre, şefkat ve tartışma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar söz konusu değilken ($p>0,05$), birliktelik/iletişim boyutunda anlamlı farklılaşma bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Buna göre, anne-babası evli olanların birliktelik/iletişim alt boyutu ortalama puanlarının anne-babası boşanmış olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Evlilik kalitesi ölçeğinin eşin anne-babasının aile durumuna farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları Tablo 48’de gösterilmektedir.

Tablo 48. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Eşin Anne-Babasının Aile Durumuna Göre Farklılaşma Analizi

Alt Boyut	Grup	N	Sıra ort.	$\bar{x} \pm ss.$	H	p
Şefkat	Evli	406	217,87	20,08±5,181	7,679	0,104
Birliktelik/iletişim	Boşanmış	11	272,04			
Tartışma	Baba vefat	8	225,40			
	Anne vefat	4	258,50			
	Anne-baba vefat	8	118,63			
Şefkat	Evli	406	218,58	25,97±6,660	8,461	0,076
Birliktelik/iletişim	Boşanmış	11	280,71			
	Baba vefat	8	141,50			
	Anne vefat	4	233,50			
	Anne-baba vefat	8	134,44			
Tartışma	Evli	406	218,16	29,82±5,714	2,418	0,659
	Boşanmış	11	234,25			
	Baba vefat	8	142,00			
	Anne vefat	4	256,00			
	Anne-baba vefat	8	213,88			

*%5 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 48’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin eşlerinin anne-babasının aile durumuna göre, hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerin eşlerinin anne-babasının aile durumlarının evlilik kalitesi üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

6.3.4. Sağlıklı Beslenme ve Beden Memnuniyeti ile Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Bireylerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile beden memnuniyetlerinin, evlilik kalitesi üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 49’da gösterilmektedir.

Tablo 49. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Evlilik Kalitesi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Ort. $\pm$ Std s.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Beslenme Hakkında Bilgi	21,67 $\pm$ 4,001	-	-0,024	0,368**	0,29	0,231**	0,87	0,140**	0,145**	-0,044
2. Beslenmeye Yönelik Duygu	17,11 $\pm$ 5,455	-	-	-0,006	0,560**	0,014	-0,052	0,028	0,059	0,173**
3. Olumlu Beslenme	19,45 $\pm$ 4,020	-	-	-	0,092	0,298**	0,201**	0,179**	0,136**	0,030
4. Kötü Beslenme	19,12 $\pm$ 5,163	-	-	-	-	0,063	-0,001	0,068	0,103*	0,236**
5. Genel Beden Memnuniyeti	30,20 $\pm$ 5,009	-	-	-	-	-	0,492**	0,300**	0,242**	0,102*
6. Beden İmajına Yatırım	7,90 $\pm$ 2,087	-	-	-	-	-	-	0,106*	0,058	-0,018
7. Şefkat	20,08 $\pm$ 5,181	-	-	-	-	-	-	-	0,773**	0,361**
8. Birliktelik/İletişim	25,97 $\pm$ 6,660	-	-	-	-	-	-	-	-	0,396**
9. Tartışma	29,82 $\pm$ 5,714	-	-	-	-	-	-	-	-	-

*%5 anlamlılık düzeyini, ** %1 anlamlılık düzeyini temsil etmektedir.

Tablo 49’da yer alan korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve beden memnuniyeti düzeyi ile evlilik kalitesi arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon ilişkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Literatürde, korelasyon ilişkisine yönelik olarak;

- $r < 0.2$ ise çok zayıf ilişki ya da korelasyon yok,
- 0.2-0.4 arasında ise zayıf korelasyon,
- 0.4-0.6 arasında ise orta şiddette korelasyon,
- 0.6-0.8 arasında ise yüksek korelasyon,
- $0.8 >$ ise çok yüksek korelasyon olduğu şeklinde değerlendirme yapılmaktadır

(Kul, 2021).

Buna göre, bireylerin;

- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğini oluşturan beslenme hakkında bilgi ile olumlu beslenme boyutları arasında zayıf ($r=0,368$); beslenme hakkında bilgi boyutu ile beden memnuniyeti ölçeği genel beden memnuniyeti boyutu arasında zayıf ($r=0,231$);

beslenme hakkında bilgi boyutu ile evlilik kalitesi ölçeği şefkat boyutu arasında çok zayıf ($r=0,140$) ve beslenme hakkında bilgi boyutu ile evlilik kalitesi ölçeği birliktelik/iletişim boyutu arasında yine çok zayıf ($r=0,145$) bir ilişki,

- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğini oluşturan beslenmeye yönelik duygu boyutu ile kötü beslenme boyutları arasında orta şiddette ($r=0,560$); beslenmeye yönelik duygu ile evlilik kalitesi ölçeği tartışma boyutu arasında çok zayıf ($r=0,173$) bir ilişki,

- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği olumlu beslenme boyutu ile genel beden memnuniyeti boyutu arasında zayıf ($r=0,298$); olumlu beslenme ile beden imajına yatırım arasında zayıf ($r=0,201$); olumlu beslenme ile evlilik kalitesi ölçeği şefkat boyutu arasında çok zayıf ($r=0,179$) ve olumlu beslenme ile birliktelik/iletişim arasında yine çok zayıf ($r=0,136$) bir ilişki,

- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği kötü beslenme boyutu ile evlilik kalitesi ölçeği birliktelik/iletişim boyutu arasında çok zayıf ($r=0,103$) ve kötü beslenme ile tartışma arasında zayıf ($r=0,236$) bir ilişki,

- Beden memnuniyetini oluşturan genel beden memnuniyeti ve beden imajına yatırım boyutları arasında orta düzey ($r=0,492$); genel beden memnuniyeti ile evlilik kalitesi ölçeği şefkat ($r=0,300$) ve birliktelik/iletişim ($r=0,242$) boyutları arasında zayıf ve genel beden memnuniyeti ile tartışma ($r=0,102$) boyutu arasında çok zayıf bir ilişki,

- Beden memnuniyetini oluşturan beden imajına yatırım boyutu ile evlilik kalitesi ölçeği şefkat boyutu arasında çok zayıf ($r=0,106$) bir ilişki,

- Evlilik kalitesi ölçeğini oluşturan şefkat ve birliktelik/iletişim boyutları arasında yüksek ($r=0,773$); şefkat ile tartışma arasında zayıf ($r=0,361$) bir ilişki,

- Birliktelik/iletişim ve tartışma boyutları arasında zayıf ($r=0,396$) bir ilişki söz konusudur.

7. TARTIŞMA

Yapılan araştırmada elde edilen bulgular ile literatürdeki benzer çalışmaların sonuçları aşağıda karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

7.1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'ne Yönelik Bulgular

Çalışmada, bireylerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'nde yer alan, beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutlarından, kötü ve beslenmeye yönelik duygu alt boyutlarına göre daha yüksek puan elde ettikleri ve bu sonuçlara göre, bireylerin sağlıklı beslenmeye önem verdikleri, kötü beslenme sayılabilecek hususlardan da azami ölçüde kaçınmaya çalıştıkları belirlenmektedir.

Çalışmada, bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin cinsiyetlerine, kaçınıcı evlilikleri olduğuna, yaptıkları evlilik türüne, kendisinin ve eşinin anne-baba aile durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna karşın, bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri yaşanılan evin aidiyet durumuna, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, hane gelirine, evlilik süresine, çocuk sayısına, aile türüne, eşin öğrenim durumuna ve mesleğine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu çalışmaya göre; evin aidiyeti kendisinin olan bireylerin sağlıklı beslenmeye daha fazla önem verdikleri, yaşla birlikte ortalama puanların artmaya başladığı, öğrenim düzeyinin artmasıyla ortalama puanların sağlık beslenme tutum düzeyinin artmaya başladığı, memur olanların ev hanımı, emekli ve özel sektör çalışanlarına göre, serbest meslek ve özel sektör çalışanlarının emeklilere göre, emeklilerin de herhangi bir işte çalışmayanlara göre daha yüksek ortalama puan elde ettikleri, gelir seviyesinin arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyinin artmaya başladığı, evlilik süresine bağlı olarak bireylerin sağlıklı beslenme ortalama puanlarının artmaya başladığı, çocuk sayısı arttıkça bireyler sağlıklı beslenmeye daha fazla önem vermeye başladıkları, çekirdek ve boşanmış ailelere sahip bireylerin daha yüksek sağlıklı beslenme düzeyinin bulunduğu, eşlerin öğrenim düzeylerinin arttıkça sağlıklı beslenme ortalama puanlarının artmaya başladığı ve memur olanların emekli ve bir işte çalışmayanlara, işçi ve serbest meslek sahiplerinin de emeklilerden daha fazla ortalama puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Alamehmet (2021) tarafından yapılan çalışmada, 18-25 yaş arasındaki örneklem grubunu oluşturan bireylerin cinsiyetlerine ve aileleriyle birlikte yaşama durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum Ölçeği'nde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır. Ancak, çalışmada bireylerin, yaşlarına, aylık harcama gücünü olma durumlarına (bizim çalışmamızdaki gelir seviyesi olarak değerlendirilebilir) ve baba eğitim seviyelerine göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'nde anlamlı farklılıklar olduğu, buna göre de aylık harcama gücünü bulunan bireylerin kötü beslenme ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve baba eğitim seviyesi yükseköğrenim olduğunu belirtenlerin olumlu beslenme alt boyutu toplam skoru ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine, 18-20 yaş aralığında olanlara göre 21-23 yaş aralığında olanların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam skoru ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Olumlu beslenme alt boyutu için ise 18-20 yaş aralığında olanlar ile 21-23 yaş aralığında olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve 21-23 yaş aralığında olanların olumlu beslenme alt boyut toplam skoru ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar yapılan çalışma ile benzer özellikler göstermektedir.

Bıdıl (2020) çalışmasında da cinsiyet değişkenine göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'nde anlamlı farklılıklar olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak, Fraser ve diğ. (2000) İngiliz yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarında sağlıklı beslenme tutumlarında cinsiyet değişkenine göre kadın cinsiyeti lehine anlamlı bir fark olduğunu ileri sürmüşlerdir. Çetin (2007) tarafında yapılan çalışmada ise, kadınların erkeklere kıyasla sağlıklı beslenmeye daha fazla önem verdikleri tespit edilmiştir. Canbolat ve Çakıroğlu (2016) tarafından fitness salonlarında çalışan antrenörler üzerinde yapılan çalışmada erkek antrenörlerin kadın antrenörlere göre daha yüksek beslenme bilgisi puanına sahip olduğu ifade edilmektedir. Karakaya (2020)'nin çalışan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada kadınların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Olumlu Beslenme, Kötü Beslenme alt boyutları toplam puanlarının erkeklerin puanlarından önemli düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Türkoğlu (2021) yaptığı araştırmasında, bireylerin cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları ve gelir durumları ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Aydın (2021) çalışmasında benzer şekilde, kadın ve erkeklerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılıkların bulunmadığı, yaşa göre ise bazı farklılıkların ortaya çıktığını belirlenmiştir. Buna göre çalışmada, 25-29 yaş aralığında olan antrenörlerin 18-24 yaş aralığında olan antrenörlere kıyasla beslenmeye yönelik duygu puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek

olduğu tespit edilmiştir. Çakaroğlu, Ömür ve Arslan (2020) ise üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmalarında üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre yeme tutumunda anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Karaağaç (2020) da spor salonuna giden bireylerde yapmış olduğu çalışmada SBİTÖ toplam puanlarının yaş değişkenine göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir.

Yapılan çalışmayı destekler nitelikte Doğan (2012) araştırmasında gelir düzeyi düşük olan bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarının daha düşük olduğunu saptamıştır. Bir başka çalışmada Kahraman (2018) gelir seviyesi yüksek olan öğrencilerin obezite prevalansının gelir seviyesi düşük olan öğrencilerden göre daha düşük düzeyde olduğunu bulmuştur. Diğer bir ifadeyle gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumları da daha düşük olmaktadır.

Eğitim seviyesi ile ilgili olarak, Ateş (2015) ilkökul çağındaki çocuklar ve aileleri ile gerçekleştirdiği çalışmasında anne ve baba eğitim durumu ile obezite prevalansı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu belirlemiştir. Buna göre, çocukların anne ve babalarının eğitim düzeyi arttıkça çocukların fazla kilolu ya da obezite olma oranlarının arttığı, diğer bir ifadeyle sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının azaldığı bulgusuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışmada Veugeliers ve diğ. (2005) okul çağı çocukları ile gerçekleştirdikleri çalışmada anne ve baba eğitim düzeyinin artmasıyla obezite sıklığının azaldığını tespit etmişlerdir.

Pak (2020) tarafından yapılan çalışmada ise, bireylerin eğitim düzeyinin arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgulardan yola çıkarak bireylerin ve aile bireylerinin eğitim düzeyinin sağlıklı beslenme düzeyi üzerinde belirleyici etkilerinin olduğu söylenebilir.

Özenoğlu ve diğerlerinin (2021) yaptığı benzer bir çalışmada bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile medeni durumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, evli bireylerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği skorları bekâr bireylere göre daha yüksektir.

7.2. Beden Memnuniyetine Ölçeği'ne Yönelik Bulgular

Çalışmada, bireylerin Beden Memnuniyeti Ölçeği'nden yüksek bir ortalama puan elde ettikleri ve bu kapsamda da beden memnuniyetlerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Çalışmada, bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin yaşanılan evin aidiyet durumuna, kaçınıcı evlilik yaptıklarına, yaşa, öğrenim durumuna, hane gelirine, yaptıkları evlilik türüne, çocuk sayısına, aile türüne, eşin öğrenim durumuna, eşin mesleğine, anne-baba aile durumuna ve eşlerinin anne-babasının aile durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı, bunun karşın, bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin cinsiyet, meslek ve evlilik süresi değişkelerine göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Buna göre, erkek bireylerin beden memnuniyeti ortalama puanlarının kadınlardan daha yüksektir, emeklilerin ev hanımı, memur, işçi ve özel sektör çalışanları ile herhangi bir işte çalışmayanlara göre, serbest meslek sahibi olanların işçi, özel sektör çalışanları ve herhangi bir işte çalışmayanlara göre beden imajına daha fazla önem vermektedir ve ilk 1-5 yıl içinde beden imajına yatırım ortalama puanları yüksek düzeyde iken zaman içinde azalma başlamaktadır.

Yılmaz (2021) yaptığı çalışmada, cinsiyete ve yaşa bağlı olarak, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Arslangiray (2013) tarafından yapılan araştırmada cinsiyete göre beden imajı puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çepikkurt ve Coşkun (2010) tarafından, üniversite öğrencileri üzerinde ile yapılan bir başka araştırmada beden imgesinden memnuniyet düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Öngören (2011)'in yapmış olduğu araştırmada, yaş değişkeninin beden algısı ile ilişkisi olmadığı ileri sürülmüştür. Karagöz ve Karagün (2015) tarafından profesyonel sporcuların beden imajı üzerine yapılan bir diğer araştırmada da yaş değişkeni ile beden imajı arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Özcan (2019) yaptığı araştırmasında cinsiyet değişkeninin bireylerin beden memnuniyeti üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığını ve kadın ve erkeklerin beden memnuniyet düzeylerinin benzer özellikler taşıdığını ileri sürmüştür.

Literatürde yer alan çalışmalar arasından Sel (2019) ise yaptığı çalışmada, cinsiyete göre beden memnuniyeti düzeylerinin karşılaştırılması için uyguladığı bağımsız örneklem t testi sonrasında kadın ve erkeklerin beden memnuniyet düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olduğunu belirlemiştir. Buna göre erkek öğrencilerin beden imajı puanlaması kadın öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada, beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnuniyet ölçeği'nden alınan

puanların ortalamaları yönünden bakıldığında, 24 yaş ve üzeri kesimin beden özelliklerinden memnuniyet düzeyleri rakamsal olarak daha yüksek olmasına karşın yaş grupları arasındaki fark anlamlı düzeyde çıkmamıştır. Eğitim açısından ise, babası okur-yazar olmayanlar ile annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin beden imajı ortalama puanları diğer eğitim seviyelerine göre sayısal olarak daha büyük çıkmış, ancak yapılan ANOVA testinde aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Kurt (2010) yaptığı araştırmasında, kadınların vücut algısı puanlarını erkeklere oranla daha düşük bulmuştur. Uğur (1996), üniversite öğrencileri üzerinde uyguladığı çalışmada, beden algısı memnuniyeti açısından erkeklerin kızlardan daha yüksek puanlar elde ettikleri ve yaşa göre de beden imajına verilen önem arttığını belirlenmiştir. Ancak, Kalafat (2006)'ın çalışmasında üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri sınıfa göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yani birinci sınıfta olan üniversite öğrencileri ile dördüncü sınıfta olan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri birbirlerine yakındır. Öngören (2011) yaptığı çalışmada erkek bireylerle eğitim seviyesi yüksek bireylerin beden algılarının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

7.3. Evlilik Kalitesi Ölçeği'ne Yönelik Bulgular

Çalışmada, bireylerin Evlilik Kalitesi Ölçeği'nde yer alan sorulardan en yüksek ortalama puanları tartışma alt boyutunda yer alan sorulara verdikleri, olumlu anlamdaki birliktelik/iletişim ve şefkat alt boyutlarından da oldukça yüksek puanlar elde ettikleri belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre, bireylerin evlilik uyumlarının yüksek düzeyde olduğu ancak, birtakım sorunlar da yaşayabildikleri belirlenmiştir.

Çalışmada, bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin yaşadıkları evin aidiyet durumuna, kaçınıcı evliliklerini yaptıklarına, öğrenim durumlarına, meslek gruplarına ve eşlerinin anne-babasının aile durumuna göre, hiçbir alt boyutta anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Buna karşın, bireylerin evlilik kalitesi düzeyleri cinsiyete, yaşa, hane gelirline, evlilik türüne, evlilik süresine, çocuk sayısına, aile türüne, eşlerinin öğrenim durumuna, eşlerinin meslek gruplarına ve anne-baba aile durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre; kadınların eşlerini daha fazla tartışmacı buldukları, daha küçük yaşlardaki bireylerin evlilik kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu ve 36-45 yaş

grubundaki bireylerin de 46-55 yaş grubundaki bireylere göre daha az tartışmacı olduğu, hane geliri daha yüksek olan bireylerin evlilik kalitesinin daha yüksek olduğu, flört ile evlenen bireylerin görücü usulü ile evlenen ve bekâr bireylere göre daha yüksek olduğu, evliliğin ilk 1-5. yılında yüksek bir evlilik kalitesi ortalama puanı var iken evlilik süresi arttıkça bunun azalmaya başladığı, bireylerin çocuk sayısının arttıkça evlilik kalitesi ortalama puanlarının düşmeye başladığı, boşanmış bireylerin evlilik kalitesi puanlarının daha düşük olduğu, eşlerinin öğrenim düzeyinin arttıkça evlilik kalitesi ortalama puanlarının da yükselmeye başladığı, eşi ev hanımı ve memur olanlar ile eşi özel sektör çalışanı olanların eşi serbest meslek sahibi olanlara göre daha az tartışmacı oldukları ve anne-babası evli olanların anne-babası boşanmış olanlara göre daha yüksek evlilik kalitesi puanı elde ettikleri belirlenmiştir.

Literatürde cinsiyetin evlilik kalitesinde belirleyici olduğunu ifade eden araştırmaların yanında, aksini iddia eden çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Keleş (2018) çalışmasında, evlilik kalitesi ile cinsiyetin arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan analizler sonucunda, evlilik kalitesi alt boyutu olan evlilikte doyumun cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini tespit edilmiştir. Ortalamalarına bakıldığında, tespit edilen farkın erkekler lehine geliştiği görülmüştür. Diğer bir ifadeyle erkek bireylerin evlilik kalitesi doyum boyutunda daha yüksek düzeydedir. Evlilik kalitesinin diğer alt boyutları olan görüş birliği ve bütünleşmede cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı çalışmada, evlilik kalitesi ile çalışma durumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan t testi sonucunda, evlilik kalitesinin alt boyutu olan görüş birliği-uzlaşmanın çalışma durumuna bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalara bakıldığında bu fark çalışan bireyler lehinedir. Diğer bir deyişle gelir elde etmek için herhangi bir işte çalışan kişiler evlilik yaşantısı içindeki görüş birliği (kararların alınmasına dair uyum) gerektiren konularda daha uzlaşmacı tavır sergilemektedir.

Alpay (2009), evli çiftlerde bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenlerinin affetmeyi yordama gücü üzerinde yaptığı araştırmasında erkeklerin ilişki doyumunun kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Fidanoğlu (2006) çalışmasında erkeklerin evliliğe dair doyum puanlarının, kadınların puanlarından yüksek olduğunu ifade etmektedir. Yine, Çağ (2011) yaptığı çalışmasında cinsiyetin evlilik doyumunda belirleyici etkisi olduğunu ve erkeklerin evlilik doyum puanlarının,

kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Cihan Güngör (2007) ise evlilik doyumunu kapsamlı bir şekilde araştırdığı çalışmasında erkeklerin evlilik doyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu sonucun da evlilik yaşantısıyla ilgili toplumumuzda kadına biçilen rol ve yükümlülüklerin, erkeğin rol ve yükümlülüklerine göre daha ağır ve daha yoğun olmasından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Kadın bunlarla birlikte yaşama noktasında erkeğe kıyasla daha çok zorlanmakta ve evlilikten alabileceği doyum da bu durumda düşebilmektedir. Sonuçta kadınların evliliğe dair sorumluluğu, yükü ve beklentilerinin erkeğinkinden daha yoğun olduğu ve bu sorumluluk-beklenti ikileminde zorlanan kadınların evlilik kalitesinin, erkeklere oranla daha düşük olabileceği düşünülmektedir.

Gürel (2016), çalışmasında ekonomik faktörlerin evliliğe olan etkilerini araştırmış ve bireyin bir işte çalışma durumunun evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkilerinin olduğunu ileri sürmüştür. Buna göre, çalışan çiftlerin çalışmayan çiftlere göre evlilik kalitesi puanları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Yapılan çalışmada, eşlerden birinin çalışmamasının ev içinde geçim sıkıntısı sorununu ortaya çıkaracağı ve çalışmayan eşlerin kendilerine ve evliliklerine yönelik olumsuz düşüncelere kapılabileceği belirtilmektedir. Terry ve Kottman (1995)'a göre de eşlerin meslek sahibi olmaları, aileye gelir sağlamaları ve karşılıklı olarak ev bütçesine katkı vermeleri evlilik kalitesini arttırmaktadır. Şendil ve Korkut (2008) tarafından yapılan çalışmada da ekonomik zorluğun evlilik yaşantısını olumsuz etkilediği, iyi ekonomik düzeydeki evliliklerin, düşük düzeydeki evliliklere göre çift uyumu ve evlilik kalitesi açısından daha iyi durumda olduğu belirtilmiştir. Bahse konu çalışmalarda elde edilen bulgunun temelinde, öncelikle eve sağlanan ekonomik girdilerin yeterli olmasının evlilikteki mutluluğu ve evlilik birlikteliğindeki uyumu artırdığı ileri sürülmektedir. Bununla birlikte çalışan bireylerin eşinin görüşlerini (mesleki kararlar, temel kararların alınması) değerlendirmede ve tartışmada daha geniş bir bakış açısıyla durumlara yaklaşması ve uzlaşma yoluna gidebilmesinin etkili olduğu değerlendirilmektedir.

Yarımoglu (2018) bireylerin kişilik özellikleri ve psikolojik semptomların evlilik kalitesi ile olan ilişkilerini incelediği çalışmasında, katılımcıların cinsiyeti, yaşları, gelir düzeyleri ve çocuk sayıları ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir korelasyon olmadığını saptanmıştır. Ancak, katılımcıların ve eşlerinin eğitim seviyesi ile evlilik kalitesi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, katılımcıların

ve/veya eşlerinin eğitim düzeylerinin artması ile evlilik kalitesi puanları doğrusal olarak artmaktadır. Yapılan araştırmada, bireylerin evlilikte geçirdikleri süre ile evlilik kalitesi arasında ise anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Buna göre, evlilikte geçirilen sürenin artması ile evlilik kalitesi puanlarının düşüşü doğrusal ilişkili göstermektedir.

Literatürde, demografik değişkenler ile evlilik kalitesi arasındaki ilişki açısından, cinsiyet ve evlilik kalitesi arasında anlamlı ilişki olmadığına yönelik çalışmalar yer almaktadır. Bu konuya ilişkin yapılan çalışmalardan Heaton (2002) çalışmasında, kadınların bildirdiği evlilik kalitesinin erkeklere göre daha düşük olduğu vurgulanmaktadır. Yine bahse konu araştırmada, eğitimin evlilik kalitesi üzerindeki etkisinin olduğunu vurgulamıştır. Buna göre, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin evlenme yaşının artması ile sahip olduğu çocuk sayısının az olduğu görülmektedir.

7.4. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Beden Memnuniyeti ile Evlilik Kalitesi Ölçekleri Arasındaki Korelasyon İlişkisine Yönelik Bulgular

Çalışmada, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, beden memnuniyeti ve evlilik kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyon ilişkisi tespit edilmiştir. Literatürde bu yönde yapılan bir çalışma tespit edilmemiştir. Dolayısıyla, çalışmanın bu doğrultuda ayırt edici bir özelliği bulunmaktadır. Bu hususun karşılaştırılabilmesi için benzer konuda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

8. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, sağlıklı beslenme ve beden memnuniyeti hususları ile ailedeki yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmada, bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve beden memnuniyetleri ile, evlilik kalitesi arasındaki ilişkiler istatistiki yöntemlerle incelenmiştir.

Çalışmada, bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları, beden memnuniyetleri ve evlilik kalitesi düzeylerinin de sosyo-demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan, 218 kadın ve 219 erkek toplam 437 bireye uygulanan anketlerden elde edilen verilerin analizleri neticesinde aşağıda özetlenen sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların, araştırma ölçeklerinde yer alan sorulara verdikleri cevapların ortalama puanları incelendiğinde; Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'nde beslenme hakkında bilgi alt boyutunda yer alan soruların en yüksek ortalama puanı ($4,33 \pm 0,931$) aldığı ve bunu sırasıyla, olumlu beslenme ($3,89 \pm 1,175$), kötü beslenme ($3,82 \pm 1,341$) ve beslenmeye yönelik duygu ($2,85 \pm 1,426$) alt boyutlarının takip ettiği belirlenmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ortalama puanlarına göre, bireylerin sağlıklı beslenmeye önem verdikleri söylenebilir.

Katılımcıların, Beden Memnuniyeti Ölçeği'nde yer alan sorulara verdikleri cevapların ortalama puanları incelendiğinde; en yüksek ortalama puanların genel beden memnuniyeti alt boyutunda yer alan sorulara ($4,31 \pm 0,899$) en düşük ortalama puanların ise beden imajına yatırım alt boyutunda yer alan sorulara ($3,95 \pm 1,211$) verildiği tespit edilmiştir. Ölçek genelinde $4,23 \pm 0,969$ gibi yüksek bir ortalama puan elde edildiği göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin beden memnuniyetlerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Katılımcıların, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nde yer alan sorulara verdikleri cevapların ortalama puanları incelendiğinde; en yüksek ortalama puanların tartışma alt boyutunda yer alan sorulara verildiği ($3,31 \pm 0,898$), bunu sırasıyla, birliktelik/iletişim ($2,89 \pm 1,055$) ve şefkat ($2,86 \pm 1,056$) alt boyutlarının takip ettiği belirlenmiştir. Elde edilen bu

sonuçlara göre, bireylerin evlilik uyumlarının yüksek düzeyde olduğu ancak, birtakım sorunlar yaşayabildikleri ifade edilebilir.

Bireylerin, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum, Beden Memnuniyeti ve Evlilik Kalitesi ölçeklerinden yüksek düzeyde ortalama puan elde etmelerinde, öğrenim düzeyi meslek gruplarının etkili olduğu değerlendirilmektedir. Katılımcıların, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, beden memnuniyeti ve evlilik kalitesi düzeylerinin sosyo-demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesine yönelik olarak yapılan analizler sonucunda ise aşağıdaki bulgulara rastlanılmıştır.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin cinsiyetlerine, kaçınıcı evlilikleri olduğuna, yaptıkları evlilik türüne, anne-baba aile durumuna ve eşlerinin anne-babasının aile durumuna göre, hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin yaşanılan evin aidiyet durumuna göre, beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken, beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Yapılan incelemede, yaşadıkları evleri kendilerine ait olan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi ortalama puanlarının daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, bireylerin yaşadıkları evin kendilerinin olup olmamasının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunduğu ve evin aidiyeti kendisinin olan bireylerin de sağlıklı beslenmeye daha fazla önem verdikleri söylenebilir.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin yaş değişkenine göre, olumlu beslenme alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin yaşlarının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, 56 yaş ve üzerinde olan bireylerin beslenme hakkında bilgi ortalama puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme ortalama puanlarının da yaşla birlikte artmaya başladığı belirlenmiştir.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre, olumlu beslenme alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada elde edilen sonuçlara göre, bireylerin öğrenim durumlarının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme boyutlarında lise düzeyinde eğitimi bulunan bireylerin en düşük ortalama puanları elde ettiği, ancak öğrenim düzeyinin artmasıyla ortalama puanların beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutlarında artmaya başladığı belirlenmiştir.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin meslek değişkenine göre, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken, beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Bireylerin mesleklerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, beslenmeye hakkında bilgi boyutunda, memur olanların ev hanımı, emekli ve özel sektör çalışanlarına göre daha yüksek, serbest meslek ve özel sektör çalışanlarının emeklilerden daha yüksek, emeklilerin de herhangi bir işte çalışmayanlara göre daha yüksek ortalama puan elde ettikleri; olumlu beslenme boyutunda; memur olanların ev hanımı ve özel sektör çalışanlarına göre daha yüksek, emeklilerin ise ev hanımı olanlar ve herhangi bir işte çalışmayanlara göre daha yüksek ortalama puan elde ettikleri belirlenmiştir.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin hane geliri değişkenine göre, tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, hane gelirinin bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, gelir seviyesinin arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyut ortalama puanlarının da anlamlı şekilde artmaya başladığı belirlenmiştir.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin evlilik süresi değişkenine göre, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaştığı, beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutlarında ise farklılaşmadığı tespit

edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin evlilik sürelerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, evlilik süresine bağlı olarak bireylerin beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme ortalama puanlarının artmaya başladığı belirlenmiştir.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin çocuk sayısına göre, olumlu beslenme alt boyutunda farklılaşmazken, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin çocuk sayılarının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, çocuk sayısı daha fazla olan bireylerin, beslenme hakkındaki bilgi ortalama puanlarının daha az iken beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme ortalama puanlarının artmaya başladığı belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, çocuk sayısı arttıkça bireyler sağlıklı beslenmeye daha fazla önem vermeye başlamaktadır.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin aile türüne göre, beslenme hakkında bilgi boyutunda anlamlı farklılıklar varken, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutlarında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin aile türünün sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan incelemede, geniş ailede yaşayan bireylerin beslenme hakkında bilgi ortalama puanlarının, çekirdek ve boşanmış aileleri olan bireylerden daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin eşin öğrenim durumuna göre, beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutlarında ise farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin eşlerinin öğrenim durumlarının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde belirleyici etkisi bulunmaktadır. Yapılan incelemede, eşlerin öğrenim düzeylerinin arttıkça beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu ortalama puanlarının da artmaya başladığı tespit edilmiştir.

Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin eşin mesleğine göre, beslenme hakkında bilgi boyutunda anlamlı şekilde farklılaştığı, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutlarında ise farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin eşlerinin mesleklerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları

üzerinde belirleyici etkisi bulunmaktadır. Yapılan incelemede, memur olanların ortalama puanlarının emekli ve bir işte çalışmayanlardan, işçi ve serbest meslek sahiplerinin emeklilerden anlamlı ve daha fazla ortalama puan elde ettikleri belirlenmiştir.

Bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin yaşanan evin aidiyet durumuna, kaçınıcı evlilik yaptıklarına, yaşa, öğrenim durumuna, hane gelirine, yaptıkları evlilik türüne, çocuk sayısına, aile türüne, eşin öğrenim durumuna, eşin mesleğine, anne-baba aile durumuna ve eşlerinin anne-babasının aile durumuna göre, hiçbir alt boyutta anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre, genel beden memnuniyeti ve beden imajına yatırım alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin cinsiyetlerinin beden memnuniyetleri üzerinde belirleyici etkileri bulunmaktadır. Buna göre, erkek bireylerin beden memnuniyeti ortalama puanları her iki boyutta da kadınlardan daha yüksek olarak bulunmuştur.

Bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin meslek gruplarına göre, genel beden memnuniyeti boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken, beden imajına yatırım boyutunda anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin mesleklerinin beden memnuniyetleri üzerinde belirleyici etkilerinin bulunduğu ifade edilebilir. Buna göre, emekli olanların beden imajına yatırım ortalama puanları ev hanımı, memur, işçi ve özel sektör çalışanları ile herhangi bir işte çalışmayanlara göre, serbest meslek sahibi olanların işçi, özel sektör çalışanları ve herhangi bir işte çalışmayanlara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin evlilik süresine göre, genel beden memnuniyeti boyutunda anlamlı şekilde farklılaşmazken, beden imajına yatırım boyutunda anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin evlilik sürelerinin beden memnuniyetleri üzerinde belirleyici etkilerinin bulunduğu ifade edilebilir. Buna göre, ilk 1-5 yıl içinde beden imajına yatırım ortalama puanın daha yüksek düzeyde iken, zaman içinde anlamlı şekilde azalmaya başladığı belirlenmiştir.

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin yaşadıkları evin aidiyet durumuna, kaçınıcı evliliklerini yaptıklarına, öğrenim durumlarına, meslek gruplarına ve eşlerinin anne-

babasının aile durumuna göre, hiçbir alt boyutta anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaşmazken, tartışma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin cinsiyetlerinin evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkilerinin bulunduğu belirlenmiştir. Buna göre, erkek bireylerin kadınlara göre daha yüksek tartışma boyutu ortalama puana sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, erkeklerin kadınlara göre eşlerini daha az tartışmacı bulduğu şeklinde yorumlanabilir.

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin yaş değişkenine göre, tüm alt boyutlarda anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin yaşlarının evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkilerinin bulunduğu, şefkat ve birliktelik/iletişim boyutlarında daha küçük yaşlardaki bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve 36-45 yaş grubundaki bireylerin 46-55 yaş grubundaki bireylere göre daha az tartışmacı olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin hane gelirine göre, şefkat ve tartışma alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaşmazken, birliktelik/iletişim boyutunda anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, hane gelirinin bireylerin evlilik kalitesi üzerinde belirleyici etkisinin bulunduğu ve hane geliri daha yüksek olan bireylerin evlilik kalitesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin evlilik türüne göre, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı, tartışma boyutunda ise herhangi bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, flört ile evlenen bireylerin şefkat boyutu ortalama puanlarının görücü usulü evlenenlere göre, yine flört ile evlenenlerin birliktelik/iletişim boyutunda hem görücü usulü evlenen hem de bekar bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin evlilik süresine göre, tüm alt boyutlarda anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, evlilik süresi arttıkça bireylerin şefkat boyutu ortalama puanları anlamlı şekilde azalmakta, evliliğin ilk 1-5 yılında yüksek bir birliktelik/iletişim düzeyi varken zamanla bu düzey azalmakta ve yine ilk 1-5 yıl içinde

eşler arasında daha az tartışma düzeyi varken evlilik süresi arttıkça tartışma düzeyinde artış gözlenmektedir.

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin çocuk sayısına göre, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı, tartışma boyutunda ise herhangi bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerin çocuk sayısının arttıkça şefkat ve birliktelik/iletişim boyutlarındaki ortalama puanlarının düşmeye başladığı belirlenmiştir.

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin aile türüne göre, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaşmazken, tartışma boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, boşanmış bireylerin tartışma puanlarının anlamlı şekilde düşük olduğu, diğer bir ifadeyle boşanmış bireylerde daha fazla tartışma görüldüğü belirlenmiştir.

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin eşlerinin öğrenim durumuna göre, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı, tartışma boyutunda ise herhangi bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerin eşlerinin öğrenim düzeyinin arttıkça şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanlarında anlamlı şekilde yükselmeye başladığı belirlenmiştir.

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin eşlerinin meslek gruplarına göre, şefkat ve tartışma alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı, birliktelik/iletişim boyutunda ise herhangi bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, şefkat boyutunda eşi memur veya özel sektör çalışanı olanların ortalama puanlarının eşi çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tartışma boyutunda ise, eşi ev hanımı ve memur olanların eşi serbest meslek sahibi olanlara göre, eşi özel sektör çalışanı olanların da eşi memur ve serbest meslek sahibi olanlara göre daha fazla ortalama puan aldıkları görülmektedir. Buradan hareketle de eşi ev hanımı ve memur olanlar ile eşi özel sektör çalışanı olanların eşi serbest meslek sahibi olanlara göre daha az tartışmacı oldukları söylenebilir.

Bireylerin evlilik kalitesi düzeylerinin anne-baba aile durumuna göre, şefkat ve tartışma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar söz konusu değilken, birliktelik/iletişim boyutunda anlamlı farklılaşma bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre, anne-babası evli olanların birliktelik/iletişim alt boyutu ortalama puanlarının anne-babası boşanmış olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile beden memnuniyetlerinin, evlilik kalitesi üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amacıyla çalışmada korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, araştırmaya katılan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve beden memnuniyeti düzeyi ile evlilik kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon ilişkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerin;

- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğini oluşturan beslenme hakkında bilgi ile olumlu beslenme boyutları arasında zayıf ($r=0,368$); beslenme hakkında bilgi boyutu ile beden memnuniyeti ölçeği genel beden memnuniyeti boyutu arasında zayıf ($r=0,231$); beslenme hakkında bilgi boyutu ile evlilik kalitesi ölçeği şefkat boyutu arasında çok zayıf ($r=0,140$) ve beslenme hakkında bilgi boyutu ile evlilik kalitesi ölçeği birliktelik/iletişim boyutu arasında yine çok zayıf ($r=0,145$),

- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğini oluşturan beslenmeye yönelik duygu boyutu ile kötü beslenme boyutları arasında orta şiddette ($r=0,560$); beslenmeye yönelik duygu ile evlilik kalitesi ölçeği tartışma boyutu arasında çok zayıf ($r=0,173$),

- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği olumlu beslenme boyutu ile genel beden memnuniyeti boyutu arasında zayıf ($r=0,298$); olumlu beslenme ile beden imajına yatırım arasında zayıf ($r=0,201$); olumlu beslenme ile evlilik kalitesi ölçeği şefkat boyutu arasında çok zayıf ($r=0,179$) ve olumlu beslenme ile birliktelik/iletişim arasında yine çok zayıf ($r=0,136$),

- Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği kötü beslenme boyutu ile evlilik kalitesi ölçeği birliktelik/iletişim boyutu arasında çok zayıf ($r=0,103$) ve kötü beslenme ile tartışma arasında zayıf ($r=0,236$),

- Beden memnuniyetini oluşturan genel beden memnuniyeti ve beden imajına yatırım boyutları arasında orta düzey ($r=0,492$); genel beden memnuniyeti ile evlilik kalitesi ölçeği şefkat ve birliktelik/iletişim boyutları arasında zayıf ($r=0,300$; $0,242$) ve genel beden memnuniyeti ile tartışma boyutu arasında çok zayıf ($r=0,102$),

- Beden memnuniyetini oluşturan beden imajına yatırım boyutu ile evlilik kalitesi ölçeği şefkat boyutu arasında çok zayıf ($r=0,106$),

- Evlilik kalitesi ölçeğini oluşturan şefkat ve birliktelik/iletişim boyutları arasında yüksek ($r=0,773$); şefkat ile tartışma arasında zayıf ($r=0,361$) ve

- Birliktelik/iletişim ve tartışma boyutları arasında zayıf ($r=0,396$) bir ilişki söz konusudur.

Bu sonuçlar doğrultusunda araştırmanın sonunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Araştırmacılara öneriler, bu çalışma COVID 19 nedeni ile global etkileri devam eden bir pandemi süreci içinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun büyük bir bölümüne çevrim içi platformlardan ulaşılmıştır. Bu süreç içinde katılımcıların vücut kitle indeksi verileri dikkate alınmadan çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmanın hedeflerine benzer şekilde yapılacak olan araştırmacıların, çalışma grubunun vücut kitle indeksi verilerini dikkate almaları önerilmektedir. Yapılan çalışma aile danışmanlığı bilimine ve profesyonellerine önemli bilgiler vermekle birlikte bu çalışma farklı kültürel yapıya sahip bölgelerimizde veya daha kapsamlı nüfusla çalışılabilir. Ülkemizde son yıllarda artan göçmen aileler ile bu çalışma tekrarlanabilir; yapılacak çalışma kültürel entegrasyon için yol gösterici olabilir.

Ailelere öneriler, aile topluma nüfus kaynaklığı yaparken insanoğlunun ilk eğitimini aldığı kültürel, mirasın aktarıldığı ülkemiz ve ülkeler için çok önemli bir kurumdur. Sağlıklı bir yaşamın temeli ebeveynler tarafından bebeklik, çocukluk yıllarında atılmaktadır. Sağlıklı aileler sağlıklı bireyler yetiştirebilir. Sağlıklı bireyler ve sağlıklı bir toplum için ailelerin asgari düzeyde sağlıklı beslenmesi için temel besin maddelerinde ihtiyaç sahibi aileler desteklenebilir ve temel eğitim kurumlarında öğrenciler tek öğünle desteklenebilir. Okullarda sağlıklı beslenme dersi ile geleceğin yetişkinleri olan çocuklarımız bu bilinçle yetişmesine katkı sağlanılabilir. Sağlık bakanlığı yardımı ile çocuklar ve gençler beslenme konusunda zorunlu eğitimlerle sağlıklı beslenme konusu desteklenebilir. Ülkemizin büyük bir çoğunluğunun müslüman olması diyanet işleri başkanlığının yardımın da önemli olabileceği göz önüne alınabilir. Günümüzde aile kurumu gelişen ve değişen hayat şartlarından oldukça etkilenmektedir. Aileler eğitimlerle, kamu spotları, medya ve internetle bilinçlendirilebilir. Ailenin önemi, ebeveynlerin önemi ve çocuğun önemi yine disiplinler arası ele alınabilir.

KAYNAKLAR

- Akar, H., Alpan, R. L., Beştepe, E., Eradamlar, N., & Erbek, E. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Aksoy, M. (2014). *Beslenme Biyokimyası*. 4. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Alamehmet, N.M. (2021). 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alphan, E. (2013). *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi*. 1. Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Altan A. (2001). *Body Image Dissatisfaction, Self İsteem and Anxiety In Plastic Surgery Patients*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Amato, P.R. ve Booth, A. (1995). Changes in gender role attitudes and perceived marital quality. *American Sociological Review*, 60 (1), s.58-66.
- Arı, R. (2003). *Gelişim ve Öğrenme*. Konya: Atlas Yayınevi.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Tophumsal Cinsiyet Roller*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arsu, T. (2001). *Anorexia Nervosa, Psikom*. Erişim adresi: www.hastarehberi.com. Erişim tarihi: 01.08.2021
- Ateş S. (2015). *Sivas'ta İlkokul Çağındaki Çocuklarda ve Ailelerinde Obezite Prevalansı*. Uzmanlık Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Sivas.
- Atkinson, R. L., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Bem, D. J., & Maren, S. (2012). *Psikolojiye giriş*. Arkadaş Yayınevi.
- Avan, Z. (2015). *Özel Bir Spor Merkezine Devam Eden 18-30 yaş arası Bireylerin Beslenme Durumlarının ve Beden Algılarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, G. (2021). *Farklı Branşlardaki Faal Antrenörlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi* (Balıkesir İli Örneği). Yüksek Lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Bakalım, O. ve Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Beden memnuniyeti ölçeği: Türk kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde faktör yapısı ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 410-422.

- Baysal, A. (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 66-72.
- Baysal A. (2009). *Beslenme*. 12. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler T., vd. (2011). *Diyet El Kitabı*. 6. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Beauman, C., Cannon, G., Elmadfa, I., Glasauer, P., Hoffmann, I., Keller, M., Krawinkel, M., Lang, T., Leitzmann, C., Lötsch, B., Margetts, B. M., McMichael, A. J., Meyer-Abich, K., Oltersdorf, U., Pettoello-Mantovani, M., Sabaté, J., Shetty, P., Sória, M., Spiekermann, U., Tudge, C., ... Zerilli-Marimò, M. (2005). The principles, definition and dimensions of the new nutrition science. *Public health nutrition*, 8(6A), 695–698.
- Bennett, B. J., Hall, K. D., Hu, F. B., McCartney, A. L., & Roberto, C. (2015). Nutrition and the science of disease prevention: a systems approach to support metabolic health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1352, 1–12.
- Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Coover, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 1007–1020.
- Beyhun, E., Güraksın, A., Önal, S.G. ve Vançelik, S., (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Bıdıl, S. (2020). *Badminton Sporcularının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor ve Sağlık Bilimleri Programı, Ankara.
- Bıykoğlu, E.B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilir, N., Özcebe, H., Vaizoğlu, S.A. vd. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde sf-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri J Med Sci* 25; 663-668,
- Bize, R., Johnson, J.A., & Plotnikoff, R.C. (2007) Physical activity level and healthrelated quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45 (6), 401-415.
- Bodrova, E. (2003). Vygotsky and Montessori: One dream, two visions. *Montessori Life*, 15(1), 30-32.
- Botwin, M. D., Buss, D. M. ve Shackelford, T. K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality*, 65(1), 107-136.
- Bounds, W., Connell, C., Crook, L., Yadrick, K., and Zollner, J., (2009). Nutrition Literacy Status and Preferred Nutrition Communication Channels Among Adults in the Lower Mississippi Delta. *Prev Chronic Dis*, 6(4), 128.
- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and brain sciences*, 12(1), 1-14.

- Butler, R. (1998). Age Trends In The Use Of Social and Temporal Comparison For Self Evaluation: Examination Of A Novel Developmental Hypothesis. *Child Development*. Volume 69, No 4: Pp.1054-1073
- Bozkurt A. ve Çok F. (1990). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Atılganlık Düzeyi ile Beden İmajından Sağlanan Doyum Arasındaki İlişki. *Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Seminer Psikoloji Dergisi*, cilt:6-8.
- Canbolat, D. (2018). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Carbone, E.T. ve Zollner, J.M., (2012). Nutrition and Health Literacy: a Systematic Review to Inform Nutrition Research and Practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2):254-265.
- Carr, A.J, Gibson, B. &, Robinson, P.G. (2001). Measuring quality of life: Is quality of life determined by expectations or experience? *BMJ* 322; 1240-1243.
- Cash, T. F. (2012). Encyclopedia of body image and human appearance. *Academic Press*.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press..
- Cerit, L. (2016). *Tüm Dünyada ölüm nedenleri arasında ilk sırada kalp ve damar hastalıkları geliyor. Yakın Doğu Üniversitesi*. Erişim adresi: <https://neu.edu.tr/tum-dunyada-olum-nedenleri-arasinda-ilk-sirada-kalp-vedamar-hastaliklari-geliyor>. Erişim tarihi: 31.07.2022
- Cesur, B., Koçoğlu, G., ve Sümer H., (2015). Evaluation Instrument of Nutrition Literacy on Adults (EINLA): The Study of Validity And Reliability. *Integr Food Nutr Metab*, 2(3), 174-177.
- Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Civan, A. (2011). *Eşlerin duygu dışavurum tarzları ile algılanan evlilik kalitesinin ilişkisi ve duygusal farkındalığın rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Cuzzolaro, M. (2018). Body schema and body image: History and controversies. In *Body Image, Eating, and Weight* (pp. 1-24). Springer, Cham
- Çağ, P. (2011). *Evli Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakaroğlu D., Ömür E.H. ve Arslan C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi (Siirt ili örneği). *Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Çakır, E. ve Karaağaç, G. (2021) Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3).
- Çekal, N. (2008). Orta yaşlı ve yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeyleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(1), 14-28.

- Çelik, M., ve İnanç, B. Y. (2009). Evlilik doyumu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2).
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Çetin E. (2007). *Yetişkin Tüketicilerin Besin Tercihleri ve Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları Üzerine Faktörünün Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, G.T. ve Cicioğlu, H.İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Demirer, Y. (2003). *Beden Algısı ve Ruh Sağlığı*. Erişim adresi: <http://www.tr.net/saglik/ruhsagligi>. Erişim tarihi: 01.08.2021.
- Desai, C.K., Huang, J., Lokhandwala, A. vd., (2014). *The role of vitamin supplementation in the prevention of cardiovascular disease events*. Clin. Cardiol (37) 9: 576-581,
- Doğan, R.İ. (2012). *Eskişehir Büyükdere Aile Sağlığı Merkezine Başvuran Gebelerde Obezite Sıklığının ve Obezitenin Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Duman, M. (2012). *Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, MÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Duman, E., (2017). *İlköğretim 7.-8. Sınıfların Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri ile Akademik Başarılarının İlişkilendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Durmaz, C. ve Arslan, P. (2017). Toplumda hipertansiyon ve kan basıncını etkileyen etmenler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 45(3), 278-286.
- Dusek, J. B. (1987). *Adolescent development and behavior*. Prentice-Hall, Inc.
- Ekici, H.E. (2019). *Yetişkin Bireylerde Diyet kalitesi ve Beden Algısı Arasındaki İlişki ve Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ergün E. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Ergün, M., & Özsüer, S. (2006). Vygotsky'nin yeniden değerlendirilmesi. *Afyon Karahisar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 269-292.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).

- Erten, M. (2006). *Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ewing Garber, C., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I., Niemen, D. C. ve Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *American College of Sports Medicine*, 1334-1359.
- Fışıloğlu H. ve Demir A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fincham, F.D. ve Beach, S.R.H. (2006). Relationship satisfaction (Chapter 31). In Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds.). *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. United States of America: Cambridge University Press.
- Furnham, A., Badmın, N. ve Seneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences İn Eating Attitudes, Self Esteem and Reasons For Exercise. *The Journal Of Psychology*. Volume 136, No 6: pp. 581–596.
- Gay, L. R., ve Airasian, P. (2000). *Educational Research*. New Jersey: Upper Saddle River.
- Gibbs, H. ve Chapman-Novakofski, K., (2012). Exploring Nutrition Literacy: Attention to Assessment and the Skills Clients Need. *Health*, 4(3), 120-124.
- Glenn, N.D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), s.818-831.
- Gramaglia, C., Delicato, C., & Zeppegno, P. (2018). Body image, eating, and weight. some cultural differences. In *Body image, eating, and weight* (pp. 427-439). Springer, Cham
- Güçer, E., Konaklıoğlu, E. ve Şanlıer N., (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi Alışkanlık ve Davranışları ile Beden Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-52.
- Gültekin O. (2002). *Türkiye’de Slalom ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkek ve Bayan Kayakçıların Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Güney, S. (1998). *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Ankara: Ocak Yayınları.
- Güneyli, U. (1998). 4-6 Yaş grubu çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen etmenler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 17, 36-41.
- Gürel, B. (2017). *Ekonomik Faktörlerin Evlilik Kalitesine Etkisi: Bir Dyadic Model Testi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Gürel, B. ve Çopur, Z. (2020). Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 30-42.
- Heaton, T.B. (2002). Factors Contributing To Increasing Marital Stability In The United States. *Journal of Family Issues* 23, 392-409.
- Hooper, L., Summerbell, C.D., Higgins, P.T. et al. (2001). Dietary fat intake and prevention of cardiovascular disease: systematic review. *British Medical Journal* 322:757-763.
- Horner, M.S. (1972). Toward an Understanding Of Achievement-Related Conflicts In Women. *Journal Of Social Issues*, 28, 157-176.
- Hull, J.H., Auten, D.P., & Hull, D.B. (1985). Sex Role Orientation and Behavior Pattern, Published. By Cambridge University Press, *Psychology Of Women Quarterly*, 9, 288-290.
- Ignico, A.A. (1990). The Influence Of Gender-Role Perception On Activity Preferences Of Children. *Play&Culture*, 3, 302-310.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum Algı İletişim*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınları 5. Baskı, No: 69.
- Johnston, M.V., & Miklos, C.S. (2002). Activity-related quality of life in rehabilitation and traumatic brain injury. *Arch Phys Med Rehabil Vol* 83 (2), 26-38.
- Jones, D. Carlson. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*. 5, 823-835.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *İnsan ve İnsanlar, Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Evrim Basım-Yayın-Dağıtım, Gözden Geçirilmiş Onuncu Baskı.
- Kahraman Ç. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Riski*. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tekirdağ.
- Kalafat, T. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Kan, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Kilo Konuşmalarının Beden Algısı ve Yeme Tutumları ile Olan İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Lefkoşa.
- Kapıcı, O. (2014). *Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Karaağaç, G. (2020). *Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Karaduman, M. (2017). *Bağlanma Stilinin Yeme Davranışı ve Beden İmajı ile İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma. *Sport Sciences*, 10(4), 34-43.
- Karakaya, N. (2020). *Çalışan bireylerde sosyal medya kullanımının paketlenmiş gıda tüketimine, irrasyonel besin inançlarına ve sağlıklı beslenmeye etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Karslı G. (2014). *Obez bireylerde beden algısı, benlik algısı ve yaşam kalitesinin belirlenmesi*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Keery, H., Berg, P., & Thompson, J.K. (2004). An Evaluation The Tripartite Influence Model Of Body Dissatisfaction and Eating Disturbance With Adolescent Girls. *Body Image*. Volume 1 Issue 2: Pp. 237-251
- Keleş, A. (2018). *Evlilik Kalitesi ile Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Knapp, S. J. ve Lott, B. (2010). Forming the Central Framework for a Science of Marital Quality: An Interpretive Alternative to Marital Satisfaction as a Proxy for Marital Quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 316-333.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:17, 225-230.
- Kodan, S. (2013). *Evli bireylerin evlilik kalitesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Koltarla S. (2008) *Taksim eğitim ve araştırma hastanesi sağlık personelinin yaşam kalitesinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi, İstanbul.
- Köroğlu, E. (2015). *Yeme bozuklukları*. Köroğlu E, Klinik Psikiyatri. 2. Baskı. Ankara: HYB Basım Yayın: 363-371.
- Kul, S. (2022). *Korelasyon Analizi*. Erişim adresi: <http://www.p005.net/analiz/korelasyon-analizi>. Erişim tarihi: 31.07.2022
- Kurt, E. (2010). *Romatoid Artrit’li Hastalarda Beden İmajı ve Benlik Saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kurt, İ.E. (2018). Evlilik Kalitesi Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 84-96.
- Kuşut, O. (2013). *Said Nursi’de aile sosyolojisi ve ahlak*. Yüksek Lisans Tezi, Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Iğdır.
- Küçükdeveci AA. (2005) Rehabilitasyonda yaşam kalitesi. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi* 5 (B), 23-29.
- Lankford Jr, R. D. (2010). *Body image*. Greenhaven Publishing LLC.
- Lazarou, C., Panagiotakos, D., Matalas, A. (2012). The role of diet in prevention and management of type 2 diabetes: implications for public health. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 52(5), 382-389.
- Leitzmann, C., & Cannon, G. (2005). Dimensions, domains and principles of the new nutrition science. *Public Health Nutrition* 8 (6A), 787-794.

- Liu, H., & Waite, L. (2014). Bad marriage, broken heart? Age and gender differences in the link between marital quality and cardiovascular risks among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 55(4), 403–23.
- Linda E.Graham, J.M.(2015)*Bitki Fizyolojisi*.Ankara.Palme Yayınevi.
- Lisa A.Urry,M.L.(2022).*Campbell Biyoloji*. Ankara. Palme Yayınevi.
- Maddox, E. Renee. (2005). Cognitive Responses To Idealized Images Of Women: The Relationship Of Social Comparison And Critical Processing To Body Image Disturbance In College Women. *Journal Of Social and Clinical Psychology*. 24, 8, 1114-1138.
- Mamerow, M.M., Mettler, J.A., English, K.L. vd. (2014). Dietary protein distribution positively influences 24-h muscle protein synthesis in healthy adults. *The Journal of Nutrition* 144, 876-880.
- Mccabe, P.M., & Ricciardelli, L.A. (2001). Parent, Peer and Media Influences On Body Image and Strategies To Both Increase and Decrease Body Size Among Adolescents Boys and Girls Statistical Data Included. *Adolescence*. Volume 36, Number 142, Summer: 225-240.
- Mirmiran, P., Azadbakht, L. ve Azizi, F., (2007). Dietary Behaviour of Tehranian Adolescents Does Not Accord with Their Nutritional Knowledge. *Public Health Nutrition*, 10, 897–901.
- Morrison, A.M., Morrison, T.G., & Sager, C.L. (2004). Body Image Evaluation and Body Image Investment Among Adolescents: A Test Of Sociocultural and Social Comparison Theories. “ *Adolescence*, Volume 39, 571-592.
- Murat, D. (2019). *Çiftler arasında evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, D. C. (2003). *19 close relationships and quality of life* (p. 374). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Newell, R., & Marks, I. (2000). Phobic Nature Of Social Difficulty In Facially Disfigured People. *British Journal Of Psychiatry*. Volume 176, 177-181.
- Nicolopoulou, Ageliki. (2004). Oyun, Bilişsel Gelişim ve Toplumsal Dünya: Piaget, Vygotsky ve Sonrası (Çev: Dr. Melike Türkan Bağlı). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. Cilt 37, Sayı 2, 137–169Ş
- Nishitani, N., Sakakibara, H., & Akiyama, I. (2009).Eating behavior related to obesity and job stres in male Japanese workers. *Nutrition* 25, 45-50.
- Olrich, T. (1992). Psychosocial Factors Associated With As Use Should Be Conducted It Is Important To Assess As Users and Nonusers Perceptions Of As, *Journal Of Applied Social Psychology*, 15, 1214-1225.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.
- Öksüz, E. ve Malhan, S. (2005). *Sağlığa bağlı yaşam kalitesi, kalitemetri*. Başkent Üniversitesi, Ankara.

- Öngören, B. (2011). *Fizyolojik, Sosyal ve Kültürel Açılardan Sağlıklı Beden İmgesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.
- Özcan, D.S. (2019). *Adolescents' Eating Behaviors In The Era Of Social Media: The Role Of Social Comparison, Body Satisfaction And Need Satisfaction*, MA Thesis, TED University, Ankara.
- Özçelik, A. (2021). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Covid-19 Pandemisi Sürecindeki Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi-Çanakkale Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Özenoğlu A., Gün B., Karadeniz B., Koç F., Bilgin V., Bembeyaz Z., ve Saha B. (2021). Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığın Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar ve Beden Kütle İndeksi ile İlişkisi. *Life Sciences*, 16 (1), 1-18.
- Özenoğlu,(2016),*Beslenmenin Esasları ve Sağlığın Korunmasında Beslenme*.Ankara:Hatiboğlu Yayınevi.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Pak, P. (2020). *Üreme Çağındaki Kadınların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Tutumlarını Etkileyen Faktörler*. Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi Prof. Dr. Cemil Taşçıoğlu Şehir Hastanesi Aile Hekimliği Kliniği, İstanbul.
- Pekcan, G. (2008). Şişmanlık belirleyicileri: Bugün ve gelecek için olası senaryolar, Yetişkinlerde ağırlık yönetimi. *Türkiye Diyetisyenler Derneği*, 1. Basım, İstanbul. Ekspres Baskı.
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2015). Adolescence and body image: *From development to preventing dissatisfaction*. Routledge.
- Robles, T. F. (2014). Marital quality and health: Implications for marriage in the 21st century. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 427–432.
- Sabbağ, Ç. (2003). *İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, F., & Gürbüz, S. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Basım, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim Psikolojisi: Life-span development*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Limited Şti.
- Sargın, K. ve Güleşce, M. (2022). Öğretmenlerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi (Van İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-11.
- Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.

- Satılmışoğlu, A. (2020). *Evlilikte yetkinlik ile evlilik kalitesi ve uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Sel, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shaheen, A., Ali, U., Kumar, H., & Makhija, P. M. (2016). Association between body image and marital satisfaction in married adults. *Journal of Basic & Applied Sciences*, 12, 420-425.
- Spainer, G.B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex&Marital Therapy*, 5 (3).
- Stanford, J. N., & McCabe, M. P. (2005). Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image*, 2(2), 105-113.
- Stookey, J. D., Constant, F., Popkin, B. M., & Gardner, C. D. (2008). Drinking water is associated with weight loss in overweight dieting women independent of diet and activity. *Obesity*, 16(11), 2481-2488.
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2005). Female physical attractiveness in Britain and Malaysia: A cross-cultural study. *Body image*, 2(2), 115-128.
- Şahin, M.A. (2014). *Yetişkin Bireylerde Diyet Kalitesi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şentürk, Z. (2020). Yeme Bozukluğu Hastalarında Tedavi Motivasyonu ve Tedavide Bilişsel Davranışçı Terapi.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: pearson.
- Taşdelen, V. (2021). *Farklı Branşlardaki Genç Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sinop.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi* (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H.İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Terry, J., & Kottman, M. (1995). Working With Families. Guidance and Counseling In The Elementary and Middle Schools. *Brown ve Benchmark Publisher*, 254-281.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Theakson, F. (1998). Health 21- *Health for all in the 21st century* [Elektronik Sürüm]. World Health Organization.).

- Todd Morrison vd., “Body image evaluation and body image invesment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories . *Adolescence*, 2004; 39(155): 571-592.
- Toprak, İ., Şentürk, Ş., Yüksel B. vd. (2002). *Toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi, Saha personeli için toplum beslenmesi programı eğitim materyali*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, T.C. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- Thompson, S. H., Corwin, S. J., Rogan, T. J., & Sargent, R. G. (1999). Body size beliefs and weight concerns among mothers and their adolescent children. *Journal of Child and Family Studies*, 8(1), 91-108.
- Tüber, T. B. (2015). Türkiye Beslenme Rehberi.
- Türkoğlu, E. (2021). *Yetişkin Bireylerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Uyku Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*; İstanbul, Şişli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Trafimow, D., Triandis, H. C., & Goto, S. G. (1991). Some tests of the distinction between the private self and the collective self. *Journal of personality and social psychology*, 60(5), 649.
- Uğur G. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446.
- Uslu, D. (2019). *Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uzun, R., (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Okuryazarlığı Durumu ve Obezite ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A. ve Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Veugelaers P.J., & Fitzgerald A.L. (2005). Prevalence Of And Risk Factors For Childhood Overweight And Obesity. *CMAJ*, 173(6), 607–613.
- World Health Organization/WHO, (2013). *Mental health*. Erişim adresi: https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en. Erişim tarihi: 29.04.2022.
- Yarımoglu, Ş. (2018). *Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Semptomların Evlilik Kalitesi ile Olan İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, A. (2021). *Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Sema ÇAPRAZ
Doğum Yeri – Tarihi :
E-Posta Adresi :

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : 2016, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Hizmet
2019, Anadolu Üniversitesi, İşletme
2022, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Biyoloji
Yüksek Lisans Öğrenimi : KTO Karatay Üniversitesi Disiplinler Arası Aile
Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans (Halen)
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce
Projet Cycle Management (Business School of Netherland/Amsterdam,2011)
Bilgisayar İşletmenliği Sertifikası (180saat)
Aile Danışmanlığı Kursu (464 saat,2017)
Öğrenci Koçluğu Eğitim Sertifikası: Necmettin Erbakan Üniversitesi (2018)
Uzlaştırmacı Eğitimi Selçuk Üniversitesi (2019)

İŞ DENEYİMİ

Stajlar : 2015-2016, Sosyal Çalışmacı, Meram Sosyal Hizmet Merkezi
Savunma Tarihi :05.08.2022

EK-1 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

		Ke sin likl e Ka tıl mı yor um	Ka tıl mı yor um	Ka rar sızı m	Ka tıl yo ru m	Ke sin likl e Ka tıl yor um
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt. su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	1	2	3	4	5

EK-2 Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ)

		Hi çbi r za ma n	Na dir en	Ba zen	Sı klı kla	He r za ma n
1	Bedenim konusunda kendimi iyi hissediyorum	1	2	3	4	5
2	Genel olarak bedenimden memnunum.	1	2	3	4	5
3	Kusurlarına rağmen bedenimi olduğu gibi kabul ediyorum.	1	2	3	4	5
4	Bedenimin en azından bazı iyi özellikleri olduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5
5	Bedenime karşı olumlu tutum takınıyorum	1	2	3	4	5
6	Benim kendime verdiğim değer bedenimin şekli ya da kilom ile bağlantılı değil	1	2	3	4	5
7	Bedenimin şeklini veya kilomu çok da dert etmiyorum	1	2	3	4	5
8	Bedenimin çoğu bölümü için olumlu duygular besliyorum	1	2	3	4	5
9	Kusurlarına rağmen, hala bedenimi seviyorum	1	2	3	4	5

EK-3 Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ)

		Çok nadir	Bazen	Sık sık	Genellikle
1	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı beni suçlar.	1	2	3	4
2	Bence eşim benim kişisel özgürlüğümü kısıtlıyor.	1	2	3	4
3	Beni fiziksel olarak çekici bulduğunun farkındayım.	1	2	3	4
4	Yalnız olduğumuzda mutlu hissettiğini söyler.	1	2	3	4
5	Uyumaya gitmeden önce birbirimizi öperiz ve birbirimize sarılırız.	1	2	3	4
6	Hiçbir şey olmadan sadece inadına tartışır.	1	2	3	4
7	Bana duygularını ve düşüncelerini içtenlikle söylediğini düşünüyorum.	1	2	3	4
8	Tartıştığımızda beni hakaret yağmuruna tutar.	1	2	3	4
9	Geleceğe dair beraber planlar yaparız.	1	2	3	4
10	Bana işine dair şeyler anlattığında, benim fikirlerimi duymayı sever.	1	2	3	4
11	Hafta sonuna dair beraber plan yaparız.	1	2	3	4
12	Beni nazikçe kucaklar ve ben de bunu çok hoş bulurum.	1	2	3	4
13	Bana görünüşümle ilgili samimi iltifatlarla bulunur.	1	2	3	4
14	Benim ihtiyaçlarım ve dileklerim konusunda dikkatlidir ve buna göre davranır.	1	2	3	4
15	Beni iğneleyici bir şekilde eleştirir.	1	2	3	4
16	Bana açıkça hatalı davrandığında özür diler.	1	2	3	4
17	Genellikle geceleri en az yarım saat konuşuruz.	1	2	3	4
18	Tartıştığımız zamanlarda tartışmayı bitiremeyiz.	1	2	3	4
19	Bir şeyler yanlış gittiğinde o beni suçlar.	1	2	3	4
20	Bana sarılır.	1	2	3	4
21	Tartışma sırasında bana bağırır.	1	2	3	4
22	Akşam günümün nasıl geçtiği ile ilgili konuşuruz.	1	2	3	4
23	Tartıştığımızda benim görüşlerimin tam zıttını savunur.	1	2	3	4
24	Bana sevgiyle dokunur.	1	2	3	4
25	Bana beni sevdiğini söyler.	1	2	3	4

ETİK KURUL/KOMİSYON İZİNİ/MUAFİYETİ

- Evrak Tarih ve Sayısı: 29.06.2021-10909



KTO KARATAY
ÜNİVERSİTESİ

T.C.
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Sayı E-46409256-300-10909 29.06.2021 Konu Prof. Dr. Nurhan Ünüsan Hk.

Sayın Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN
Öğretim Üyesi

Sağlıklı Beslenme ve Beden Memnuniyetinin Ailede Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi ve Aile Yeme Tutum ve Davranışının Aile Bütünlüğü, Aile İklimi ve Ailede Uyum İncelenmesi isimli ekte başvuru evrakları verilen araştırma projesi çalışmasının Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN'ın sorumluluğunda Yardımcı Araştırmacı olarak Sema ÇAPRAZ'ın katılımları ile yürütülmesi ile ilgili İnsan Araştırmaları Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuz 24.06.2021 tarihli 2021/06/02 sayılı kararımızda değerlendirilmiştir. İlgili çalışmanızda Üniversitemizin adının geçmemesi, Covid-19 virüsü nedeniyle Ülkemizde yaşanan salgın sürecinde salgın için alınan kararlara uyarak ve araştırmanın yapılacağı kurum ve kuruluşlardan idari izin alınarak çalışmanız şartı ile kurulumuzca uygun bulunmuştur. Çalışmalarınızda başarılar diler gereğini saygı larımla rica ederim.

Prof. Dr. Çağatay ÜNÜSAN
İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanı

Ek:Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN (35 sayfa)

Belge Doğrulama Kodu :BSLT40HSV
Adres:Akabe Mahallesi Alaaddin Kap Caddesi No:130 Karatay/Konya
Telefon:444 1251 Faks:0332 202 00 44
e-Posta:rektorluk@karatay.edu.tr Web:www.karatay.edu.tr
Kep Adresi:ktokaratayuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Celaledin ÇİBİK
Unvanı: Sekreter
Tel No: 444 1251-7258



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/kto-karatay-universitesi-cbys>